REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

# ESCALADA

## REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



## Ficha Técnica

### Título

Regulamento Específico de Escalada 2026-2028

### Data

Outubro de 2026

### Edição

1.ª edição

### Autoria

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

### Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Desporto Escolar

## Índice

*Introdução* ..... *5*
*Capítulo I Caraterísticas da competição* ..... *6*
Artigo 1.º Escalões etários ..... 6
Artigo 2.º Tipologia das Provas, Formato de competição e variantes da modalidade ..... 6
Artigo 3.º Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática ..... 7
Artigo 4.º Material e equipamento ..... 8
Artigo 5.º Organização Temporal da Competição/Tempo de Prova ..... 9
*Capítulo II Constituição das equipas e normas regulamentares* ..... *10*
Artigo 6.ºConstituição das equipas ..... 10
Artigo 7.º Acreditação ou identificação ..... 10
Artigo 8.º Falta administrativa e Falta de Comparência ..... 11
Artigo 9.º Subidas de escalão ..... 11
Artigo 10.º Elegibilidade dos alunos e Participação de alunos federados ..... 12
*Capítulo III Regulamento técnico-pedagógico* ..... *12*
Artigo 11.º DE Jogar + ..... 12
Artigo 12.º Infantil B (Sub 13) ..... 13
Artigo 13.º ..... 13
Iniciado (Sub 15) ..... 13
Artigo 14.º Juvenil (Sub 18) ..... 13
Artigo 15.º Júnior (Sub 21) ..... 14
*Capítulo IV Organização das provas e competições* ..... *14*
Artigo 16.º Procedimentos - BLOCO (Boulder, em Inglês) ..... 14
Artigo 16.º-A Segurança - BLOCO (Boulder, em Inglês) ..... 15
Artigo 16.º-B Procedimentos durante a Escalada - BLOCO ..... 16
Artigo 16.º-C Finalização da Escalada - BLOCO ..... 16
Artigo 16.º-D Incidentes Técnicos - BLOCO ..... 17
Artigo 17.º Procedimentos - Dificuldade ..... 18
Artigo 17.º-A Segurança - Dificuldade ..... 19
Artigo 17.º-B Procedimentos prévios à escalada - Dificuldade ..... 20
Artigo 17.º-C Procedimentos durante a Escalada - Dificuldade ..... 21
Artigo 17.º-D Incidentes Técnicos - Dificuldade ..... 22

*Capítulo V Sistema de Classificação ..... 23*
**Artigo 18.º Critérios de pontuação e de desempate ..... 23**
**Artigo 18.º-A Escalada de Bloco ..... 24**
**Artigo 18.º-B Escalada de Dificuldade ..... 25**
*Capítulo VI Ajuizamento e Arbitragem ..... 26*
**Artigo 19.º Ajuizamento e Arbitragem ..... 26**
**Artigo 20.º Cartão Branco ..... 27**
**Artigo 21.º Disposições Finais ..... 27**
**Artigo 22.º Anexos ..... 27**
*Anexo 1 Progressões Pedagógicas DE Jogar+ para o 2.º e 3.º ciclo: ..... 29*
**1. Enquadramento e princípios ..... 29**
**2. 2º ciclo (5º e 6º anos): trepar, equilibrar e cair com controlo ..... 29**
**3. 3º ciclo (7º ao 9º ano): da Estrutura Artificial de Escalada à rocha ..... 30**
**4. Propostas de exercícios-tipo que levam o aluno/a do espaldar à escalada em Top-rope ..... 31**
**5. Segurança, avaliação e pontos a validar ..... 32**
*Anexo 4 Cartão de Prova para a disciplina de Bloco ..... 33*
*Anexo 5 Folha de Registo de Juízes de Bloco ..... 34*
*Anexo 6 Folha de Registo de Juízes de Dificuldade ..... 35*

## Introdução

O presente regulamento visa promover a prática da Escalada 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.

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Escalada (Bloco e Dificuldade) 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 FPME - Federação Portuguesa de Escalada de Competição, em vigor. Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática da Escalada no âmbito do projeto "DE Jogar+". Pode, ainda, ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela respetiva entidade organizadora.

No projeto «DE Competição», as provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico e desportivo desenvolvido de forma regular e continuada pelos GE, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe a integração efetiva dos alunos no respetivo GE 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.

As regras oficiais da FPME - Federação Portuguesa de Escalada de Competição aplicam-se a todos os escalões, com a adaptação das regras às condições de realização das provas, ao equipamento disponível e aos recursos humanos existentes nas escolas. Para os vários escalões aplica-se, ainda, o Regulamento Técnico Pedagógico exposto neste documento.

Neste sentido, este regulamento visa a criação de condições para o alargamento gradual da oferta da Escalada, com carácter regular, de forma inclusiva, participativa e progressiva, alinhadas com os Projetos Educativos e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar, permitindo o desenvolvimento integral dos alunos e simultaneamente o desenvolvimento desportivo individual e coletivo.

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 etários, 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, juízes-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.
4. Sempre que se realizem competições simultâneas de diferentes géneros e/ou escalões devem elaborar-se listas finais de classificação indexadas ao escalão/género, apesar de competirem em conjunto (p.e. uma via pode ser escalada por juvenis e juniores, no entanto, as classificações são separadas por escalão/género).

Artigo 2.º
### Tipologia das Provas, Formato de competição e variantes da modalidade

1. Estão previstas duas variantes representativas das diferentes disciplinas que compõem a modalidade (Bloco e Dificuldade, sendo que não existem infraestruturas para a prática de Escalada de Velocidade, no território português). A Organização deve optar pelo formato de competição tendo em conta o nível dos alunos, os recursos humanos e materiais existentes, nomeadamente a Estrutura Artificial de Escalada (EAE) disponível.
   a) As competições de ESCALADA DE BLOCO, consistem numa série de vias de escalada mais curtas, geralmente designadas como blocos (*boulders*), que deverão ter em média 4/12 presas de mão, num máximo de 4,5m de altura.

Como equipamento de segurança para proteção de quedas são utilizados colchões de queda (30cm, similares aos do salto em altura);

b) As competições de ESCALADA DE DIFICULDADE definem-se como aquelas em que se escala em primeiro de cordada ("à frente"), desde o solo até ao topo e a última presa válida alcançada determina a classificação do aluno. O aluno é segurado por um elemento da organização e tem de utilizar o devido Equipamento de Proteção Individual (EPI):

2. O Formato da Competição de ESCALADA DE BLOCO deverá consistir, recomendavelmente:

   a) Numa Ronda ÚNICA em Formato *CONTEST* (blocos com temas variados sem ordem pré-definida, onde os alunos é que selecionam qual a ordem do bloco a escalar) com um mínimo de 8 blocos e um máximo de 18 blocos;

   b) Na fase local poderá, eventualmente, acrescentar-se uma Ronda FINAL de escalada à vista com 4 Blocos por categoria/género, 5 minutos por cada Bloco.

3. O Formato da Competição de COMPETIÇÃO DE DIFICULDADE tem como objetivo que todas as vias de Escalada de Dificuldade sejam escaladas em primeiro de cordada – À EXCEPÇÃO DA ESCALADA EM MOLINETE Top rope – com o escalador ascendendo com a corda desde o solo e protegendo (obrigatoriamente e sequencialmente) todos os pontos de proteção intermédios (plaquetes).

4. No modelo de competição de escalada "*À VISTA*", o escalador realiza a sua tentativa após um período autorizado de observação, não tendo nenhum outro tipo de informação sobre a via, nem lhe sendo permitido visualizar outros escaladores na mesma via.

5. No modelo de competição de escalada "*A FLASH" ou demonstrada*, a organização pode decidir prescindir da utilização da zona de isolamento, permitindo aos escaladores a observação livre da via e das tentativas de outros escaladores. Neste caso, deve-se proceder à demonstração prévia da escalada por um escalador não-participante, de modo a manter a igualdade de oportunidades.

Artigo 3.º

**Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática**

1. Todas as competições autorizadas pelo Desporto Escolar desenrolam-se em Estruturas Artificiais de Escalada (EAE), que apresentem as necessárias condições de segurança, devidamente asseguradas pela organização.

2. A EAE em que se desenrola a competição, zonas de transição, aquecimento e isolamento é da responsabilidade dos organizadores da competição. Deverá ser comunicado qual o professor responsável pela direção de prova.

3. A EAE, na vertente de DIFICULDADE:

   a) Na disciplina de Escalada de Dificuldade, a EAE terá, preferencialmente, uma altura de 12/15 metros e uma largura mínima de 3 metros para cada via. A estrutura deverá ser uma superfície com planos variados, ou seja, deverá ter placa vertical e extraprumo/teto;

b) A superfície da EAE deve permitir escalar na sua totalidade e, em caso de necessidade, poder-se-á delimitar uma zona interdita (fita preta), de forma claramente identificável;

c) Os bordos laterais da estrutura e o seu topo não são considerados zona para escalar;

d) Em caso de necessidade, as vias podem ser delimitadas através de uma marca contínua e claramente identificável, ou recorrendo a conjuntos de presas de cores idênticas;

e) Os pontos de proteção intermédios (fitas/cintas expresso) e de TOP da via (reunião) deverão ver-se facilmente e a linha de saída para o começo da tentativa numa via deverá estar claramente marcada.

4. A EAE, na vertente de BLOCO:

a) Na disciplina de Escalada de Bloco, a EAE terá preferencialmente uma altura de 4,5 metros e uma largura mínima de 10/12 metros, de forma a acomodar o número mínimo de blocos recomendado. A estrutura deverá ter uma tipologia de planos variados, ou seja, extraprumo, tetos, placas verticais e placas positivas;

b) Toda a EAE deverá ter colchões de queda (30cm, similares aos do salto em altura), colocados junto à mesma, como sistema de segurança, para amortecer a descida/queda dos alunos. Na colocação dos colchões não devem ser ignoradas as quedas após balanços pendulares e devem ser acauteladas as zonas de união dos colchões;

c) Os bordos laterais da estrutura e o seu topo não são considerados zona para escalar;

d) Em caso de necessidade, os blocos podem ser delimitados através de uma marca contínua e claramente identificável, ou recorrendo a conjuntos de presas de cores idênticas.

Artigo 4.º
**Material e equipamento**

1. Todo o equipamento utilizado durante uma prova/competição (cordas, mosquetões, arneses, etc.) deve cumprir os requisitos das Normas UIAA/CE (União Internacional de Associações de Alpinismo/Conformidade Europeia).

| Equipamento | CEN Standard |
|---|---|
| Belay Devices (Locking) | EN15151-1 (Draft) |
| Belay Devices (Manual) | EN15151-2 (Draft) |
| Arnês de Escalada | EN12277 (Type C) |
| Presas de Escalada | EN12572-3 |
| Corda de Escalada | EN892 |

| Equipamento | CEN Standard |
|---|---|
| Estrutura de Escalada (EAE) | EN12572-1, EN12572-2 |
| Mosquetões (rosca) | EN12275 (Type H) |
| Mosquetões (autoblocantes) | EN12275 (Type H) |
| Fitas | EN566 |
| Mosquetão Fita Expresso | EN12275 (Type B, Type D) |
| Maillon Rapid (Quick Link) | EN12275 (Type Q) |
| Capacete | EN12492 |

Quadro 1. Equipamentos e normas de escalada de dificuldade.

Nota: Legenda – CEN: Comité Europeu de Normalização.

2. Os organizadores das competições podem recusar um equipamento que considerem estar danificado ou que, por qualquer outro motivo, suspeitem não oferecer a segurança adequada, devendo informar o responsável do Grupo Equipa (GE).
3. O material de segurança individual (EPI) é da responsabilidade da escola de cada participante e do professor responsável pelo GE.
4. É obrigatório o uso de capacete de proteção em todas as competições de Escalada de DIFICULDADE.
5. O uso do calçado técnico ("pés de gato") não é obrigatório, mas é recomendado.

Artigo 5.º

**Organização Temporal da Competição/Tempo de Prova**

1. Para a vertente de Escalada de BLOCO, os alunos realizarão entre 8 e 18 blocos, em modelo de *Contest*, ou seja, os blocos não têm ordem pré-definida. Para completar o *Contest*, os alunos deverão escalar todos os blocos e terão um período estabelecido proporcionalmente em relação ao número de alunos em prova e número de blocos para realizar (p.e.):

| Número de blocos | Número de alunos | Duração da prova |
|---|---|---|
| 8 a 12 blocos | Até 50 alunos | 02.00 horas |
| 8 a 12 blocos | Mais de 50 alunos | 02.30 horas |
| 12 a 18 blocos | Até 50 alunos | 02.30 horas |
| 12 a 18 blocos | Mais de 50 alunos | 03.00 horas |

Quadro 2. Duração da prova por blocos e alunos

2. A organização anuncia e afixa o tempo disponível para o Contest antes do seu início, tendo em conta os escalões presentes e o número de participantes.

3. Para a vertente de Escalada de DIFICULDADE, os alunos realizarão 3/4 vias, organizados por escalão e género, de acordo, com as limitações da EAE. Os atletas terão um tempo máximo para efetuar cada via, determinado pela organização (p.e. 6 minutos, em conformidade com as regras oficiais da FPME).

## Capítulo II
## **Constituição das equipas e normas regulamentares**

### Artigo 6.º**Constituição das equipas**

1. No que respeita à constituição do GE, a participação nas atividades do Desporto Escolar está aberta aos alunos devidamente inscritos nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE), nos termos do RGFDE 26-28. A constituição de um GE de «DE Competição» de Escalada deve respeitar o número mínimo de 18 alunos inscritos previsto para os Desportos de Contacto com a Natureza, mantendo, ao longo do ano letivo, uma média de alunos participantes não inferior a 80% do número mínimo aplicável.
2. Cada GE, em competição, deve-se fazer representar por:
   a) 7 alunos praticantes, no mínimo, sendo esta premissa pode ser ajustada à forma de competição realizada, sendo obrigatoriamente definida pela estrutura descentralizada do Desporto Escolar (EDE);
   b) 1 Professor responsável pelo GE;
   c) 2 Alunos Juízes/árbitros.

### Artigo 7.º
### **Acreditação ou identificação**

1. Antes do início de qualquer prova ou competição é obrigatória a acreditação e identificação dos alunos praticantes, juízes-árbitros, dirigentes, professores responsáveis pelos GE, professores ou técnicos acompanhantes (seguradores e equipadores de via/bloco) e restantes participantes, em data, hora e local definidos pela entidade organizadora.
2. Os procedimentos, horários e condições de acreditação são divulgados pela entidade organizadora juntamente com o programa da competição, antecipadamente.
3. Nos Campeonatos/Provas Regionais Escolares e Campeonatos/Provas Nacionais Escolares, todos os participantes acreditados devem aceitar as condições estabelecidas pela entidade organizadora, permanecendo na atividade desde o momento da acreditação até ao encerramento da mesma e participando em todos os momentos previstos no programa oficial, designadamente cerimónias e outras atividades indicadas.

Artigo 8.º

**Falta administrativa e Falta de Comparência**

1. É considerada Falta Administrativa quando o GE não se apresenta nas provas ou competições com o número mínimo obrigatório de participantes previsto para cada prova ou não apresenta a documentação exigida no presente Regulamento (número 1, artigo 7.º), quer seja nas funções de aluno praticante, quer nas funções de juiz -árbitro.
2. No decorrer de uma prova, caso o GE não cumpra as três alíneas referentes ao número 2, do artigo 6º, do presente regulamento ser-lhe-á averbada Falta Administrativa, que será apenas considerada para efeitos de análise da participação da escola nas atividades do DE durante o respetivo ano letivo, não havendo implicação direta na classificação dos alunos.
3. É considerada Falta de Comparência quando:
   a) A equipa ou praticante não comparece à prova/competição;
   b) A equipa ou praticante se apresenta após o tempo regulamentar previsto;
   c) A equipa ou praticante, por sua opção ou do professor responsável, não realiza a prova/competição.
4. As Faltas de Comparência obedecem à regulamentação definida pelo RGFDE e em conformidade com o estipulado no RPCDE.

Artigo 9.º

**Subidas de escalão**

1. Os alunos inscritos no GE têm direito a participar nas provas ou competições do escalão etário imediatamente acima.
   a) Durante esse ano letivo, o aluno deixa de poder participar, em provas/competições de Escalada, no escalão correspondente à sua idade. (artigo 32º do RGFDE);
   b) Esta decisão compete ao professor responsável e respetivo aluno e deve ser formalizada nos DGDE até 15 de março, inclusive, do ano letivo em curso.
2. No escalão Infantil B (Sub 13), a subida ao escalão imediatamente superior é permitida aos alunos que se encontrem em qualquer um dos anos do escalão correspondente à sua idade.
3. No escalão Iniciado (Sub 15), a subida ao escalão imediatamente superior apenas é permitida aos alunos que se encontrem no último ano do escalão correspondente à sua idade.
4. Nos escalões Infantil A (Sub 11) e Juvenil (Sub 18), não é permitida a subida ao escalão imediatamente superior.

Artigo 10.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 Escalada 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 deve 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 Escalada deve ser assinalada no boletim de inscrição, de acordo com a informação constante do respetivo processo de inscrição, para efeitos de monitorização e análise da participação.

Capítulo III

**Regulamento técnico-pedagógico**

Artigo 11.º

**DE Jogar +**

1. 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. Recomenda-se a consulta do Referencial DE JOGAR+, onde constam os princípios orientadores do Projeto Regulamento de Funcionamento DE Jogar+ 2026-2028.
2. No 2.º ciclo, no que respeita à Competição Significativa, devem privilegiar-se circuitos de perícias (multipresas), desafios por níveis adequados à fase de desenvolvimento, múltiplas oportunidades de participação (Bloco e Dificuldade, como modalidades individuais e agrupadas em formato combinado), formatos inclusivos e sem eliminação precoce, com foco no processo e sem classificações ou rankings (Anexo 1).
3. No 3.º ciclo e ensino secundário, a competição deve evoluir progressivamente, de forma a cumprir a premissa de adequar as tarefas/desafios à etapa de desenvolvimento do aluno, mantendo o foco no desempenho, na melhoria, no

equilíbrio competitivo, permitindo um aumento do tempo real de participação, mas obedecendo aos princípios de fair play e inclusão. Sempre que a logística do GE o permita, recomenda-se a articulação com parceiros locais, clubes, associações, autarquias ou CFDDE de proximidade, quer para momentos de treino, quer para provas/competições (Anexo 2).

Artigo 12.º

**Infantil B (Sub 13)**

1. O escalão Sub 13 é o patamar onde os alunos devem entrar numa das etapas fundamentais de desenvolvimento que deve incidir em "Aprender a Treinar".
2. O reforço da literacia física, das habilidades motoras fundamentais e das habilidades desportivas de base, com ênfase na participação, diversão e amizade através de circuitos com regras simples de segurança e momentos de competição adaptados (sem classificação formal).
3. A prioridade deverá incidir sobre a agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.

Artigo 13.º

**Iniciado (Sub 15)**

1. O escalão Sub 15 pressupõe uma articulação entre a etapa anterior (aprender a treinar) e a etapa seguinte "Treinar para Treinar".
2. O trabalho a desenvolver deverá incidir na consolidação da literacia física, aperfeiçoamento das habilidades desportivas de base e desenvolvimento da aptidão física, contrariando a especialização precoce.
3. Em ambas as disciplinas da Escalada devem utilizar-se variantes de facilidade e dificuldade ajustadas ao desenvolvimento individual (progressões pedagógicas), combinando treino, prática livre e momentos de competição formal, de forma adaptada.

Artigo 14.º

**Juvenil (Sub 18)**

1. No escalão Sub 18 pretende-se uma articulação entre a etapa anterior (treinar para treinar) e a etapa seguinte "Treinar para Competir".
2. Atingir a consolidação das habilidades desportivas, introduzir o treino técnico-tático e a aptidão física específica, tornam-se objetivos primordiais.
3. Deverá existir um reforço na abordagem da ética no desporto, do respeito pelos adversários, pelos juízes e do fair play.

Artigo 15.º
**Júnior (Sub 21)**

1. No escalão Sub 21 introduz-se o "Treinar para Ganhar", que surge como a etapa anterior ao Alto Rendimento.
2. A abordagem da ética no desporto, do respeito pelos adversários, juízes e demais agentes desportivos, deverá constituir um pilar de consolidação do fair play.

Capítulo IV
**Organização das provas e competições**

Artigo 16.º
**Procedimentos - BLOCO (Boulder, em Inglês)**

1. A competição de Escalada de Bloco consiste num conjunto de vias de escalada mais curtas, normalmente designadas por problemas ou blocos. Os blocos devem ser escalados sem o recurso a cordas e deverão ter uma média de 4 a 12 presas de mão. Todos os blocos são escalados sem a utilização de EPI, sendo a segurança, em caso de queda, garantida por colchões de queda (similares aos de salto em altura, com 30cm de espessura), colocados direta e/ou estrategicamente por baixo dos blocos a escalar.
2. A saída/"queda" dos blocos deve estar protegida por colchões de queda, cujo posicionamento e dimensões são da responsabilidade da organização, garantindo condições de chegada ao solo em perfeitas condições de segurança, nomeadamente a partir de movimentos com efeito pendular (a informação aos alunos deve ser garantida e exemplificada se necessário).
3. Por questões de segurança, os blocos deverão ter uma altura máxima que não permita uma queda superior a 3 metros, contados a partir da parte mais baixa do corpo.
4. Em caso de necessidade, os blocos podem ser delimitados através de uma marca contínua e claramente identificável (fita preta).
5. Cada bloco deverá ter a respetiva numeração, bem como, assinalado com fita-cola colorida/*tape*:
    a) os quatro (4) apoios marcados para o Início (cada presa poderá ter mais de uma fita de marcação);
    b) uma presa de 10 pontos - Zona (Zona - pontuação intermédia), com uma marcação de cor diferente do Início e do Top;
    c) uma presa de 25 pontos - TOP (Top - onde os alunos deverão juntar as mãos de forma estável e controlada).

Artigo 16.º-A

**Segurança - BLOCO (Boulder, em Inglês)**

1. Durante a competição devem ser tomadas todas as medidas necessárias de segurança.
2. Cada bloco deverá estar desenhado:
   a) De forma que a parte de baixo, do corpo do escalador, nunca esteja mais alta que 3m acima dos colchões;
   b) De forma a evitar que o escalador se lesione ou lesione outros (escaladores, ou outros);
   c) Sem lançamentos descendentes de forma a salvaguardar os escaladores.
3. Todos os blocos terão de possuir colchões com uma espessura suficiente na sua base para evitar que as quedas ou saltos dos escaladores possam provocar-lhes lesões (30cm mínimo). É da responsabilidade da organização a gestão da área para a colocação dos colchões.
4. O Juiz de Bloco deverá inspecionar cada bloco antes do começo de cada ronda de competição a fim de assegurar que:
   a) Todo o equipamento e medidas de segurança estão de acordo as Normas UIAA/CE e o presente Regulamento;
   b) Assegurar-se que todos os problemas/blocos permitem ao escalador progredir sem se colocar em risco e sem comprometer a segurança de escaladores próximos;
   c) Assegurar-se que o chão e todas as estruturas próximas estão suficientemente protegidas e que não representam perigo para o aluno/escalador,
   d) Todos os elementos na Zona de Competição cumprem as medidas de segurança;
   e) O Juiz tem autoridade para solicitar a expulsão de qualquer elemento cujo comportamento coloque em risco a segurança da prova.
5. A organização deverá assegurar que existem meios de socorro disponíveis para atuar em caso de acidente ou lesão de um escalador ou de qualquer outra pessoa no recinto da prova.
6. Em caso de sangramento a organização tem de garantir, através dos meios de socorro disponíveis, a paragem do sangramento de forma a não deixar vestígios de sangue nas presas e estruturas. Após a aplicação de fita adesiva um teste com um lenço de papel branco não deve conter vestígios de sangue. Caso o aluno falhe este teste deverá ser impedido de continuar a prova.
7. O aluno que, em caso de lesão, não consiga andar normalmente, nem possa saltar sobre os dois pés será declarado inapto para a competição pelo responsável pela emergência médica e deverá ser impedido de continuar a prova.

Artigo 16.º-B

**Procedimentos durante a Escalada - BLOCO**

1. Uma tentativa num bloco é iniciada quando o último apoio do escalador deixa o solo. Se o escalador deixar o chão de uma maneira incorreta, esta tentativa será, de qualquer maneira, contabilizada e o escalador informado que a tentativa não é válida.
2. Qualquer toque inadvertido e/ou intencional nas presas que não as presas de início será contabilizado como tentativa (porém, uma abordagem mais pedagógica deverá permitir ensinar ou relembrar o aluno para que possa corrigir a falha técnica).
3. No caso de um aluno não chegar às presas iniciais seja por escolha do Equipador ou não, este poderá saltar para as presas iniciais.
4. Um aluno pode voltar atrás em qualquer altura da sua tentativa ao Bloco, desde que não regresse ao colchão.
5. Podem ser utilizadas escovas pelos escaladores para limpar as presas que são possíveis de atingir desde o solo. As outras presas podem ser limpas pelos escaladores desde que não haja nenhum reconhecimento táctil (escovas com extensores).

Artigo 16.º-C

**Finalização da Escalada - BLOCO**

1. Uma tentativa é considerada terminada quando:
   a) A presa final é agarrada de forma controlada por um aluno com as duas mãos e o Juiz de Bloco presente anuncia “OK” ou “TOP” e levanta uma mão;
   b) O escalador regressa ao chão ou cai;
   c) Toca em alguma parte da parede de escalada para além dos limites marcados para o bloco (se houver fita preta a delimitar o espaço do bloco);
   d) Se esgota o tempo permitido para a realização do Contest;
   e) Não tem em atenção os requerimentos dos Juízes.
2. É considerada uma tentativa sem sucesso quando:
   a) O aluno não consegue controlar a presa final (TOP) com as duas mãos;
   b) Falha o início do problema, não usando os 4 apoios obrigatórios nas presas assinaladas;
   c) Usa qualquer parte da parede, presas ou volumes demarcados como fora dos limites com fita preta (ou qualquer outra definida pelo Juiz);
   d) Usa os buracos dos parafusos (tnuts) com as mãos, excluindo os buracos das presas;
   e) Usa qualquer elemento de sinalização da parede;
   f) Usa os limites exteriores laterais ou superiores da estrutura (EAE);

g) Toca no chão (colchão) com qualquer parte do corpo, após arranque;

h) Ultrapassa o tempo limite definido;

i) Realiza alguma marca numa presa (tick mark) com uso de magnésio. A tentativa é contada e a marca deve ser limpa com uma escova.

3. Caso o aluno falhe em qualquer das alíneas do ponto 2 anterior, o juiz deve informar o escalador e instruí-lo a parar a sua tentativa.

Artigo 16.º-D
**Incidentes Técnicos - BLOCO**

1. Entende-se por incidente técnico qualquer situação ou acontecimento que suponha uma vantagem ou desvantagem para o escalador, não sendo da sua responsabilidade (como uma presa que se parte ou roda, etc.).
2. O Juiz pode decretar um incidente técnico se:
   a) Uma presa se partir ou rodar;
   b) Qualquer outro acontecimento que possa permitir ao aluno uma vantagem ou desvantagem, sem ser resultado da ação do próprio;
   c) Sempre que se produza qualquer circunstância que coloque em vantagem um escalador devido a ajudas externas;
   d) Caso detete qualquer acontecimento anormal no que se refere aos equipamentos (estrutura, presas).
3. O Juiz pode declarar um incidente técnico a pedido do aluno ou professor responsável se:
   a) O aluno não se encontrar em posição legítima devido a um incidente técnico e reclamar, pelo que este dará razão ao escalador. No caso de uma presa que se tenha movido, e se existirem dúvidas, o Juiz deve solicitar a um elemento da organização que verifique;
   b) O aluno permanecer em posição legítima apesar do incidente técnico, mas reclamar ao Juiz que lhe seja concedido incidente técnico. O escalador deve especificar concretamente o ocorrido e esperar que o Juiz lhe dê a sua anuência para abandonar a sua tentativa;
   c) Qualquer aluno sujeito a incidente técnico, mas que continue a escalar porque se encontra em posição legítima, não pode em caso de queda posterior reclamar incidente técnico. De qualquer forma, poderá reclamar se tiver que voltar a fazer uma tentativa na mesma zona e esta ficou alterada;
   d) Quando um incidente técnico confirmado pode ser resolvido / determinado dentro do período de rotação relevante, ao aluno será oferecida a oportunidade de continuar a sua tentativa:
      i. se o escalador optar por continuar, o incidente será considerado concluído;
      ii. se o escalador optar por não continuar, este deverá retomar a sua tentativa no momento determinado pelo Juiz.

e) Quando um incidente técnico confirmado não pode ser resolvido, ou determinado dentro do período de competição:

   i. no caso de apenas um incidente técnico, a fase será suspensa para o escalador afetado e para todos os escaladores na respetiva fase de competição até que o assunto seja resolvido ou determinado;

   ii. os escaladores afetados devem retomar suas tentativas, conforme indicado pelo Juiz uma vez resolvido ou determinado qual o incidente técnico.

f) Para evitar dúvidas, qualquer aluno que deixar a área de competição antes do incidente estar resolvido, não será autorizado a retomar suas tentativas.

g) Quando um aluno que sofreu um incidente técnico retoma a escalada:

   i. será concedido o tempo restante da tentativa, em que ocorreu o incidente relevante;

   ii. serão concedidos dois (2) minutos, caso o tempo restante da tentativa em causa seja inferior a 2 minutos.

Artigo 17.º
**Procedimentos - Dificuldade**

1. A competição de Escalada de Dificuldade consiste na progressão vertical de uma via de escalada, com o aluno ascendendo com a corda desde o solo e protegendo (passagem da corda pelos mosquetões das cintas expresso de forma obrigatória e sequencial) todos os pontos de proteção intermédios (plaquetes) até ao Top. As fitas expresso estarão previamente colocadas e o escalador será segurado por um elemento da organização.
2. Todas as vias de Escalada de Dificuldade serão escaladas em primeiro de cordada (“Lead”), à exceção dos alunos que escalam em Molinete (Top-rope) Sub11, Sub13 e Sub15 (para estes a tentativa termina com sucesso quando juntam as duas mãos na última presa junto ao Top).
3. Uma via considera-se realizada com “êxito” quando o aluno utiliza como forma de progressão unicamente as presas da via (e as formas permitidas do muro de escalada), e quando a reunião (TOP da via) for protegida a partir de uma posição legítima. Agarrar a reunião antes de proteger considera-se uma ajuda artificial e a escalada da via deve ser dada como terminada (para efeitos de classificação será considerada a última presa controlada).
4. No caso de o escalador não atingir o TOP da via, a última presa alcançada, determina a sua classificação na respetiva fase da competição (de acordo com o croqui previamente elaborado pelo professor responsável pela organização ou Equipador responsável).

Artigo 17.º-A

**Segurança - Dificuldade**

1. Durante a competição devem ser tomadas todas as medidas necessárias de segurança. Cada via será desenhada de forma a minimizar a eventualidade de uma possível queda do aluno que provoque lesão do aluno ou lesão ou obstrução de outro aluno em prova.
2. O Juiz deverá inspecionar cada via antes do começo de cada ronda de competição a fim de assegurar que:
   a) Todo o equipamento e medidas de segurança estão de acordo as Normas da UIAA/CE e o presente regulamento (artigo 4º).
   b) Todos os seguradores são competentes - O Juiz de Prova (ou professor responsável pela organização) tem autoridade para substituir um segurador ou qualquer outro elemento cujo comportamento coloque em risco a segurança da prova.
   c) A corda, em caso de necessidade, está passada no primeiro ponto de segurança ou qualquer outro ponto intermédio julgado conveniente para garantir a segurança do escalador.
   d) No caso da Escalada em Molinete (Top-rope), que a corda está corretamente passada na reunião (Topo).
3. A organização deverá assegurar que existem meios de socorro disponíveis para atuar em caso de acidente ou lesão de um escalador ou de qualquer outra pessoa no recinto da prova.
4. Os escaladores são livres de usar um saco de magnésio, calçado de escalada e roupa adequada.
5. É obrigatória a utilização de capacete e de arnês, exceto na escalada de bloco.
6. É obrigatório o encordoamento (corda – arnês) através do nó de oito duplo.
7. Não é permitida a utilização de fitas com nós, como forma de prolongamento de uma fita expresse. Em caso de necessidade, dever-se-á recorrer a uma fita comprida de resistência igual ou superior à fita expresse.
8. A distância máxima recomendada entre pontos de segurança intermédios é de 2 metros.
9. O Segurador deve certificar-se que:
   a) A corda está corretamente encordoada no arnês do aluno.
   b) A corda está corretamente passada no aparelho de segurança.
   c) O movimento do aluno não é perturbado de nenhuma forma pela corda, ou por ação do segurador.
   d) O aluno consegue proteger sem haver travamento na corda e, em caso de falha, consegue recolher rapidamente o excesso de corda.
   e) No caso da escalada em molinete, não exercer demasiada tensão na corda, de forma que esta possa constituir um auxílio na progressão.

f) Todas as quedas sejam seguradas de forma segura e dinâmica (absorção da força de choque), zelando pela integridade física do aluno.

10. Escalada de Dificuldade em Molinete (Top rope):

    a) Em todas as vias de dificuldade em sistema de MOLINETE o aluno escala partindo do solo estando a corda passada pela reunião (Top da via) e será segurado por um elemento da organização;

    b) No Top da via deverão ser colocados dois pontos de proteção separados, em que cada um consistirá num mosquetão com fecho de segurança ligado ao ponto de proteção por uma fita expresso com um *maillon* fechado;

    c) O aluno deverá finalizar a via ao controlar a última presa com as duas mãos.

11. Em caso de sangramento a organização tem de garantir, através dos meios de socorro disponíveis, a paragem do sangramento de forma a não deixar vestígios de sangue nas presas e estruturas. Após a aplicação de fita adesiva um teste com um lenço de papel branco não deve conter vestígios de sangue. Caso o aluno falhe este teste deverá ser impedido de continuar a prova.

12. O aluno que em caso de lesão não consiga andar normalmente, nem possa saltar sobre os dois pés, ou seja declarado inapto para a competição pelo Organizador da Prova, não será autorizado a participar na competição.

Artigo 17.º-B

**Procedimentos prévios à escalada - Dificuldade**

1. Antes de realizar a sua tentativa, cada aluno deverá encordoar-se com o nó de oito duplo, colocar o capacete, equipar-se e realizar todos os preparativos finais para a sua tentativa.

2. Todos os equipamentos de escalada e nós usados no encordoamento devem ser inspecionados por um membro da organização e pelo segurador, antes de iniciada a escalada.

3. Este procedimento não se aplica aos escalões que escalam em Molinete, pois, não será feito o encordoamento por parte do aluno, mas sim utilizado um mosquetão previamente colocado na corda.

4. Cada escalador, após o Pré-aviso, deve estar pronto para iniciar a sua tentativa de escalada quando é chamado pelo Juiz, podendo um atraso ter como resultado a desqualificação.

5. A competição desenrolar-se-á numa só fase, onde os alunos terão de escalar 3 ou 4 vias (mínimo).

6. Período de observação:

    a) Será permitido aos alunos, em grupo, observar as vias durante um período de observação, com duração definida pelo professor responsável pela organização;

    b) Durante este período, os alunos deverão permanecer dentro da zona estipulada, não lhes sendo permitido escalar nem comunicar com qualquer outra pessoa, fora da área de observação;

c) Durante o período de observação os escaladores podem tocar nas presas que alcançarem sem retirarem os dois apoios do solo, usar binóculos, tomar notas e fazer esboços (não será permitido outro tipo de observação ou equipamento de gravação);

d) No final do período de observação os alunos deverão dirigir-se à zona de chamada ou zona de isolamento.

Artigo 17.º-C
**Procedimentos durante a Escalada - Dificuldade**

1. Para cada via será determinado um tempo limite (a definir pela organização). Quando o tempo se esgotar o Juiz deverá interromper a tentativa do aluno e dar instruções para que se registe a última presa controlada pelo escalador em situação regular.
2. A cada aluno será permitido um período de observação adicional, de 40 segundos para começar a sua prova, a partir do momento em que entra na zona de competição e estiver encordoado. Findo este tempo o aluno deve ser instruído a começar a escalar;
3. A escalada é dada como iniciada quando os dois pés saírem do chão, momento em que se inicia a cronometragem para o tempo limite.
4. Em qualquer momento o aluno pode perguntar ao juiz quanto tempo, ainda, lhe resta do tempo limite para essa via.
5. Comportamentos de Segurança:
   a) O aluno poderá proteger a primeira fita expresso desde o solo;
   b) O escalador deverá proteger todos os pontos intermédios sequencialmente (não é permitido passar fitas expressos sem proteger);
   c) É permitido ao aluno desproteger e voltar a proteger o último ponto intermédio;
   d) O aluno deverá encontrar-se numa posição legítima em todos os momentos da sua tentativa. Considera-se que o escalador não está numa posição legítimo quando, tendo atingido ou ultrapassado o primeiro ponto intermédio sem proteger, se movimenta para lá da presa:
      i. Da qual outro escalador tenha demonstrado que é possível efetuar a proteção;
      ii. Considerada pelo Juiz como sendo a última presa onde é possível proteger;
      iii. Qualquer violação das alíneas anteriores implicará que se dê por terminada a tentativa e que seja considerada a última presa controlada pelo escalador em situação regular.
6. Finalização de uma tentativa:
   a) A tentativa de escalada considera-se terminada quando o aluno:
      i. Protege a reunião (TOP) a partir de uma posição legítima;

ii. Cai;

iii. Excede o tempo limite permitido para a via;

iv. Toca em alguma parte da superfície da EAE marcada como zona interdita;

v. Usa qualquer tipo de ajuda artificial (agarra ou pisa as plaquetes, reunião, etc.);

vi. Usa os bordos laterais ou superiores da EAE;

vii. Toca no chão com qualquer parte do corpo;

viii. Não protege o último ponto intermédio;

ix. Realiza qualquer ação ilegal ou passível de desqualificação;

7. Quando a tentativa terminar, o aluno será descido até ao solo pelo segurador e registada pelo juiz a última presa controlada. O escalador deverá desatar o nó de encordoamento e deverá dirigir-se novamente para a zona de chamada.

Artigo 17.º-D
**Incidentes Técnicos - Dificuldade**

1. Entende-se por incidente técnico qualquer situação ou acontecimento que suponha uma vantagem ou desvantagem para o aluno/escalador, não sendo da sua responsabilidade (como uma tensão da corda que ajude ou obstrua o movimento, uma presa que se parte ou roda, posição incorreta de mosquetão, etc.).
2. O Juiz pode decretar um incidente técnico:
   a) Caso uma presa se partir ou rodar;
   b) Qualquer outro acontecimento que possa permitir ao aluno uma vantagem ou desvantagem, sem ser resultado da ação do próprio;
   c) Sempre que se produza qualquer circunstância que coloque em vantagem um aluno;
   d) Caso detete qualquer acontecimento anormal no que se refere aos equipamentos (EAE, presas, cronómetros, etc).
3. O Juiz pode declarar um incidente técnico a pedido do escalador se:
   a) O aluno não se encontrar em posição legítima devido a um incidente técnico e reclamar, pelo que este dará razão ao escalador. No caso de uma presa que se tenha movido, e se existirem dúvidas, o Juiz deve solicitar a um elemento da organização que verifique;
   b) O aluno permanecer em posição legítima apesar do incidente técnico, mas reclamar ao Juiz que lhe seja concedido incidente técnico. O aluno deve especificar concretamente o ocorrido e esperar que o Juiz lhe dê a sua anuência para abandonar a sua tentativa da via.
4. Qualquer aluno sujeito a incidente técnico, mas que continue a escalar porque se encontra em posição legítima, não pode em caso de queda posterior reclamar

incidente técnico. De qualquer forma, poderá reclamar se tiver de voltar a fazer uma tentativa na mesma zona e esta ficou alterada.

5. O aluno sujeito a incidente técnico que afetou a via e que reclama ao Juiz, deve deixar a via em questão e esperar dentro da área de escalada definida até que finalize o tempo e se dê ordem ao mesmo para se deslocar à zona seguinte. A reparação da via começará imediatamente após a notificação do Juiz.
6. Ao aluno/escalador sujeito a um incidente técnico é atribuído um período de recuperação na zona de transição, não lhe sendo permitido observar ou entrar em contacto com outro escalador. Aconselha-se a renovação da tentativa após 3 a 4 passagens de outros alunos num tempo mínimo de 15 minutos e máximo de 20 minutos de repouso antes da sua nova tentativa. O resultado a atribuir ao escalador será o melhor das duas tentativas.

## Capítulo V
## **Sistema de Classificação**

### Artigo 18.º
### **Critérios de pontuação e de desempate**

1. No Desporto Escolar todas as fases de competição terão uma Classificação Coletiva por Equipa de Escola e uma Classificação Individual em cada prova realizada.
2. Os resultados alcançados em cada Prova / Competição contam, simultaneamente, para a Classificação Coletiva e Individual, de acordo com a tabela abaixo:

<table>
<tr><th colspan="3">Classificação Individual</th><th colspan="2">Classificação Coletiva</th></tr>
<tr><th>Classificação Prova</th><th>Pontos Atribuídos</th><th>Classificação Geral</th><th>Classificação Prova</th><th>Classificação Geral</th></tr>
<tr><td>1.º</td><td>100</td><td rowspan="13">A Classificação Geral Individual é definida pelo somatório do n.º de pontos de cada aluno por prova. A pontuação só será validada se o aluno tiver participado, obrigatoriamente, em metade das provas +1.</td><td rowspan="7">A Classificação Coletiva de Prova obtém-se através do somatório do n.º de pontos obtidos pelos primeiros quatro classificados da Equipa de Escola.</td><td rowspan="13">A Classificação Geral Coletiva é definida pelo somatório do n.º de pontos obtidos em todas as provas pela Equipa de Escola.</td></tr>
<tr><td>2.º</td><td>80</td></tr>
<tr><td>3.º</td><td>65</td></tr>
<tr><td>4.º</td><td>55</td></tr>
<tr><td>5.º</td><td>51</td></tr>
<tr><td>6.º</td><td>47</td></tr>
<tr><td>7.º</td><td>43</td></tr>
<tr><td>8.º</td><td>40</td><td rowspan="6">As equipas de Escola que apresentarem um número ≥7 alunos praticantes, receberão uma bonificação de 34 pontos.</td></tr>
<tr><td>9.º</td><td>37</td></tr>
<tr><td>10.º</td><td>34</td></tr>
<tr><td>11.º</td><td>31</td></tr>
<tr><td>12.º</td><td>28</td></tr>
<tr><td>13.º</td><td>26</td></tr>
</table>

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14.º | 24 | | | |
| 15.º | 22 | | | |
| 16.º | 20 | | | |
| 17.º | 18 | | | |
| 18.º | 16 | | | |
| 19.º | 14 | | | |
| 20.º | 12 | | | |
| 21.º | 10 | | | |
| 22.º | 9 | | | |
| 23.º | 8 | | | |
| 24.º | 7 | | | |
| 25.º | 6 | | | |
| 26.º | 5 | | | |
| 27.º | 4 | | | |
| 28.º | 3 | | | |
| 29.º | 2 | | | |
| ≥30.º | 1 | | | |

Quadro 3. Sistema de Classificação

Artigo 18.º-A
**Escalada de Bloco**

1. Os alunos serão classificados de acordo com o somatório de pontos alcançados na realização de um Top (pontuação máxima – 25 pontos por bloco), ou se apenas obtiverem a pontuação intermédia de Zona (10 pontos). Vencerá o aluno que obtiver a maior pontuação. Não é somada a pontuação de Zona à pontuação de Top.
2. Serão atribuídos os 25 pontos se o aluno escalar com sucesso o Bloco, ou seja, se o aluno agarrar a presa assinalada como Top, com as duas mãos, de forma controlada e estável. Se apenas conseguir progredir, de forma legitima, até à presa de 10 Pontos (Zona), agarrar/fazer uso da mesma, ser-lhe-á atribuída a pontuação intermédia – 10 pontos.
3. Como critério de desempate, por cada tentativa sem sucesso, quer para Zona, quer para Top, são retirados 0,1 (zero vírgula um) pontos (p.e. se um aluno alcança o top do bloco na 2ª tentativa, deverá somar 24,9 pontos).
4. A classificação de cada ronda será determinada pelo somatório de pontos alcançados em cada bloco, independentemente do formato de competição.
5. Se, após a aplicação dos critérios definidos nos pontos anteriores, ainda subsistirem empates, estes poderão ser mantidos ou resolvidos, de acordo com o que for previamente estabelecido pela organização.

Artigo 18.º-B

**Escalada de Dificuldade**

1. Deverá estar equipado um número de vias suficiente que permita que todos os escalões em prova tentem 3 ou 4 vias (mínimo).
2. As presas de cada via serão marcadas e numeradas, num croqui de via pelo Equipador/professor, para permitir que a classificação seja atribuída em referência à presa mais alta controlada por um escalador no respeito da sequência proposta.
3. Uma "presa" é considerada:
   a) Pelo Juiz, quando o Equipador (routessetter) efetua o croqui da via para os Juízes de Via e deverá ser marcada de forma sequencial (p. ex.: **1** – 1ª presa de mão a partir do solo / **2** – 2ª presa de mão a partir do solo / … / **37** – última presa antes do top);
   b) Se for uma presa de mão;
   c) Se for parte de volumes que sejam possíveis de agarrar (um volume pode ter assinaladas mais de uma presa).
4. Se a presa mais alta à qual chegou o aluno foi considerada "controlada", isto é, agarrada de forma estável e controlada, mas não conseguiu deslocar nenhuma outra parte do seu corpo, este receberá o número referente à presa (número absoluto, sem sufixo).
5. Se a presa mais alta à qual chegou o aluno foi considerada "controlada", isto é, quando atingiu uma posição estável e sob controlo, e se conseguiu deslocar o "centro de massa corporal" para tentar alcançar a presa seguinte, aluno receberá a pontuação desta presa com um sufixo mais (+). Uma presa com sufixo + tem uma pontuação superior à presa sem sufixo.
6. O aluno conseguirá a pontuação máxima numa via se conseguir passar a corda no último ponto de proteção (reunião - TOP).
7. Se houver uma presa marcada (com cruz azul), da qual o escalador seja obrigado a proteger, esta só será considerada agarrada após o aluno proteger o ponto de proteção intermédio. Qualquer progressão para além desta presa não será válida.
8. Por cada via de escalada haverá uma classificação. A classificação final de cada prova obter-se-á através do resultado da fórmula $\sqrt[n]{R1xR2x\ldots xRn}$ que R representa o resultado de cada via e "n" o número de vias. Quanto mais baixo for o resultado, melhor a classificação.

| | |
|---|---|
| 2.º na via 1 e 8.º na via 2 | √2x8 = √16 = 4 |
| 4.º na via 1 e 1.º na via 2 | √4x1 = √4 = 2 |
| 1.º na via 1, 3.º na via 2 e 4.º na via 3 | ∛1x3x4 = ∛12 = 2,3 |

Quadro 4. Exemplos de cálculo da classificação final.

Nota: Legenda – √ = radical (raiz quadrada √, raiz cúbica ∛, etc.)

9. Se existirem empates entre escaladores, estes mantêm a classificação.

Capítulo VI
## Ajuizamento e Arbitragem

Artigo 19.º
### Ajuizamento e Arbitragem

1. Conforme o especificado no Regulamento Geral de Funcionamento do D.E. (RGFDE, artigo 33º), todos os GE têm de realizar uma Formação Inicial de Juízes/Árbitros, de acordo com o Plano Nacional de Formação de Juízes -Árbitros Escolares (PNFJAE). Compete ao professor responsável pelo GE ministrar a formação básica dos seus alunos juízes, durante o 1º período/semestre.
2. A UDE disponibilizará documentação de apoio aos professores responsáveis pelos GE onde constam os regulamentos oficiais da escalada, nomeadamente, o presente RE, bem como, no RPCDE, em articulação com as regras oficiais da FPME.
3. Ajuizamento / Arbitragem - Escalada de Bloco:
   a) Cada aluno será portador de um cartão de prova, onde constará a sua informação pessoal (dorsal, nome, escalão/género e escola) e o local referente aos blocos em prova;
   b) Este cartão será entregue a cada Juiz de Bloco, antes de cada tentativa, para que seja apontado:
      i. Tentativa, caso não alcance a presa de 10 pontos;
      ii. 10 pontos (Zona), se agarrar de forma controlada a presa assinalada (só é atribuída à pontuação se forem utilizadas as mãos, pois os pés não contam); ou
      iii. 25 pontos (Top), se agarrar com ambas as mãos a presa assinalada com Top.
   c) Para cada aluno/escalador, o juiz vai ter assinalar no carão de prova:
      i. O número de tentativas para obter 10 pontos - Zona;
      ii. Se o aluno controla/usa a presa de Zona para obter uma posição estável (presa assinalada com fita de cor diferente do Início e do Top);
      iii. O número de tentativas para obter 25 pontos – TOP;
      iv. Se o TOP foi controlado com ambas as mãos.
4. Ajuizamento / Arbitragem - Escalada de Dificuldade:
   a) O Juiz de Via terá na sua posse um croqui da via que vai ajuizar (elaborado pelo Equipador/professor responsável pelo GE) para permitir a atribuição da classificação, em referência à presa mais alta atingida;
   b) Uma “presa” é considerada pelo Juiz, quando se encontra assinalada no croqui da via e lhe é atribuída uma pontuação, que deverá ser marcada de forma sequencial e se for uma presa de mão;

c) Os volumes são considerados presas, no entanto, um volume pode ter assinaladas mais de uma presa;

d) Se a presa mais alta à qual chegou o aluno foi considerada "controlada", é-lhe atribuída à pontuação dessa mesma presa. (número absoluto, sem sufixo +);

e) Se o aluno chegou à presa mais alta de forma "controlada", mas se conseguiu movimentar o "centro de massa corporal" no sentido de agarrar a presa seguinte, receberá a pontuação desta presa com um sufixo mais (+) (p.e. 24+). Uma presa com sufixo + tem uma pontuação superior à presa sem sufixo;

f) Os alunos terão um tempo máximo para a realização da via (a determinar pela Organização, em articulação com a CLDE), pelo que, o juiz deverá informar a aluno que o tempo terminou e que só será atribuída a última presa usada dentro do limite de tempo.

Artigo 20.º
**Cartão Branco**

1. 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.
2. 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.
3. 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.

Artigo 21.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.

Artigo 22.º
**Anexos**

1. Progressões Pedagógicas DE Jogar+ para o 2.º e 3.º ciclo;

2. Regulamento de Escalada de Competição – FPME, disponível em: https://www.fpme.org/pdf/Regulamentos/Regulamento%20de%20Competicoes%20Nacionais%20de%20Escalada%202026_rev04fev2026.pdf;
3. Regulamentos Internacionais – World Climbing (anteriormente IFSC), disponível em: https://www.worldclimbing.com/resources/officials;
4. Cartão de Prova para a disciplina de Bloco;
5. Folha de Registo de Juízes de Bloco;
6. Folha de Registo de Juízes de Dificuldade.

Anexo 1

**Progressões Pedagógicas DE Jogar+ para o 2.º e 3.º ciclo:**

## 1. Enquadramento e princípios

A presente proposta organiza a iniciação à Escalada no DE Jogar+ em várias fases: da progressão vertical – "trepar" (habilidade motora básica), à escalada (habilidade específica).

No 2º ciclo, sem corda a cargo dos alunos (com maior incidência no bloco e técnicas elementares de progressão) e no 3º ciclo com equipamento de proteção individual (EPI – arnês, capacete, corda, descensor, mosquetões), escalada em *top-rope* (molinete) e escalada em rocha.

Com este conjunto de sugestões pretende-se desenvolver o artigo 11º do Regulamento Específico de Escalada.

- **Progressão por domínio.** Só se avança de fase quando o aluno domina a anterior, incluindo o destrepar e a queda controlada.
- **Do simples ao específico.** Começa-se pela escalada de bloco (*boulder* em inglês), com a presa do topo (*top*) mais baixa e com colchões de queda; a corda (escalada de dificuldade – *lead* em inglês) só surge no 3º ciclo.
- **Medo da queda.** Trabalha-se por familiarização, nunca por exposição forçada; a receção/queda no colchão deverá ser progressiva, de forma a constituir uma ação natural do aluno durante a escalada.
- **Estilos de ensino.** Descoberta guiada, atribuição de tarefas e ensino recíproco (grande grupo, grupos reduzidos, pares, individual).
- **Princípios técnicos.** Regra dos três apoios; centro de gravidade junto à parede e sobre os pés; movimentos reversíveis; mãos a agarrar as presas com técnicas variadas (pinças, invertidas, bi-dedos, mão aberta, etc.); a carregar na vertical; pés a apoiar com a ponta; passos dinâmicos, entre outras

## 2. 2º ciclo (5º e 6º anos): trepar, equilibrar e cair com controlo

No 2º ciclo, a Escalada trabalha-se sem corda e arnês a cargo dos alunos, principalmente no ginásio e no espaldar; qualquer gestão de corda cabe ao professor ou aluno mais velho devidamente qualificado. Propõem-se duas unidades didáticas, uma no 5.º e uma no 6.º ano, que correspondem a três fases.

| Fase | Objetivo | Exercícios-tipo (propostas) | Critério de êxito /sucesso |
|---|---|---|---|
| 1. Deslocamentos e progressão vertical | Explorar formas de deslocamento e transferir a progressão para a Estrutura Artificial de Escalada (EAE) | Circuito de espaldares, bancos, cordas e colchões; imitação de animais; um aluno guia o par, de olhos fechados, apenas pela voz | Cumpre o circuito respeitando as regras de segurança e destrepa de forma controlada |

| Fase | Objetivo | Exercícios-tipo (propostas) | Critério de êxito /sucesso |
|---|---|---|---|
| 2. Presas, transferência de apoios e equilíbrio | Colocar o centro de gravidade; usar presas variadas; equilibrar e reequilibrar | Travessia lateral do espaldar por marcas definidas ou por dentro de arcos; passar a bola de aluno em aluno em equilíbrio no espaldar; «por dentro e por fora» (ponta do pé, passar a perna pelo interior e exterior) | Mantém o equilíbrio com três apoios e usa apoios variados |
| 3. Bloco, destrepar e queda controlada | Deslocar-se na horizontal e vertical a baixa altura; destrepar; cair com controlo no colchão de quedas | Travessias com colchões incluindo "zonas proibidas"; jogo do lenço com presas limitadas; estafetas a escalar e colocar um objeto num cesto no top; simulação de quedas com colegas de apoio ("dar spot") | Atravessa a baixa altura, desce e cai com controlo e explica como resolveu o problema motor |

Quadro 1

A competição significativa assume o formato de circuitos de perícias (multipresas na EAE e fora da EAE) e competição informal (chegar ao top no mínimo de tentativas), sem classificações.

### 3. 3º ciclo (7º ao 9º ano): da Estrutura Artificial de Escalada à rocha

No 3º ciclo introduz-se a Escalada de Dificuldade (a disciplina da escalada que tem corda e arnês), em três etapas: 7º ano, EPI e nós; 8º ano, escalada em top-rope (molinete) em parede baixa; 9º ano, rocódromo (ginásio de escalada) e saída de campo. A escalada é sempre em top, tal como nos escalões Infantil e Iniciado do regulamento de competição.

| Fase | Objetivo | Exercícios-tipo | Critério de êxito /sucesso |
|---|---|---|---|
| 4. Equipamento de proteção individual (EPI), nós e segurança | Conhecer o material; fazer o nó de oito simples e duplo; verificar o parceiro | Equipar por estafetas; ensinar vocabulário comum (corda, nós, descensor, "dar corda" - *Mu*, retirar/tensionar corda - *Pi*; nós em pares e trios; dar segurança no solo com um terceiro | Equipa-se corretamente, faz o nó de oito duplo e dá segurança em simulação (p.e. no espaldar), com supervisão |

| Fase | Objetivo | Exercícios-tipo | Critério de êxito /sucesso |
|---|---|---|---|
| | | aluno a segurar o segurador (“anjo da guarda”) | |
| 5. Top-rope (molinete) em estrutura artificial | Subir e descer com segurança e técnica adequada | Vias fáceis em trios (escalador, segurador e anjo da guarda); leitura da via antes de subir; jogos diversos por equipas; descida com tronco vertical, pernas afastadas e joelhos semifletidos; e corda do segurador sem estar entre as pernas do escalador | Sobe e desce com técnica adequada, cumpre os comandos, comunica corretamente e desempenha o papel de segurador ou “anjo” |
| 6. Experimentação em rocha | Transferir o aprendido na escola para a parede de escalada em rocha | Vias de grau fácil, com professor ou monitor/aluno qualificado; subir apenas com autorização; e educação ambiental | Aplica as aprendizagens consolidadas, respeita o meio natural e só inicia a subida com autorização (protocolo de verificação mútua ou verificação de pares – *partener check)* |

Quadro 2

Dar segurança entre alunos só é permitido após prova prática (nó, verificação do material, segurar em simulacro) e sob supervisão direta do professor. Na competição, o 3º ciclo pode ter classificação, desde que com enquadramento pedagógico.

## 4. Propostas de exercícios-tipo que levam o aluno/a do espaldar à escalada em Top-rope

A – Travessia lateral no espaldar: 2º ciclo, fase 2





B – Bloco com colchões (travessia e progressão vertical): 2º ciclo, fase 3



C – Escalada em Top-rope (molinete) – trio com rotação de funções, composto por escalador, segurador e “anjo da guarda”: 3º ciclo, fase 5



As propostas A e B decorrem sem corda, no ginásio ou no espaldar. A proposta C só se realiza no 3º ciclo, com supervisão direta do professor.

**5. Segurança, avaliação e pontos a validar**

**Segurança.** Aplicam-se as regras de ouro: cabelo apanhado; material colocado e verificado pelo professor; ajuda aos colegas; nunca agarrar a corda nem as ancoragens para subir; colchões no solo junto à parede; nenhuma atividade sem supervisão do professor. Na escalada de bloco, a queda deve ser treinada progressivamente e os colchões têm 30 cm no mínimo, como no Regulamento Específico (artigos 16.º e 16.º-A). Na escalada de dificuldade, com corda, o EPI deve estar obrigatoriamente conforme as normas UIAA/CE (artigos 4.º e 17.º-A).

**Avaliação.** Tem três momentos: inicial (ponto de partida), contínua (observação e correção durante as tarefas) e final (prova prática no fim de cada unidade). Os instrumentos são grelhas de observação, ficha de autoavaliação e os critérios de êxito constam dos quadros anteriores.

Anexo 4

**Cartão de Prova para a disciplina de Bloco**

Desporto Escolar

# Cartão de Prova

| Escalão | | Sexo | M | F |
|---|---|---|---|---|
| Dorsal | | Nome | | |

| Tentativas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Juízes |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Bloco 1 | | | | | | |
| Bloco 2 | | | | | | |
| Bloco 3 | | | | | | |
| Bloco 4 | | | | | | |
| Bloco 5 | | | | | | |
| Bloco 6 | | | | | | |
| Bloco 7 | | | | | | |
| Bloco 8 | | | | | | |
| Bloco 9 | | | | | | |
| Bloco 10 | | | | | | |
| Bloco 11 | | | | | | |
| Bloco 12 | | | | | | |

Anexo 5

**Folha de Registo de Juízes de Bloco**

Desporto Escolar

## Resultados

Bloco N.º

| Dorsal | Federado | Apelido | Nome | Escola | Registos/Observações | 25 Pontos | 10 Pontos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Assinatura do Juíz _____

Anexo 6

**Folha de Registo de Juízes de Dificuldade**

Desporto Escolar

## CAMPEONATO DESPORTO ESCOLAR
## Escalada de Dificuldade

Organização: | RESULTADO - FINAIS

| Ordem de Saida | Dorsal | Sexo | ESCALÃO | Escola | Apelido | Nome | Federado | Via N.º Nº PRESA | Class. | CLASS. FINAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |

Assinatura do Juíz _____

**LEGENDA/PROCEDIMENTOS:**
Registar:
[ 6 ] → Controlou a presa 6
[ 6 + ] → Usou a presa 6 e tentou progredir para a presa 7
[TOP] → Protegeu o Top (escalada à frente) ou Controlou a presa marcada como TOP, juntando as mãos (escalada em top)