



Desporto Escolar

BTT-XCO

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de BTT-XCO 2026-2028

Data

Outubro de 2026

Edição

1.^a edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenador Nacional de Modalidade

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

[Página eletrónica oficial](#)



Índice

Introdução.....	3
Capítulo I_Caraterísticas da competição.....	4
Artigo 1.º_Escalões etários.....	4
Artigo 2.º Tipologia das Provas, Formatos e variantes da modalidade.....	5
Artigo 3.º Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática	7
Artigo 4.º Material e equipamento	17
Artigo 5.º Segurança e Regras de Conduta	20
Artigo 6.º Organização Temporal da Competição/Tempo de Prova.....	22
Capítulo II_Constituição das equipas e normas regulamentares.....	23
Artigo 7.º Constituição das equipas	23
Artigo 8.º Acreditação ou identificação.....	25
Artigo 9.º Falta administrativa e Falta de Comparência	26
Artigo 10.º_Subidas de escalão.....	27
Artigo 11.º Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados	27
Capítulo III_Regulamento técnico-pedagógico	29
Artigo 12.º DE Jogar + e DE Sobre Rodas	29
Artigo 13.º Propostas de intervenção por escalão	39
Capítulo IV_Organização das provas e competições	39
Artigo 14.º Procedimentos	39
Capítulo V_Sistema de Classificação	44
Artigo 15.º Critérios de pontuação e de desempate.....	44
Artigo 16.º Prémios e Jerseys de Campeão.....	47
Capítulo VI.....	49
Artigo 17.º Ajuizamento e Arbitragem	49
Capítulo VII.....	50
Artigo 18.º Cartão Branco.....	50
Capítulo VIII	50
Artigo 19.º Disposições Finais.....	50
Capítulo IX.....	51
Artigo 20.º_Anexo 1 – Proposta para atividades de destreza (gincanas)	521

Introdução

Este Regulamento Específico de Modalidade (REM) aplica-se a todas as competições de BTT-XCO realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e Regras oficiais da Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC) em vigor.

Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática do Ciclismo / BTT-XCO no âmbito dos projetos “DE Jogar+” e “DE Sobre Rodas”.

O presente regulamento visa promover a prática do BTT-XCO no Desporto Escolar de forma inclusiva, participativa e progressiva, através de experiências de iniciação, formação e competição adequadas aos diferentes projetos e atividades, em alinhamento com os Projetos Educativos das escolas e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026-2036, contribuindo para a formação integral dos alunos e para o seu desenvolvimento desportivo.

No projeto "DE Competição", as provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico e desportivo desenvolvido de forma regular e continuada pelos Grupos-Equipa, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõem a integração efetiva dos alunos no respetivo Grupo-Equipa e a sua participação regular no processo de treino e preparação desenvolvido pela escola, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a inscrição de alunos exclusivamente para reforço competitivo pontual.

Capítulo I

Caraterísticas da competição

Artigo 1.º

Escalões etários

1. Para efeitos de participação nas atividades e competições do Desporto Escolar, quando aplicável, os alunos enquadram-se por escalões, nos termos da tabela que se segue:

ANO LETIVO ESCALÃO	2026/2027	2027/2028
	Ano de Nascimento	Ano de Nascimento
Infantil A (Sub 11)	2016 a 2018	2017 a 2019
Infantil B (Sub 13)	2014 e 2015	2015 e 2016
Iniciado (Sub 15)	2012 e 2013	2013 e 2014
Juvenil (Sub 18)	2009 a 2011	2010 a 2012
Júnior (Sub 21)	2005 a 2008	2006 a 2009

2. Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos Grupos-Equipa (GE) do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juizes-árbitros ou alunos-dirigentes.

3. Os alunos referidos no número anterior devem constar da ficha de inscrição do respetivo Grupo-Equipa, não sendo contabilizados para efeitos do número mínimo de alunos exigido para a sua constituição.

Artigo 2.º

Tipologia das Provas, Formatos e variantes da modalidade

1. Enquadramento Geral

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

No Desporto Escolar, e tendo como princípio uma formação de excelência, as atividades competitivas desenvolvidas são as de BTT-XCO (Cross-Country Olímpic). É a especialidade 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.

2. Provas por Fases do Calendário Desportivo

a. Campeonato Escolar - Local e/ou Circuito Regional Escolar BTT-XCO

O Campeonato Escolar ou o Circuito Regional Escolar de BTT-XCO é constituído por 2 ou mais provas, que pontuam para um ranking individual e para um ranking coletivo por escalão/género e por grupo-equipa (GE).

b. Campeonato Regional e Campeonato Nacional BTT-XCO

O Campeonato Regional Escolar e, quando existir, o Campeonato Nacional Escolar de BTT-XCO são constituídos por uma prova, que pontuam para um ranking individual e para um ranking coletivo por escalão/ género e por GE.

3. Outras atividades

A Estrutura do Desporto Escolar competente pelo Calendário Competitivo de cada fase, pode optar pela organização de provas/atividades em regime alternativo ou complementar, designadamente:

- Provas de BTT em Cross-Country por Troços Cronometrados¹ (estilo prova de Enduro);
- Provas de BTT em Cross-Country por Eliminação¹ (estilo prova XCE);
- Provas de BTT em Cross-Country Distâncias Curtas¹ (estilo prova XCC);
- Provas de BTT temático através de Jogos de Pista¹ e/ou *Road-Books* com classificação;
- Oficina de Trabalho de Técnica/Tática/Regulamentos/Fair-Play na área da BTT²;
- Passeio de BTT² temático com um ou vários níveis, por intermédio de guias (diferenciação de andamentos, dificuldade técnica e quilometragem);
- Raids² de um dia ou mais, para realização de percursos pré-definidos (exemplo – Centros de Formação Desportiva de BTT-XCO do Desporto Escolar ou Centros de Ciclismo e BTT certificados pela FPC).

Não existe Quadro Competitivo para o escalão de Infantis A (Sub 11). A Estrutura do Desporto Escolar pode avaliar e decidir a pertinência de implementar atividades velocipédicas que concorram para o desenvolvimento desportivo e social dos alunos desse escalão, sem carácter competitivo, aproveitando sinergias proporcionadas pelos momentos e contextos das competições.

1 A organização deverá elaborar um regulamento da competição onde estejam definidas as regras de participação e classificação individuais e coletivas com entrega de Frontais e Dorsais (optativo).

2 A organização deverá elaborar um regulamento da competição/atividade onde estejam definidas as regras de participação. Não há classificação e a entrega de frontais e dorsais é opcional.

Artigo 3.º

Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática

1. Circuitos

Nas provas de BTT – XCO (Cross-Country Olímpico) deverão ser desenhados pelo menos 2 circuitos para os diferentes escalões e, se necessário, para alunos com Limitações Funcionais (LF). Estes circuitos variam em função da dificuldade técnica e física.

Devem ser instalados 2 circuitos, de complexidade crescente, para servir o propósito dos vários escalões e género, bem como dos alunos com LF.

Por princípio, o primeiro circuito (circuito 1) é destinado aos Infantil B (Sub13), não deve ter mais de 2 quilómetros de perímetro, deve possuir uma altimetria pouco acentuada, sem exceder os 100 metros de desnível acumulado total. Deve integrar pequenas zonas técnicas em subida, descida, plano e curva, com vários tipos de terreno: troços de estrada, caminhos florestais, campo, terra batida e pedra. O circuito 1 pode ainda ser utilizado para os alunos com LF que não consigam realizar a sua prova de referência (escalão/género). Neste primeiro circuito pode ser necessário realizar zonas mais simples em termos técnicos e físicos (*chicken line*).

Por princípio, o segundo circuito (circuito 2) é destinado aos Iniciados (Sub15), Juvenis (Sub18) e Júniores (Sub21), não deve exceder os 3 quilómetros de perímetro, deve possuir uma altimetria acentuada, sem exceder os 200 metros de desnível acumulado total para os Iniciados (Sub15) e 300 metros para os Juvenis (Sub18) e Júniores (Sub21). Deve integrar zonas técnicas em subida, descida, plano e curva com vários tipos de terreno: troços de estrada, caminhos florestais, campo, terra batida, pedra fixa e solta e raízes.

No escalão Iniciado (Sub 15), pode haver distinção de género no número de voltas ao circuito, a definir em reunião técnica.

Ainda no escalão Iniciado (Sub 15), género feminino, pode ser tomada a decisão em sede de reunião técnica (maioria simples dos GE participantes) que a prova é realizada no circuito do escalão Infantil B (Sub 13) (Circuito 1), com o número de voltas suficiente para cumprir os parâmetros de tempo e distância de prova.

Neste circuito 2 também pode ser necessário realizar zonas mais simples em termos técnicos e físicos (*chicken line*).

Em ambos os circuitos devem ser privilegiados a componente velocidade em detrimento da dureza física, com várias zonas de traçados abertos para permitir ultrapassagens (evitar muitos e longos *single-track*). Os saltos, *drops*, *rock gardens* e descidas pronunciadas, devem ser criteriosamente avaliados, garantindo-se a segurança e as experiências positivas por parte de todos os alunos-atletas.

No escalão Juvenil (Sub 18) e Júnior (Sub 21), deve haver obrigatoriamente distinção de género no número de voltas ao circuito.

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

Excecionalmente, o organizador pode optar por desenhar apenas 1 Circuito, garantindo que cumpre com os critérios técnico e físicos definidos para todos os escalões/géneros e alunos LF, com as adaptações que vierem a ser necessárias.

a. Alunos com Limitações Funcionais (LF)

A participação de alunos com LF deverá ser enquadrada da seguinte forma:

Alunos que participam nas provas de referência do seu escalão e género, e classificação integrada.

Tipo de Participação	Caraterísticas de participação	Circuito	Classificação
Participação tipo 1	Alunos participam nas provas de referência do seu escalão e género.	Igual aos escalões/géneros	Especifica de aluno LF – separada
Participação tipo 2	Alunos participam numa prova fora do seu escalão, dentro do género.	Circuito 2 e mesmo/menor número de voltas, com escapatórias se necessário.	Especifica de aluno LF – separada, por género
Participação tipo 3	Alunos participam numa prova fora do seu escalão, dentro do género.	Circuito 1 e mesmo/menor número de voltas, com escapatórias se necessário.	Especifica de aluno LF – separada, por género
Participação tipo 4	Alunos participam numa prova fora do escalão e género.	Circuito de destreza	Classificação única para todos escalões e dois géneros

Deve haver uma primeira definição do tipo de participação do aluno com LF – Uma participação não diferenciada ou 4 tipos de participação diferenciadas, por parte do professor responsável do GE aquando da sua inscrição na prova, que deverá ser validada em sede de reunião técnica pelo colégio de comissários, após o devido reconhecimento dos 2 circuitos em todo terreno e/ou circuito de destrezas, ou até outra alternativa que se considere mais adequada. Pode ser realizada uma reavaliação da colocação do aluno com LF quanto ao tipo de participação, prova a prova.

Perante um único Circuito, devidamente validado, haverá adaptação do tipo de participação dos alunos LF.

b. Sequência de Provas

A sequência de provas realiza-se dos escalões mais novos para os mais velhos no período da manhã e o contrário se for no período da tarde.

A prova de alunos com LF – Participação tipo 2, é realizada ao mesmo tempo que a prova de iniciados (são os últimos a sair).

A prova de alunos com LF – Participação tipo 3, é realizada ao mesmo tempo que a prova de infantis B (são os últimos a sair).

A prova de alunos com LF – Participação tipo 4, é realizada de forma independente e num momento único (sem outra prova a decorrer em simultâneo).

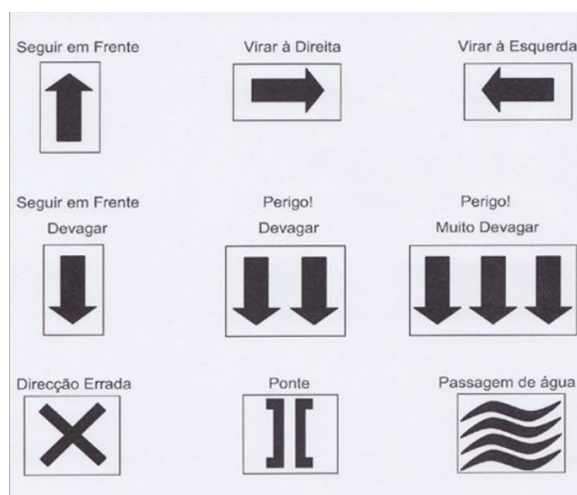
2. Zona de Meta - Partidas e Chegadas

Na zona de partida e de chegada - Meta (Circuito 1 e 2), não pode existir nenhum obstáculo que possa pôr em causa a integridade física dos alunos participantes, seja através de queda ou colisão. A zona de partida/chegada deve estar devidamente balizada e com giz, pintura ou fita balizadora a definir linha de partida/chegada. Ainda nesta zona, deverá existir um corredor largo (não inferior a 20 metros), sem curvas, para que no início da prova os ciclistas possam progredir rapidamente e o grupo estender-se, bem como, na chegada poderem realizar *sprint* final. Deverá estar situada num local plano ou em subida.

3. Sinalização e Reconhecimento do Percurso

a) Sinalização do Percurso

O percurso deve ser sinalizado de forma explícita utilizando o sistema de marcação abaixo descrito.



As setas de direção (setas pretas em placas brancas ou amarelas) indicam o percurso a seguir, realçando as mudanças de direção, os entroncamentos e todas as situações potencialmente perigosas.

Numa situação de potencial perigo, uma ou mais setas invertidas (viradas para baixo) serão colocadas entre 10 a 20 metros antes do obstáculo ou da zona de perigo, bem como no próprio local do obstáculo ou dessa situação.

Qualquer perigo de carácter mais elevado será sinalizado por duas setas invertidas. As situações de maior perigo que apelam a uma maior prudência, serão indicadas por 3 setas invertidas.

O percurso deve ser sinalizado na maior extensão possível, dos 2 lados, por fita balizadora de cores vivas.

As estacas a utilizar para colocação da fita balizadora deverão ser preferencialmente de madeira e não possuírem faces pontiagudas voltadas para cima. Quando as estacas tiverem faces pontiagudas no bordo superior, ou forem de metal com diâmetro reduzido que possam colocar em causa a integridade física dos alunos, deverão ser revestidas com cápsulas de plástico ou esponja com fita gafa. A colocação das estacas deverá ter uma inclinação virada para o exterior do percurso.

b) Reconhecimento do Percurso

Deve salvaguardar-se a possibilidade de reconhecimento do percurso a todos os alunos, prevendo essa situação no programa do evento. Em caso algum, deverão ser iniciadas as provas sem que os alunos e professores responsáveis tenham a possibilidade de reconhecimento do percurso. Só dessa forma, poderão ser garantidas as necessárias condições de segurança (escolha de trajetórias, velocidade, andamentos, eventuais reajustamentos do número de voltas, etc.), bem como a tomada de decisão da prova a realizar por parte dos alunos a quem lhes seja conferida essa possibilidade. Para além dos aspetos de segurança, estamos perante uma situação com objetivos de ativação geral e específica, verificação das condições materiais, socialização entre pares, e demais valores do Desporto Escolar. O tempo disponibilizado para reconhecimento do percurso deverá estar em sintonia com os horários previamente definidos pela organização e enviados para os AE/ENA/EEPC - Grupos-equipa, não devendo ser eliminado como forma de compensação de eventuais atrasos no processo organizativo do evento. Por outro lado, os GE deverão cumprir os horários do programa do evento que lhes foram previamente enviados, sob pena de não terem o direito de reclamação por não lhes ser concedido tempo para reconhecimento, para além de estarem a incorrer numa possível falta de comparência. O programa deverá prever o mínimo de 45 minutos para reconhecimento do(s) percurso(s), que poderá coincidir com outras iniciativas (ex. reunião técnica), desde que existam responsáveis pela organização e pelos GE no terreno, para além da presença dos serviços de emergência médica/bombeiros.

4. Paddock, Câmara de Chamada e Partidas

a. Paddock

O *Paddock* do evento deve contemplar espaços em dimensão ajustada ao número de participantes, para que os GE possam permanecer enquanto os seus alunos não estão em competição. Sempre que possível, esta zona deve estar isolada do público, próxima da zona de meta, e com acesso direto à zona da câmara de chamada.

b. Câmara de Chamada

Em todas as provas, cabe à equipa e/ou aluno a escolha da sua posição dentro do seu corredor de partida, desde que não esteja já ocupado por outro aluno.

Salvo situações excecionais, devidamente comunicadas e autorizadas em reunião técnica (ex. aluno LF tipo 4 com necessidade de acompanhamento individualizado), não é permitida a permanência do professor responsável na Câmara de Chamada e na Grelha de Partida, salvaguardando-se as condições de segurança de todos os participantes e promovendo-se a autonomia e a capacidade de decisão do aluno-atleta. O incumprimento destas premissas poderá levar à desclassificação do(s) aluno(s)-atletas(s).

i. Campeonato Escolar, Circuito Regional Escolar

A ordem de chamada dos atletas para a linha de partida – Câmara de chamada - na primeira prova (Campeonato Escolar, Circuito Regional Escolar) deve ser por:

- Ranking da prova do ano letivo anterior (da respetiva CLDE/CRDE), desde que o aluno se mantenha no mesmo escalão/género;
- Por um único sorteio realizado pela respetiva CLDE/CRDE válido para os todos escalões/género, dando conhecimento a todos os professores responsáveis pelos GE de BTT-XCO. O professor será responsável pela colocação do seu aluno na ordem definida na câmara de chamada.

Nas restantes provas do Campeonato Escolar e Circuito Regional Escolar, a ordem de chamada é realizada pelo ranking individual por escalão e género.

ii. Campeonato Regional Escolar

No Campeonato Regional Escolar, a ordem de chamada será realizada pela seguinte ordem:

- Pelos primeiros classificados de cada CLDE, de seguida, pelos segundos e assim sucessivamente;
- Pelo ranking individual por escalão e género quando realizado Circuito Regional Escolar (ranking da última prova realizada até à data).

iii. Campeonato Nacional Escolar

No Campeonato Nacional Escolar, a ordem de chamada é realizada da seguinte forma:

- Pelos primeiros classificados no Campeonato Regional Escolar de cada CRDE, de seguida, pelos segundos e assim sucessivamente;
- No caso da CRDE ser representada por equipa vencedora de género/escalão, o responsável pela equipa deve realizar uma escala ordinal de entrada dos seus atletas que serão integrados na ordem de chamada acima indicada.

5. Partidas

A partida é dada de acordo com o seguinte procedimento: aviso aos 3, 2, 1 minutos e a 30 segundos antes da partida, seguido do aviso final que a partida será dada nos 15 segundos que se seguem. A partida será dada por meio de um tiro de pistola ou apito.

a. Escalonamento de partidas para Campeonatos Escolares / Circuitos e Campeonatos Regionais Escolares

Se a prova se realiza por apenas um escalão, partem em primeiro lugar os masculinos; um minuto depois as femininas, e 30" depois os alunos com LF Masculinos; para finalmente, 30" depois, as alunas com LF.

Se houver mais escalões, partem em primeiro lugar os masculinos dos escalões superiores, com um minuto de intervalo cada, seguindo-se os escalões superiores femininos também com intervalo de um minuto entre si. Por fim, 30" depois, partirão os alunos masculinos com LF e outros 30" após partem as alunas com LF.

Se nos escalões masculinos e femininos existirem poucos alunos, é possível realizar apenas uma partida onde todos os escalões estão presentes, devendo a linha de partida estar escalonada conforme proposta.

Por questões operacionais, o escalonamento de partidas pode ser reajustado mediante proposta do organizador e do colégio de comissários, com a respetiva concordância dos professores responsáveis pelos GE.

b. Campeonato Nacional Escolar

No caso de se realizar uma prova conjunta dos escalões Iniciado e Juvenil, em ambos os géneros, a primeira prova a realizar é a das femininas. Partem em primeiro lugar as Juvenis Femininas e 2 minutos depois as Iniciadas. Realiza-se uma segunda prova com o mesmo escalonamento para os masculinos.

Se o Campeonato Nacional Escolar é apenas para os juvenis, realiza-se em primeiro lugar a prova de Juvenis femininos e imediatamente a seguir a prova de Juvenis masculinos.

i. Campeonato Nacional Escolar: Prova por estafeta - Team-Relay

A organização do campeonato nacional escolar poderá introduzir uma segunda prova denominada *Team-Relay*, onde uma equipa é composta por 4 elementos do mesmo escalão, com 3 do género masculino e um do feminino, todos da mesma CRDE.

Por princípio, os alunos que compõem a equipa CRDE estão em sintonia com as melhores classificações obtidas nas provas individuais (masculino e feminino).

Na prova *Team-Relay*, a linha de partida é composta por 5 ciclistas, um por cada CRDE.

Na chamada nominal da prova *Team-Relay*, todos os alunos(as) participantes nesta prova vão estar numa *box*, da qual não podem sair.

Na prova de *Team-Relay*, o professor acompanhante por CRDE realiza/monta uma estratégia de apresentação de ciclista a cada volta (logo após o seu ciclista arrancar para realizar volta – tempo máximo 2 minutos).

Sendo esta prova uma estafeta, é obrigatório que o emissor (aluno a terminar a prova) toque no corpo do recetor (aluno que vai começar a prova) antes deste iniciar o seu percurso. Se tal não acontecer, a equipa é desclassificada.

Se a CRDE não tiver participantes para cumprir com o número definido de alunos, do mesmo escalão (3 do género masculino e 1 do género feminino), passam a ser aceites as seguintes situações: a) integração de mais elementos do género feminino; b) o aluno masculino da CRDE com pior classificação na prova individual, realiza 2 voltas (não podem ser seguidas).

Se a CRDE não tiver os elementos necessários para o *Team-Relay*, pode convidar outros(as) alunos(as) de outras CRDE para a competição, contudo, a equipa não terá classificação oficial.

6. Desistências, Abastecimentos e Assistência Técnica

a. Desistências

Nas provas de âmbito geográfico local, regional e nacional, os atletas do mesmo escalão e género podem ser dobrados e não devem abandonar a prova. Quando o 1º classificado da prova corta a meta, os comissários devem deixar os atletas dobrados continuar a prova até ao fim.

A exceção à regra acima definida será considerada sempre e quando o tempo de volta pelos atletas dobrados exceder o tempo de prova previsto no horário, colocando em causa a organização e horário das provas subsequentes. Os atletas que acabarem com volta(s) de atraso são colocados por ordem de chegada dentro das mesmas voltas.

Para serem classificados na prova, os atletas têm de realizar pelo menos uma volta completa ao circuito, cortando a meta pelo menos uma vez, declarando aos comissários de meta que vão desistir, sempre e quando se considerar que estão numa das seguintes situações:

- Avaria mecânica irreparável;
- Queda, onde o(a) atleta se encontra aleijado(a) e a necessitar de assistência;
- Cansaço extremo;

Esta decisão é tomada pela presidência conjunta/presidente do colégio de comissários.

i. Obrigações em caso de desistências:

Quando um atleta desiste no meio do circuito, o professor responsável pelo GE deve informar os comissários, que se encontram junto da meta, indicando o motivo e número de frontal/dorsal.

No caso de acidente ou avaria mecânica no meio do circuito, o professor responsável pelo GE deverá informar da desistência do seu atleta aos comissários junto da meta, indicando o motivo e número de frontal/dorsal.

Se o atleta cumpriu pelo menos uma volta e se encontra numa das 3 situações acima descritas, a presidência do colégio de comissários tomará a decisão que considerar mais ajustada (íntegra a classificação individual da prova, ou não).

b. Abastecimentos e Assistência Técnica

O abastecimento e assistência técnica são permitidos apenas nas zonas determinadas pelos comissários para esse efeito (1 ou 2 zonas – a definir em reunião técnica). A bandeira verde e/ou placa identificadora constitui-se como início da zona; a bandeira vermelha e/ou placa identificadora constitui-se como final de zona. Se existe apenas uma zona, é preferível que seja após a meta.

Ao aluno-atleta é estritamente proibido aceder à zona de abastecimento/assistência técnica em sentido contrário ao da corrida, sob pena de desclassificação.

A assistência técnica é autorizada durante a prova e consiste na reparação ou substituição de qualquer peça da bicicleta. Em caso de avaria de difícil reparação, é autorizada a troca de bicicleta com um colega ou professor, desde que tal aconteça na zona de assistência técnica ou na zona de meta, sempre com a correta transferência do frontal para a “nova bicicleta”. Os professores responsáveis pelos GE podem estar nesta zona e ajudar qualquer aluno de qualquer GE.

Se por qualquer razão um atleta for levado a sair do percurso, deverá retomar no preciso local onde se verificou a saída. Em qualquer circunstância, durante a prova, o aluno deverá dar passagem aos mais rápidos sem qualquer tipo de obstrução. A não realização destas premissas leva à desclassificação.

Os alunos e todos os participantes devem respeitar a natureza e tomar providências para não poluir o local da prova.

Artigo 4.º

Material e equipamento

1. Bicicleta (BTT)

Os Professores têm o dever de verificar o estado de segurança das BTT dos alunos do seu GE e, sempre que possível, resolver os problemas apresentados.

Sempre que os professores considerarem que a bicicleta não se encontra em bom estado de segurança, devem informar o aluno e proibi-lo de realizar a atividade com aquela bicicleta. Há a possibilidade de trocar de bicicleta antes do início da atividade competitiva e a qualquer momento nas atividades não competitivas.

A mesma bicicleta pode ser utilizada em competição por vários atletas, desde que as suas provas sejam em momentos diferentes. Contudo, esta situação não poderá acarretar prejuízo para o normal desenrolar do programa de competições.

a. Recomendações Técnicas

Tendo em conta todo o aspeto formativo inerente aos treinos e competições do Desporto Escolar, recomenda-se atenção aos professores responsáveis pelos GE para as seguintes questões técnicas:

i. Tamanho do quadro e altura de selim

Realizar no início de cada ano letivo a verificação do tamanho do quadro da bicicleta à estatura do aluno. Realizar no início de cada período letivo a verificação da altura do selim.

ii. Tamanho de rodas

- Infantil B (Sub 13), masculinos e femininos – 1.º ano no escalão - 26 polegadas;
2.º ano do escalão – 27,5 polegadas;

- Iniciado (Sub 15), masculinos e femininos - 27,5 polegadas
- Juvenil (Sub 18) e Júnior (Sub 21), masculinos e femininos – Livre

Neste caso, não está só em causa a estatura dos alunos, mas também as potencialidades de aprendizagem de técnica de condução. Uma bicicleta adaptada à estatura do aluno e com uma roda menor obriga a um nível mais elevado de condução, situação fundamental para alcançar altos níveis de competência técnica.

iii. Desmultiplicações

Deve-se dar especial atenção às desmultiplicações que as bicicletas dos alunos possuem, de forma a não prejudicarem todo o seu sistema locomotor, obrigando-os a altos níveis de força, quando se deveria privilegiar a velocidade de execução – movimentos cíclicos (cadência de pedalada).

Nos escalões mais novos (infantil), as bicicletas devem possuir 2 ou 3 pedaleiras para que o rango de desmultiplicações seja extenso. As bicicletas com desmultiplicações de apenas uma pedaleira e múltiplos carretos, apresentam sempre um problema: o escalonamento entre mudanças (mais leves) é muito elevado e, portanto, não há passagem suave de uma mudança para outra ou, a mudança mais leve provoca ainda um deslocamento elevado e não permite treinar devidamente a técnica de subida. Ambos os casos são prejudiciais ao processo de formação dos alunos.

2. Vestuário

De acordo com o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar, em todas as provas e/ou campeonatos escolares, fica vedada, a todos os participantes, a utilização de equipamento oficial de clube nacional ou estrangeiro (mesmo com aqueles onde o AE/EnA/EEPC têm protocolo de colaboração) em todos os momentos da competição, incluindo o aquecimento e a cerimónia de entrega de prémios.

Assim, todos os alunos de uma equipa devem apresentar-se em prova com equipamento próprio, identificador da sua escola, constituído por peça superior (Jersey ou casaco) e peça inferior (calção ou calça). Em caso de incumprimento, poderá ser recusada a participação na prova ao aluno. Em circunstância alguma o aluno poderá utilizar uma peça superior de clube, em todos os momentos do evento

(reconhecimento, provas e pódio). Por questões de segurança, é aconselhável o uso de luvas e óculos.

3. Capacete de Proteção

É obrigatório o uso do capacete de proteção devidamente homologado e colocado/apertado para os alunos e professores (se andarem de BTT), aconselhando-se o uso de luvas e óculos de proteção (hastes dos óculos por fora das tiras do capacete). A referida obrigatoriedade aplica-se a todos os momentos da atividade em que exista o uso da bicicleta e não apenas no momento competitivo.

4. Frontais e Dorsais

As placas frontais (material rígido ou maleável - lona) /dorsais (material maleável - lona) deverão obedecer ao seguinte esquema de escalão e género.

Escalão	Género	Cor da Placa	Nº Placa
Infantis B (Sub 13)	Masculino	Verde	100 – 199
	Feminino		200 – 299
Iniciados (Sub 15)	Masculino	Amarelo	300 – 399
	Feminino		400 – 499
Juvenis (Sub 18)	Masculino	Vermelho	500 – 599
	Feminino		600 – 699
Juniões (Sub 21)	Masculino	Azul	700 – 799
	Feminino		800 – 899

Não serão aceites frontais e/ou dorsais em papel ou cartão, mesmo estando protegidos por bolsa perfurada do tipo “mica transparente”.

A numeração das placas frontais e dorsais devem estar em sintonia com as listagens previamente enviadas pela organização da prova / Campeonato.

As placas frontais e dorsais podem ser de carácter generalista ou nominal.

Tipologia dos frontais:

- ✓ **Generalista** - Não indica a CRDE, AE/ENA e nome do aluno.



- ✓ **Nominal** - Apresenta a CRDE, AE/ENA/EEPC e nome do aluno. Este frontal/dorsal poderá no final do ano letivo ficar na posse do aluno como recordação.



O aluno-atleta e/ou o GE que não se apresentar com o frontal e dorsal em respeito pelas orientações acima referidas, poderá ficar impedido de participar na competição.

Artigo 5.º

Segurança e Regras de Conduta

1. Assistência Médica

Toda a atividade velocipédica deve estar autorizada pelas entidades competentes, de forma a garantir o máximo de segurança de pessoas e bens.

Constitui-se como requisitos mínimos obrigatórios à realização de qualquer competição de BTT-XCO escolar: a presença de uma ambulância, de um posto de primeiros socorros básicos, e dos profissionais habilitados a prestar os primeiros socorros (em todas as fases da competição, incluindo o reconhecimento, o aquecimento e treinos).

Nenhuma competição poderá iniciar-se sem estarem garantidos os requisitos referidos anteriormente.

O número de ambulâncias e de profissionais habilitados a prestar os primeiros socorros, deverão estar em sintonia com essa situação, podendo ser necessário mais do que uma ambulância e de vários efetivos, garantindo cobertura às várias provas que habitualmente constituem o programa de uma competição.

O posto de primeiros socorros deverá ser colocado numa zona central e perfeitamente identificável por todos os participantes.

Os elementos do serviço de primeiros socorros e a(s) ambulância(s) devem estar repartidos por pontos estratégicos, devendo o organizador tomar as medidas necessárias para permitir o acesso e a evacuação rápida dos feridos a partir de qualquer ponto do percurso.

2. Manobras Perigosas

São proibidas as manobras perigosas em zonas comuns, em todos os momentos da atividade (ex. cavalinhos, éguas, derrapagens desajustadas, etc.), bem como a circulação na pista em sentido contrário ao definido para os percursos.

3. Outras Limitações

É proibido:

- A utilização de ligações rádio e de outros meios de comunicação à distância com os alunos (em competição).
- A utilização de auriculares por parte dos alunos (qualquer atividade – treino e competição).

- A adoção de comportamentos antidesportivos e antiéticos, podendo levar à **desclassificação** do aluno e instauração de procedimento disciplinar (sprints ilegais; obrigar de forma ostensiva o adversário a sair da pista; vernáculo; agressões; danificar material próprio ou de terceiros; etc.).

A ausência do aluno-atleta na cerimónia de entrega de prémios (sempre que previsto no programa do evento), implicará a respetiva **desclassificação**, não havendo prejuízo para o GE no que concerne ao número mínimo obrigatório de alunos presentes. O colégio de comissários, liderado pelo seu presidente, analisará eventuais situações que possam representar exceção ao referido, desde que lhes seja previamente comunicado o assunto pelo professor responsável do GE (exemplo: queda comprovada do aluno na competição, tendo recebido assistência dos serviços médicos destacados, e necessidade de evacuação do local).

Os professores responsáveis pelos GE de modalidade, bem como os professores acompanhantes, devem informar os seus alunos que qualquer interferência no desenrolar das atividades (durante todo o programa), realizada pelos seus familiares, que ponha em causa a verdade desportiva, a dignidade de colegas, professores ou outras pessoas que estejam integradas na organização da atividade, leva à sua desclassificação.

Artigo 6.º

Organização Temporal da Competição/Tempo de Prova

A definição de tempos e distâncias a percorrer nas provas em circuito em todo terreno, para cada escalão e género, deverá corresponder ao quadro abaixo indicado.

Escalão / Género	Infantil B (Sub 13)	Iniciado (Sub 15)				Juvenil (Sub 18)	Júnior (Sub 21)
Circuito	1	Masc.	2	Fem.	1 2	2	2
Masculino	3 – 5 Km	5 – 7 Km				8 – 10 Km	10 – 15 Km
Feminino						6 – 8 Km	7 – 9 Km
Masculino	15-20 Minutos	20-30 Minutos				30-40 Minutos	40 – 60 Minutos
Feminino							

Os GE e todos os elementos que os integram devem permanecer no local da competição até ao final do programa da atividade, incluindo a cerimónia de entrega de prémios, momento que coincidirá com a devolução do dossiê do GE ao professor responsável (ponto 1 do Artigo 8.º – Secretariado).

O Espírito Desportivo deverá estar presente em todos os momentos da prova (antes, durante e depois).

Capítulo II

Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 7.º

Constituição das equipas

Cada GE tem de apresentar, obrigatoriamente, em cada prova, o mínimo de 6 alunos.

Os AE/EnA/EEPC que possuem mais de um GE da modalidade, devem apresentar em cada prova 6 alunos do escalão e género de referência, por cada um dos GE que possui.

1. Equipa de Desporto Adaptado

Para a modalidade de BTT, tem de apresentar em cada prova, obrigatoriamente, o mínimo de 4 alunos.

Os AE/EnA/EEPC que possuem mais de um GE de Desportos Adaptados – modalidade BTT, devem apresentar em cada prova 4 alunos do escalão e género de referência, por cada um dos GE que possui.

2. Professores acompanhantes

Um professor responsável pelo GE. O mesmo professor pode ser responsável por 2 GE no escalão-vários, género-mistos.

Uma vez que a probabilidade de acidentes nesta modalidade é significativa, torna-se necessário que um adulto (assistente operacional, outro professor, outro

acompanhante adulto) acompanhe o sinistrado ao hospital e outro adulto (professor) realize o enquadramento dos restantes alunos durante a prova/programa, propondo-se assim que a comitiva do GE inclua sempre dois adultos.

3. Alunos Juízes-Comissários.

Cada GE deverá apresentar pelo menos 1, num máximo de 2 alunos juízes/comissários nas provas que participa. Propõe-se que os juízes sejam de escalões e ou géneros distintos para que haja sempre um no papel de comissário. O(A) aluno(a) pode ser atleta e comissário(a). Na prova em que participa como atleta, nunca assume o papel de comissário.

Esta premissa pode ser ajustada à forma de competição utilizada, sendo obrigatoriamente definida pela CRDE/CLDE. O aluno tem de ser obrigatoriamente inscrito nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE), como atleta e como comissário, para poder assumir cada uma daquelas funções.

4. Condições de participação / Inscrição nas provas

No quadro competitivo das atividades do Desporto Escolar, as competições de Ciclismo (BTT – Cross Country Olímpico) estão abertas a todos os GE da modalidade, dos AE/EnA/EEPC, dependentes ou não do Ministério da Educação, legalmente reconhecidos, desde que estejam inscritos no nos DGDE no presente ano letivo.

Só podem participar na competição, alunos que treinem regularmente com o respetivo GE e que à data de cada prova se encontrem inscritos nos DGDE. A garantia destas premissas é da inteira responsabilidade do professor responsável pelo GE e da direção do AE/EnA/EEPC que apresenta o aluno à competição.

Nos encontros, competições e outras atividades promovidas pela CLDE, CRDE e Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE), as comitivas dos GE têm a obrigação de cumprir na íntegra todo o programa oficial definido para aquele evento.

5. Participações de Alunos Inscritos em Outros Grupos-Equipa

a. Multiatividades de Ar Livre (MAAL)

Os alunos inscritos na oferta de **“Multiatividades de Ar Livre (MAAL) – DE Competição”**, podem participar nas competições de BTT-XCO, desde que o façam em total cumprimento deste Regulamento Específico. O professor responsável pelo GE em causa deve comunicar previamente essa intenção ao(s) organizador(es) da competição de BTT-XCO (até 10 dias úteis antes), devendo aguardar pela resposta favorável, que será dada mediante a existência das necessárias condições logísticas e organizativas.

Este tipo de participação deve estar enquadrado num processo experimental pontual, portanto, não deve figurar nas classificações de *ranking*.

Artigo 8.º

Acreditação ou identificação

1. Secretariado

O secretariado será responsável pela atribuição de dorsais, pelo controlo da identificação dos professores responsáveis e alunos (faltas de comparência e administrativas), pelo desenrolar da prova e pelas classificações.

O professor responsável pelo GE deve respeitar o programa da competição e obedecer aos princípios metodológicos do organizador. Cabe ao secretariado receber e validar a participação dos alunos previamente inscritos na competição. Para isso, será necessário que cada GE possua um dossiê, organizado, cabendo ao respetivo professor responsável proceder à sua entrega no secretariado no início da atividade (primeira ação a realizar após a chegada ao local do evento), local onde permanecerá até ao final do programa.

O dossiê do GE deve integrar os seguintes documentos:

- Lista de participantes previamente inscritos;
- Lista atualizada do GE extraída dos DGDE Desporto Escolar;
- Documentos de identificação dos participantes ou fotocópias legíveis autenticadas.

2. Reunião técnica

Em todas as provas do circuito haverá uma reunião técnica que terá lugar no local sinalizado pela organização, adjacente ao circuito. São admitidos na reunião técnica os professores responsáveis pelos GE, bem como, os alunos comissários (2 por escola - máximo).

Na reunião técnica serão tomadas decisões e fornecidas todas as informações, necessárias ao bom desenrolar do evento, designadamente:

- É apresentada a prova e as suas questões logísticas – Balneários, perímetro de volta e dificuldade técnica, tempo por volta, local do circuito de destrezas, número de alunos em cada corredor de partida, zonas de abastecimento e de assistência, localização dos bombeiros (segurança), etc.
- São tomadas decisões em referência ao número de voltas a realizar por cada escalão/género e alunos com LF (para cumprir quilometragem/tempo de prova – sugestão da organização).
- É definido o escalonamento das provas a realizar, colocação do professorado e alunos comissários em locais chave do percurso para controlo e assistência dos alunos em corrida, bem como desistências, quedas e cortes de caminho.

Durante a reunião, os restantes alunos deverão aguardar pelos professores na zona assinalada para o efeito. Desde que estejam salvaguardadas as condições de segurança (presença de outros professores, elementos da organização e serviços médicos/ bombeiros), o tempo da reunião poderá ser utilizado para reconhecimento do percurso.

Artigo 9.º

Falta administrativa e Falta de Comparência

1. Falta administrativa

O grupo-equipa que se apresentar com **menos de 6 alunos**, poderá participar na atividade sendo-lhe averbada uma falta administrativa (GE que compareceu, mas não

cumpriu o regulamento). Não existe prejuízo dos resultados individuais obtidos pelos alunos participantes e eventuais resultados coletivos por escalão/género.

O GE de Desportos Adaptados – BTT (DABTT), que se apresentar com **menos de 4 alunos**, poderá participar na atividade sendo-lhe averbada uma falta administrativa (GE que compareceu, mas não cumpriu o regulamento). Não existe prejuízo dos resultados individuais obtidos pelos alunos participantes e eventuais resultados coletivos escalão/género e/ou tipo de participação.

2. Falta de Comparência

Ao GE que não se apresenta na atividade programada ou o professor responsável pelo GE apresenta-se sem alunos, deverá ser-lhe averbada uma falta de comparência.

Artigo 10.º

Subidas de escalão

Nos escalões de Iniciados (sub15), a subida de escalão imediatamente superior apenas é permitida aos alunos que estejam no último ano do escalão correspondente à sua idade. Não é permitida a subida de escalão dos alunos INFANTIS A (Sub 11) e JUVENIS (Sub 18).

De acordo com o RGFDE, a subida de escalão imediatamente superior, qualquer que seja o GE de escalão/género, deverá ser concretizada nos DGDE, até ao dia 15 de março, inclusive, do ano letivo em vigor.

Artigo 11.º

Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados

1. A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de BTT-XCO do projeto “DE Competição”.

2. A participação dos alunos federados deve compatibilizar-se com a criação de oportunidades efetivas de participação, progressão e sucesso desportivo para os alunos não federados.
3. Apenas podem participar, na qualidade de alunos-praticantes, nas provas e competições do projeto “DE Competição” os alunos devidamente inscritos no respetivo grupo-equipa e que nele desenvolvam atividade regular ao longo do ano letivo, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a participação exclusivamente para reforço competitivo pontual.
4. Compete ao professor responsável pelo GE assegurar o cumprimento dos requisitos de elegibilidade e participação e o registo da condição de aluno federado ou não federado no processo de inscrição. Sempre que solicitado pela entidade organizadora, o AE/EnA/EEPC de disponibilizar os elementos necessários à comprovação da integração efetiva e da participação regular dos alunos no Grupo-Equipa, nos termos do RPCDE.
5. A condição de aluno federado na modalidade de Ciclismo deve ser assinalada nas fichas de inscrição de âmbito geral (documentos de gestão do DE) e específicas de cada prova, para efeitos de monitorização e análise da participação.
6. As classificações individuais e coletivas devem obedecer ao emanado no Artigo 15.º do Capítulo V.
7. Eventuais Quadros Competitivos Conjuntos com o Sistema Federado, devidamente validados pela Estrutura do Desporto Escolar, devem estar sustentados por um Documento Regulador complementar ao presente REM.
8. Através de Protocolo de Colaboração com a Federação Portuguesa de Ciclismo e/ou respetivas Associações Regionais, é possível a participação de escolas e alunos inscritos no Desporto Escolar nos quadros competitivos da Federação Portuguesa de Ciclismo e respetivas Associações, cumprindo-se os seguintes procedimentos:
9. Para se concretizar a participação de alunos do Desporto Escolar no Desporto Federado é necessário um documento que englobe (anexo 2):
 - a. Preenchimento de autorização do encarregado de educação do aluno a participar numa prova específica;
 - b. Autorização da direção do AE/EnA/EEPC para o aluno participar numa prova específica.

Capítulo III

Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 12.º

DE Jogar + e DE Sobre Rodas

O DE Jogar+ tem como objetivo proporcionar a todos os alunos experiências desportivas de qualidade, inclusivas, diversificadas e motivadoras. As atividades pedagógicas devem contribuir para desenvolver a literacia física, a autonomia, o gosto pela prática e a confiança dos alunos, respeitando o seu ritmo de desenvolvimento e promovendo uma competição pedagogicamente significativa.

O «DE Sobre Rodas» articula-se com a Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030 (ENMAC 2020-2030), contribuindo, em contexto educativo, para a promoção da mobilidade ativa, segura e sustentável. Tem como objetivo promover a aprendizagem e a literacia do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta», incentivando a utilização responsável e segura da bicicleta em contexto escolar, recreativo, desportivo e, quando adequado, no quotidiano dos alunos.

Ambos os projetos integram a Atividade Multidesportiva Intraescolar do Desporto Escolar, recomendando-se a consulta aos respetivos Regulamentos de Funcionamento, ao [Referencial DE JOGAR+](#) (onde constam os princípios orientadores do Projeto), bem como do Manual de apoio ao professor/treinador “[Pedala! Da Escola para a Vida](#)”, documento de referência onde consta o modelo técnico pedagógico para implementação e desenvolvimento do projeto DE Sobre Rodas.

Com base no documento para integração do Ciclismo nas Aprendizagens Essenciais, sustentado no referencial e no modelo anteriormente referidos, apresenta-se as seguintes propostas de intervenção por ciclo de escolaridade.

2.º Ciclo

O Aluno:

1. Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando as indicações que lhe são dirigidas.

2. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções, utilizando esse conhecimento na reparação, manutenção e utilização da bicicleta:
 - a) Escolhe uma bicicleta de tamanho adaptado à sua estatura (tamanho de quadro e roda).
 - b) Regula a altura do selim em função da sua estatura, de forma tendencialmente autónoma.
 - c) Coloca a corrente nas rodas pedaleiras e/ou carretos sempre que a mesma sai do lugar.
 - d) Desmonta e monta as duas rodas da bicicleta e o respetivo pneu, após remendar ou substituir a câmara-de-ar e verificaras condições do pneu.
3. Conhece e utiliza as normas e o equipamento necessário para garantir a segurança na atividade, nomeadamente:
 - a) Coloca o capacete na cabeça, devidamente ajustado e apertado, com o separador de fita por debaixo do lóbulo da orelha.
 - b) Se utiliza óculos, coloca as hastes por fora das fitas que seguram o capacete.
 - c) Toma as devidas precauções para não sujar ou encravar nas partes móveis a roupa/equipamento que utiliza.
 - d) Compreende a necessidade de utilizar pressão adequada nos pneus e travões devidamente afinados.
4. Conhece e adota comportamentos de defesa:
 - a) Mantém contacto com a bicicleta em três pontos (pedais, selim e guiador);
 - b) Avisa, antecipadamente, de forma sonora e visual das manobras a realizar (abrandar, parar, virar à esquerda ou à direita, e ultrapassar).
 - c) Verifica as condições de segurança no momento do arranque, em relação a outros elementos em proximidade, observando à sua esquerda e à retaguarda.
 - d) Reconhece a importância de assumir um correto posicionamento na via, ocupando o meio da faixa de rodagem quando adequado.
 - e) Estabelece contacto visual com os outros utilizadores da via.
 - f) Antecipa a possibilidade de comportamentos inesperados por parte de outros utilizadores, baseando-se na sua velocidade e trajetória, adotando as opções mais seguras para todos.
 - g) Diminui a velocidade na aproximação de uma escolha de itinerário, obstáculo ou passadeira de peões.

- h) Informa os companheiros sempre que existem outros utilizadores ou situações de perigo.
5. Realiza, com equilíbrio e coordenação, um circuito de prevenção rodoviária em bicicleta (BMX, BTT, outras), num espaço plano e seco, sem limite de tempo, adotando comportamentos de defesa e cumprindo as regras e os sinais de trânsito, bem como as seguintes destrezas:
- a) Monta na bicicleta junto à direita da via, com as mãos no guiador; inclina a bicicleta para si, levanta a perna por cima/por trás do selim e coloca o pé no pedal do lado oposto.
 - b) Antes de avançar, olha para trás pelo lado esquerdo, para verificar a existência de outros veículos; sinaliza o início da marcha e arranca na bicicleta a pedalar, com as duas mãos no guiador, um pé no pedal às 2h e o outro apoiado no solo, sem ou com ligeiras oscilações laterais.
 - c) Percorre uma distância de 2 m em linha reta, num corredor de 25 cm, a pedalar ou sem pedalar, mantendo uma trajetória estável. Não coloca o pé no solo e as rodas da bicicleta não pisam ou pisam ligeiramente as linhas do corredor.
 - d) Desloca-se em frente, a pedalar ou sem pedalar, evita o sentido proibido e cumpre o sinal de obrigação.
 - e) Mantém a condução da bicicleta e realiza sinalética de viragem à direita, virando de seguida à direita, sem provocar grandes oscilações laterais e sem colocar o pé no solo.
 - f) Mantém a condução da bicicleta e olha para trás pelo lado esquerdo, realizando de seguida a sinalética de viragem à esquerda, desvia-se para o extremo esquerdo da sua via e vira à esquerda, sem grandes oscilações laterais e sem colocar o pé no solo.
 - g) Simula a ultrapassagem de veículos ou obstáculos que se encontram a 5 metros entre si, realizando os procedimentos de segurança necessários às manobras de curva à esquerda e à direita (em curva/contracurva); não toca nos cones e não coloca o pé no solo.
 - h) Passa por baixo de um obstáculo na via, baixando o tronco para passar sob uma fasquia com largura de 1 a 1,5 m e com diferentes alturas: 1 m (roda de 16/20 polegadas); 1,10 m (roda de 24 polegadas), 1,25 m (roda 26 polegadas); não

toca na fasquia ou nos postes que a suportam nem coloca o pé no solo, podendo existir pequenas oscilações.

- i) Perante um sinal de STOP, um semáforo com luz vermelha ou um peão na passadeira, abranda ou para, levantando o rabo do selim, com as mãos no guiador, pousa o pé no solo junto à roda da frente, mantendo uma distância de segurança dos restantes utilizadores da via.
 - j) Antes de reiniciar a marcha, olha para trás pelo lado esquerdo, para verificar a existência de outros veículos; sinaliza o início da marcha e arranca na bicicleta a pedalar, com as duas mãos no guiador, um pé no pedal às 2h e o outro apoiado no solo, sem ou com ligeiras oscilações laterais.
 - k) Abranda, perante um sinal de perda de prioridade, um semáforo com luz amarela ou na aproximação a uma passadeira:
 - I. Se for necessário parar, levanta o rabo do selim, com as mãos no guiador, pousa o pé no solo junto à roda da frente, mantendo uma distância de segurança dos restantes utilizadores da via.
 - II. Se não for necessário parar, acelera continuando a pedalar.
 - l) Entra numa rotunda de quatro entradas, com uma faixa de 3 m de diâmetro, no sentido giratório obrigatório e pelo lado direito; executa diversas vezes de forma a optar pelas 4 saídas possíveis, adotando os procedimentos de segurança necessários para se manter ou sair da rotunda em cada uma das diferentes situações; as rodas da bicicleta não pisam as linhas que definem a via e não coloca o pé no solo.
 - m) Cumpre a sinalética indicada pelo agente de autoridade em detrimento da sinalética do solo ou dos sinais de trânsito.
6. Desmonta da bicicleta, durante o abrandamento e paragem, levantando o rabo do selim, com as mãos no guiador, pousando o pé no solo junto à roda da frente e levantando a perna contrária por cima/por trás do selim.

3.º Ciclo

O Aluno:

- 1. Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.
- 2. Conhece os benefícios de deslocar-se em bicicleta, ao nível:

- a) Da pegada ecológica (impacto ambiental).
- b) Dos estilos de vida ativa e saudável.
- 3. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções, utilizando esse conhecimento na reparação, manutenção e utilização da bicicleta:
 - a) Limpa/lava a bicicleta e lubrifica as suas partes móveis (corrente, desviadores, pedais).
 - b) Afina os travões.
 - c) Afina as mudanças da bicicleta.
 - d) Utiliza as ferramentas adequadas às diferentes situações nomeadamente a bomba de mão, conjunto de chaves sextavadas etc.
- 4. Conhece e utiliza as normas e o equipamento necessário para garantir a segurança na atividade, nomeadamente:
 - a) Coloca o capacete na cabeça, devidamente ajustado e apertado, com o separador de fita por debaixo do lóbulo da orelha.
 - b) Se utiliza óculos, coloca as hastes por fora das fitas que seguram o capacete.
 - c) Toma as devidas precauções para não sujar ou encravar nas partes móveis a roupa/equipamento que utiliza.
 - d) Compreende a necessidade de utilizar pressão adequada nos pneus e travões devidamente afinados.
 - e) Reconhece a obrigatoriedade de utilizar luzes e refletores na bicicleta.
- 5. Conhece e adota comportamentos de defesa:
 - a) Quando anda em grupo, mantém-se junto do mesmo de forma coesa, em fila indiana ou dois a dois (mais impacto visual e mais fácil de ultrapassar).
 - b) Mantém uma distância suficiente para os outros utilizadores em função das condições existentes.
 - c) Prepara-se para travar quando observa obstáculos ou possíveis situações de perigo perto da faixa de rodagem.
 - d) Confirma a existência de condições de segurança para realizar uma ultrapassagem, antecipando o tempo necessário para a mesma e eventuais obstáculos ou situações de perigo.
- 6. Realiza um percurso de bicicleta dentro do perímetro escolar, num espaço seco e variado, com pequenos declives a descer e a subir, com limite de tempo, cumprindo

com equilíbrio e coordenação as técnicas individuais básicas de condução (montar, desmontar, condução, equilíbrio e propulsão), bem como as seguintes indicações:

- a) Cumpre as normas de segurança.
- b) Apresenta comportamento de defesa.
- c) Conhece e cumpre regras e sinais de trânsito (de perigo, proibição, obrigação e informação), de acordo com o código da estrada.
- d) Realiza sinalética para os outros utilizadores, antecipando as suas manobras e a paragem.
- e) Doseia convenientemente o esforço de acordo com a distância ou tempo da atividade.
- f) Agarra um objeto que se encontra num plano inferior, quer com a mão esquerda quer com a direita, e coloca-o num plano elevado.
- g) Em andamento, a pedalar ou sem pedalar, retira o bidão/garrafa do suporte, bebe água e volta a colocá-lo no mesmo local, num espaço de 10 metros, sem grandes oscilações e sem colocar o pé no solo.
- h) Mantém o equilíbrio dentro de um retângulo de 2 m x 1 m durante um período de 5 a 10 segundos, sem colocar os pés no solo e de seguida volta a arrancar.
- i) Desloca-se em linha reta e retira as duas mãos do guiador ao mesmo tempo, durante 5 m, mantendo a direção e sem ou com pequenas oscilações.
- j) Observa objetivamente os acidentes espaciais, define uma trajetória e adota a posição mais correta nas seguintes situações:
 - I. Plano horizontal – posição de velocidade cruzeiro:
 - Peso distribuído sobre as duas rodas (mais na traseira); tronco alto com braços ligeiramente fletidos; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para o exterior (baixo); mãos a agarrar nos punhos e nas manetas de travão (dianteiro e traseiro).
 - II. Subidas:
 - Peso distribuído sobre as duas rodas; coloca o tronco numa posição mais baixa e avançada e perto do guiador; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para baixo com as mãos a puxar o guiador para baixo e para trás; sentado na ponta dianteira do selim ou a pedalar em pé.
 - III. Descidas:

- Coloca o tronco numa posição mais baixa e recuada; braços semi-fletidos para fora com efeito de amortecimento; mãos a agarrar os punhos e as manetas de travão (dianteiro e traseiro), utilizando ambos os travões para controlar a velocidade sem bloquear as rodas; pernas fletidas para efeito de amortecimento e afastadas do quadro para não sofrer vibrações da bicicleta; pés paralelos e a efetuar força sobre os pedais para equilibrar a bicicleta.

IV. Propulsão – Cadência de pedalada e desmultiplicação – diferentes velocidades:

- Antecipa a colocação de mudanças, realizando um escalonamento suave; mantém o alinhamento da corrente entre a pedaleira e os carretos; pedala sentado com uma frequência alta; pedala em pé, sobre os pedais, baloiçando lateralmente a bicicleta com os braços, com a finalidade de juntar a força das pernas com a dos braços; realiza pedalada de pistão.

V. Mudanças de direção

- Modera a velocidade antes da curva, utilizando os travões (dianteiro e traseiro); coloca uma mudança mais leve devido à perda de velocidade; procura aumentar o raio da curva o mais possível, tendo em conta as várias inclinações possíveis entre o ciclista e a bicicleta (noção de aderência); e exerce força no pedal do lado de fora da curva, colocando-o em baixo.

VI. Anda ao lado de outro companheiro (a par), mantendo uma distância de segurança para os guiadores não se tocarem.

VII. Anda na roda do ciclista da frente, mantendo uma distância pequena da sua roda dianteira para a roda traseira do companheiro que vai à sua frente (20-50 cm), em trajetória e velocidade constantes, com as mãos nas manetas de travão (dianteiro e traseiro).

Secundário

O Aluno:

1. Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.
2. Conhece os benefícios de deslocar-se em bicicleta, ao nível:

- a) Da economia doméstica.
 - b) Da gestão de risco.
3. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções, utilizando esse conhecimento na reparação, manutenção e utilização da bicicleta:
- a) Conhece o material necessário que o deve acompanhar numa saída da escola, nomeadamente uma câmara-de-ar adequada ao tamanho de roda, a bomba de mão, um conjunto de chaves sextavadas ea chave de cravar elos de corrente.
 - b) Sabe arranjar uma corrente partida usando a chave de cravar elos de corrente e/ou utilizando um elo rápido.
4. Conhece e utiliza as normas e o equipamento necessário para garantir a segurança na atividade, nomeadamente:
- a) Utiliza luzes, dianteira (branca fixa) e traseira (vermelha intermitente), quando existe pouca visibilidade (amanhecer, entardecer, noite e más condições climáticas – nevoeiro e chuva).
 - b) Utiliza um suporte dianteiro no guiador, ou traseiro nas escoras ou espigão do selim, para levar o seu material de forma segura e acondicionada, ou através de uma mochila devidamente ajustada às costas.
5. Conhece e adota comportamentos de defesa, nos percursos realizados dentro e fora da escola:
- a) Realiza uma escolha criteriosa sobre as vias públicas a percorrer, optando pelas que estão preparadas para utilização da bicicleta (ciclovias), com menor intensidade de tráfego e com maior visibilidade (luz artificial e sol).
 - b) Mantém uma distância suficiente para o veículo da frente para poder reagir atempadamente, aumentando essa distância em caso de chuva.
 - c) Prepara-se para travar quando observa crianças e animais perto da faixa de rodagem.
 - d) Quando ultrapassa um veículo de grandes dimensões (camião, autocarro etc.), confirma que não há pessoas ou animais a cruzar a rua pela sua frente.
6. Realiza um percurso de bicicleta, com piso seco, alcatroado, empedrado ou em todo-terreno suave, com pequenos declives a descer e a subir, com limite de tempo, realizando com equilíbrio e coordenação as técnicas individuais e coletivas, básicas e elementares do ciclismo nomeadamente as necessárias desmultiplicações. Conhece e cumpre o código da estrada, as normas de segurança e adota

comportamentos de defesa, garantindo a segurança no que respeita a outros veículos, bens, pessoas ou animais:

- a) Num trajeto na via publica de baixa/média intensidade de tráfego rodoviário.
 - b) Numa zona de campo com subidas e descidas suaves.
7. Observa objetivamente os acidentes espaciais, define uma trajetória e adota a posição mais correta nas seguintes situações:
- a) Plano horizontal
 - I. Posição de velocidade cruzeiro:
 - Peso distribuído sobre as duas rodas (mais na traseira); tronco alto com braços ligeiramente fletidos; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para o exterior (baixo); mãos a agarrar nos punhos e nas manetas de travão (dianteiro e traseiro)
 - II. Plano horizontal – posição de velocidade:
 - Peso do ciclista distribuído sobre as duas rodas; tronco estirado e baixo com braços ligeiramente fletidos; sentado ou em pé; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para o exterior (baixo); mãos a agarrar os punhos e nas manetas de travão (dianteiro e traseiro); pedala em pistão ou em redondo (estribos ou pedais de encaixe).
 - b) Subidas:
 - Peso distribuído sobre as duas rodas; coloca o tronco numa posição mais baixa e avançada e perto do guiador; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para baixo com as mãos a puxar o guiador para baixo e para trás; sentado na ponta dianteira do selim ou a pedalar em pé.
 - c) Descidas:
 - Coloca o tronco numa posição mais baixa e recuada; braços semi-fletidos para fora com efeito de amortecimento; mãos a agarrar os punhos e as manetas de travão (dianteiro e traseiro), utilizando ambos os travões para controlar a velocidade sem bloquear as rodas; pernas fletidas para efeito de amortecimento e afastadas do quadro para não sofrer vibrações da bicicleta; pés paralelos e a efetuar força sobre os pedais para equilibrar a bicicleta.
 - d) Propulsão – Cadência de pedalada e desmultiplicação – diferentes velocidades:

- Antecipa a colocação de mudanças, realizando um escalonamento suave; mantém o alinhamento da corrente entre a pedaleira e os carretos; pedala sentado com uma frequência alta; pedala em pé, sobre os pedais, baloiçando lateralmente a bicicleta com os braços, com a finalidade de juntar a força das pernas com a dos braços; realiza pedalada em redondo (estribos ou pedais de encaixe); realiza sprints, iniciando parado com o pé no solo e vai aumentando a desmultiplicação conforme ganha velocidade;
- e) Mudanças de direção:
 - Modera a velocidade antes da curva, utilizando os travões (dianteiro e traseiro); coloca uma mudança mais leve devido à perda de velocidade; procura aumentar o raio da curva o mais possível, tendo em conta as várias inclinações possíveis entre o ciclista e a bicicleta (noção de aderência); exerce força no pedal do lado de fora da curva, colocando-o em baixo; exerce força para baixo no punho do lado de fora da curva; volta a pedalar o mais rápido possível para perder o mínimo de velocidade (após o vértice da curva); coloca o rabo fora do selim, com as pernas semi-fletidas e afastadas do quadro; realiza curvas em trajetória neutra, rápida (vértice adiantado, atrasado e neutro) e de emergência.
- f) Saltos:
 - Ao aproximar-se do obstáculo, pressiona a bicicleta para o solo, com os braços e as pernas; eleva o corpo rapidamente e imediatamente antes do obstáculo, puxando os punhos do guiador para cima (levantando a roda da frente) e os pedais para cima e para trás (levantando a roda traseira); amortece o impacto do corpo na receção, fletindo os braços e as pernas.
- g) Anda ao lado de outro companheiro (a par), mantendo uma distância de segurança para os guiadores não se tocarem.
- h) Relevos simples com 2 ou 3 ciclistas
 - Mantém uma distância pequena da sua roda dianteira com a roda traseira do ciclista que vai à sua frente (20-50 cm); mantém uma trajetória e velocidade constantes; mantém as mãos nas manetas de travão (dianteiro e traseiro); após um tempo determinado na frente, o ciclista afasta-se e deixa passar os que iam na roda, colocando-se em última posição.

- i) Doseia convenientemente o esforço de acordo com a distância ou tempo da atividade.
- j) Seleciona de forma adequada o que comer e beber e os momentos para o fazer, tendo em conta o tempo da atividade.

Artigo 13.º

Propostas de intervenção por escalão

A intervenção para DE Competição – Interescolar, por escalão e género, estão previstas no Artigo 2.º e Artigo 3.º do Capítulo I, mediante propostas de circuitos e respetivas características (dificuldade técnica, distâncias, subida acumulada, tempos de prova), bem como outras atividades possíveis de serem realizadas por opção do organizador.

Capítulo IV

Organização das provas e competições

Artigo 14.º

Procedimentos

O quadro competitivo do Ciclismo, BTT – Cross-Country Olímpico – Escolar, é realizado no âmbito geográfico local e regional.

A decisão de realização da fase nacional é realizada anualmente, tendo por base critérios definidos pela CNDE.

Nos anos letivos 2026-2027 / 2028, as fases local e regional podem, por razões estratégicas e rentabilização de recursos, serem em formato de circuito.

Como forma de aumentar o rácio de participação dos alunos nas provas, a fase local deve ser privilegiada sempre que a CRDE tenha no seio de cada CLDE vários G/E.

Onde não existe um número suficiente de GE por CLDE para produzir um quadro competitivo, a fase local poderá incluir mais do que uma CLDE.

1. Modelo de Competição Local – Escolar

É organizada no âmbito geográfico da CLDE e pelos AE/EnA/EEPC com clubes do Desporto Escolar, ou ainda, por outras entidades em que tenha sido delegada esta função. Cada prova terá a denominação de **“Campeonato Escolar de BTT-XCO (escalão(ões))”**

Nesta fase deve ser realizado um **“Campeonato Escolar de BTT-XCO”** constituída por 2 ou mais provas. As classificações finais, individuais, em cada escalão/género, alunos com **LF**, e coletivas, equipa por escalão e género e de GE, bem como os respetivos critérios de desempate, estão definidas neste regulamento.

O respetivo vencedor (individual e coletivo) do conjunto de provas do campeonato escolar denomina-se de **campeão escolar**.

Na primeira atividade competitiva, a organização (CRDE, CLDE ou AE/EnA/EEPC, outras entidades – a definir) deverá atribuir um **frontal e um dorsal** que será válido para todas as atividades. No final de cada atividade, os frontais e dorsais ficam sob a responsabilidade do professor do GE, que os devolverá à organização no final da última atividade do ano letivo da CLDE/CRDE. No final da última atividade local, as CLDE/CRDE podem optar por entregar os frontais/dorsais aos professores responsáveis, para que estes os entreguem aos alunos.

Os alunos devem levar o frontal na BTT, e o dorsal colocado do lado que os comissários indicarem (normalmente mais à direita). Cada frontal/dorsal deve ter uma lista de uma cor distinta que define o escalão e um número específico que define o género, conforme definido no Ponto 4 do Artigo 4º. No caso dos alunos com **LF** deverá ser atribuído um frontal/dorsal relativo ao seu escalão e género, podendo optar-se por numeração distinta quando se considerar que simplifica o processo de classificação.

O aluno tem de atravessar a linha de meta com o mesmo número de frontal e dorsal com que alinhou à partida.

2. Modelo de Competição Regional

Nesta fase deverá ser realizado um **Circuito Regional Escolar de BTT – XCO**, constituído por 2 ou mais provas, denominado por “**Circuito Regional Escolar de BTT-XCO**”, onde são definidos os campeões do Circuito Regional Escolar individuais e coletivos (por escalão/género e por GE).

Cada CRDE deve ter obrigatoriamente uma prova competitiva de BTT na modalidade de Cross-Country Olympic (XCO), designada por “**Campeonato Regional Escolar de BTT-XCO**”, onde são definidos os **campeões regionais escolares** individuais e coletivos (por escalão/género e por GE).

Por princípio básico, neste modelo de competição é desejável que não existam quotas de participação e que as provas se realizem, sem restrições, em todos os escalões. No entanto, fica em aberto a possibilidade da CRDE definir quotas por razões de pertinência técnica ou organizativa (tal como previsto no RPCDE).

Para poder participar no Campeonato Regional Escolar, o aluno de qualquer escalão, género ou com LF tem de ter participado em competição na Fase Local (CLDE ou Inter CLDE), ou regional (CRDE), no presente ano letivo, sempre e quando aquelas fases se realizam.

O aluno tem de atravessar a linha de meta com o mesmo número de frontal e dorsal com que alinhou à partida.

As classificações finais, individuais incluindo os alunos com LF, em cada escalão/género e coletivas, equipa por escalão e género e de GE, bem como os respetivos critérios de desempate, estão definidas neste regulamento.

3. Modelo de competição Nacional.

A decisão relativamente à realização das provas de campeonato nacional de BTT-XCO pertence à Coordenação Nacional do Desporto Escolar.

No âmbito geográfico nacional, o campeonato Nacional Escolar de BTT-XCO é organizado pela CNDE, CRDE, CLDE, AE/EnA/EEPC com clubes do Desporto Escolar, ou ainda por outras entidades em que tenha sido delegada esta função. As classificações finais, em cada escalão e género e por equipas, bem como os respetivos critérios de desempate, estão definidas neste regulamento.

Os representantes de cada CRDE serão apurados de forma individual e coletiva da seguinte forma:

a. Classificação individual

A quota de participação nos nacionais, sempre que se realize, é definida (RPCDE):

- Pela melhor classificação individual obtida no Campeonato Regional Escolar de BTT-XCO, sempre e quando se realiza uma única prova Regional.
- Quando apenas se realizam provas de CRDE (Circuitos ou Campeonato Regional Escolar), num conjunto nunca inferior a 3 provas, a CRDE pode tomar a decisão se o apuramento é realizado pelo ranking individual:
 - ✓ do conjunto das provas regionais, incluindo Circuito Regional Escolar e Campeonato Regional Escolar;
 - ✓ do conjunto de provas regionais pertencentes estritamente ao Circuito Regional Escolar;
 - ✓ da prova do Campeonato Regional Escolar.

Para que os alunos estejam em posição de serem incluídos na quota de participação nos Campeonatos Nacionais Escolares pelo ranking do conjunto de provas, têm de ter participado no mínimo em metade, mais uma das provas, realizadas até ao momento.

b. Classificação coletiva

Pelo melhor ranking coletivo obtido em consonância com a decisão sobre o apuramento individual.

Nota: A convocatória pela classificação coletiva só se aplica se existir quota.

Na fase nacional, a organização (CNDE, CRDE ou CLDE – a definir) deverá atribuir um frontal e um dorsal, que será apenas válido para esta prova. No final da prova, os frontais e os dorsais devem ser entregues à organização. No final da atividade, a organização pode optar por entregar os frontais/dorsais aos alunos participantes.

Os alunos devem levar o frontal na BTT, e o dorsal colocado do lado que os comissários indicarem (normalmente mais à direita).

O aluno tem de atravessar a linha de meta com o mesmo número de dorsal e frontal com que alinhou à partida.

4. Organização temporal dos vários tipos de provas a realizar

Tipo de Provas	Número de provas	Período de realização
Campeonato Escolar (CLDE)	2 ou mais provas	1.º Período até 14 de março
Circuito Regional Escolar (CRDE)	2 ou mais provas	Dezembro até final de aulas
Campeonato Regional Escolar (CRDE)	1 Prova única	15 de março até 30 de abril

- O **Campeonato Escolar** aglomera todos os GE de BTT da CLDE, incluindo os GE de Desportos Adaptados – modalidade de BTT, pretendendo-se iniciar a prática competitiva o mais cedo possível, como forma de motivação para o treino, com um nível organizativo mais simples. Podem realizar-se dentro da escola, uma vez que existem menos alunos participantes, com circuitos menos físicos e técnicos e que servem de divulgação da modalidade na escola organizadora. Deve acabar até 14 de março, uma vez que no dia seguinte acabam as subidas de escalão para regional e nacionais. É definido o primeiro nível de campeões através da regularidade de participação e resultado (Campeões Escolares).
- O **Circuito Regional Escolar** aglomera todos os GE de BTT da CRDE, incluindo os GE de Desportos Adaptados – modalidade de BTT. Constitui-se como um conjunto de provas que deverá decorrer entre dezembro (1.ª prova) e até ao final das aulas (última prova), com preferência de realização de uma prova a cada mês, mês e meio (mínimo 2 provas, máximo 5 provas). Pretende-se que o nível competitivo (físico e técnico) seja mais elevado e que os alunos conheçam os seus adversários, com o fim de definir estratégias e táticas de prova. É definido o segundo nível de campeões através da regularidade de participação e resultado (Campeões do Circuito Regional Escolar).
- O **Campeonato Regional Escolar** é constituído por uma única prova competitiva, onde todo o conhecimento e vivência adquirida no Campeonato Escolar e Circuito Regional Escolar vão ser postos à prova. A realizar-se entre 15 de março e 30 de abril, se possível, esta prova define os campeões regionais.

- Por razões estratégicas e organizativas, uma prova regional poderá ter uma dupla função, contar para o **Circuito Regional Escolar** e constituir-se como o **Campeonato Regional Escolar**.

Capítulo V

Sistema de Classificação

Artigo 15.º

Critérios de pontuação e de desempate

Em cada prova de Campeonato Escolar, Circuito Regional Escolar e Campeonato Regional Escolar haverá lugar a uma classificação:

1. Individual

Para converter a classificação individual num ranking individual (Campeonato Escolar/Circuito Regional Escolar) é utilizada a seguinte tabela:

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

Quando um aluno sobe de escalão a meio de uma competição (Campeonato Escolar e Circuito Regional Escolar), a pontuação conseguida com formação de ranking individual até aquele momento, fica em ativo, mas congelada, isto é, não perde a pontuação obtida no escalão anterior, mas as classificações obtidas e respetivas pontuações futuras concorrem todas para o escalão para o qual subiu. O aluno deve manter-se até ao final do ano letivo nesse escalão.

2. Coletiva por escalão/género e por GE

Para efeitos de classificação coletiva por escalão/género, só pontuam para o ranking (somatório dos 3 melhores resultados) os resultados dos **três** melhores atletas por escalão/género. O GE tem de apresentar 3 atletas do mesmo escalão e género, 3 atletas LF dentro da tipologia definida - alunos de DABTT e alunos LF de GE BTT – inclui-se nesta os GE com falta administrativa.

Para efeitos de classificação coletiva por GE, só pontuam para o ranking (somatório dos seis melhores resultados) os resultados dos **seis** melhores atletas de todos os escalões/géneros (exclui-se os GE com falta administrativa).

Para efeitos de classificação coletiva por GE DABTT e GE de BTT com alunos LF, só pontuam para o ranking (somatório dos 3 melhores resultados) os resultados dos 3 melhores atletas de todos os escalões/géneros de todas as tipologias definidas (exclui-se os GE com falta administrativa).

A classificação coletiva por escalão/género (masculina, feminina e alunos com LF masculinos e femininos) e GE (somente para os atletas masculinos e alunos com LF masculinos e femininos) é determinada convertendo a classificação dos alunos acima indicados 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	(...)

A menor pontuação obtida referente ao somatório dos seis melhores resultados corresponde aos vencedores coletivos.

Na formação de rankings coletivos por escalão/género e GE, a classificação converte-se de acordo com a seguinte tabela de pontos:

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

3. Considerações Gerais

- a) No **ranking individual**, em caso de empate entre 2 ou mais alunos, será aplicado, sequencialmente e como critério de desempate, o maior número de primeiros lugares, maior número de segundos lugares e assim sucessivamente. Se ainda assim subsistir o empate, os alunos serão ordenados por ordem crescente da idade.
- b) No **ranking coletivo** por escalão/género e por GE, em caso de empate entre 2 ou mais GE, será aplicado, sequencialmente e como critério de desempate, o maior número de primeiros lugares, maior número de segundos lugares e assim sucessivamente. Se subsistir o empate, beneficia o GE com o maior número de alunos participantes na totalidade das provas. Se ainda assim subsistir o empate, beneficia o GE com a menor média de idades de todos os alunos participantes na totalidade das provas.
- c) No final **do Campeonato Escolar e/ou Circuito Regional Escolar**, haverá lugar a um ranking individual por escalão e género (somatório das pontuações obtidas pelos alunos/GE participantes em todas as provas), bem como um ranking coletivo por escalão/género e por GE.
- d) Quando o Campeonato Escolar e/ou Circuito Regional Escolar são constituídos por mais de 3 provas, o pior resultado individual é considerado a pior pontuação. Para retirar a pior pontuação, o aluno, o escalão/género e o GE tiveram de estar presente na prova e competir.
- e) Sempre que um aluno, escalão/género e GE não comparecer a uma das provas (não cumpre a premissa da classificação individual e coletiva), ser-lhe-á averbado “0” (zero) pontos.
- f) As situações de DNS (*Did not start* – pelas razões – Avaria mecânica irreparável; 2 – Queda, onde o(a) atleta se encontra aleijado(a) e a necessitar de assistência) e DNF (*Did not finish* – não completou uma volta pelas razões: 1 – Avaria mecânica irreparável; 2 – Queda, onde o(a) atleta se encontra aleijado(a) e a necessitar de assistência; 3 – Cansaço extremo); são consideradas presença na prova. Estas situações devem ser confirmadas pelo colégio de comissários.
- g) No final do **Campeonato Escolar e Circuito Regional Escolar**, sempre que existirem situações de empate, quer no ranking individual quer no ranking coletivo por escalão/género e por GE, são aplicadas as mesmas normas de desempate para cada prova.

Artigo 16.º

Prémios e Jerseys de Campeão

1. Prémios

A serem distribuídos em cerimónia protocolar, no âmbito local (facultativo), regional e nacional (obrigatório):

- a. Individuais – Para os 3 primeiros classificados de cada escalão e género e tipologia de participação.
- b. Coletivos
 - Escalão e Género – Para as 3 primeiras equipas por escalão e género (contam os 3 melhores resultados);
 - Grupo-equipa – para os três primeiros GE (contam os 6 melhores resultados);
 - Grupo-equipa Desportos Adaptados e/ou alunos LF – Para os três primeiros (contam os 3 melhores resultados).

Deverão ser entregues diplomas de participação a todos os alunos.

2. Jerseys de Campeões Regionais e Nacionais Escolares

No Campeonato Regional Escolar, nos escalões Iniciado (Sub 15) e Juvenil (Sub 18), nos dois géneros, deverá atribuir-se jersey de Campeão Regional Escolar, onde deverá estar obrigatoriamente o logótipo do Desporto Escolar do lado esquerdo junto ao peito, e no lado direito a seguinte descrição:

“Campeão Regional Escolar da CRDE _____ de BTT-XCO 20__”

“Campeã Regional Escolar da CRDE _____ de BTT-XCO 20__”

No Campeonato Nacional Escolar de BTT-XCO deverá ser atribuído jersey de Campeão Nacional Escolar, nos escalões e géneros, devendo constar obrigatoriamente o logótipo do desporto escolar do lado esquerdo junto ao peito, e no lado direito a seguinte descrição:

“Campeão Nacional Escolar de BTT-XCO 20__”

“Campeã Nacional Escolar de BTT-XCO 20__”

a) Condições de utilização do jersey de campeão regional escolar e campeão nacional escolar

I. Regional:

O(A) aluno(a) deve utilizar o jersey de campeã(o) regional escolar em provas/atividades do Desporto Escolar regional e no campeonato nacional escolar durante o tempo de vigência do título.

A vigência do título acaba no ano letivo seguinte com a realização do campeonato regional escolar. Nesta prova não é permitido a utilização do jersey de Campeã(o) regional escolar do ano letivo anterior.

ii. Nacional:

O(A) aluno(a) deve utilizar o jersey de campeã(o) nacional escolar em provas/atividades do Desporto Escolar regional durante o tempo de vigência do título.

A vigência do título acaba no ano letivo seguinte com a realização do campeonato nacional escolar. Nesta prova não é permitido a utilização do jersey de campeã(o) nacional.

É obrigatório a utilização do jersey de campeão nacional escolar em todas as provas regionais, incluído o campeonato regional escolar. Quando o mesmo(a) aluno(a) ostenta os 2 jerseys, prevalece sempre a utilização do nacional (exceto no Campeonato Nacional Escolar), sempre e quando se mantenha no escalão.

No campeonato nacional escolar, na prova de *Team-Relay*, os campeões/campeãs nacionais individuais utilizam o respetivo jersey, uma vez que aquela prova se realiza sempre após a prova individual.

Capítulo VI

Artigo 17.º

Ajuizamento e Arbitragem

De acordo com o especificado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar e do Plano Nacional de Formação de Juizes-Árbitros (PNFJAE), todos os GE têm de fazer Formação Inicial de Alunos/Árbitros (Alunos Comissários), sendo responsabilidade do professor responsável pelo GE garantir a formação básica dos seus alunos durante o 1º período.

Nos Campeonatos Regionais e Nacionais Escolares de BTT – Cross-Country Olímpico, através de Protocolos de Cooperação entre as Associações e/ou Federação, poderão estar presentes Comissários Oficiais – presidente do colégio de comissários.

1. Presidência do Colégio de Comissários

A presidência do colégio de comissários da prova é realizada conjuntamente com o professor responsável pelo GE organizador da prova e os 2 alunos comissários do seu GE. Sempre que necessário, os professores responsáveis por GE que estejam presentes devem assumir a função de comissários. Nas provas onde esteja presente o Coordenador Nacional da Modalidade (CNM), será este o seu presidente. Provas organizadas por outras entidades onde estejam presentes comissários oficiais da FPC, será entre estes designado o seu presidente (não está presente o CNM).

O CNM, quando presente na prova, pode delegar ou partilhar a presidência do colégio de comissários a um professor ou comissário oficial da FPC/Associações de Ciclismo Regionais.

Capítulo VII

Artigo 18.º

Cartão Branco

O Cartão Branco é um recurso pedagógico criado para promover os valores, a ética e o *fair play* no desporto e tem como objetivo reconhecer e valorizar comportamentos eticamente corretos e atitudes de *fair play* demonstrados por alunos e professores.

A sua atribuição pode ser efetuada pelos juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, sempre que observem uma conduta merecedora desse reconhecimento.

A atribuição do Cartão Branco rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e, sempre que seja exibido, deve ser preenchido o respetivo formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.

Capítulo VIII

Artigo 19.º

Disposições Finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.
2. Em caso de conflito entre o presente regulamento, o RPCDE e o RGFDE 26-28, prevalece o disposto no RGFDE 26-28.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.

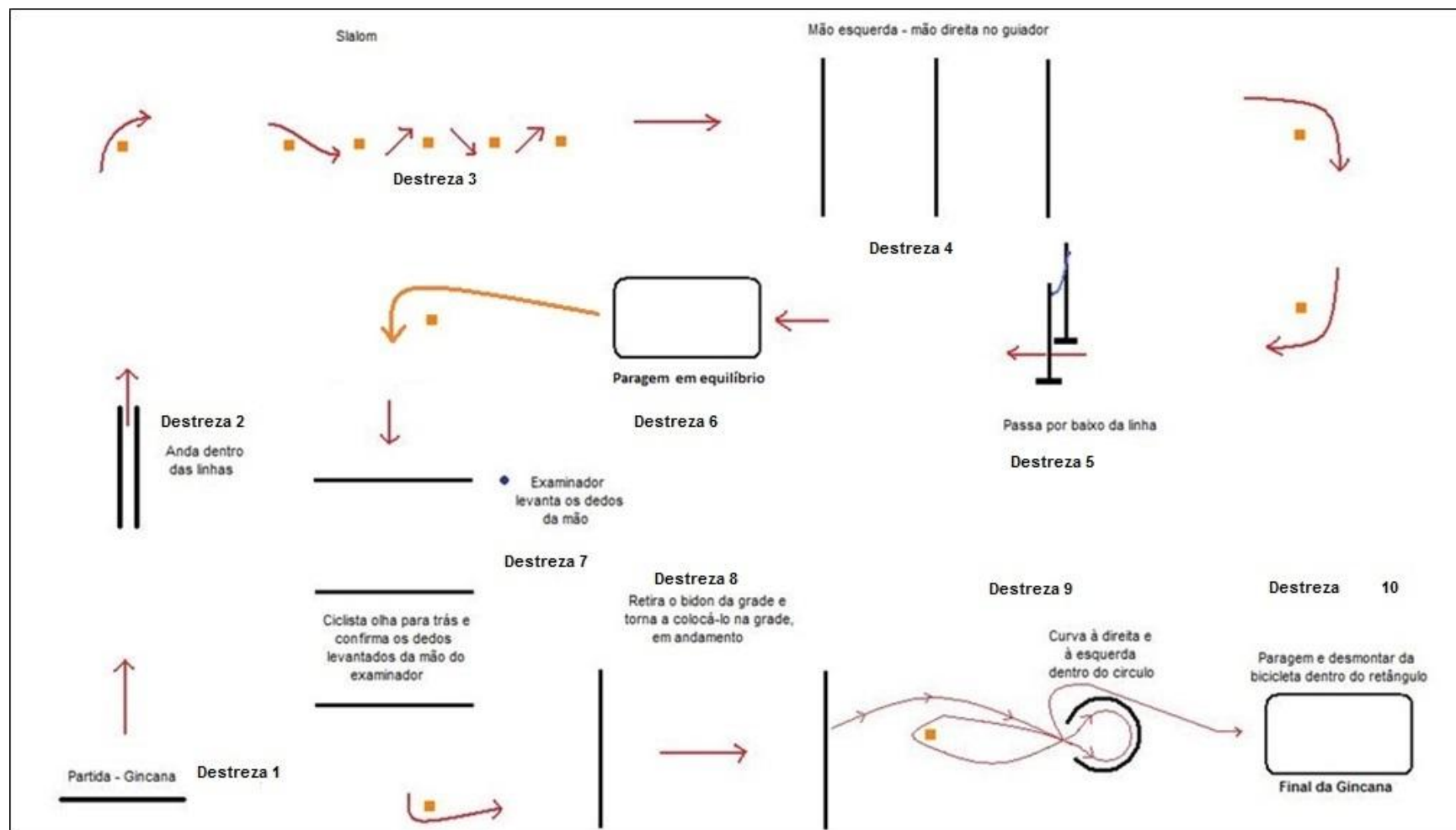
Capítulo IX

Artigo 20.º

Anexos

Anexo 1 – Proposta para atividades de destreza (gincanas)

(Apenas para Sub 11 – Infantis A, sem caráter competitivo e quando a EDE / Organizador considerar adequado)



GINCANA				
DESTREZAS		1.º NIVEL	2.º NIVEL	Objetivo Final – variantes de dificuldade de gincana
1	Saber montar na bicicleta.	Arranca a pedalar já sentado no selim, (mãos no guiador) com um pé de apoio, com grandes/médias oscilações laterais.	Arranca a pedalar com o rabo fora do selim , (mãos no guiador) com pé de apoio, sem oscilações laterais, ou muito pequenas.	Arranca a pedalar sem estar sentado no selim, com pé de apoio e após a primeira pedalada senta-se, sem provocar oscilações laterais, descontraído, em velocidade e com antecipação do olhar (observar avante).
2	Andar em linha reta (a pedalar e sem pedalar) durante 2 metros, largura 25 cm (linha dos campos exteriores).	Material – Giz desenhado/fita/cordas Não pisa/pisa ligeiramente a linha desenhada e/ou põe/não põe o pé no solo. (pisa e/ou põe)	Material – Giz desenhado/fita/cordas Não pisa a linha desenhada e não põe o pé no solo.	Material – Cordas/fitas/giz desenhado Comprimento – 1,5/3 metros (com curvas) Largura do corredor – 11/25 cm - Desnível: em subida/descida – várias percentagens. Não pisa, observa um ponto para lá do corredor e no seu enfiamento – estabilidade do olhar, descontraído e em velocidade.
3	Realizar curvas à direita e à esquerda (Slalom).	Distância entre pinos – 1,5m. Toca/Não toca nos pinos e/ou põe/não põe o pé no solo. (toca e/ou pé no solo)	Distância entre pinos – 1,5m. Não toca nos pinos e não põe o pé no solo.	Distância entre pinos – 1,2m a 1,5 m. Não toca nos pinos, a cada pedalada finca o pé do lado de fora do pino, baixa o tronco (CG) e oscila as ancas para a roda traseira abrir trajetória no vértice da curva, descontraído, em velocidade e em antecipação do olhar.
4	Em andamento em linha reta retirar as duas mãos do guiador alternadamente (a pedalar/sem pedalar, durante 5 metros com cada mão).	Anda 5 m com mão esquerda no guiador e outros 5 m com a mão direita no guiador. Provoca oscilações laterais médias/grandes. Não põe pé no solo.	Anda 5 m com mão esquerda no guiador e outros 5 m com a mão direita no guiador. Pode ter pequenas oscilações laterais. Não põe pé no solo.	Anda 5 m com mão esquerda no guiador e outros 5 m com a mão direita no guiador. Sem oscilações. Durante os 10 metros da destreza deve pedalar +/- 5 m. Passagem para 2 mãos fora do guiador ao mesmo tempo – a pedalar e sem pedalar, descontraído, em velocidade e em antecipação do olhar.
5	Baixar o tronco para passar por baixo (definir altura da fasquia elástica do Salto em altura).	1,10 m – 24 polegadas 1,25 m – 26 e +26 polegadas Não toca na fasquia, nem nos postes, não põe pé no solo, com oscilações médias ou grandes	1,10 m – 24 polegadas 1,25 m – 26 e +26 polegadas Não toca na fasquia, nem nos postes, não põe pé no solo, com pequenas oscilações	Verificar as alturas dos guiadores/selim e colocar mais 10 cm de margem de erro. O aluno deverá ficar abaixo da altura daqueles, para poder passar. Baixar o corpo no centro, à direita e à esquerda da bicicleta. Aproximar os postes para menor largura de passagem, definir trajetória central com definição do olhar mais avante. Aumento da velocidade para maior estabilidade.
6	Travagem num espaço determinado (retangular desenhado a giz 2 m X 1 m).	Realiza uma travagem total da bicicleta fora (uma parte da bicicleta) do retângulo e/ou não mantém o equilíbrio estático durante 3 segundos (0-3 segundos)	Realiza uma travagem total da bicicleta dentro do retângulo e mantém o equilíbrio estático durante 3 segundos (0-3 segundos)	Maior espaço de aceleração entre esta estação (destreza) e a anterior, com o fim da travagem ser mais pronunciada, obrigando a uma maior modelação e poder de travagem (conhecer o poder dos travões). Ajustamento postural do ciclista atrasando o corpo – rabo para trás e fora do selim. Aumentar o tempo de paragem, num espaço mais curto.

GINCANA				
DESTREZAS		1.º NÍVEL	2.º NÍVEL	Objetivo Final – variantes de dificuldade de gincana
7	Em andamento em linha reta olhar para trás (olhar para trás 5 m e contar os dedos de uma mão (examinador)).	Após passar o examinador – 5 m, mantém a condução da bicicleta (sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar, pode ter médias/grandes oscilações laterais.	Após passar o examinador – 5 m, mantém a condução da bicicleta (sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar, sem provocar oscilações laterais (pequenas oscilações).	Após passar o examinador – 5/10 m, mantém a condução da bicicleta (a pedalar/sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar, sem provocar oscilações laterais. Combinar com tirar uma mão do guiador (D/E), descontraído, em velocidade e com antecipação do olhar.
8	Retirar bidon da grade e tornar a pôr andando a direito.	Num espaço de 10 metros, retira o bidon da grade e torna a colocá-lo na grade em andamento (pode ou não pedalar), com grandes oscilações e/ou põe o pé no solo.	Num espaço de 10 metros, retira o bidon da grade e torna a colocá-lo na grade em andamento (pode ou não pedalar), sem oscilações (pequenas oscilações) e não põe o pé no solo.	Retira o bidon da grade em andamento (sem pedalar e a pedalar), sem oscilações ou pôr o pé no solo, bebe água e torna a colocar o bidon na grade, descontraído, em velocidade e com antecipação do olhar.
9	Realizar uma curva à direita e à esquerda apertada (equilíbrio estático com um determinado perímetro a definir).	O diâmetro interior do circuito tem 3,0 metros, com entrada de 50 cm. Realiza curva à D/E dentro do círculo, sai e torna a entrar para realizar a curva no sentido contrário ao anterior. Pisa a linha e/ou põe o pé no solo.	O diâmetro interior do circuito tem 3,0 metros, com entrada de 50 cm. Realiza curva à D/E dentro do círculo, sai e torna a entrar para realizar a curva no sentido contrário ao anterior. Não pisa a linha e não põe o pé no solo.	Diminuir o diâmetro do círculo para obrigar a maior controlo do equilíbrio estático e levar a roda da frente a girar cerca de 90 graus. Trabalho de pequenos golpes de pedalada (mudança ajustada) e travagem, para maior equilíbrio.
10	Saber desmontar da bicicleta parada.	Após parar a bicicleta, deixa que esta se incline para um lado para pousar o pé e com as mãos no guiador, desmonta levantando a perna contrária por detrás do selim.	Após parar a bicicleta, levanta o rabo do selim e procura com um pé o solo junto da roda da frente . Pousa o pé e com as mãos no guiador, desmonta levantando a perna contrária por detrás do selim.	Passar de desmontar com a bicicleta parada para a bicicleta em andamento (técnica de ciclocrosse).

Anexo 2 – Modelos de autorização para participação em competições da FPC

Autorização do Encarregado de Educação

Eu, _____, encarregado(a) de educação
do aluno N.º.____, (nome) _____ do Agrupamento de
Escolas/Escola não agrupada/Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo
_____ da turma ____ do ____º Ano de escolaridade, com o N.º. BI/CC
_____ e data de nascimento em ____/____/____, declaro que dou
permissão ao meu(minha) educando(a) para participar na (competição)
_____ organizada
pela Associação de Ciclismo de _____ - Federação
Portuguesa de Ciclismo, na localidade de _____, no
próximo dia ____/____/____, responsabilizando-me por todos os danos provocados
pelo(a) meu(minha) educando(a) devido ao não cumprimento das regras previamente
estabelecidas.

_____, _____ de _____ de 20____

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação)

Pedido de autorização ao(à) presidente do Clube do Desporto Escolar

Eu, _____, Professor(a) responsável pelo Grupo/Equipa de BTT-XCO, venho por este meio solicitar autorização ao(à) Diretor(a) do Agrupamento de Escolas/Escola não agrupada/Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo _____, para que o(a) aluno(a) N.º.____, (nome) _____, da Turma ____ do ____º ano de escolaridade, nascido em ____/____/____, inscrito no Grupo-Equipa de BTT-XCO do Clube do Desporto Escolar, participe na competição _____ organizada pela Associação de Ciclismo de _____ - Federação Portuguesa de Ciclismo, na localidade de _____, no próximo dia ____/____/_____.

_____, _____ de _____ de 20____

Professor(a) Responsável pelo Grupo-Equipa de BTT-XCO

Nome legível

O(A) Diretor(a) do Agrupamento de Escolas, Escola Não Agrupada
Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo

Nome legível

Nota: Este documento só é válido quando apresenta carimbo na assinatura do diretor e acompanhado da fotocópia do BI/CC do encarregado de educação (assinado pelo EE como autorizou) e apresentação do BI/CC original do aluno.

Considerações gerais sobre a participação em competições do sistema federado:

1. É formalizado um documento único onde consta a autorização do encarregado de educação e do presidente do Clube do Desporto Escolar do Agrupamento de Escola/escola não agrupada/Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo (AE/EnA/EEPC). Assim fica salvaguardado o Seguro Escolar do aluno ao nível de acidentes pessoais e responsabilidade civil.
2. Os alunos representam o AE/EnA/EEPC não agrupada onde praticam a modalidade (serve apenas para alunos onde coincide a escola de origem e do GE).
3. Prevalecem os escalões do sistema desportivo federado (Federação Portuguesa de Ciclismo).
4. Nas provas regionais de BTT-XCO podem participar todos os alunos desde os 8 (dos 8 aos 14 anos – Classe de Escolas) aos 18 anos inclusive (último ano de juvenil).
5. A participação dos alunos em taças regionais e inter-regionais não conta para a classificação geral da taça.
6. Fica vedada a participação de alunos nos respetivos campeonatos regionais federados.
7. Apenas o escalão de Cadetes (15 e 16 anos) poderá participar nas provas de BTT-XCO nacionais. As provas nacionais têm um carácter internacional, onde são atribuídos pontos UCI aos juniores (17 e 18 anos).
8. Com o fim do Coordenador Nacional de Modalidade (CNM) estar devidamente informado, esta autorização deverá ser enviada para libertoreis@hotmail.com
9. Esta autorização deve ser entregue ao presidente do colégio de comissários para a devida inscrição na prova (no próprio dia - dentro do horário de inscrições) e com as condições definidas no documento.

O aluno deverá apresentar-se no ato de inscrição na presença do professor responsável do GE de BTT-XCO (professor apresenta BI/CC) e/ou do encarregado de educação.