

C.R. Pentatlon Modern și Laser Run - 26-28.09.2024

Regulament

Formularul de înscriere va fi transmis pe adresa de email a federației legitimatii@frnpm.ro în **format excel editabil**. Originalul, semnat și stampilat de club, cât și **declarația pe proprie răspundere** vor fi prezentate și înmânate reprezentantului FRNPM la ședința tehnică din 27.09.2025, împreună cu legitimațiile sportivilor participanți, **obligatoriu** vizate pe anul 2025 (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							Scrimă
		Obstacole	Punctaj Obstacole	Înot	Punctaj Înot	Laser Run	Punctaj Laser Run		
1	Seniori (22+ ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	200m	02:29.50 - 251p	5x600 / 4x5 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		02:30.00 - 250p		13:20.00 - 500p		
			65.33 sec. – 249p		02:30.50 - 249p		13:21.00 - 499p		
2	Juniori (19-21 ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	200m	02:29.50 - 251p	5x600 / 4x5 ochiri/ 10m ținta	13:19.00 - 501p		
			65.00 sec. – 250p		02:30.00 - 250p		13:20.00 - 500p		
			65.33 sec. – 249p		02:30.50 - 249p		13:21.00 - 499p		
3	U19 (17-18 ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	200m	02:29.50 - 251p	5x600 / 4x5 ochiri/ 10m ținta	13:19.00 - 501p		
			65.00 sec. – 250p		02:30.00 - 250p		13:20.00 - 500p		
			65.33 sec. – 249p		02:30.50 - 249p		13:21.00 - 499p		
4	U17 (15-16 ani)	8 ocr/70m	64.66 sec. – 251p	200m	02:29.50 - 251p	4x600 / 4x5 ochiri/ 10m ținta	10:29.00 - 501p		
			65.00 sec. – 250p		02:30.00 - 250p		10:30.00 - 500p		
			65.33 sec. – 249p		02:30.50 - 249p		10:31.00 - 499p		
5	U15 (13-14 ani)	-	-	100m	01:19.50 - 251p	3x600 / 3x5 ochiri/ 5m ținta	7:39.00 - 501p		
			-		01:20.00 - 250p		7:40.00 - 500p		
			-		01:20.50 - 249p		7:41.00 - 499p		
6	U13 (11-12 ani)	-	-	100m	01:19.50 - 251p	3x300 / 3x5 ochiri/ 5m ținta	5:19.00 - 501p		
			-		01:20.00 - 250p		5:20.00 - 500p		
			-		01:20.50 - 249p		5:21.00 - 499p		

Regulamentul complet al probelor din **Pentatlon Modern** se poate regăsi la: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/mp_competition_rules_and_equipment_regulations_2025_clean_final_0_1.pdf

Categorii de vârstă – **Laser Run**:

Individual			
Categorie	Distanță de alergare	Număr de trageri	Distanță țintă
U11 : 9 ani	2x300m	2 trageri x 5 ochiri	5m (2 mâini opțional)
U11 : 10 ani	2x300m	2 trageri x 5 ochiri	5m (2 mâini opțional)
U13 : 11 ani	3x300m	3 trageri x 5 ochiri	5m
U13 : 12 ani	3x300m	3 trageri x 5 ochiri	7m
U15 : 13 ani	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	7m
U15 : 14 ani	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	7m
U17 : 15-16 ani	4x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
U19 : 17-18 ani	5x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
Juniori(19-21 ani)	5x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
Seniori(22 + ani)	5x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m

Regulamentul complet al probei de **Laser Run** se poate regăsi la:
https://www.uipmworld.org/sites/default/files/lr_guidelines_2025_final.pdf

Premierea se face conform tabelelor de mai sus pe categorii de vârstă.

Data desfășurării competiției : **27-28 septembrie 2025**

Ora de începere a competiției **10:00** (în funcție de numărul de sportivi înscriși, programul poate suferi ușoare modificări)

Încălzirea se face cu 30 min înainte de ora de start.

Program (Ore de START)

Reuniunea I – Pentatlon Modern (27.09.2025)

scrima: 10:00

Reuniunea a II a – Laser Run(28.09.2025)

ora 10:00 – 13:00 (se începe cu categoria U11)

Obstacole: 12:00

inot: 13:00

Locul de desfășurare: Competiția se va desfășura astfel:

- Proba de obstacole - **LPS Banatul Timișoara, ale. Ripensia, nr. 29 A.**
- Proba de scrima, inot, laser run la **Baza sportiva nr. 2, Politehnica Timisoara, Strada Profesor Doctor Aurel Păunescu Podeanu 2**

Perioada de înscriere: 08 - 24.09.2025

Pentru mai multe detalii vă stăm la dispoziție la: **0727824524**