



Desporto Escolar



NÍVEL 1 – FASE ESCOLA

# DOCUMENTO DE APOIO PARA FORMAÇÃO ALUNOS JUÍZES- ÁRBITROS

**ESCALADA**  
(Bloco e Dificuldade)



# 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.



V

## VALORES

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



V

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



M



AC

- 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

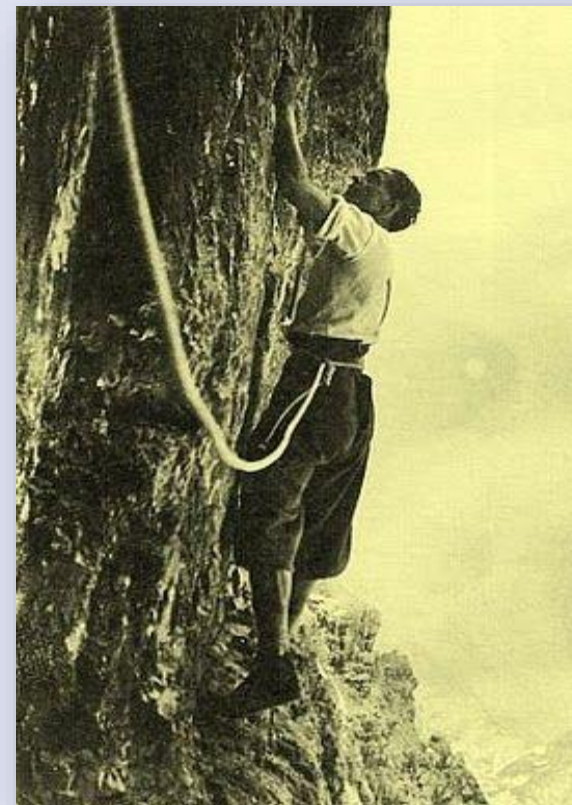


Ser um modelo de excelência nacional na formação de alunos juiz-árbitros, promovendo uma cultura de responsabilidade, ética desportiva e cidadania ativa, através de experiências significativas no contexto do Desporto Escolar.



Desporto Escolar

# ENQUADRAMENTO HISTÓRICO







Desporto Escolar



Subir montanhas pode ser considerada uma atividade inerente ao homem, através da curiosidade e sede de conquista.

Trepar faz parte das competências do ser humano para se proteger de predadores ou das intempéries, para procurar abrigo ou comida, para caçar, etc.

**A Escalada tem origem no Alpinismo e no Montanhismo.**

Surge no século XVIII (1786) e tem como marco inicial a conquista do MontBlanc – França, na cordilheira do centro da Europa conhecida por **Alpes**.

No início do século XIX a Escalada era **entendida como uma espécie de treino**, visando melhorar a preparação física para superar as dificuldades enfrentadas ao subir uma montanha.



Desporto Escolar

A Escalada surge como disciplina independente do Montanhismo e do Alpinismo nos **anos 70** do século XX com o desenvolvimento da **Escalada Desportiva**.

A prática da Escalada Indoor começou também nesta década. A ideia surgiu de um alpinista ucraniano, por estar retido em casa devido a um inverno muito rigoroso, começou por prender pedras numa das paredes da casa construindo uma parede artificial que servia para ele treinar as técnicas de subir.

Em 1985, na cidade olímpica de *Bardonecchia*, Itália, realizou-se um evento denominado "*SportRoccia*" realizado em parede natural.

Foi a **1ª competição organizada, lançando uma nova era da Escalada Desportiva moderna.**





REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Desporto Escolar

No ano de 1989 realiza-se a **1ª Taça do Mundo**, a que se seguem várias competições, altura em que se decidiu pela utilização apenas de Paredes Artificiais (EAE - Estrutura Artificial de Escalada) a fim de eliminar qualquer impacto ambiental e garantir igualdade de oportunidades.







## Desporto Escolar

Em **1998**, a **Escalada de Bloco (Boulder)** foi oficialmente apresentado como uma **nova disciplina de escalada**. Uma competição teste foi organizada apelidada de "*Top Rock Challenge*", e o seu sucesso levou à criação da Taça do Mundo em 1999.

Em **2006**, a UIAA decidiu suspender a administração da Escalada de Competição e apoiou a criação de uma Federação Internacional independente para dirigir este desporto **IFSC – International Federation of Sport Climbing**



Em 2007, em Frankfurt, Alemanha, 57 Federações fundaram a **Federação Internacional de Escalada Desportiva (IFSC)** – incluindo Portugal.

[www.ifsc-climbing.org](http://www.ifsc-climbing.org)

A federação que tutela a modalidade em Portugal é a FPME - Federação Portuguesa de Escalada de Competição.







## Desporto Escolar



Em **2015** a Escalada Desportiva foi oficialmente **proposta** como um novo desporto para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

No ano seguinte (**2016**) foi confirmada como **desporto oficial no programa dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020** pelo COI.

Em 2024, a escalada esteve presente no **J. O. de Paris**.



Desporto Escolar

# Tipos de Escalada

(Disciplinas)

## Escalada **Clássica**

- Escalada Artificial
- Big Wall

## Escalada **Desportiva/Competição** – em rocha ou EAE

- Escalada de Velocidade (*speed*)
- Escalada de Bloco (*boulder*)
- Escalada Dificuldade (*lead* - com corda)

## Escalada **Urbana** (Building)

## Escalada de **Gelo** (Cascatas)

## **Psico-bloc** (Deep water solo)



Desporto Escolar

# Escalada de Competição

(Disciplinas)

**Velocidade** (Speed) - escalada realizada em EAE, com corda ou **autobelay**, com uma altura de 15m. Disputada “em duelo”, vence o atleta que chegar 1º ao final da parede (sensor de pressão ligado ao cronómetro).







## Desporto Escolar

# Escalada de Competição

(Disciplinas)

- **Bloco** (Bouldering) - - escalada realizada em rocha ou EAE, **sem corda** (a segurança é prestada por colchões de queda – crashpads), a uma altura entre 4 e 5m.







## Desporto Escolar

# Escalada de Competição (Disciplinas)

- **Dificuldade** (Lead) - - escalada realizada em EAE, com uma altura de 15m, **com corda** e apoio de um segurador. Vence o atleta que chega mais alto - Top. O escalador tem **apenas uma tentativa** na via.





Desporto Escolar

# Escalada de Competição

*JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO*

## BLOCO





## Desporto Escolar

### **Perfil da competição de bloco:**

As competições de Boulder (Bloco) poderão ter lugar em vias de escalada curtas, designadas por “blocos” ou boulders, escaladas sem cordas e, construídas sobre estruturas concebidas para o efeito de escalada artificial (EAE).

As competições de bloco normalmente consistem em:

- a) uma ronda de “Contest” de 10/16 (dezasseis) blocos para cada grupo/categoria (p.e.: sub 11);

# Escalada de Competição

## *JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO*





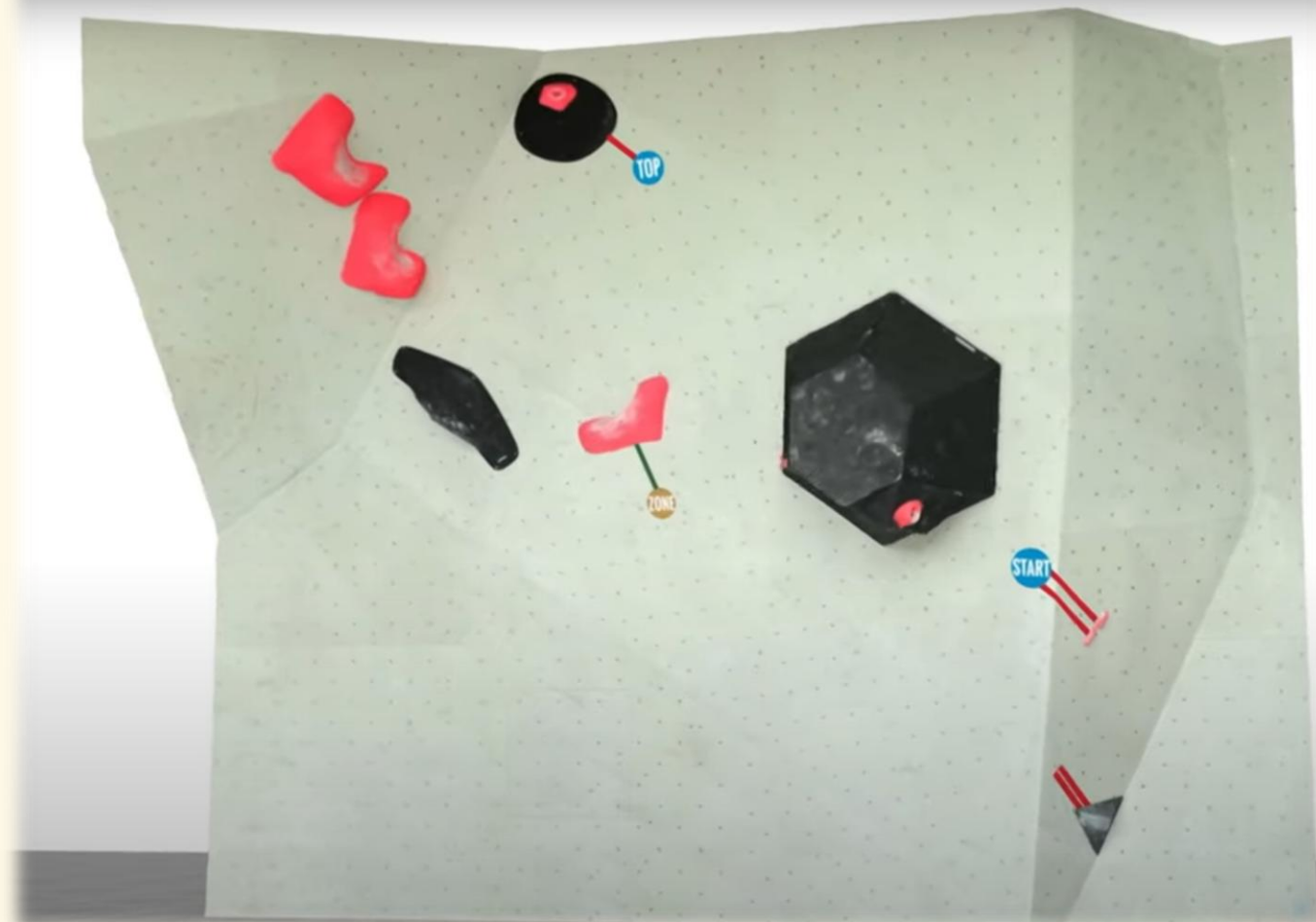
Desporto Escolar

### Design de um Bloco:

- Presas de Início (start)
- Presa de Zona
- Presa de Top

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

Is Women | Brixen | IFSC Worldcup 2022







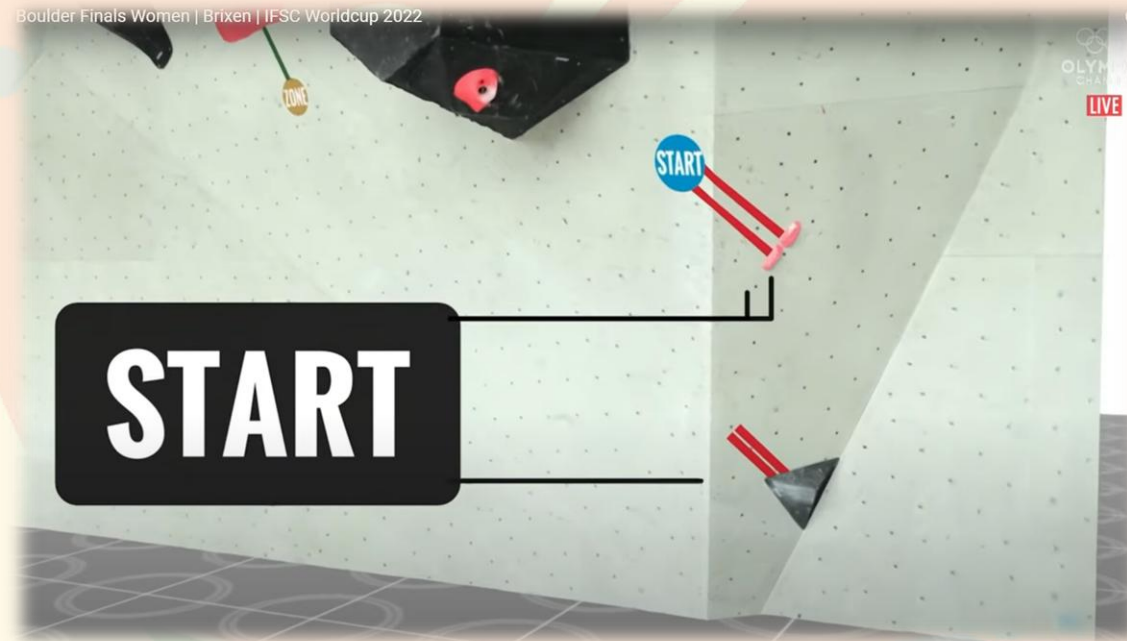
Desporto Escolar

### Design de um Bloco:

Cada bloco deverá ter o início claramente marcado que consistirá em colocar 4 fitas (mesma cor e formato):

- a) marcar a(s) presa(s) para ambas as mãos (podem ser na mesma presa);
- b) marcar o(s) apoio(s) para ambos os pés (podem ser na mesma presa);

## JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO





Desporto Escolar

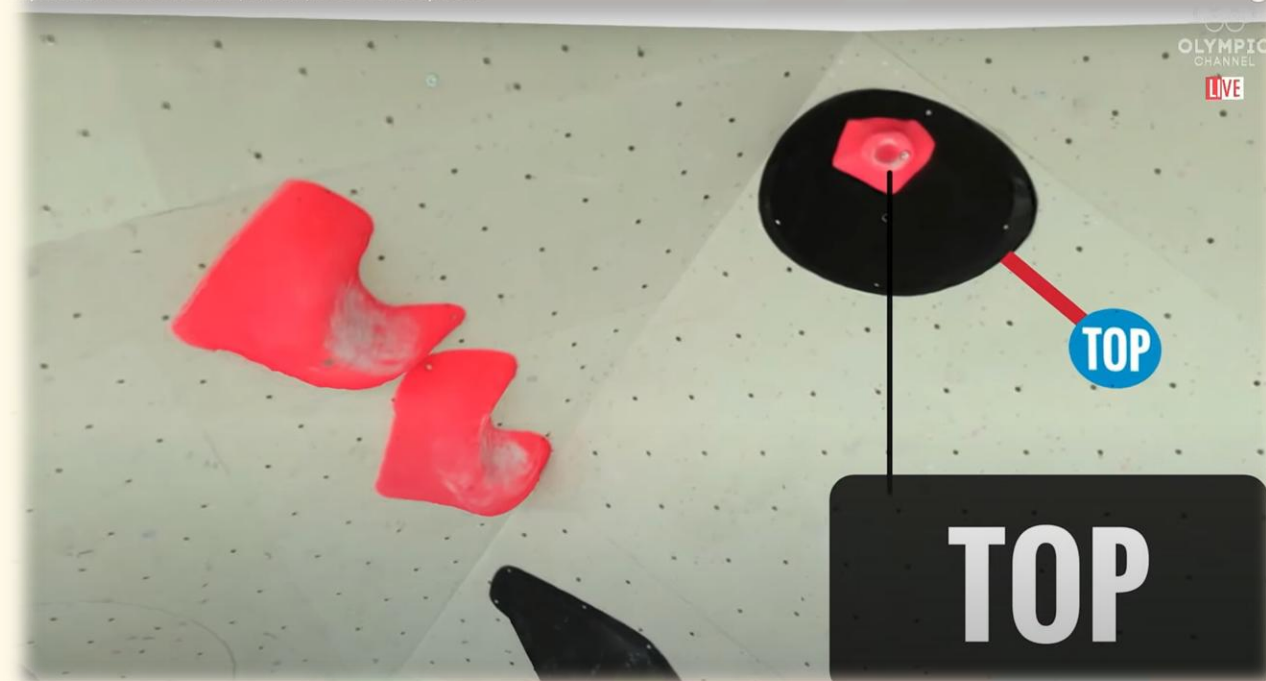
## Design de um Bloco:

Cada bloco deverá conter a marcação final na última presa (ou mais alta)

a) Deverá ser designada como a presa do “top”,

## JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

Cap Boulder Finals Women | Brixen | IFSC Worldcup 2022





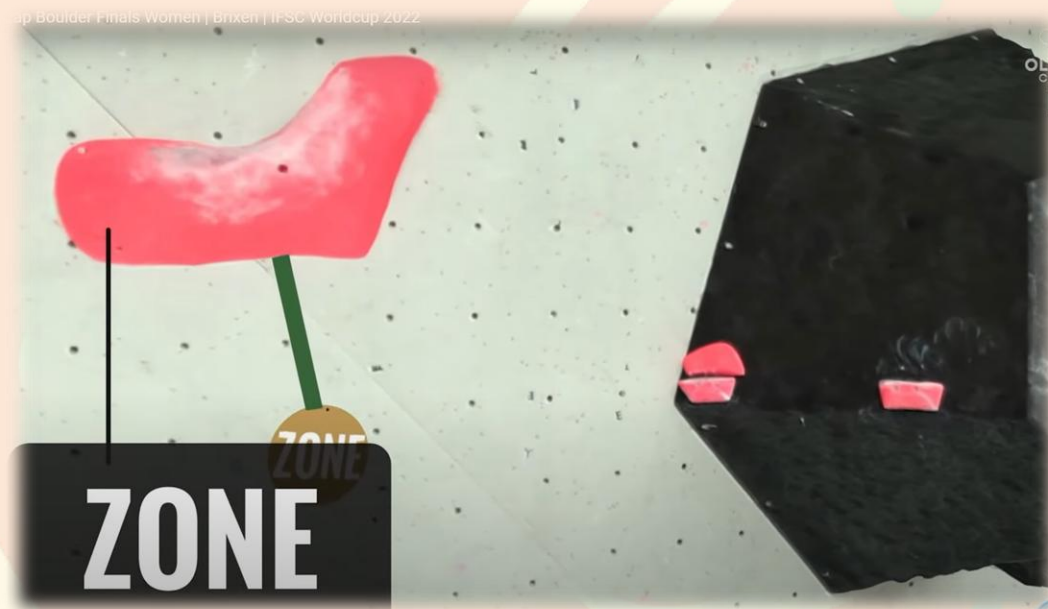
Desporto Escolar

### Design de um Bloco:

Cada bloco terá a marcação da presa de "Zona/Zone" (anteriormente *Bónus*).

O posicionamento desta presa deve ajudar a separação na classificação dos alunos/escaladores com desempenho marcadamente diferente e, vai ficar a critério dos "routesetters" (equipadores).

## JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO





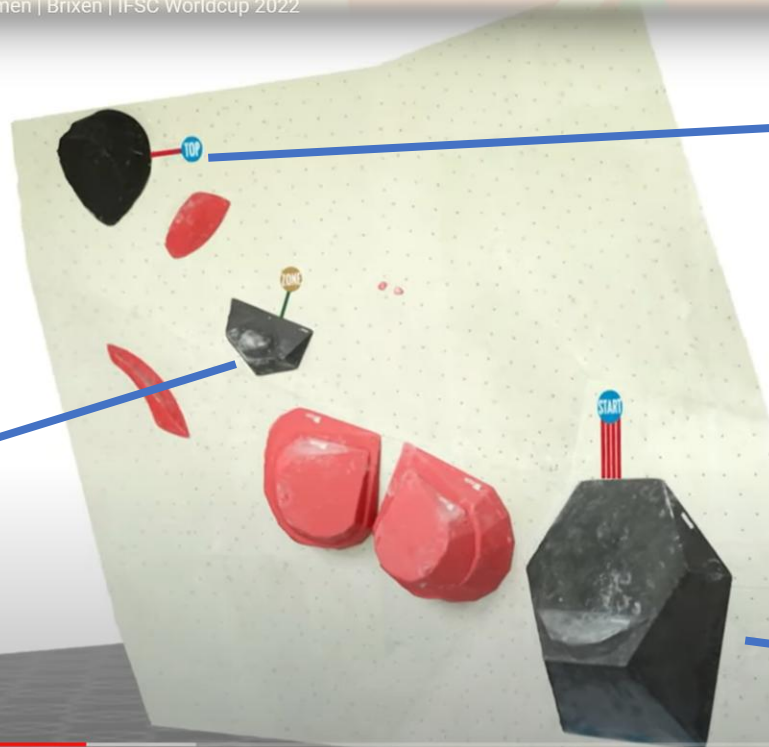


Desporto Escolar

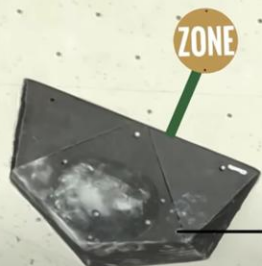
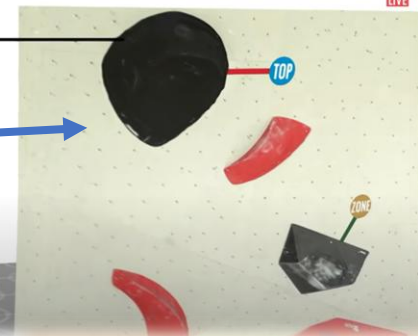
# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

## Design de um Bloco Exemplos

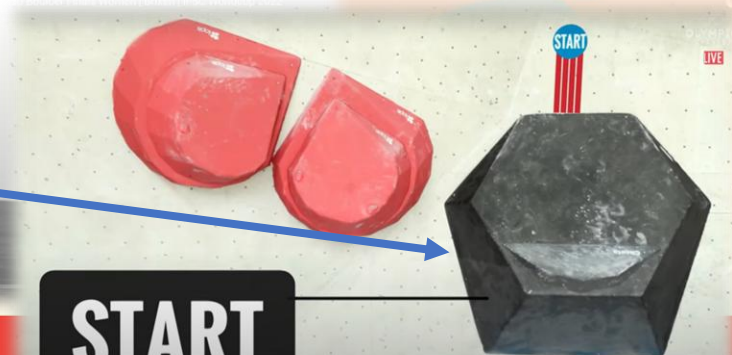
Recap Boulder Finals Women | Brixen | IFSC Worldcup 2022



TOP



ZONE



START





Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

Design de um Bloco  
Exemplos

ZONA

TOP





## Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

## Design de um Bloco

As marcações (fita “tape”), devem ser as mesmas para toda a duração da competição. As cores usadas para marcar a posição de partida (início/Start) e o final (Top) deverão ser as mesmas e aplicar uma cor diferente para a presa de “Zona”. **Ambas as cores devem ser diferentes da cor usada para demarcações ou separação de blocos** (fita preta).

O número máximo de presas para um “Boulder” deve ser de doze (12) e o número médio de presas em qualquer ronda será entre 4 (quatro) e 8 (oito).



## Desporto Escolar

No modelo de **Contest**, os atletas podem escolher a ordem dos blocos.

Possuem 5 tentativas (máx) para realizarem o Top, em cada bloco.

Serão qualificados para as finais (caso existam) os atletas que obtiverem mais TOPS em menos tentativas.

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

## Modelo de Competição

		SEXO <b>M</b>					
DORSAL <b>1</b>	<b>RUI FONSECA</b>	ESCALÃO <b>SÉN</b>					
	TENTATIVAS						
PROBLEMA NÚMERO	1	2	3	4	5	TT	TZ
1	1	+	7	—		B	2
2						T	Z
3						T	Z
4						T	Z
5						T	Z
6						T	Z
7						T	Z
8						T	Z
9						T	Z
10						T	Z
11						T	Z
12						T	Z
13						T	Z
14						T	Z
15						T	Z
16						T	Z
17						T	Z
18						T	Z

T				Z
---	--	--	--	---



Desporto Escolar

## ***JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO***

### **Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:**

- Início/arranque com os 4 apoios bem definidos nas presas assinaladas pelas fitas;
- Utilização/controlo da presa “**Zona**”. Em cada Bloco/*Boulder*, uma classificação de desempate será concedida se o escalador controla a presa de **Zona**;
- A Zona também será concedida quando um atleta conclua com êxito o bloco, mesmo sem ter controlado/utilizado a presa, ou seja, o aluno pode chegar ao Top sem utilizar a presa de Zona e nesse caso é atribuída Zona de forma automática.



# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO



Desporto Escolar

## Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:

### Presa “Zona”:

A presa *Zone* será considerada como "controlada", quando um escalador fez uso da presa para conseguir uma posição estável ou controlada.



INTERNATIONAL FEDERATION OF SPORT CLIMBING

### 3.3 Controlling the Zone Hold

The Zone Hold will be considered as "Controlled" where a competitor has made use of the volume/hold to achieve or change a stable body position.

Where a competitor has only reached out to touch the Zone Hold from an already controlled position, and made no use of the volume/hold to achieve a new controlled position, the Zone Hold will **not** be considered as "Controlled".



## Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

## Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:

Para o aluno/escalador tentar um bloco, o juiz do bloco irá registar:

- O número de tentativas requeridas por esse atleta para concluir com êxito o bloco (Top);
- O número de tentativas requeridas por esse aluno/escalador para atingir a “Zona”.





## Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

## Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:

Para efeitos de pontuação/classificação, uma tentativa será registada sempre que um aluno/escalador:

- a) Inicia o bloco, ou seja, marca o arranque com os 4 apoios (no momento em que retira o último apoio do solo);
- b) Toca, com as mãos ou os pés, em presas que não sejam as que estão definidas para início;
- c) Adiciona qualquer "tick mark" (marca feita com magnésio).





# ***JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO***



**Desporto Escolar**

## **Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:**

### **Procedimento durante a competição**

#### Validação das tentativas

Uma tentativa deve ser considerada, como tendo começado, quando todas as partes do corpo do escalador deixarem o solo.

Tendo deixado o solo, os alunos devem alcançar a posição de partida marcada pelas fitas (4), antes de fazer qualquer outro movimento de escalada.



Desporto Escolar

# ***JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO***

## **Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:**

### **Procedimento durante a competição**

#### Validação das tentativas

A tentativa no bloco deve ser considerada **BEM sucedida** quando o juiz do bloco anuncia (estímulo verbal) "OK" ou "TOP" e, simultaneamente, eleva o braço (estímulo visual), depois de ter determinado que o escalador tem:

- a) Controlo da presa final designada como "Top" do bloco, com as duas mãos;



Desporto Escolar

## JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

### Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:

#### Procedimento durante a competição

##### NÃO validação das tentativas

A tentativa no bloco **não** deverá ser considerada bem sucedida se o escalador não conseguir tocar/agarrar com as duas mãos na presa de “top”, de forma **CONTROLADA** (o regulamento oficial da FPME e da IFSC, não refere nenhuma quantidade de segundos);

- a) Falha ao iniciar a bloco, ou seja, não coloca os 4 apoios nas presas de início;



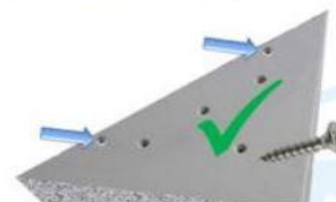




Desporto Escolar

## JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

### Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:



### Procedimento durante a competição

#### NÃO validação das tentativas

- b) Usa o bordo superior e/ou lateral da parede, presas ou características demarcadas com fita preta contínua e claramente identificável (p.ex. as plaquetas);
- c) Usa com as mãos os furos previstos para a colocação de presas “bolt-on”, **excluindo** qualquer buraco numa presa “bolt-on / t-nut” – é da responsabilidade do Equipador Chefe (routesetter) a colocação de tampas nos buracos das presas (imagem canto superior dto.);



Desporto Escolar

## ***JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO***

### **Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:**

#### **Procedimento durante a competição**

##### NÃO validação das tentativas

- d) Usa qualquer publicidade ou cartaz afixado na parede, ou qualquer parte desse material;
- e) Toca no chão com qualquer parte do corpo; ou
- f) Se um período de escalada fixo foi definido, falha em completar a sua tentativa, antes do final do referido período;



# ***JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO***



**Desporto Escolar**

## **Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:**

### **Durante a competição**

Normalmente, o escalador entregar-lhe-á o seu cartão de pontuação pessoal. O objetivo do cartão é ajudar o atleta a manter o controlo dos seus resultados, bem como, o número de tentativas que já efetuou em cada bloco.

Os cartões de pontuação pessoais são usados para verificar as listas de resultados.





## Desporto Escolar

### Durante a competição

Marque todas as tentativas para a Zona / TOP no cartão de prova, de acordo com o seguinte formato:



- registo de uma tentativa
- no momento que atribui Zona
- no momento do Top (depois de levantar braço e dizer Top)

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

## Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO



Desporto Escolar

## Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:

Este formato de registo no **cartão de prova**, permite que a marcação seja feita em tempo real, pois, no momento em que o aluno realiza o arranque/início, regista-se

No momento que é atribuída a presa de Zona, regista-se

No momento que é atribuído o TOP, regista-se

|

+

⌊

FPME		NEMF BOWLDER HEIST		SEXO			
DORSAL	NOME	ESCALÃO					
37	Constança Souza	Mimi B					
PROBLEMA NÚMERO	1	2	3	4	5	TT	TZ
1	F					1	1
2	F						
3	F						
4	F						
5	F						
6	F						
7	F						
8	F						
9	F						
10	F						
11	F						
12	F						



## Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO

## Regras gerais de Pontuação/Validação do bloco:

### Durante a competição

Se um escalador quiser limpar uma presa, só deverá fazê-lo, usando escovas ou panos oficiais, para evitar danificar as presas.

O Juiz de Bloco:

- a) não deverá tocar nas presas nem com as mãos nem pés,
- b) não deverá dar “spot” ao atleta (garantir uma queda protegida),
- c) nunca deverá incentivar um atleta (imparcialidade).





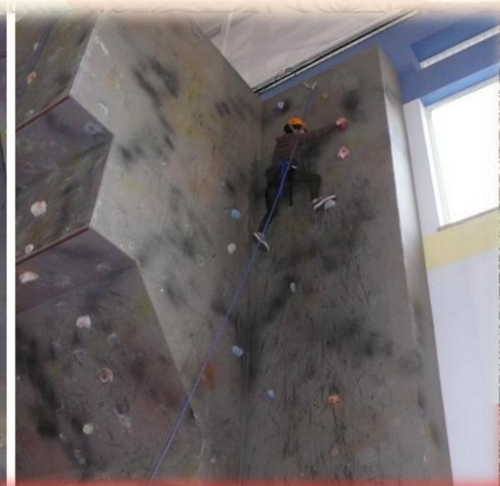
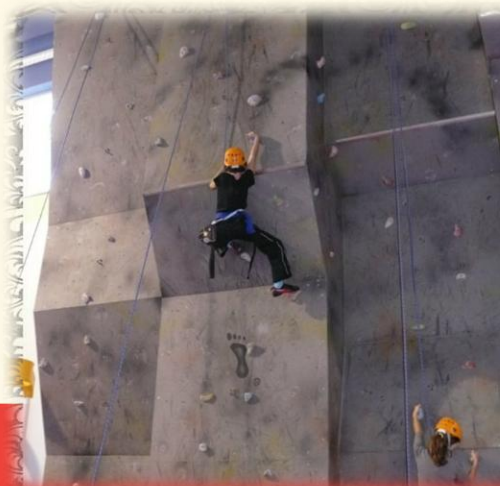


Desporto Escolar

# Escalada de Competição

## *JUIZES/ÁRBITROS DE BLOCO*

# DIFICULDADE







## Desporto Escolar

### Perfil da competição de Dificuldade:

A escalada de dificuldade tem por objetivo atingir o ponto mais alto da EAE, passando a corda por todos os pontos de proteção (*cintas/fitas expresse*), de forma sequencial, ou seja, sem saltar nenhuma.

Nos escalões mais novos, os alunos escalam com a corda em Top-rope (*Molinete*), ou seja, a corda está previamente colocada no top da via.

# Escalada de Competição

## JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE





## Desporto Escolar

### Perfil da competição de Dificuldade:

A prova de Escalada de Dificuldade (*Lead*) tem a particularidade dos escaladores terem apenas uma tentativa na via.

Quando caem (seguros pela corda) termina a tentativa.

# Escalada de Competição

## *JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE*







Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE

## Perfil da competição:

### Modelo de competição:

Numa prova de Escalada de Dificuldade existe a **colaboração entre o escalador e o segurador** (elemento que é responsável por manusear a corda e aparelho de segurança). O segurador pertence à organização, não fazendo parte de nenhuma equipa em prova.

A competição realiza-se em dois momentos – **Qualificações e Finais**.

Quando só existe uma **Ronda de Qualificação (sem finais)**, esta é composta por 3 vias, no mínimo, não idênticas (via1 + via2 + via3) para cada escalão, que serão escaladas após demonstração.





Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE

Modelo de competição:

Modelo de competição:

A **Ronda Final** é composta por uma **única via** para cada escalão, escalada “à vista” (sem demonstração).







Desporto Escolar

# ***JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE***

## **Modelo de competição:**

### **Modelo de competição:**

Cada escalador de dificuldade dispõe, normalmente, de 6 minutos para realizar a sua tentativa. No entanto, antes de iniciar a escalada pode visualizar a via durante 40 segundos.

**Nota:** o tempo definido pela regra está de acordo com as vias de 15 metros. Como não existem, até ao momento vias com esse comprimento, a escola organizadora poderá adaptar, desde que sejam informados os alunos e professores responsáveis.





## Desporto Escolar

# ***JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE***

## **Regras gerais de Pontuação:**

O juiz de via deverá assinalar na folha de registo o número da presa mais alta que o escalador utilizou.

Se o escalador depois de utilizar uma presa, tenta progredir no sentido da presa seguinte e cai, a pontuação deverá ser o número da presa (ver croqui) com o sufixo **+**.





Desporto Escolar

# ***JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE***

## **Regras gerais de Pontuação:**

A tentativa inicia-se quando o escalador retira o último apoio do chão.

Os escaladores não podem agarrar os pontos de ancoragem (plaquetes), nem se podem suportar nas cintas expresses.







# JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE

## Regras gerais de Pontuação:

### Desporto Escolar Técnica do Indicador:

Para ser mais fácil para o juiz de via registar o número da presa mais alta alcançada, podemos utilizar o método do dedo indicador a seguir a via que está representada no croqui de via.

Deste modo, sabemos sempre onde está o escalador. Como no Bloco, a presa para ser contabilizada deverá estar **controlada/usada**.

Não há necessidade de ajuizar rapidamente, pois entre um aluno/escalador e o seguinte existe bastante tempo para consultar o croqui e olhar para a presa na parede.







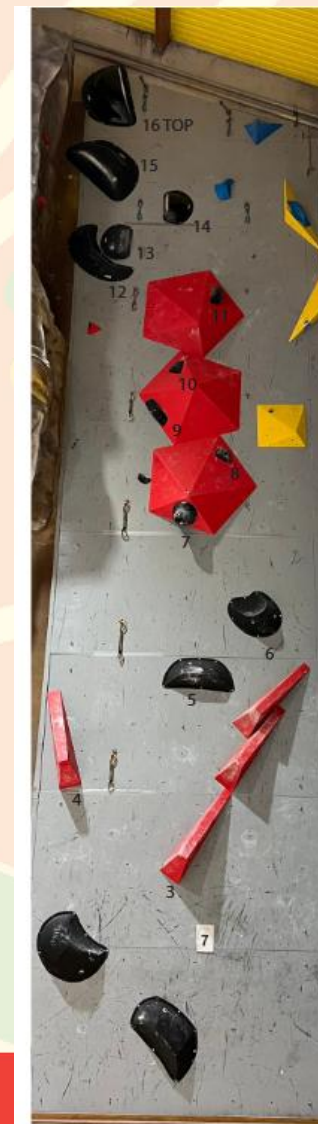
Desporto Escolar

# JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE

## Regras gerais de Pontuação: CROQUIS DE VIA

**Croqui, ou topo** de uma via é o “mapa” onde estão assinalados os números das presas para efeitos de classificação.

A numeração é feita apenas para as presas de mão e começa de baixo para o top.



# JUIZES/ÁRBITROS DE DIFICULDADE

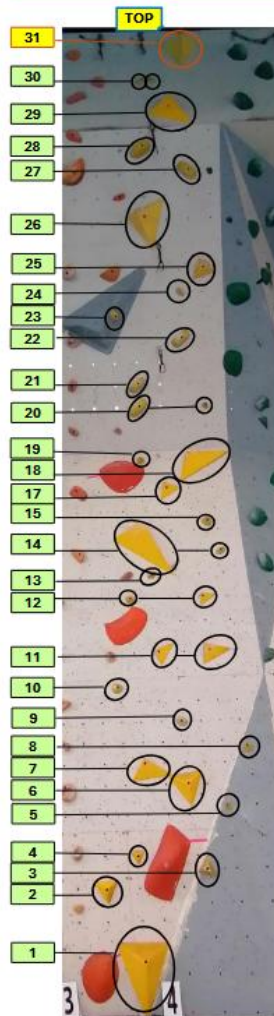


Desporto Escolar

## CROQUIS DE VIA - Desporto Escolar -

Centro de Formação Desportiva  
D.E. - Escalada  
Agrupamento Escolas Paião  
(Figueira da Foz)

### VIA 4 - AMARELA



#### 1º ENCONTRO DE ESCALADA ESCALADA DE DIFICULDADE



Quando o escalador faz **TOP**  
ELEVAR PLACA!

#### Caso contrário colocar:

- O número da presa mais alta considerada "controlada", isto é, agarrada de forma estável;
- Se aluno deslocar alguma parte do seu corpo para tentar alcançar a presa seguinte, colocar o sufixo mais (+).

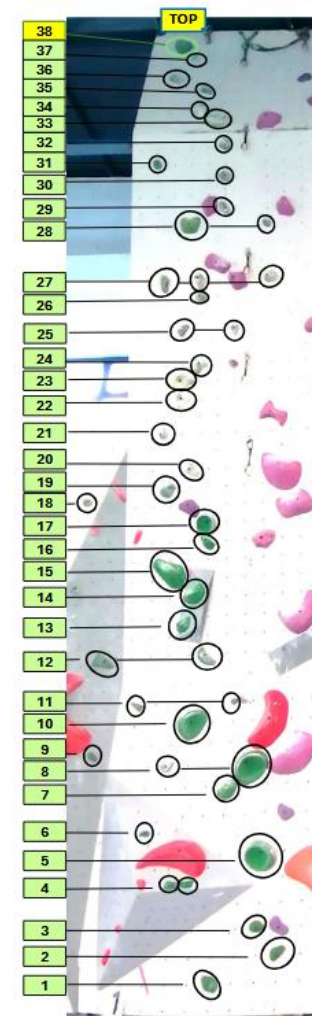
#### Exemplo:

Situação	Pontuação
Controla a última presa	TOP
Controla a presa 19	19
Controla a presa 19 e tenta chegar à 20.	19 +
Agarra corda, expresso, plaqueta	Desqualificado

#### Observações:



### VIA 1 - VERDE



#### 1º ENCONTRO DE ESCALADA ESCALADA DE DIFICULDADE



Quando o escalador faz **TOP**  
ELEVAR PLACA!

#### Caso contrário colocar:

- O número da presa mais alta considerada "controlada", isto é, agarrada de forma estável;
- Se aluno deslocar alguma parte do seu corpo para tentar alcançar a presa seguinte, colocar o sufixo mais (+).

#### Exemplo:

Situação	Pontuação
Controla a última presa	TOP
Controla a presa 19	19
Controla a presa 19 e tenta chegar à 20.	19 +
Agarra corda, expresso, plaqueta	Desqualificado

#### Observações:





Desporto Escolar

# MEIOS OFICIAIS DE COMUNICAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR



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



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



Instagram: [@Desportoescolar](https://www.instagram.com/Desportoescolar)



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



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





DESEJAMOS  
UM EXCELENTE ANO  
LETIVO!



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Desporto Escolar