



Desporto Escolar



NÍVEL 1 – FASE ESCOLA

**DOCUMENTO DE APOIO PARA FORMAÇÃO  
ALUNOS JUÍZES-ÁRBITROS  
(COMISSÁRIOS)**



**MODALIDADE > BTT-XCO**

# IDENTIDADE DO DESPORTO ESCOLAR

## VISÃO

Garantir uma oferta desportiva escolar variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local, em todas os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

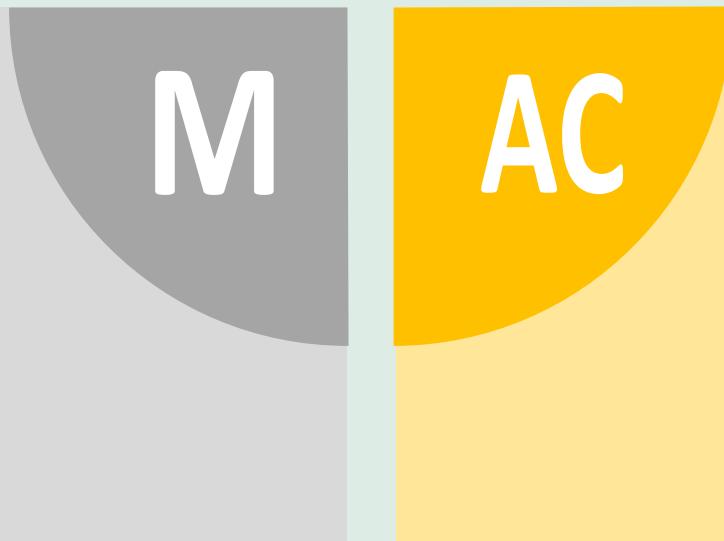


## VALORES

- Responsabilidade e integridade;
- Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
- Cidadania e participação;
- Liberdade.

Contribuir de forma articulada para os seis eixos estratégicos do programa:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.



## MISSÃO

- Consciência e domínio do corpo;
- Bem-estar, saúde e ambiente;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Sensibilidade estética e artística.

## ÁREAS DE COMPETÊNCIA

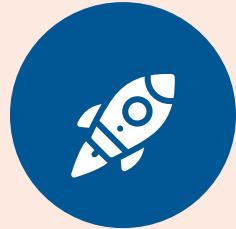
**Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória**



Desporto Escolar

# MISSÃO E VISÃO DA ARBITRAGEM NO DESPORTO ESCOLAR

## Missão



Promover o desenvolvimento de competências de arbitragem no Desporto Escolar, capacitando os alunos para tomarem decisões justas, conhecerem as regras e atuarem com confiança, espírito de liderança, cooperação e respeito por todos os intervenientes no jogo.

## Visão



Ser um modelo de excelência nacional na formação de alunos juiz-árbitros, promovendo uma cultura de responsabilidade, ética desportiva e cidadania ativa, através de experiências significativas no contexto do Desporto Escolar.



Desporto Escolar

# Apresentação dos Temas a Desenvolver

## 1 ÉTICA E FAIR-PLAY

- CARTÃO BRANCO

## 2 EVOLUÇÃO DA BICICLETA

## 7 POSIÇÃO DO CICLISTA NA BICICLETA

- TAMANHO DE RODA E DE QUADRO
- MÉTODOS DE REGULAÇÃO DO SELIM
- AVANÇO, RECUO E INCLINAÇÃO DO SELIM

## 3 O QUE É O CICLISMO?

## 4 PERSPECTIVA GERAL DO CICLISMO

## 5 CARATERIZAÇÃO DO BTT

- O BTT-XCO NO DESPORTO ESCOLAR
- CARATERIZAÇÃO DO BTT-XCO

## 6 MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

- A BICICLETA DE BTT-XCO
- VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS ESSENCIAIS
- VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS NÃO ESSENCIAIS

## 8 ASPETOS TÉCNICOS E TÁTICOS DO BTT-XCO

## 9 REGULAMENTOS DO DESPORTO ESCOLAR

## 10 REGRAS FUNDAMENTAIS DO BTT-XCO DO DESPORTO ESCOLAR

- ESCALÕES, CIRCUITOS E DISTÂNCIAS
- SINALIZAÇÃO E RECONHECIMENTO DO PERCURSO
- CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS-EQUIPA
- FALTAS E EQUIPAMENTOS
- FRONTAIS E DORSAIS

## • MODELOS E TIPOLOGIAS DE COMPETIÇÃO

## • CLASSIFICAÇÕES, PONTUAÇÕES E DESEMPATES

## • ARBITRAGEM E COMISSÁRIOS DE PROVAS

## • SECRETARIADO E REUNIÃO TÉCNICA

## • CÂMARA DE CHAMADA E PARTIDAS

## • PROVA POR ESTAFETAS – TEAM RELAY

## • EQUIPAMENTO DESPORTIVO, SEGURANÇA E REGRAS DE CONDUTA

## • DESISTÊNCIAS, ABASTECIMENTOS E ASSISTÊNCIAS TÉCNICAS

## • PRÉMIOS E JERSEYS DE CAMPEÃO

## 11 EXEMPLOS DE DOCUMENTOS

## 12 VÍDEOS REPRESENTATIVOS DE PROVAS BTT-XCO\_DE



Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

A expressão “FAIR-PLAY” nasceu em 1896, durante as primeiras Olimpíadas da Era Moderna, em Atenas.

Barão de Coubertin, o organizador dos Jogos, idealizou a filosofia por meio da frase: "Não pode haver jogo sem fair play. **O principal objetivo da vida não é a vitória, mas a luta**".

Os *fairs* eram os mercados da idade média, onde se cultivava a honestidade, lealdade, cavalheirismo, justiça e seriedade.

**O Fair-Play significa muito mais do que o simples respeitar das regras, mas cobre as noções de amizade, de respeito pelo outro, e de espírito desportivo, um modo de pensar e não simplesmente um comportamento.**

O conceito abrange a problemática da luta contra a batota, a arte de usar a astúcia dentro do respeito das regras, o doping, a violência (física e verbal) a desigualdade de oportunidades, a comercialização excessiva e a corrupção.





Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

A Ética Desportiva está na base deste conceito. Os praticantes devem competir de forma a não prejudicar o adversário de forma propositada.

### Iuri Leitão trocou o ouro pelo *fair play* e recebeu um prémio

Iuri Leitão trocou o ouro pelo *fair play* e recebeu um prémio. Ciclista português distinguido pelos *European Fair Play Awards* por não se ter aproveitado de uma queda do adversário no *omnium* dos Jogos Olímpicos de Paris 2024.



No final da etapa do *Tour de Oman*, Adam Yates foi o segundo a cruzar a meta, mas esperou para confortar Rúben Guerreiro depois do valente esforço do ciclista português, com marcas da queda do dia anterior!

### Pogacar sensibilizado com o fair-play dos adversários: “Obrigado rapazes”

Líder da Emirates caiu a 4.3km da meta e o grupo dos favoritos não atacou.



Desporto Escolar

# Ética e Fair-play

## Cartão Branco – O que é?

O cartão branco visa reconhecer, destacar e recompensar as atitudes de comportamento eticamente relevantes. Pode ser atribuído a praticantes, treinadores, dirigentes e até espectadores diretamente envolvidos na competição desportiva. Trata-se de um cartão pedagógico e cabe ao juiz-árbitro / colégio de comissários (ciclismo) a aplicação deste cartão.





Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

### Alguns comportamentos que podem merecer o Cartão Branco

#### Por parte do ciclista



- Pedir desculpa ao adversário por conduta imprópria
- Reconhecer uma infração que cometeu durante a prova
- Não aproveitar uma infelicidade do adversário para ganhar a corrida
- Ajudar o adversário numa queda ou avaria mecânica
- Partilhar água em momentos específicos
- ...

#### Por parte do Treinador / Professor



- Respeitar em todos os momentos e de forma igual os seus atletas e os adversários
- Incentivar os seus atletas e os adversários sempre que aqueles necessitem
- Partilhar ajuda mecânica
- ...



Desporto Escolar

## A Bicicleta – Breve Enquadramento Histórico

### Evolução da bicicleta

**1813** - O barão alemão Charles Von Drais dotou o “**celífero**” de um mecanismo de direção e guiador, através da montagem da roda dianteira num eixo móvel. A nova máquina recebeu o nome de “**draisiana**”.

**1855** - O francês Ernest Michaux adaptou à “draisiana” uma manivelas e pedais à roda dianteira, transformando-a num **velocípede**.

**1868** - André Guilmet construiu a primeira máquina com raios de ferro fixados aos cubos por tensão. No mesmo ano Meunir descobriu o sistema de **roda livre**.

**1869** - Realizaram-se, em França, as primeiras corridas. Uma com 34km ganha pelo ciclista Letourneur, com uma bicicleta de 50Kg. Outra com 212 participantes, com 123Km em 10 horas. Começou assim o ciclismo desportivo.





Desporto Escolar

## A Bicicleta – Breve Enquadramento Histórico

### Evolução da bicicleta

**1870** - Belvalette inventou os **travões de mola aos aros**.

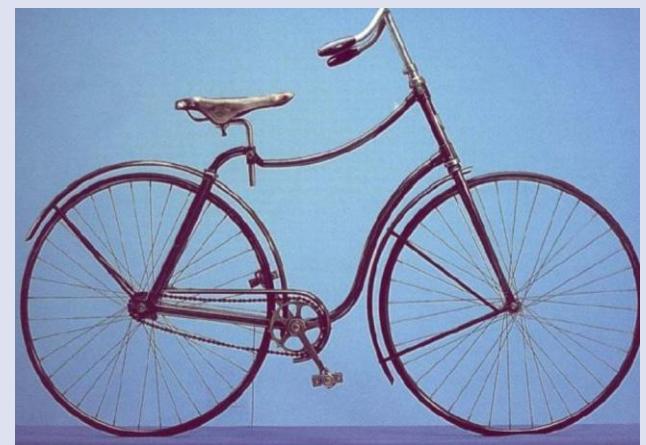


**1875** - Truffault inventou o **aro de roda metálico de perfil côncavo**.

**1880** - O inglês Jas K. Starley construiu a primeira bicicleta na versão que evoluiu para a versão atual, com rodas iguais, roda traseira motora e transmissão por corrente horizontal.

**Starley é apontado como o inventor da bicicleta, considerado o pai da indústria da bicicleta.**

**1884** – Humbert inventou o **quadro triangular**.



**1888** - Os **pneumáticos** descobertos pelo veterinário escocês John Boyd.

**1891** – Em França, os irmãos Michelin inventaram o **pneu desmontável**.



Desporto Escolar

## A Bicicleta – Breve Enquadramento Histórico

### Evolução da bicicleta

**1897** – São adotadas as **rodas de dimensão igual**.

**1898** – Guilmet e Mayer inventam a **corrente de transmissão**.

**1900** – Palmer inventa os **pneumáticos tubulares**, denominados por “bouyaux”.

**1927** – Uma firma italiana construiu o **sistema de mudanças de velocidade**, a que deram o nome de “Vitória”.

**1946** - Um novo sistema de **Roda Pedaleira Dupla** veio melhorar a gama de **desmultiplicações**.

**1950** – Aparece a **roda livre ou pinhão de cinco cremalheiras, o espião de selim e as ligas leves**.

**1960** – É institucionalizado o **pinhão de seis rodas dentadas**.

**1980** – Quadros com tubos ovalizados, raios laminados, novas ligas leves, novos “designs” de quadro, bicicletas aerodinâmicas, guiador “Triatleta”, ...



Desporto Escolar



## O que é o Ciclismo?

O Ciclismo é uma modalidade diversificada, podendo ocorrer de formas variadas: enquanto atividade de lazer; enquanto atividade de competição.

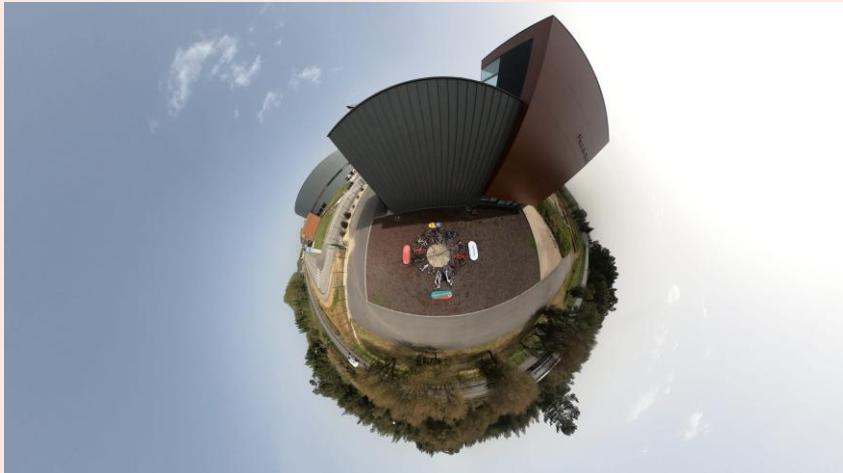
Os benefícios da prática do ciclismo são amplos e variados, e as diferentes disciplinas do ciclismo oferecem a todos um amplo conjunto de benefícios.

O ciclismo promove o desenvolvimento social, emocional e físico, através da atividade física.

Os aspetos físicos da modalidade contribuem para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável e a natureza da modalidade torna-a um atrativo para todas as capacidades e idades.



Desporto Escolar



## Perspetiva Geral do Ciclismo

VERTENTE	DISCIPLINA	ESPECIALIDADES (Qt.)
ESTRADA	PROVAS INDIVIDUAIS	5
	PROVAS POR EQUIPAS	2
PISTA	VELOCIDADE	5
	RESISTÊNCIA	6
BTT	PROVAS INDIVIDUAIS	11
	PROVAS POR EQUIPAS	2
BMX	PROVAS INDIVIDUAIS	2
TRIAL	PROVAS INDIVIDUAIS	2
CICLOCROSS	PROVAS INDIVIDUAIS	1
CICLISMO DE SALA	PROVAS INDIVIDUAIS	1
	PROVAS POR EQUIPAS	4
CICLISMO DE LAZER	CICLOTURISMO	
	FREE STYLE	4
	TOURING	
	TRAIL RIDING	
	PROVAS DE ORIENTAÇÃO	
MEIO DE TRANSPORTE (QUOTIDIANO)		
DESPORTO ESCOLAR		
PARACICLISMO		



Desporto Escolar



ESTRADA



PISTA



BTT (XCO)



BMX



TRIAL



CICLISMO DE SALA



CICLOCROSS



PARACICLISMO



LAZER – TRAIL RIDING



LAZER (FREE STYLE)



LAZER - QUOTIDIANO



Desporto Escolar

## Caraterização do BTT



O BTT (Bicicleta Todo-o-Terreno) é uma vertente da modalidade de ciclismo, em que o objetivo é fazer percursos, transpondo irregularidades e obstáculos. É praticado em estradas e trilhos de terra; em montanhas, dentro de parques e até na cidade. Envolve resistência, destreza e autossuficiência.

A primeira competição de bicicleta de montanha foi realizada na Califórnia (EUA), no início da década de 1980. Desde aí que a disciplina teve um rápido crescimento. Os primeiros Campeonatos do Mundo foram oficialmente reconhecidos na UCI (União Ciclista Internacional) no ano de 1990. A Taça do Mundo começou a realizar-se no ano seguinte. A vertente de BTT tem várias disciplinas, sendo uma vertente multidisciplinar com características bem diferenciadas, desde a mais física (XCM – Cross Country Marathon), à mais técnica (DHI - Downhill), passando pela perfeita combinação entre as duas (XCO – Cross Country Olympic).

**HÁ UMA DISCIPLINA PARA O GOSTO DE CADA UM...!**

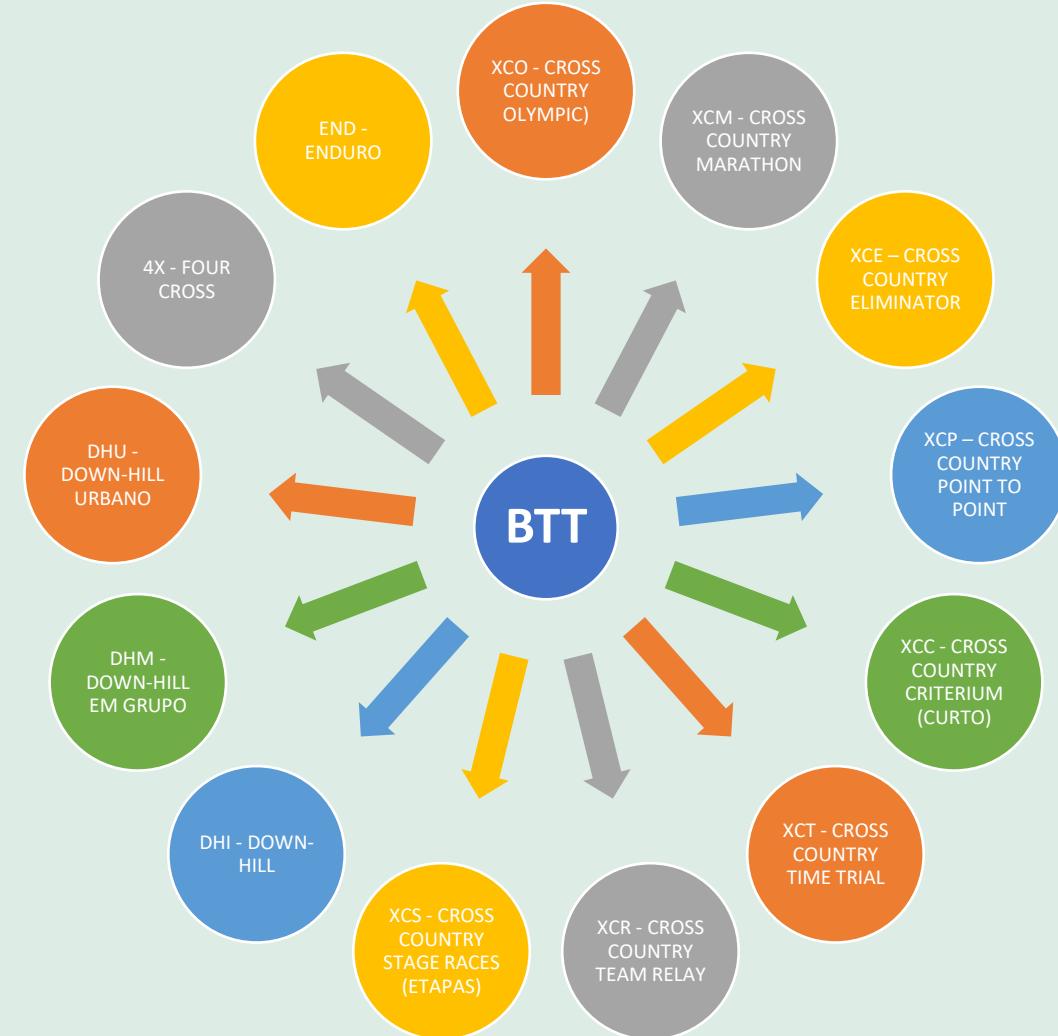


Desporto Escolar

No **Desporto Escolar**, e tendo como princípio uma formação de excelência, as atividades competitivas desenvolvidas são as de **BTT-XCO**. É a disciplina que se caracteriza pela exigência em termos técnicos e ao nível da resistência, sendo, ainda assim, apropriada para os jovens em idade escolar. Realizam-se provas em circuito, com um percurso de 2 a 5 Km por volta, conforme o escalão e género dos alunos, proporcionando diversão a todos os praticantes.

## Caraterização do BTT

### O BTT-XCO Enquanto disciplina privilegiada do Desporto Escolar





Desporto Escolar



## CROSS-COUNTRY (parte do programa olímpico)

As corridas de cross-country são realizadas em circuitos ondulantes (com descidas técnicas, estradas florestais, caminhos rochosos e obstáculos) de 4 a 9 km. A corrida varia de 1h20 a 2h dependendo da categoria.

## Caraterização do BTT-XCO

- Desporto de endurance altamente exigente
- Sistema aeróbio muito utilizado
  - ✓ É fundamental treinar a condição aeróbia
- Pulsação média atinge cerca de 90% do máximo
  - ✓ Corresponde a cerca de 85% do VO<sub>2</sub>máx
- Partida rápida, “a top”
- Diversas subidas, grande resistência ao avanço
- É necessária excelente condição física geral
- Mecanismo anaeróbio igualmente muito utilizado
  - ✓ Produção de potências na ordem dos 500W.



Desporto Escolar

# MATERIAIS E QUIPAMENTOS

## A Bicicleta de BTT-XCO





Desporto Escolar

## MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

### Vestuário e Acessórios (essenciais)



Capacete de proteção



Sapatilhas



Sapatilhas de encaixe



Jersey manga curta, Calções e luvas



Óculos de proteção (lentes variadas)



Bidão para líquidos



Desporto Escolar

## MATERIAIS E EQUIPAMENTOS Vestuário e Acessórios (não essenciais)



Casaco manga comprida



Capa chuva



Colete vento



Calças compridas



Pernitos



Manguitos



Luvas dedo comprido



Capas de pés



Velocímetro



Medidor frequênciam  
cardíaca



GPS / Multifunções



Medidor potência



Lanterna



Bomba CO2

Para além do vestuário e acessórios, devem existir preocupações ao nível das ferramentas para ter em casa (fixas) e nas saídas de bicicleta (portáteis)



Desporto Escolar

## Posição do Ciclista na Bicicleta

**A otimização da relação ciclista-bicicleta é um dos fatores importantes para a maximização do desempenho do ciclista, para melhoria do conforto e prevenção de lesões.**

No ciclismo de iniciação o ajuste da bicicleta deve ser realizado com base nos seguintes critérios:

- Maximização do conforto
- Diminuição do risco de lesões (devido a sobrecargas músculo tendinosas e posturas incorretas).





Desporto Escolar

## Posição do Ciclista na Bicicleta

### Tamanho de roda e de quadro



Tamanho da roda (polegadas)	Idade	Altura
12"	2-4	83cm -1,06m
14"	3-6	91cm - 1,19m
16"	5-8	1,03m - 1,31m
18"	6-9	1,08m - 1,37m
20"	8-10	1,19m - 1,41m
24"	10-11/12	1,29m - 1,54

Altura	Tamanho do quadro em cm	Tamanho do quadro em Polegadas	Tamanho do quadro em letras
De 1,50 a 1,55	35	14	XXS
De 1,55 a 1,60	38	15	XS
De 1,60 a 1,65	40	16	S
De 1,65 a 1,70	43	17	M
De 1,70 a 1,75	45	18	L
De 1,75 a 1,80	48	19	L/XL
De 1,80 a 1,85	50	20	XL/XXL
De 1,85 a 1,90	53	21	XXL/Jumbo
De 1,90 a 1,95	55	22	Jumbo/ sem letra



Desporto Escolar

### Método Tradicional



Martins (1962)

Método bastante eficaz e seguro para evitar a oscilação da bacia

### Posição do Ciclista na Bicicleta

#### Métodos de regulação da posição do selim

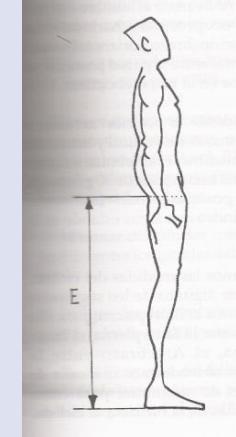
##### Método de Pruitt



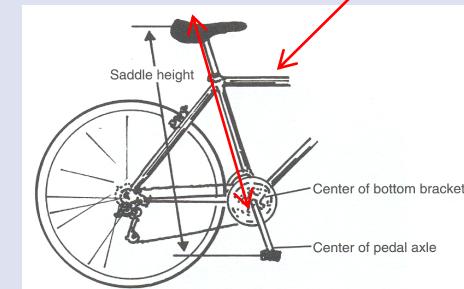
Burke & Pruitt (1996)

Correta amplitude do movimento da articulação do joelho

##### Método de Genzeling



Genzeling (1979)



EP – Altura do entrepernas (pé descalço)

AS – Altura do selim na diagonal

$$AS = 0,885 \times EP$$

O coeficiente  $k = 0,885$  surge da relação entre AS e EP, obtido por Genzeling resultante da avaliação de 47 ciclistas da Volta à França de 1979.

$$AS k * EP$$



Desporto Escolar



## Posição do Ciclista na Bicicleta

### Avanço, Recuo e Inclinação do selim

- Usar um fio de prumo
- Colocar o fio suspenso tocando o bordo posterior da rotula
- O selim deve ser recuado ou avançado de modo a que o fio passe no eixo do pedal



- Manter a horizontalidade do selim
- A perda de horizontalidade implica a deslocação da bacia e a sua rotação.



Desporto Escolar

## As técnicas do Ciclismo estão divididas em 3 categorias

### TÉCNICAS BÁSICAS

São a base de todo o desempenho no ciclismo e são as técnicas mínimas requeridas para permitir a um corredor pedalar de forma segura numa linha reta.

### TÉCNICAS INTERMÉDIAS

Construídas com base nas técnicas básicas, são as que permitem pedalar de forma segura e eficaz num conjunto de ambientes.

### TÉCNICAS AVANÇADAS

São geralmente específicas de cada disciplina e são as requeridas para permitir a um corredor realizar um desempenho de forma segura e eficaz numa situação específica.

# Aspetos Técnicos e Táticos do BTT-XCO





Desporto Escolar

## Aspectos Técnicos e Táticos do BTT-XCO

TÉCNICAS BÁSICAS	TÉCNICAS INTERMÉDIAS	TÉCNICAS AVANÇADAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Montar</li><li>• Desmontar</li><li>• Pedalar (propulsão)</li><li>• Condução</li><li>• Equilíbrio e coordenação</li><li>• Travar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escolha da mudança</li><li>• Curvar</li><li>• Subir</li><li>• Descer</li><li>• Rolar em grupo</li><li>• ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Montar em andamento</li><li>• Desmontar em andamento</li><li>• Rolar em grupo (2x2, 4x4, pelotão, caravana)</li><li>• Bunny hop</li><li>• Drops (BTT)</li><li>• Rendição</li><li>• ...</li></ul>



Desporto Escolar

## Aspetos Técnicos e Táticos do BTT-XCO





Desporto Escolar



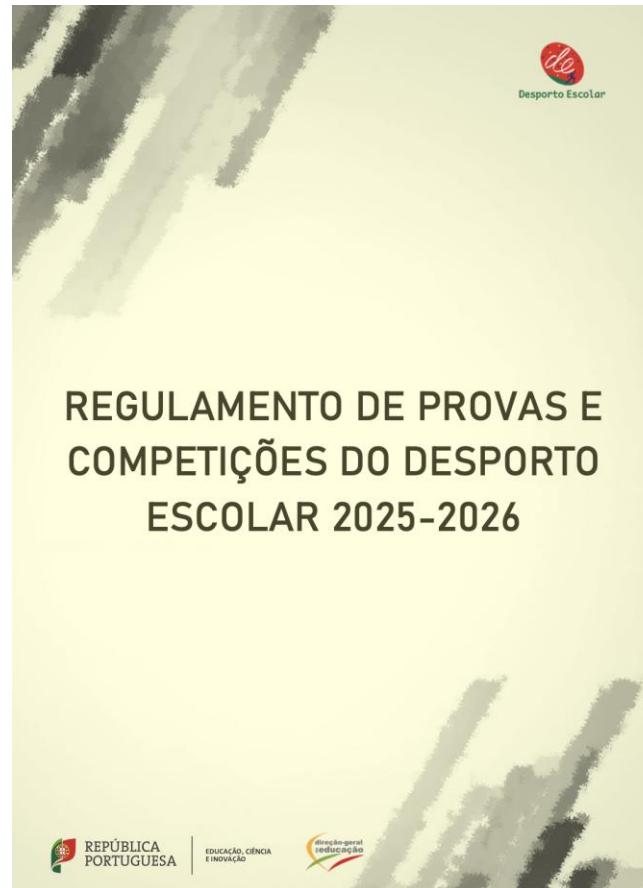
---

REGULAMENTO GERAL DE  
FUNCIONAMENTO DO  
DESPORTO ESCOLAR 2025-2026

---

1ª edição  
junho de 2025

# Regulamentos do Desporto Escolar - Enquadramento



**REGULAMENTO  
ESPECÍFICO  
DE BTT - XCO  
2025-2026**


**Desporto Escolar**

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## ESCALÕES, CIRCUITOS E DISTÂNCIAS / TEMPOS DE PROVA

ESCALÃO	ANO DE NASCIMENTO Ano Letivo 2024-2025
INFANTIL A (SUB 11)	2015 a 2017
INFANTIL B (SUB 13)	2013 e 2014
INICIADO (SUB 15)	2011 e 2012
JUVENIL (SUB 18)	2008 a 2010
JÚNIOR (SUB 21)	2004 a 2007

Escalão Género	Infantil A	Infantil B	Iniciado	Juvenil	Júnior
Círculo	Destreza				
	1	Masc.	2	Fem.	1 2
Masculino	2 – 4 Km	3 – 5 Km	5 – 7 Km	8 – 10 Km	10 – 15 Km
				6 – 8 Km	7 – 9 Km
Feminino	10-15 Minutos	15-20 Minutos	20-30 Minutos	30-40 Minutos	40 – 60 Minutos

### DEVEM EXISTIR 2 CIRCUITOS

- ✓ CÍRCUITO 1 – MAIS SIMPLES EM TERMOS FÍSICOS E TÉCNICOS >  
INFANTIS A, INFANTIS B, ALUNOS LF
- ✓ CÍRCUITO 2 – MAIS COMPLEXO EM TERMOS FÍSICOS E TÉCNICOS >  
INICIADOS, JUVENIS E JUNIORES
- POSSIBILIDADE DE ADAPTAÇÃO DOS CÍRCUITOS AOS ESCALÕES E GÉNEROS
- CRIAÇÃO DE LINHAS ALTERNATIVAS (“ESCAPATÓRIAS”)

Ambos os circuitos devem ser totalmente cicláveis em quaisquer condições climatéricas.



Desporto Escolar

## SINALÉTICA ESPECÍFICA



Seguir em frente



Seguir á direita



Seguir á esquerda



Cuidado



Muito cuidado



Extremo cuidado



Direcção errada



Ponte



Travessia de água

Setas pretas em placas amarelas ou brancas

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## SINALIZAÇÃO E RECONHECIMENTO DO PERCURSO

- PERCURSO SINALIZADO NA MAIOR EXTENSÃO POSSÍVEL, DOS 2 LADOS E COM FITA BALIZADORA DE CORES VIVAS
- ESTACAS EM MADEIRAS SEM PONTAS AFIADAS VIRADAS PARA CIMA
  - ✓ COLOCAR TAMPOS EM PLÁSTICO OU FITA GAFA
  - ✓ INCLINAÇÃO VIRADA PARA O EXTERIOR DO PERCURSO

### ➤ RECONHECIMENTO DO PERCURSO OBRIGATÓRIO

- ✓ AUMENTA AS CONDIÇÕES DE SEGURANÇA
- ✓ PROPORCIONA TOMADAS DE DECISÃO TÉCNICAS
- ✓ FAVORECE A ATIVAÇÃO GERAL E ESPECÍFICA
- ✓ DEVE INTEGRAR O PROGRAMA DO EVENTO > MÍNIMO 45'

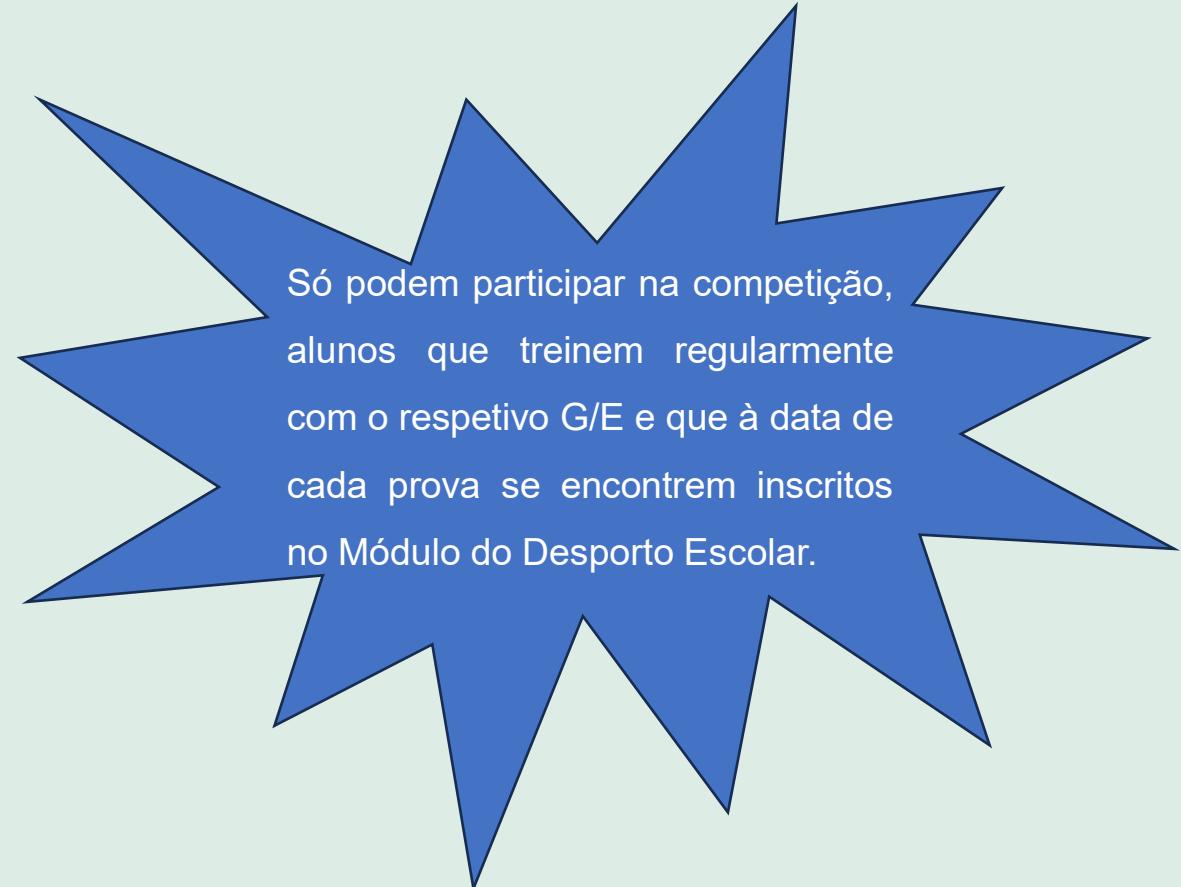


Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS-EQUIPA E CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO





Desporto Escolar



#### FALTA ADMINISTRATIVA

- MENOS DE 6 ALUNOS-ATLETAS
- MENOS DE 4 ALUNOS-ATLETAS (ADAPTADO)



#### FALTA DE COMPARÊNCIA

- O GRUPO-EQUIPA NÃO COMPARECE
- O PROFESSOR APARECE SEM ALUNOS



**PODE LEVAR À PERDA DO GRUPO-EQUIPA!**

## Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

### FALTAS E EQUIPAMENTOS

#### AO NÍVEL DOS EQUIPAMENTOS, É OBRIGATÓRIO...

- OS ALUNOS-ATLETAS UTILIZAREM VESTUÁRIO (EQUIPAMENTOS) COM IDENTIFICAÇÃO DA ESCOLA QUE REPRESENTAM
  - PEÇA SUPERIOR (JERSEY OU CASACO)
  - PEÇA INFERIOR (CALÇAS OU CALÇÕES)



#### É PROIBIDO:

- EQUIPAMENTOS DE CLUBES
  - EM TODOS OS MOMENTOS DO EVENTO (AQUECIMENTO, REUNIÕES, PROVAS, PÓDIO, ETC.)



Desporto Escolar



Hipótese 1 = Nominal (CRDE,  
AE/ENA, Nome aluno-atleta)



Hipótese 2 = Generalista (não  
indica CRDE, AE/ENA, Nome  
aluno-atleta)

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## FRONTAIS / DORSAIS

Escalão	Género	Cor da Placa	Nº Placa (possibilidade)
Infantis A (Sub 11)	Masculino	Laranja	001 - 099
	Feminino		100 - 199
Infantis B (Sub 13)	Masculino	Verde	200 - 299
	Feminino		300 - 399
Iniciados (Sub 15)	Masculino	Amarelo	400 - 499
	Feminino		500 - 599
Juvenis (Sub 18)	Masculino	Vermelho	600 - 699
	Feminino		700 - 799
Juniores (sub21)	Masculino	Azul	800 - 899
	Feminino		900 - 999



Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## FRONTAIS / DORSAIS

- UTILIZAÇÃO DE PLACA FRONTAL + DORSAL, NÃO APENAS 1 DELES
  - PERMITE VISUALIZAÇÃO E REGISTO ANTES E APÓS A PASSAGEM
  - PLACA FRONTAL EM MATERIAL RÍGIDO OU MALEÁVEL (LONA)
  - DORSAL EM MATERIAL MALEÁVEL (LONA)
  - NÃO PODEM SER EM PAPEL OU CARTÃO

- COLOCAR A PLACA FRONTAL NA ZONA DO GUIADOR DA BICICLETA, DE FORMA VISÍVEL (EVITAR CABOS POR CIMA)
- COLOCAR DORSAL NO LADO QUE OS COMISSÁRIOS INDICAREM (NORMALMENTE MAIS À DIREITA)
- ABRAÇADEIRAS PARA A PLACA FRONTAL (2) + ALFINETES PARA O DORSAL (4).

O ALUNO-ATLETA TEM DE TERMINAR A PROVA COM O FRONTAL E DORSAL QUE ALINHOU À PARTIDA



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## MODELOS E TIPOLOGIAS DE COMPETIÇÃO

COMPETIÇÃO LOCAL – “CAMPEONATO ESCOLAR DE BTT-XCO” > DEFINIDOS OS CAMPEÕES DO CAMPEONATO ESCOLAR

NÍVEL LOCAL – CLDE

2 OU MAIS PROVAS

CLASSIFICAÇÕES POR PROVA + RANKING

1º PERÍODO + ATÉ 14 MARÇO



COMPETIÇÃO REGIONAL - "CIRCUITO REGIONAL ESCOLAR DE BTT-XCO" > DEFINIDOS OS CAMPEÕES DO CIRCUITO REGIONAL ESCOLAR

NÍVEL REGIONAL - CRDE

2 OU MAIS PROVAS

CLASSIFICAÇÕES POR PROVA + RANKING

DEZEMBRO + ATÉ FINAL DO ANO LETIVO



COMPETIÇÃO REGIONAL - "CAMPEONATO REGIONAL ESCOLAR DE BTT-XCO" > DEFINIDOS OS CAMPEÕES REGIONAIS ESCOLARES

NÍVEL REGIONAL - CRDE

PROVA ÚNICA

CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS E  
COLETIVAS

PODE SER NUMA DAS PROVAS DO  
CIRCUITO REG. (DUPLA FUNÇÃO)

15 MARÇO ATÉ 30 ABRIL



COMPETIÇÃO NACIONAL – “CAMPEONATO NACIONAL ESCOLAR DE BTT-XCO” > DEFINIDOS OS CAMPEÕES NACIONAIS ESCOLARES

NÍVEL NACIONAL - CNDE

PROVA ÚNICA

CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS E  
COLETIVAS (CRDE)

DECISÃO EXISTÊNCIA + QUOTAS  
DA COORD. NACIONAL D.E.

MAIO A JULHO



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## CLASSIFICAÇÕES, PONTUAÇÃO E DESEMPATES

### CLASSIFICAÇÕES

(EM CADA PROVA DE QUALQUER MODELO DE COMPETIÇÃO)



INDIVIDUAL

Classificação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º
Pontuação	35	30	27	25	23	21	19	17	15	13	11
Classificação	12º	13	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º	(...)	
Pontuação	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	



RANKING DO MODELO DE  
COMPETIÇÃO EM CAUSA



COLETIVA

- ESCALÃO E GÉNERO > CLASSIFICAM OS 3 MELHORES DE CADA ESCALÃO / GÉNERO
- GRUPO-EQUIPA > CLASSIFICAM OS 6 MELHORES DE TODOS OS ESCALÕES / GÉNERO



Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## CLASSIFICAÇÕES, PONTUAÇÃO E DESEMPATES

Conversão da Classificação Coletiva em Pontuação:

Classificação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	(...)
Pontuação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	(...)

Majoração Feminina para a Classificação Coletiva do Grupo-Equipa:

Rácio de participação feminina em referência ao total de participantes na prova				
Percentagem	Até 20 %	Entre 21 e 30 %	Entre 31 e 35 %	Mais de 36 %
Pontuação	Classificação X 0.80	Classificação X 0.85	Classificação X 0.90	Classificação obtida

- Os G/E do género feminino não usufruem desta majoração, uma vez que a paridade de género não está em causa
- A menor pontuação obtida em relação ao somatório dos 6 melhores classificados, corresponde aos vencedores coletivos.



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## CLASSIFICAÇÕES, PONTUAÇÃO E DESEMPATES

### RANKING INDIVIDUAL

- MAIOR NÚMERO DE PRIMEIROS LUGARES
- MAIOR NÚMERO DE SEGUNDOS LUGARES
- (...)
- ALUNO MAIS NOVO

### RANKING COLETIVO

- MAIOR NÚMERO DE PRIMEIROS LUGARES
- MAIOR NÚMERO DE SEGUNDOS LUGARES
- (...)
- MAIOR NÚMERO DE PARTICIPANTES NA TOTALIDADE DAS PROVAS
- MENOR MÉDIA DE IDADES

### CAMPEONATO ESCOLAR OU CIRCUITO REGIONAL COM 4 OU MAIS PROVAS?



1º	35
3º	27
4º	25
2º	30

1º	35
3º	F
4º	25
2º	30



A pior pontuação não será contabilizada em cada um dos referidos rankings.

A falta de comparência não é considerada pior pontuação. Para retirar a pior pontuação; o aluno, o escalão/género e o grupo-equipa tiveram que estar presente e participar na prova.



Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## ARBITRAGEM E COMISSÁRIOS DE PROVAS

### ALUNO COMISSÁRIO:

É o aluno titular de uma licença (licenciado), responsável pela direção desportiva da corrida e que tem a função de controlar a sua conformidade relativamente às disposições regulamentares.

### PRESIDENTE DO COLÉGIO DE COMISSÁRIOS (PCC):

Eleito pelo Colégio de Comissários, que coordenará todos os trabalhos inerentes às funções dos comissários numa determinada prova.

- Professor responsável + 2 alunos comissários do grupo-equipa organizador da prova.
- Se estiver presente, o Coordenador Nacional de Modalidade (CNM) será o PCC.

### COLÉGIO DE COMISSÁRIOS:

conjunto de comissários que foram nomeados para uma determinada prova.



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

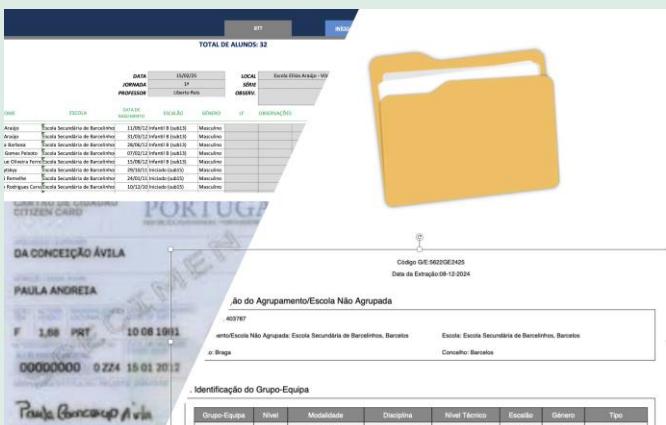
## ARBITRAGEM E COMISSÁRIOS DE PROVAS

- Provas onde estejam presentes comissários oficiais da Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC), será entre estes designado o seu presidente (não está presente o CNM).
- O CNM pode delegar a presidência do colégio de comissários a um professor ou comissário oficial da FPC.
- Os alunos, mesmo mais velhos (juniores), não podem presidir o colégio de comissários.





Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## SECRETARIADO E REUNIÃO TÉCNICA

DORSAIS E  
FRONTAIS

CONTROLO DE  
FALTAS

CONTROLO DA  
IDENTIFICAÇÃO

CLASSIFICAÇÕES

### FUNÇÕES DO SECRETARIADO

#### OBRIGATÓRIO:

- LISTA DE PARTICIPANTES INSCRITOS
- LISTA G-E DA PLATAFORMA DESPORTO ESCOLAR
- DOCUMENTO IDENTIFICAÇÃO ELEMENTOS G-E



#### REUNIÃO TÉCNICA

- PROFESSORES + ALUNOS COMISSÁRIOS DE CADA G-E.
- INFORMAÇÕES SOBRE O EVENTO (PERCURSOS, NÍVEIS DIFICULDADE, TEMPO VOLTA, BALNEÁRIOS, HORÁRIOS, SEGURANÇA, ZONAS TÉCNICAS, PARTIDAS, ETC.).

Durante a reunião, os alunos podem reconhecer / treinar, desde que existam adultos responsáveis.



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## CÂMARA DE CHAMADA E PARTIDAS

- É definida uma zona para a concentração e chamada dos alunos (câmara de chamada).
- O aluno-atleta escolhe a sua posição dentro do seu corredor, desde que já não esteja ocupado.
- O comissário destacado para essa zona, coordena a disposição dos alunos-atletas.
  - Largura = 1m a 1,5m entre alunos, em função da idade e do nível competitivo.
  - Profundidade = 0,5m a 1m entre alunos (rodas), em função da idade e do nível.



NÃO É PERMITIDA A PERMANÊNCIA DO PROFESSOR RESPONSÁVEL NA CÂMARA DE CHAMADA E NA GRELHA DE PARTIDA.



Desporto Escolar



**Aviso de Partida = 3, 2, 1 minutos + 30'', seguido de tiro de pistola ou apito.**

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## CÂMARA DE CHAMADA E PARTIDAS

### ODEM DE CHAMADA PARA A LINHA DE PARTIDA

- 1. Campeonato Escolar e Circuito Regional (1<sup>a</sup> Prova)**
  - Ranking da prova do ano letivo anterior OU
  - Sorteio realizado pela CLDE / CRDE, com decisão do professor na ordem de colocação
- 2. Campeonato Escolar e Circuito Regional (Provas seguintes)**
  - Ranking Individual por escalão/género
- 3. Campeonato Regional Escolar**
  - Ordem de classificação de cada CLDE OU do Circuito Regional
- 4. Campeonato Nacional Escolar**
  - Ordem de classificação de cada CRDE



Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## CÂMARA DE CHAMADA E PARTIDAS

### PARTIDAS CONJUNTAS ESCALÃO/GÉNERO:

- Apenas 1 Escalão = primeiro os masculinos, seguido de femininos (separados por 30”)
- Mais do que 1 escalão = primeiro os masculinos dos escalões superiores, seguido de feminino dos escalões superiores (separados por 1 minuto)
- No caso de escalões com poucos alunos, pode ser dada partida única com escalonamento da grelha.

### Campeonato Nacional Escolar

- Tratando-se de prova conjunta para iniciados + juvenis:
  - Juvenis Femininas + Iniciadas Feminina (2' intervalo)
  - Mesmo escalonamento para Masculinos
- Apenas 1 escalão = Femininos + Masculino (provas separadas)

É POSSÍVEL AJUSTES NO ESCALONAMENTO, MEDIANTE PROPOSTA DO ORGANIZADOR E DO COLÉGIO DE COMISSÁRIOS, COM CONCORDÂNCIA DOS PROFESSORES G-E.



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## PROVA POR ESTAFETAS – TEAM RELAY (apenas no Campeonato Nacional)

Apenas no Campeonato Nacional

4 elementos do mesmo escalão

3 Masculinos + 1 Feminino

Seleção com base nas classificações da prova individual

Grelha partida com 5 ciclistas: 1 por Região (CRDE)

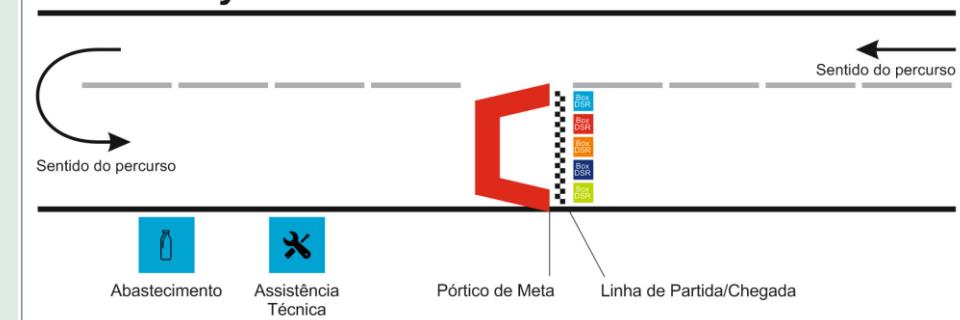
1 Volta por ciclista

G-E (região) define tática – ordem dos ciclistas. Pode ser ajustada ao longo da prova

Estafeta = obrigatório tocar no corpo do colega antes deste iniciar

CRDE não possui 3 Masc. + 1 Fem., pode:  
> Femininos; Masc. pior class. individual, realiza 2 volta intercaladas

### Team Relay DSR





Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## EQUIPAMENTO DESPORTIVO, SEGURANÇA E REGRAS DE CONDUTA

### É OBRIGATÓRIO...

- EQUIPAMENTO DO GRUPO-EQUIPA (AQUECIMENTO/TREINOS, PROVAS E PÓDIOS)
- CAPACETE HOMOLOGADO, BEM COLOCADO E APERTADO, EM TODOS OS MOMENTOS (AQUECIMENTO, TREINOS E PROVAS)
- BICICLETA EM BOM ESTADO (PNEUS, TRAVÕES, ...)
- ESTAR PRESENTE NA CERIMÓNIO DE ENTREGA DE PRÉMIOS
- ASSEGURAR A PRESENÇA DE AMBULÂNCIA + POSTO DE PRIMEIROS SOCORROS + PROFISSIONAIS HABILITADOS EM QUANTIDADE ADEQUADAS À COMPETIÇÃO
- CUMPRIR E RESPITAR AS ORIENTAÇÕES DOS COMISSÁRIOS E DA ORGANIZAÇÃO
- RESPEITAR A NATUREZA E NÃO POLUIR O LOCAL DA PROVA



Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## EQUIPAMENTO DESPORTIVO, SEGURANÇA E REGRAS DE CONDUTA

### É PROIBIDO...

- EQUIPAMENTO DE CLUBE NACIONAL OU ESTRANGEIRO EM TODOS OS MOMENTOS
- RÁDIOS, AURICULARES OU OUTROS MEIOS DE COMUNICAÇÃO À DISTÂNCIA
- COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS E ANTI-ÉTICOS (SPRINTS ILEGAIS, VERNÁCULO, AGRESSÕES, OBRIGAR O ADVERSÁRIO A SAIR DA PISTA, ETC.)
- MANOBRAS PERGIGOSAS EM ZONAS COMUNS (CAVALOS, ÉGUAS, DERRAPAGENS DESAJUSTADA
- ANDAR DE BICICLETA EM SENTIDO CONTRÁRIO DO PERCURSO

QUALQUER INTERFERÊNCIA NEGATIVA POR PARTE DE FAMILIARES, PODE LEVAR À DESCLASSIFICAÇÃO DO ALUNO-ATLETA.



Desporto Escolar



# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## DESISTÊNCIAS, ABASTECIMENTOS E ASSISTÊNCIAS TÉCNICAS

- PARA SEREM CLASSIFICADOS, OS ALUNOS-ATLETAS DEVEM REALIZAR PELO MENOS 1 VOLTA COMPLETA AO CIRCUITO
  - COMUNICAR OBRIGATÓRIAMENTE A INTENÇÃO DE DESISTIR AOS COMISSÁRIOS DE META, ANUNCIANDO O MOTIVO
  - SE DESISTIR A MEIO DO CIRCUITO, O PROFESSOR DEVE INFORMAR OS COMISSÁRIOS DE META DO DORSAL/FRONTAL
    - AVARIA MECÂNICA IRREPARÁVEL
    - QUEDA A NECESSITAR DE ASSISTÊNCIA
    - CANSAÇO EXTREMO
- } NO CASO DE NÃO TER REALIZADO PELO MENOS 1 VOLTA, O COLÉGIO DE COMISSÁRIO DECIDE-SE PELA CLASSIFICAÇÃO DO ALUNO, OU NÃO!



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## DESISTÊNCIAS, ABASTECIMENTOS E ASSISTÊNCIAS TÉCNICAS

HIDRATAÇÃO E  
REPARAÇÃO OU  
SUBSTITUIÇÃO DE  
QUALQUER PEÇA DA  
BICICLETA

APENAS NAS ZONAS  
DEFINIDAS  
(1 OU 2)

SE APENAS 1 ZONA,  
APÓS A META

INÍCIO E FIM COM  
BANDEIRA VERDE /  
VERMELHA OU PLACA

PRESença EXCLUSIVA  
DE PROFESSORES OU  
ALUNOS COMISSÁRIOS  
INSCRITOS NO G-E

É PERMITIDA A TROCA  
DE BICICLETA, COM  
TRANSFERÊNCIA DO  
FRONTAL



**É PROIBIDO ACEDER À ZONA DE ABASTECIMENTO / ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM SENTIDO CONTRÁRIO AO DA CORRIDA.**



Desporto Escolar



Nível Local = Facultativo

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## PRÉMIOS E JERSEYS DE CAMPEÃO



Nível Regional = Obrigatório



Nível Nacional = Obrigatório

- INDIVIDUAIS = 3 Primeiros classificados de cada escalão e género, e tipologia de participação
- COLETIVOS
  - Escalão e Género = 3 Primeiras equipas por escalão e género (contam os 3 melhores classificados)
  - Grupo-Equipa = 3 Primeiros grupos-equipa (contam os 6 melhores classificados)
  - Grupo-Equipa Desporto Adaptado e/ou Alunos LF = 3 Primeiros classificados (contam os 3 melhores)

**DIPLOMAS DE PARTICIPAÇÃO PARA TODOS OS ALUNOS.**



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## PRÉMIOS E JERSEYS DE CAMPEÃO



CAMPEÃO REGIONAL  
NORTE



CAMPEÃO REGIONAL  
CENTRO



CAMPEÃO REGIONAL  
LISBOA E VALE DO TEJO



CAMPEÃO REGIONAL  
ALENTEJO



CAMPEÃO REGIONAL  
ALGARVE



CAMPEÃO NACIONAL  
DE BTT-XCO

- **Regional** = Utilizar o jersey em provas locais e regionais e no Campeonato Nacional, até ao próximo Campeonato Regional (excluída).
- **Nacional** = Utilizar o jersey em provas locais e regionais, até ao próximo Campeonato Nacional (excluída).
- Se o aluno-atleta é detentor dos 2 jerseys (regional e nacional), prevalece o de campeão nacional.
- Na prova nacional de *Team Relay*, os campeões e campeãs nacionais envergam o jersey.



# Desporto Escolar

# **Regras Fundamentais do BTT-XCO**

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## **EXEMPLOS DE DOCUMENTOS PARA AS COMPETIÇÕES**

**CROQU PERCURSOS**

**1<sup>a</sup> Etapa do Campeonato Escolar de BTT-XCO do Desporto Escolar**

**04 Março 2023**

Lat. 41°31'17"N - Long. 8°37'08"W

**Legenda:**

Percorso Comum	3100m
Percorso Pequeno	3100m
Percorso Grande	3900m
Apenas 2 <sup>a</sup> Volta	

Subida total por volta 64m / 3km

**Programa Geral:**

- 08h30 - Acreditação
- 08h45 - Recorrendo ao Percurso / Treinos Livres
- 09h15 - Reunião Técnica
- 09h30 - Início das Provas:
  - Infantis A (2012/2014); Infantis B (2010/2011); Iniciados (2008/2009); Juvenis (2005/2007); Juniores (2001/2004).
- 13h00 - Fim da Atividade

**Programa de Corridas:**

- Corrida 1 - Infantis A (masc. + fem.)**  
1 volta percurso pequeno: 3100m
- Corrida 2 - Infantis B (masc. + fem.)**  
1 volta percurso grande: 3900m
- Corrida 3 - Iniciados (masc. + fem.)**  
1 volta p. pequeno + 1 volta p. grande: 7000m
- Corrida 4 - Juv. + Jun. Fem.**  
2 voltas percurso grande: 7800m

# CROQUI PADDOCK

**1<sup>a</sup> Etapa do Campeonato Escolar de BTT-XCO do Desporto Escolar  
4 de março de 2023 - ES Barcelinhos**





# Desporto Escolar



CAMPEONATO REGIONAL DE BTT-XCO

**Desporto Escolar – CRDE Norte**

## **LISTA DE GRUPOS-EQUIPA / PROGRAMA GERAL**

N.º	CLDE	CONCELHO	ESCOLA / GRUPO-EQUIPA	PROF. RESPONSÁVEL
1	Viana do Castelo	Ponte de Lima	EB António Feijó	João Amaral
2	Braga	Vila Verde	EB Vila Verde	Márcio Menezes
3			EB Monseñor Elísio Araújo	Rui Silva
4			EB Lamasães	Jorge Augusto
5		Braga	Colégio Alfafcop - Ext. Infante D. Henrique	Luis Gomes
6			EB Rosa Ramalho	João Soares
7		Barcelos	ES Barcelinhos	Liberto Reis / João Martins
8			EB Júlio Brandão - Equipa A	Renato Rodrigues
9		V.N. Famalicão	EB Júlio Brandão - Equipa B	
10			EB António Correia de Oliveira	António Ferreira
11	Porto	Gondomar	AE À Beira Douro	Rui Carneiro
12		Porto	AE Carolina Micaelis	Laurindo Lopes
13			AE Cerco	Edison Carlos
14		V.N. Gaia	ES Inês de Castro	Fernando Pereira
15	Tâmega	Paredes	EBS Paredes	Mário Pinto
16		Lousada	EBS Lousada Norte	Rui Quinta
17		Lousada	AE Couto Mineiro do Pejão	Mariana Almeida
18		Olivença de Azemeis	AE Soares Basto	Francisco Costa
19	Espinho	Espinho	AE Dr. Manuel Larraízera	Nuno Vide

PROGRAMA

08.00h - 09.00h	Acreditação
08.30h - 09.45h	Reconhecimento e Treinos Livres
08.45h	Reunião Técnica
09.15h - 12.50h	Provas: 4 Corridas (incluso Open + Federado)
13.00h	Cerimónia de Entrega de Prémios
13.30h	Devolução de Dossiês / Dorsais + Almoço Volante
14.00h	Final da Atividade

# **Regras Fundamentais do BTT-XCO**

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## **EXEMPLOS DE DOCUMENTOS PARA AS COMPETIÇÕES**

ESTACIONAMENTO | LISTA DOS  
GRUPOS-EQUIPA

N.º	CONCELHO	GRUPO-EQUIPA	PROF. RESPONSÁVEL	CHEC
1	Barcelos	ES de Barcelinhos	Liberto Reis	
2	Barcelos	AE Rosa Ramalho	João Soares	
3	Braga	AE de Trigal de Santa Maria	Augusto Ribeiro	
4	Braga	AE D.ª Maria II	Jorge Augusto	
5	Braga	AE de Caleirós	Afonso Sousa	
6	Braga	Colégio Alfacoop – Externato Infante D. Henrique	Luís Gomes	
7	Guimarães	AE Francisco da Holanda	Natália Mendes	
8	Guimarães	AE Santos Simões	Vitor Teixeira	
9	Fafe	AE de Fafe (A)	Paulo Fernandes	
10	Fafe	AE de Fafe (B)	Paulo Fernandes	
11	V.N. Famalicão	AE Camilo Castelo Branco (A)	Manuel Reis	
12	V.N. Famalicão	AE Camilo Castelo Branco (B)	Manuel Reis	
13	Esposende	AE António Correia de Oliveira	António Ferreira	
14	Vila Verde	AE de Vila Verde (A)	Márcio Menezes	
15	Vila Verde	AE de Vila Verde (B)	Rui Silva	
16	Ponte de Lima	AE António Feijó	João Amaro	

SECRETARIADO 1

N.º	CONCELHO	ESCOLA / GRUPO-EQUIPA	PROF. RESPONSÁVEL	Lista de Participantes com funções	Lista atualizada Grupo-Equipa plataforma Desp. Escolar	Docs. Identificação ou photocópias legíveis autenticadas
1	Barcelos	ES de Barcelinhos	Liberto Reis			
2	Barcelos	AE Rosa Ramalho	João Soares			
3	Braga	AE de Trigal de Santa Maria	Augusto Ribeiro			
4	Braga	AE Dª Maria II	Jorge Augusto			
5	Braga	AE de Caleirós	Afonso Sousa			
6	Braga	Alfacoop – Externato Infante D. Henrique	Luís Gomes			
7	Guimarães	AE Francisco da Holanda	Natália Mendes			
8	Guimarães	AE Santos Simões	Vítor Teixeira			
9	Fafe	AE de Fafe (A)	Paulo Fernandes			
10	Fafe	AE de Fafe (B)	Paulo Fernandes			
11	V.N. Famalicão	AE Camilo Castelo Branco (A)	Manuel Reis			
12	V.N. Famalicão	AE Camilo Castelo Branco (B)	Manuel Reis			
13	Esposende	AE António Correia de Oliveira	António Ferreira			
14	Vila Verde	AE de Vila Verde (A)	Márcio Menezes			
15	Vila Verde	AE de Vila Verde (B)	Rui Silva			
16	Ponte de Lima	AE António Feijó	João Amaro			



# Desporto Escolar

# **Regras Fundamentais do BTT-XCO**

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## **EXEMPLOS DE DOCUMENTOS PARA AS COMPETIÇÕES**

**JUVENIS**  
BRASIL 2018

## CORRIDA 1 - GRELHA DE PARTIDA

### SUB18 - JUVENIS: 2 VOLTAS

#### FEMININOS

ORD.	DORSAL	ALUNO	CRDE
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

**CAMPEONATO NACIONAL DE BTT-XCO DO DESPORTO ESCOLAR - 2024**

## **REGISTO DE OCORRÊNCIAS**

JUÍZ DE PERCURSO:

ZONA:

**CORRIDA 1: JUVENIS FEMININOS = 2 voltas**

Ocorrências:

---



---



---



---

**CORRIDA 2: JUVENIS MASCULINOS = 3 voltas**

Ocorrências:

---



---



---



---

**CORRIDA 3: TEAM RELAY JUVENIS (3 MASC. + 1 FEM.) = 4 voltas**

Ocorrências:

---



---



---



---


**Desporto Escolar**

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## EXEMPLOS DE DOCUMENTOS PARA AS COMPETIÇÕES


**CAMPEONATO NACIONAL ESCOLAR DE JUVENIS 2024 | BTT-XCO | CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS**
**CORRIDA 2 - JUVENIS MASCULINOS**

DORSAL	ALUNO-ATLETA	GÉNERO	CRDE	CLDE	AE / ESCOLA	Tempos Acumulados / Volta				Tempo Final	Class.	
						1ª Volta	2ª Volta	3ª Volta	4ª Volta			
1	219	Duarte Galvão	Masc.	LVT	Lezíria e M. tejo	AE José Relvas, Alpiarça	06'16"	12'46"	19'18"	26'13"	26'13"	1
2	226	André Rebelo	Masc.	Algarve	Algarve	Escolas D. José I, Vila Real Santo António	06'19"	12'54"	19'35"	26'25"	26'25"	2
3	209	Guilherme Duarte	Masc.	Centro	Guarda	AE de Gouveia	06'40"	13'34"	20'32"	27'13"	27'13"	3
4	210	Simão Almeida	Masc.	Centro	Guarda	AE da Sé, Guarda	06'39"	13'35"	20'33"	27'14"	27'14"	4
5	211	Rodrigo Raposo	Masc.	Centro	Coimbra	EPTOLIVA	06'38"	13'36"	20'34"	27'32"	27'32"	5
6	227	Rafael Laró	Masc.	Algarve	Algarve	ES Loulé	06'45"	14'04"	21'33"	29'03"	29'03"	6
7	213	João Rocha	Masc.	Centro	Aveiro	AE Vagos	07'11"	14'37"	22'04"	29'44"	29'44"	7
8	212	Henrique Simões	Masc.	Centro	Aveiro	AE Anadia	07'10"	14'44"	22'25"	30'03"	30'03"	8
9	203	Ruben Silva	Masc.	Norte	Tâmega	AE Paredes	07'18"	14'56"	22'32"	30'10"	30'10"	9
10	214	Tomás Henriques	Masc.	Centro	Aveiro	AE Anadia	07'26"	14'55"	22'33"	30'11"	30'11"	10
11	217	Manuel Pinto	Masc.	LVT	P. Setúbal	AE Alcochete	07'19"	14'58"	22'34"	30'12"	30'12"	11
12	205	Simão Silva	Masc.	Norte	Viana do Castelo	AE António Feijó, Ponte de Lima	07'15"	14'57"	22'41"	30'33"	30'33"	12
13	206	Filipe Silva	Masc.	Norte	EDV	AE Soares Basto, Oliveira de Azeméis	07'27"	15'07"	22'58"	31'12"	31'12"	13
14	200	Afonso Faria	Masc.	Norte	Braga	ES Barcelinhos, Barcelos	07'23"	15'19"	23'22"	31'38"	31'38"	14
15	201	Cristiano Carneiro	Masc.	Norte	Braga	ES Barcelinhos, Barcelos	07'51"	15'47"	23'53"	31'59"	31'59"	15
16	216	Daniel Rego	Masc.	LVT	Oeste	AE Damilão de Azeite, ALENQUER	07'59"	16'03"	24'02"	32'14"	32'14"	16
17	215	Luís Coelho	Masc.	LVT	LOVX	AE D. António de Ataíde, V.F. Xira	07'58"	16'02"	24'09"	32'45"	32'45"	17
18	208	Dinis Gomes	Masc.	Norte	Tâmega	AE Paredes	07'47"	16'01"	24'33"	33'10"	33'10"	18
19	220	Simão Vieira	Masc.	LVT	Lezíria e M. tejo	AE Gil Páes, Torres Novas	08'18"	16'28"	24'56"	33'37"	33'37"	19
20	204	Afonso Ferreira	Masc.	Norte	Braga	Colégio Alfacop	08'15"	16'46"	25'14"	33'54"	33'54"	20
21	221	Daniel Balicha	Masc.	LVT	Lezíria e M. tejo	EP Desenv. Rural, Mouriscas - Abrantes	08'11"	16'27"	25'11"	34'14"	34'14"	21
22	224	Diogo Matos	Masc.	Alentejo	Alentejo Central	AE André de Gouveia, Évora	08'09"	16'47"	25'55"	34'45"	34'45"	22
23	202	Tomás Brito	Masc.	Norte	Braga	AE Vila Verde	08'08"	17'07"	24'47"	3 Voltas	24'47"	23
24	222	Diogo Mexias	Masc.	Alentejo	Alentejo Central	Escolas de Borba	09'32"	19'54"	30'23"	3 Voltas	30'23"	24
25	207	Micael Saraiva	Masc.	Norte	EDV	AE Soares Basto, Oliveira de Azeméis	09'17"	19'53"	2 Voltas	19'53"	19'53"	25


**Desporto Escolar**
**CAMPEONATO REGIONAL DE BTT-XCO | CRDE CENTRO**
**CLASSIFICAÇÃO PÓDIO \_ INDIVIDUAIS**

ESCALÃO / GÉNERO	CLASS.	DORSAL	ALUNO	CLDE	ESCOLA
SUB15 - INICIADOS FEMININOS	1º		Mariana Gomes	Castelo Branco	AE Gardunha e Xisto
	2º		Sara Fernandes	Viseu	ES Emídio Navarro
	3º		Carina Andrade	Guarda	AE Aguiar da Beira
SUB15 - INICIADOS MASCULINOS	1º		Afonso Gregório	Guarda	AE Gardunha e Xisto
	2º		Bernardo Rodrigues	Guarda	AE Gardunha e Xisto
	3º		Manuel Santos	Guarda	AE Gouveia
SUB18 - JUVENIS FEMININOS	1º		Diana Gomes	Guarda	AE Aguiar da Beira
	2º		Laura Cardoso	Guarda	AE Aguiar da Beira
	3º		Maria Leonor Pais	Coimbra	EPTOLIVA
SUB18 - JUVENIS MASCULINOS	1º		Guilherme Duarte	Guarda	AE Gouveia
	2º		Simão Almeida	Guarda	AE Sé
	3º		Rodrigo Raposo	Coimbra	EPTOLIVA



Desporto Escolar

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## EXEMPLOS DE DOCUMENTOS PARA AS COMPETIÇÕES

CAMPEONATO REGIONAL DE BTT-XCO   CRDE CENTRO							
CLASSIFICAÇÃO PÓDIO _ COLETIVOS ESCALÃO / GÉNERO							
ESCALÃO / GÉNERO	CLASS.	TOP 3		PONTOS	CLDE	GRUPO-EQUIPA (AE / ENA)	
SUB15 - INICIADOS MASCULINOS	1º	1	2	12	15	Guarda	AE Gardunha e Xisto
	2º	3	9	11	23	Guarda	AE Gouveia
	3º	7	11	15	33	Guarda	AE Aguiar da Beira
SUB18 - JUVENIS MASCULINOS	1º	4	5	7	16	Aveiro	AE Anadia
	2º	1	9	17	27	Guarda	AE Gouveia
	3º	6	10	14	30	Aveiro	AE Vagos



CAMPEONATO REGIONAL DE BTT-XCO   CRDE CENTRO									
CLASSIFICAÇÃO PÓDIO _ COLETIVOS GRUPO-EQUIPA									
CLASSIFICAÇÃO GERAL GRUPO-EQUIPA (AE / ENA)									
CLASS.	TOP 6 (pontos)		PONTOS	CLDE	GRUPO-EQUIPA (AE / ENA)				
1º	0,8	1,6	2,4	7	11	13	35,8	Guarda	AE Aguiar da Beira
2º	1	3	4	9	9	11	37	Guarda	AE Gouveia
3º	4	5	7	8	17	25	66	Aveiro	AE Anadia



PROGRAMA CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS				
ESCALÃO / GÉNERO	CLASS.	ALUNO	ESCOLA	PRÉMIO
INFANTIS A FEMININOS	1º			
	2º			
	3º			
INFANTIS A MASCULINOS	1º			
	2º			
	3º			
INFANTIS B FEMININOS	1º			
	2º			
	3º			
INFANTIS B MASCULINOS	1º			
	2º			
	3º			
INICIADOS FEMININOS	1º			
	2º			
	3º			
INICIADOS MASCULINOS	1º			
	2º			
	3º			
JUVENIS FEMININOS	1º			
	2º			
	3º			
JUVENIS MASCULINOS	1º			
	2º			
	3º			
JUNIORES FEMININOS	1º			
	2º			
	3º			
JUNIORES MASCULINOS	1º			
	2º			
	3º			



Desporto Escolar

COMPETIÇÃO  
LOCAL

COMPETIÇÃO  
REGIONAL

CAMPETIÇÃO  
NACIONAL

# Regras Fundamentais do BTT-XCO

(Adaptadas ao RE BTT-XCO do Desporto escolar)

## VÍDEOS REPRESENTATIVOS DE COMPETIÇÕES BTT-XCO DO DESPORTO ESCOLAR

[1ª Prova do Campeonato Escolar 2024 CLDE Braga ES Barcelinhos](#)



[Campeonato Regional 2024 CRDE Centro Trancoso](#)



[Campeonato Nacional 2024 Lagoa e Portimão \(Algarve\)](#)





Desporto Escolar



<https://desportoescolar.dge.medu.pt/>



<https://www.facebook.com/desportoescolar/>



Instagram: [@Desportoescolar](#)



[https://x.com/DEscolar\\_Port](https://x.com/DEscolar_Port)



[www.youtube.com/@DEdesportoescolar](http://www.youtube.com/@DEdesportoescolar)





**DESEJAMOS  
UM EXCELENTE ANO  
LETIVO!**

