

## C.N. Pentatlon Modern și Laser Run - 18-19.04.2026

### Regulament

**Formularul de înscriere** atașat va fi transmis pe adresa de email a federației [legitimatii@frnpm.ro](mailto:legitimatii@frnpm.ro) în format excel până la data de **14.04.2026**. Originalul, semnat și ștampilat de club, cât și **declarația pe proprie răspundere** vor fi prezentate și înmânate reprezentantului FRNPM la ședința tehnică din 18.04.2026 și 19.04.2026, împreună cu legitimațiile sportivilor participanți, **obligatoriu** vizate pe anul 2026 (cu **viza anuală și viza medicală**).

Taxa de înscriere este de 75 lei/proba (PM, LR) și se achita pentru toți sportivii înscriși în concurs.

### Cele 5 probe ale Pentatlonului Modern sunt:

- OBSTACOLE, SCRIMĂ, ÎNOT, PROBA COMBINATĂ ( TIR și ALERGARE)

### CONDIȚII TEHNICE:

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

Nr. Crt.	Categorie	Probe + Punctaj orientativ/probă - Individual						
		Obstacole	Punctaj Obstacole	Înot	Punctaj Înot	Laser Run	Punctaj Laser Run	Scrimă
1	<b>Seniori</b> (22+ ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	100m	01:09.80 - 251p	5x600 / 5x5 ochiri/ 10m ținta	13:19.00 - 501p	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.
			65.00 sec. – 250p		01:10.00 - 250p		13:20.00 - 500p	
			65.33 sec. – 249p		01:10.20 - 249p		13:21.00 - 499p	
2	<b>Juniori</b> (19-21 ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	100m	01:09.80 - 251p	5x600 / 5x5 ochiri/ 10m ținta	13:19.00 - 501p	
			65.00 sec. – 250p		01:10.00 - 250p		13:20.00 - 500p	
			65.33 sec. – 249p		01:10.20 - 249p		13:21.00 - 499p	
3	<b>U19</b> (17-18 ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	100m	01:09.80 - 251p	5x600 / 5x5 ochiri/ 10m ținta	13:19.00 - 501p	
			65.00 sec. – 250p		01:10.00 - 250p		13:20.00 - 500p	
			65.33 sec. – 249p		01:10.20 - 249p		13:21.00 - 499p	
4	<b>U17</b> (15-16 ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	100m	01:09.80 - 251p	4x600 / 4x5 ochiri/ 10m ținta	10:29.00 - 501p	
			65.00 sec. – 250p		01:10.00 - 250p		10:30.00 - 500p	
			65.33 sec. – 249p		01:10.20 - 249p		10:31.00 - 499p	
5	<b>U15</b> (13-14 ani)	-	-	100m	01:09.80 - 251p	3x600 / 3x5 ochiri/ 5m ținta	7:39.00 - 501p	
			-		01:10.00 - 250p		7:40.00 - 500p	
			-		01:10.20 - 249p		7:41.00 - 499p	
6	<b>U13</b> (11-12 ani)	-	-	100m	01:09.80 - 251p	3x300 / 3x5 ochiri/ 5m ținta	5:19.00 - 501p	
			-		01:10.00 - 250p		5:20.00 - 500p	
			-		01:10.20 - 249p		5:21.00 - 499p	

Regulamentul complet al probelor din **Pentatlon Modern** se poate regăsi la:  
[https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm\\_competition\\_rules\\_and\\_equipment\\_regulatio](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_competition_rules_and_equipment_regulatio)

Grupa	Vârsta	Distanță de alergare	Număr de trageri	Distanță țintă
U 11ani	9-10	2x300m	2 trageri x 5 ochiri	5m (2 mâini opțional)
U 13ani	11-12	3x300m	3 trageri x 5 ochiri	5m
U 15ani	13-14	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	5m
U 17ani	15-16	4x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
U 19ani	17-18	5x600m	5 trageri x 5 ochiri	10m
Juniori	19-21	5x600m	5 trageri x 5 ochiri	10m
Seniori	22 și peste	5x600m	5 trageri x 5 ochiri	10m
Masters	40+, 50+	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	10m
Masters	60+	2x600m	2 trageri x 5 ochiri	5m

[ns.pdf](#)

Categorii de vârstă – **Laser Run**:

Regulamentul complet al probei de **Laser Run** se poate regăsi la:  
[https://www.uipmworld.org/sites/default/files/lr\\_guidelines\\_2025\\_final.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/lr_guidelines_2025_final.pdf)

## Programul Competiției:

### Ziua I-a (18.04.2026):

#### 1. Obstacole, pentatlon modern 5 probe:

Ora 9:00 - încălzire

10:00 – 11:00 – desfasurare competitie

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

Splaiul Unirii 160, Bucuresti 040042

#### 2. Înot, pentatlon modern:

Ora 15:00 – încălzire

15:30 – 16:00 – desfasurare competitie

Locație: Bazin de înot Lia Manoliu, Str. Mior Ion Coravu, nr. 34-36, București, Sector 2

#### 3. Scrimă, pentatlon modern:

Ora 17:00 – încălzire

17:30 – 20:00 – desfasurare competitie

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

**Ziua a- II-a (19.04.2026) :**

**1. Proba combinată, Laser Run:**

Ora 10:00 încălzire

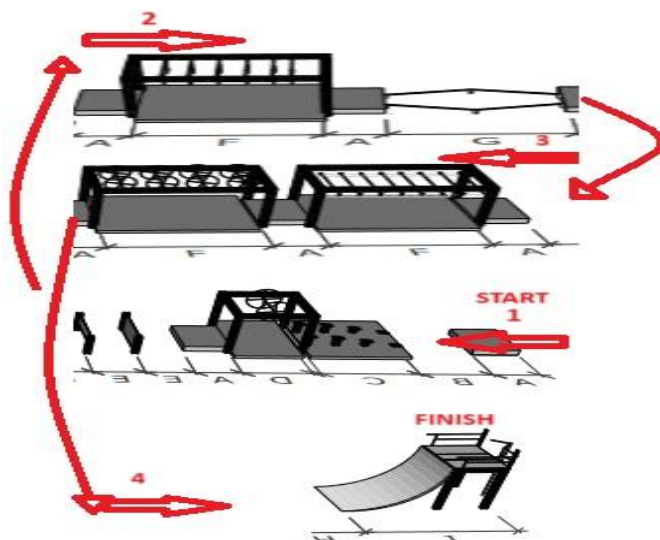
10:30 – 15:00 – desfășurare competiție

Locație – Pista de atletism exterioră Lia Manoliu, Complexul Sportiv Național “Lia Manoliu”,  
Bulevardul Basarabia 37-39, București 022103

**CLASAMENTE:** individuale, pe sexe și pe categorie de vârstă.

**TITLURI ȘI PREMII:** câștigătorii individuali în clasamentul categoriei vor primi titlul de CAMPION NAȚIONAL, medalie, tricou și diplomă.

- Obstacole



- Traseu 300m



- Traseu 600m

