REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

SURF

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Surf 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

Índice 3
Introdução 5
Capítulo I **Caraterísticas da competição** 6
Artigo 1º **Escalões etários** 6
Artigo 2º **Tipologia das Provas, Formato de jogo e variantes da modalidade** 6
Artigo 3º **Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática** 7
Artigo 4º **Material e equipamento** 8
Artigo 5º **Organização Temporal da Competição/Tempo de Jogo** 8
Capítulo II **Constituição das equipas e normas regulamentares** 9
Artigo 6º **Constituição das equipas** 9
Artigo 7º **Acreditação ou identificação** 10
Artigo 8º **Falta administrativa e Falta de Comparência** 10
Artigo 9º **Subidas de escalão** 11
Artigo 10º **Elegibilidade e participação de alunos federados** 11
Capítulo III **Regulamento técnico-pedagógico** 12
Artigo 11º **DE Jogar+** 12
Artigo 12º **Infantil B (Sub 13)** 13
Artigo 13º **Iniciado (Sub 15)** 13
Artigo 14º **Juvenil (Sub 18)** 13
Artigo 15º **Júnior (Sub 21)** 14
Capítulo IV **Organização das provas e competições** 14
Artigo 16º **Procedimentos** 14
Capítulo V **Sistema de Classificação** 15
Artigo 17º **Critérios de pontuação e de desempate** 15

Capítulo VI **Ajuizamento, Arbitragem ou Secretariado** 16
Artigo 18º **Ajuizamento** 16
Capítulo VII **Ética e Fair-Play** 17
Artigo 19º **Cartão Branco** 17
Capítulo VIII **Disposições Finais** 17
Artigo 20º **Considerações Finais** 17
Anexos 18
ANEXO 1 – Progressões Pedagógicas 18

Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Surfing realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) e em conformidadecom o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e Regras oficiais da Federação Portuguesa de Surf em vigor. Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática do Surfing 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 Grupos-Equipa, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe 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.

As regras oficiais da Federação Portuguesa de Surf aplicam-se a todos os escalões, com a adaptação das regras às condições de realização das baterias, 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 do Surfing, com carácter regular, mas também ocasional, 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 1º

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:

Tabela 1. Escalões etários.

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.

Artigo 2º

Tipologia das Provas, Formato de jogo e variantes da modalidade

1. As provas de Surfing compreendem as especialidades de Surf, Bodyboard e Skimboard, organizadas por escalão, género e especialidade, nos termos do programa de cada fase.

2. Na fase local podem ser realizadas provas de Surf para Infantil B, Iniciado, Juvenil e Júnior, nas categorias previstas no programa; de Surf, Bodyboard e Skimboard, em ambos os géneros. A definição das categorias das fases regional e nacional compete à respetiva entidade organizadora, de acordo com as quotas e o programa aprovados.
3. O aluno inscreve-se numa categoria de escalão, género e especialidade. A participação em Skimboard pode acumular com a participação em Surf ou Bodyboard, quando o programa e o horário da prova o permitam.
4. Na competição formal são constituídas baterias de três ou quatro alunos. Em cada bateria avançam o primeiro e o segundo classificados, respeitando o princípio de apuramento de, no mínimo, metade dos participantes.
5. Para um quadro de 32 alunos, realizam-se oito baterias de oitavos de final, quatro de quartos de final, duas meias-finais e uma final. Para um quadro de 16 alunos, a competição inicia-se nos quartos de final. O diretor técnico ajusta o quadro ao número efetivo de inscritos, salvaguardando a equidade e divulgando-o antes da prova.
6. O número máximo de participantes por categoria em provas concentradas de dois dias é de 32 para Surf Juvenil e de 16 para Surf Infantil B, Surf Iniciado, Surf Feminino e Bodyboard, sem prejuízo das quotas e do programa da prova. Os limites de outras categorias dependem do documento orientador da competição.
7. A organização pode prever, em documento orientador divulgado antes da prova, um modelo de dupla eliminação ou atividades complementares de iniciação, sem prejudicar a segurança, a participação regular e os critérios de apuramento definidos neste Regulamento.

Artigo 3º

Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática

1. A prova realiza-se numa praia adequada ao nível dos alunos e às condições previstas para o dia, com acesso seguro, área de competição delimitada e meios de apoio e salvamento.

2. Antes do início, o diretor técnico verifica as condições do mar, as marés, a meteorologia, os acessos e a visibilidade da área de competição, em articulação com a equipa de segurança e a entidade organizadora.

3. A organização assegura a presença de nadador-salvador e meios de salvamento adequados ao local, ao plano de água, ao número de alunos e ao seu nível técnico. Define ainda o procedimento de contacto com os serviços de emergência médica.

4. Sempre que deixem de existir condições de segurança, a atividade é suspensa ou interrompida de imediato. O seu reinício depende de nova avaliação do diretor técnico e da equipa de segurança.

5. O programa identifica a área de competição, as zonas de entrada e saída, os locais de apoio, os perigos assinalados e as orientações de segurança aplicáveis.

Artigo 4º

Material e equipamento

1. Cada aluno apresenta prancha adequada à sua altura, peso, nível de prática e especialidade, em boas condições de utilização, bem como o respetivo leash quando aplicável.

2. A utilização de fato isotérmico, protetor solar, toalha, calção de banho e roupa quente deve ser ajustado às condições meteorológicas e do mar. O professor responsável verifica a adequação do material antes da entrada na água.

3. O aluno utiliza a licra de identificação distribuída pela organização durante a bateria e devolve-a no local indicado. Não é permitido competir com equipamento que contrarie as regras de segurança ou as normas do RPCDE.

4. Quando o material próprio não for adequado às condições da prova, o professor pode propor material alternativo, sujeito à verificação e aceitação do diretor técnico. A falta de material obrigatório em condições adequadas impede a participação, nos termos do RPCDE.

5. A organização disponibiliza o material comum de sinalização, cronometragem, ajuizamento, secretariado e salvamento necessário à realização da prova.

Artigo 5º

Organização Temporal da Competição/Tempo de Jogo

1. As baterias têm a duração de 20 minutos e as finais de 30 minutos.

2. O diretor técnico, em articulação com o chefe de juízes, pode fixar a duração entre 20 e 30 minutos, em função das condições do mar e do programa da prova.

3. Em circunstâncias excecionais relacionadas com o mar, as marés ou motivo de força maior, a duração pode ser reduzida até ao mínimo de 15 minutos, com fundamentação no relatório de prova.

4. A duração de cada bateria é definida e divulgada antes do respetivo início, não podendo ser alterada após o seu início.

5. O início e o fim da bateria são assinalados por sirene ou buzina: um toque para iniciar e dois toques para terminar. Os cinco minutos finais são assinalados por sinal visual amarelo ou vermelho; a cor verde indica bateria em curso.

6. O chefe de juízes controla o tempo oficial e comunica ao diretor técnico as ocorrências que determinem suspensão, interrupção ou repetição da bateria.

7. Cada aluno pode surfar até 10 ondas por bateria e até 15 ondas na final. As ondas que excedam estes limites não são pontuadas.

Capítulo II

Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6º

Constituição das equipas

1. Os Grupos-Equipa (GE) de Surf integram o projeto «DE Competição», na oferta de Desportos Náuticos, com escalão «Vários» e género «Misto», conforme o RGFDE.

2. Cada GE é constituído e inscrito nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE) com, pelo menos, oito alunos. Para a sua constituição observa-se ainda o número mínimo de alunos matriculados no estabelecimento de ensino previsto no RGFDE.

3. Em cada prova oficial o GE apresenta, no mínimo, o número definido de alunos praticantes e um aluno juiz-árbitro devidamente inscrito e preparado para a função, sem prejuízo das quotas definidas para a respetiva fase.

4. Atendendo ao escalão «Vários» e género «Misto», a participação deve abranger dois escalões ou géneros distintos, nos termos do RPCDE, respeitando as categorias efetivamente previstas no programa de prova.

5. A integração de um aluno na prova pressupõe a sua inscrição regular no GE e participação efetiva no treino e na preparação desenvolvidos pela escola. Não é admitida a inscrição apenas para reforço competitivo pontual.

6. O GE é acompanhado pelo professor responsável ou por docente substituto formalmente designado, nos termos do RPCDE.

Artigo 7º

Acreditação ou identificação

1. Antes da prova, a entidade organizadora procede à acreditação dos praticantes, alunos juízes-árbitros, alunos-dirigentes e professores, no local e horário divulgados no programa.

2. O professor responsável apresenta a ficha do GE e, quando aplicável, a ficha de inscrição dos juízes-árbitros retiradas dos DGDE, atualizadas e autenticadas, bem como os documentos de identificação dos alunos.

3. A identificação dos alunos faz-se por documento oficial válido, com fotografia e data de nascimento, ou por documento substitutivo admitido no RPCDE.

4. Apenas participam nas baterias os alunos acreditados e inscritos na prova. A recolha e divulgação de imagem ou voz depende do consentimento exigido pelo RPCDE.

Artigo 8º

Falta administrativa e Falta de Comparência

1. É averbada falta administrativa ao GE que não apresente o mínimo de praticantes previsto ou o aluno juiz-árbitro exigido para a prova, ou que não entregue a documentação obrigatória, nos termos do RPCDE.

2. É averbada falta de comparência nos casos de ausência, apresentação fora do prazo regulamentar, recusa de realização da prova ou ausência do professor responsável e de substituto formalmente designado, nos termos do RPCDE.

3. A falta do aluno à chamada da sua bateria determina a sua não participação nessa bateria e é registada, sem prejuízo da análise de ocorrência de força maior pela entidade organizadora.

4. Todas as faltas e irregularidades são registadas e comunicadas à Estrutura do Desporto Escolar competente.

Artigo 9º

Subidas de escalão

1. A subida de escalão observa os artigos 29.º e 32.º do RGFDE e o artigo 6.º do RPCDE, respeitando o desenvolvimento harmonioso do aluno.

2. O aluno de Infantil B pode subir para Iniciado em qualquer dos anos do seu escalão. O aluno de Iniciado só pode subir para Juvenil no último ano do escalão correspondente à sua idade.

3. Não é permitida a subida de escalão a alunos de Infantil A ou Juvenil.

4. A subida é formalizada nos DGDE até 15 de março, inclusive, do ano letivo em curso. Após a subida, o aluno mantém-se no escalão superior, na modalidade de Surfing, até ao final do ano letivo.

5. O aluno participa nas provas oficiais do ano letivo no escalão em que se apresentou na primeira prova local, não sendo admitida alteração nas etapas seguintes, sem prejuízo de disposição superior aplicável.

Artigo 10º

Elegibilidade e participação de alunos federados

1. A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de Surfing 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 Surfing deve ser assinalada no boletim de jogo, 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 11º
DE Jogar+

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.

1. No 2.º ciclo, privilegiam-se jogos de equilíbrio e coordenação, a familiarização com a prancha, a simulação da remada e do take-off e o reconhecimento das condições básicas do mar. Quando existam condições de segurança, podem realizar-se experiências em meio aquático com material adaptado e enquadramento adequado.
2. No 3.º ciclo, aprofundam-se a leitura das ondas, marés e correntes, o controlo da prancha, a deslocação em segurança e a tomada de decisão em situações simples de prática, preservando a diversidade de modalidades do projeto.
3. No ensino secundário, podem introduzir-se tarefas de maior exigência técnica e tática, preparação física específica, análise de desempenhos e funções de apoio e ajuizamento em contexto formativo.
4. Em todos os ciclos, as atividades devem ajustar-se ao nível dos alunos e às condições do local. Podem incluir circuitos, desafios cooperativos, observação entre pares e momentos de competição significativa, com participação efetiva de todos os alunos.
5. O professor regista a participação e a evolução dos alunos e promove o respeito pelo meio marinho, pelas regras de segurança e pelos demais utilizadores da praia.

Artigo 12º

Infantil B (Sub 13)

1. No escalão Infantil B (Sub 13), a atividade técnico-pedagógica centra-se na adaptação ao meio aquático, no equilíbrio, na remada, no levantar na prancha e na saída segura da zona de rebentação.

2. O professor seleciona condições de mar e material adequados à experiência dos alunos, privilegiando tarefas que permitam tempo de prática, apoio e retorno pedagógico.

3. As propostas complementares em terra, incluindo pranchas de equilíbrio, circuitos simples e simulação do take-off, constam do anexo.

Artigo 13º

Iniciado (Sub 15)

1. No escalão Iniciado (Sub 15), desenvolvem-se a leitura do mar, a escolha da onda, o posicionamento, a remada e a execução controlada das manobras de base.

2. As situações de treino e competição devem permitir ao aluno compreender as regras de prioridade e de interferência aplicáveis à especialidade e analisar o seu desempenho com orientação do professor.

3. A participação na prova respeita as categorias e os critérios de subida de escalão definidos neste Regulamento e nos regulamentos gerais.

Artigo 14º

Juvenil (Sub 18)

1. No escalão Juvenil (Sub 18), aprofunda-se a autonomia na avaliação das condições do mar, a seleção de ondas, a variedade e o controlo das manobras e a gestão das baterias, em competição.

2. O treino integra preparação física adequada, análise de decisões e desempenho, respeito pelas regras de prioridade e prevenção de situações de risco.

3. A competição deve conservar valor formativo, incluindo oportunidades de reflexão sobre os critérios de ajuizamento e a conduta desportiva.

Artigo 15º

Júnior (Sub 21)

1. No escalão Júnior (Sub 21), o trabalho técnico-pedagógico aprofunda a leitura das condições variáveis do mar, a estratégia de bateria e a execução consistente das manobras da especialidade.

2. Os alunos podem assumir, quando devidamente inscritos e preparados, funções de apoio à organização e ao ajuizamento, respeitando a separação de funções exigida para cada prova oficial.

3. A abertura de categoria competitiva de Júnior depende do programa e das condições da respetiva fase.

Capítulo IV

Organização das provas e competições

Artigo 16º

Procedimentos

1. A fase local é organizada pela Estrutura do Desporto Escolar competente, com a colaboração das escolas e demais entidades designadas. A fase regional é organizada pela estrutura regional; a coordenação e supervisão da fase nacional competem à Unidade de Desporto Escolar (UDE), nos termos do RPCDE.

2. As fases regional e nacional realizam-se quando previstas no calendário e no programa oficial. As categorias, quotas e títulos a disputar são definidos e divulgados pela entidade competente para cada prova.

3. O programa identifica, pelo menos, local, data, horário, categorias, quotas, condições de segurança, prazo de inscrição, acreditação, reunião técnica, baterias, classificação e entrega de prémios.

4. O secretariado recolhe e verifica as inscrições, elabora o quadro de baterias, assegura o painel de resultados, disponibiliza o boletim de prova e divulga a classificação individual por escalão, género e especialidade.

5. Antes da entrada na água, o professor responsável orienta o aquecimento, confirma o material e a licra do aluno e assegura que este se apresenta à chamada da bateria.

6. A alteração do quadro de baterias por condições do mar, inscrições efetivas ou força maior é decidida pelo diretor técnico, comunicada aos participantes e registada, respeitando a equidade competitiva.

7. A interrupção ou adiamento da prova segue o RPCDE; o reinício depende da confirmação das condições de segurança. O documento orientador da prova especifica os procedimentos operacionais de cada fase.

Capítulo V

Sistema de Classificação

Artigo 17º

Critérios de pontuação e de desempate

1. Em cada prova é elaborada classificação individual por escalão, género e especialidade, de acordo com a progressão nas baterias e os critérios de eliminação direta ou dupla eliminação divulgados antes do início da competição.

2. Cada onda é pontuada de 0 a 10 pelos juízes. Com três juízes, a nota da onda corresponde à média das três notas; com cinco, retiram-se a nota mais alta e a mais baixa e calcula-se a média das três restantes.

3. O resultado da bateria corresponde à soma das duas ondas com melhor pontuação de cada aluno, aplicadas as penalizações por interferência previstas nas regras da FPS, com as adaptações deste Regulamento.

4. Em caso de empate numa bateria, compara-se a melhor onda e, persistindo o empate, as ondas seguintes, pela ordem da respetiva pontuação. Se o empate técnico persistir, o diretor técnico decide a solução prevista nas regras da FPS e regista-a .

5. À classificação das provas locais, regionais e nacionais aplica-se a tabela de 1000 pontos prevista nas regras da FPS, quando haja lugar a pontuação de etapa. Os critérios de desempate para a atribuição de título são os definidos nas regras da FPS e divulgados no programa da prova.

6. Os títulos nacionais são disputados em prova única, nas categorias anunciadas anualmente pela UDE. O apuramento para as fases regional e nacional respeita as quotas e os critérios divulgados para a respetiva competição.

7. São atribuídos prémios aos quatro primeiros classificados de cada categoria realizada. A organização reconhece a participação dos alunos e professores nos termos do programa da prova.

Capítulo VI

Ajuizamento, Arbitragem ou Secretariado

Artigo 18º

Ajuizamento

1. O ajuizamento é assegurado por alunos juízes-árbitros devidamente inscritos nos DGDE e preparados para as funções, sob orientação do chefe de juízes designado pela entidade organizadora.

2. A formação de Nível 1 (Fase Escola) é assegurada pelo professor responsável pelo GE, nos termos do RGFDE e do RPCDE. A participação nos níveis seguintes observa o Regulamento de Funcionamento do PNFJAE e, quando aplicável à modalidade, o PNFJAE+.

3. Por cada modalidade, o estabelecimento de ensino inscreve pelo menos dois alunos juízes-árbitros; existindo dois ou mais GE da mesma modalidade, inscreve pelo menos quatro. Em cada prova, o GE apresenta um aluno juiz-árbitro, sem prejuízo da bolsa e das quotas da organização.

4. O aluno juiz-árbitro pode estar inscrito também como praticante, mas não exerce as duas funções na mesma prova oficial. Para a fase nacional observa os requisitos de inscrição e participação nas fases anteriores previstos no RGFDE e no RPCDE.

5. O painel de julgamento é constituído, em regra, por três ou cinco alunos juízes-árbitros. O chefe de juízes distribui e acompanha as funções de julgamento, beach marshal, spotter, tabulação e locução, de acordo com os recursos e a formação disponíveis.

6. Os juízes registam as notas, interferências e ocorrências relevantes. O chefe de juízes verifica a tabulação, a cronometragem e o boletim da prova; o diretor técnico decide as alterações operacionais necessárias, nos termos do presente Regulamento.

7. Nas fases regional e nacional, o aluno juiz-árbitro não ajuíza a bateria do próprio GE, salvo disposição do RPCDE ou decisão fundamentada da entidade organizadora.

Capítulo VII

Ética e Fair-Play

Artigo 19º

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. 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.
2. 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

Disposições Finais

Artigo 20º

Considerações 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.

Anexos

ANEXO 1 – Progressões Pedagógicas (o anexo reúne propostas de apoio técnico-pedagógico para preparação das atividades de Surfing, adaptáveis à idade, ao nível dos alunos e às condições de segurança do local).

Progressões pedagógicas por ciclo de ensino dentro de água

As tarefas ajustam-se conforme a experiência dos alunos, às condições do local de prática e aos meios de segurança. Na especialidade de Skimboard, as tarefas correspondentes realizam-se na faixa de areia molhada.

a) **1.º ciclo**: praticar a entrada e a saída por um percurso assinalado, transportar a prancha em água rasa e responder a sinais de parar e regressar. Num jogo simples, o professor indica um ponto de saída e o aluno orienta a prancha até ele, com apoio. Progredir quando controla o material e cumpre os sinais de segurança.

b) **2.º ciclo**: realizar remada entre duas marcas e trajetos curtos em espuma pequena. Em Surf, experimentar o levantar; em Bodyboard, orientar a prancha e terminar a trajetória; em Skimboard, fazer deslizes curtos em areia molhada, numa área livre de obstáculos. Progredir quando mantém a direção, respeita a distância dos colegas e sai pela zona indicada.

c) **3.º ciclo**: observar as séries de ondas, escolher a zona de entrada e realizar exercícios de posicionamento e escolha de onda. Organizar baterias formativas de três ou quatro alunos, com um colega a registar as escolhas e as regras de prioridade e interferência aplicáveis. Progredir quando identifica os riscos, escolhe uma onda adequada e explica a sua decisão.

d) **Ensino secundário**: definir antes da entrada um plano breve de bateria — posicionamento, ondas pretendidas e gestão do tempo — e testá-lo numa bateria simulada. No final, analisar duas ondas com base no controlo, na variedade e na fluidez. Progredir quando ajusta o plano às condições observadas e fundamenta as alterações.

Progressões pedagógicas por ciclo de ensino fora de água ou na escola

Os circuitos permitem repetir gestos técnicos e preparar decisões antes da prática no mar. Os skates são utilizados em piso plano e desimpedido, com capacete, proteções e

supervisão. Os colchões de queda apoiam os exercícios de equilíbrio e de levantar realizados sem deslocação.

a) **1.º ciclo**: montar um circuito com pinos para definir o percurso, um banco sueco baixo com colchões de queda para trabalhar o equilíbrio, a simulação da remada com elástico leve e o levantar sobre um tapete. Experimentar a posição de base num skate longboard imobilizado e com apoio do professor. Progredir quando completa o percurso, responde ao sinal de parar e mantém uma posição estável na prancha ou no skate

b) **2.º ciclo**: organizar estações de remada com elástico, levantar em três tempos sobre colchão, posição corporal de Bodyboard e passos de entrada no Skimboard sem deslize.

Num percurso separado, usar um skate longboard em deslocação lenta entre pinos. Progredir quando coordena remada e levantar, mantém o equilíbrio durante o trajeto e para na zona indicada.

c) **3.º ciclo**: utilizar skates curtos e carvers num circuito amplo de curvas entre pinos, trabalhando a transferência de peso e a orientação do olhar. Completar o circuito com exercícios de posicionamento sobre banco sueco e uma simulação de bateria em que os alunos decidem a ordem de entrada e aplicam as regras da especialidade. Progredir quando executa as curvas com controlo, reconhece riscos no percurso e explica as suas decisões.

d) **Ensino secundário**: comparar a estabilidade e a resposta de um skate longboard, de um skate curto e de um carver num circuito de curvas delimitado por pinos. Acrescentar séries de remada com elástico, levantamento sobre colchão e análise das decisões tomadas no percurso. Em grupos, preparar um plano de bateria e simular o ajuizamento de vídeos de ondas. Progredir quando ajusta a técnica ao material, fundamenta as escolhas e dá retorno útil aos colegas.