

Regulament C.N. de Pentatlon Modern din data de 06-07.04.2024

Formularul de înscriere atașat va fi transmis pe adresa de email a federației legitimatii@frnpm.ro în format excel. Originalul, semnat și stampilat de club, cât și declarația pe proprie răspundere vor fi prezentate și înmânate reprezentantului FRNPM la ședința tehnică din 06.04.2024, împreună cu legitimațiile sportivilor participanți, obligatoriu vizate pe anul 2024 (cu viza anuală și viza medicală).

Taxa de înscriere este de 75 lei și se achita pentru toți sportivii înscriși în concurs.

Cele 5 probe ale Pentatlonului Modern sunt:

- SCRIMĂ, OBSTACOLE, ÎNOT, PROBA COMBINATĂ (TIR + CROS)

CONDIȚII TEHNICE:

Pentru categoriile U13, U15 sunt obligatorii 4 probe(fără obstacole), pentru categoriile U17, U19, Jr., Sen., sunt obligatorii toate cele 5 probe

Individual

U13 și U15

ÎNOT

- Înot liber 100m

Ștafetă

Înot liber
2x50m

Seniori, juniori, Under 19, Under 17

- Înot liber 200m

Înot liber
2x100m

SCRIMĂ

1 tușă într-un minut

Spadă electrică

X1 contra Y1
X2 contra Y2
X3 contra Y3
Nr. De tușe va fii stabilit în funcție de nr. de sportivi

Obstacole

Competițiile de cat. A, B și C :

- 8 obstacole

Parcurs cu obstacole
conf. Regulamentului
internațional stabilit de
UIPM

PROBA COMBINATĂ (TIR și ALERGARE)

Under 13	3x300	900m	3x5 hits 5m
Under 15	3x600	1800m	3x5 hits 5m
Under 17	4x600	2400m	4x5 hits 10m
Under 19	5x600	3000m	4x5 hits 10m
Juniori	5x600	3000m	4x5 hits 10m
Seniori	5x600	3000m	4x5 hits 10m

2.1.3. PUNCTAJUL ACORDAT ÎN COMPETIȚIA INDIVIDUALĂ – Înot U13 si U15 – 100m

01:20.00 = 250 pct.

01:20.50 = 249 pct.

01:21.00 = 248 pct.

U17, U19, Jr., Sen. – 200m

02:30.00 = 250 pct.

02:30.50 = 249 pct.

02:31.00 = 248 pct.

2.2. SCRIMA

Formula de calcul a punctajului: 70% din numărul total de participanți -1 reprezintă 250 pct.

Exemplu:

- 36 pentatloniști participanți = 35 tușe
- 70% din 35 de tușe = 250 pct.
- ± 1 victorie = ± 6 pct.

2.3. OBSTACOLE

2.3.1. Competiția individuală: 8 obstacole, desfășurate pe o distanță de 60-70m

- 0.50 secunde = 1 punct MP.

- 00:65.00 = 250 p.

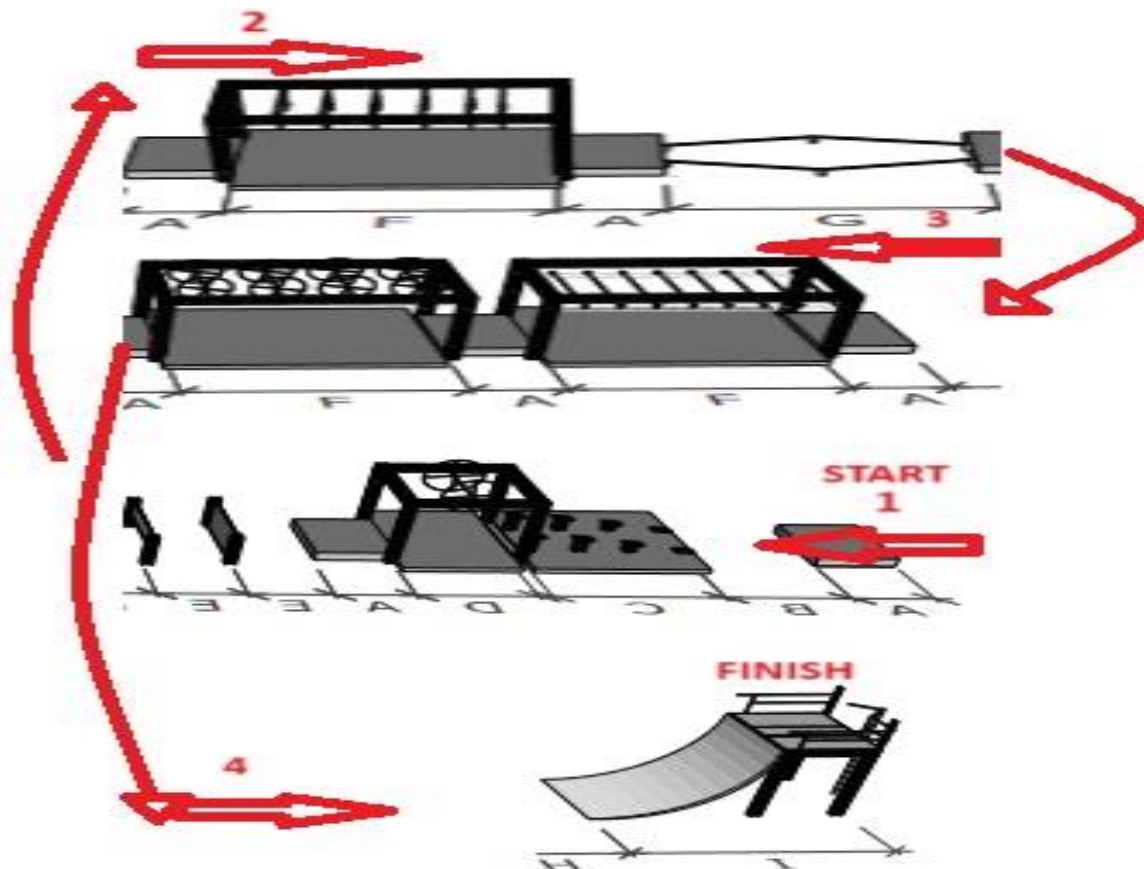
2.4. PROBA COMBINATĂ/ Punctaj:

2.4.1. Proba constă în: alergare si tir

Categorie	Individual		Punctaj
	Distanță m.	Dist. Totală m.	500p
Seniori	5x600	3000	13'20''
Juniori	5x600	3000	13'20''
U19	5x600	3000	13'20''

U17	4x600	2400	10'30''
U15	3x600	1800	7'40''
U13	3x300	900	5'20''

Obstacole – Traseu:



Nr. obstacol	Obstacole
1.	Trepte
2.	Roata mare
3.	Zid – pest si sub
4.	Inele
5.	Grinda de echilibru
6.	Roti
7.	Bare paralele
8.	Zid inclinat

Obstacole - Punctaj:

64.50 sec. – 251p

65.00 sec. – 250p

65.50 sec. – 249p

Regulamentul complet al probei de obstacole se poate regăsi la: <https://www.uipmworld.org/obstacle>

Categoria Masters M și F:

Categorie de vârstă	Distanțe	Punctaj (+-1p/0.5sec)
30+, 40+, 50+	Înot: 100m Laser run: 3x600m, 3 trageri, 10m	Înot:F: 1:30.0 – 250p :M: 1:18.0 – 250p Laser Run: 11:30.0 – 500p
60+, 70+	Înot: 50m Laser run: 2x600m, 2 trageri, 5m	Înot:F: 00:43.0 – 250p :M: 00:38.0 – 250p Laser Run: 15:30.0 – 500p

Programul Concursului

Ziua I-a (06.04.2024) :

1. Scrimă, pentatlon modern 4 și 5 probe:

Ora 17:00 – încălzire

17:30 – 19:00 – desfasurare competitie

Locație: Sală de scrimă Floreasca, Strada Teheran, București 014192

Ziua a- II-a (07.04.2024) :

1. Înot, pentatlon modern 4 și 5 probe:

Ora 10:00 – încălzire

10:30 – 11:00 – desfasurare competitie

Locație: Bazin de înot Lia Manoliu, Maior Coravu 34-36, București 021972

2. Obstacole, pentatlon modern 5 probe:

Ora 12:00 - încălzire

12:30 – 13:00 – desfasurare competitie

Locație: [Ninja Sport – obstacles & climbing center](#)

Splaiul Unirii 160, Bucuresti 040042

3. Proba combinată, pentatlon modern 4 și 5 probe:

Ora 14:00 încălzire

14:30 – 16:00 – desfasurare competitie

Locație – Stadion de rugby CS Olimpia București, Str. Drumeagului 49, București.

CLASAMENTE: individuale și pe sexe pe categorie de vârstă

TITLURI ȘI PREMII: câștigătorii individuali și componentii echipelor (minim 3 echipe/categorie de vârstă), în clasamentul categoriei vor primi titlul de CAMPION NAȚIONAL, medalie, tricou și diplomă.