



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



# REGULAMENTO ESPECÍFICO MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE 2014 - 2017

(Revisto em setembro de 2016)



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>2</b>
<b>2. ESCALÕES ETÁRIOS, PARTICIPAÇÃO E ATIVIDADES A DESENVOLVER</b>	<b>3</b>
<b>3. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS</b>	<b>4</b>
<b>4. COMPETIÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>5. QUADRO COMPETITIVO</b>	<b>7</b>
<b>6. RECURSOS NECESSÁRIOS</b>	<b>8</b>
<b>7. SEGURANÇA</b>	<b>10</b>
<b>8. AUXILIARES DE NAVEGAÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>9. PARTICIPAÇÃO NO QUADRO COMPETITIVO DE OUTRAS MODALIDADES</b>	<b>11</b>
<b>10. CASOS OMISSOS</b>	<b>11</b>

## **1. INTRODUÇÃO**

A modalidade “Multiatividades de Ar Livre” (MAAL) é uma disciplina abrangida pelo Programa do Desporto Escolar que se caracteriza pela prática de atividades de aventura e exploração da natureza tendo como base um percurso de Orientação.

Dada a especificidade e a abrangência das atividades e desportos que podem estar englobados nas MAAL, revela-se necessário estabelecer as linhas orientadoras e reguladoras desta disciplina.

O principal objetivo das MAAL é o desenvolvimento de Provas de Aventura, entendidas como um tipo de atividade desportiva que promove o trabalho em equipa. Estas provas devem realizar-se ao ar livre, preferencialmente em meio natural, pelo que é fundamental respeitar o meio ambiente e a propriedade. Deve igualmente evitar-se a circulação ou atravessamento de vias com circulação automóvel.

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de MAAL realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

## 2. ESCALÕES ETÁRIOS, PARTICIPAÇÃO E ATIVIDADES A DESENVOLVER

Os escalões são definidos pelo ano de nascimento, sendo que para o quadriênio de vigência deste regulamento são os seguintes:

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO			
	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017
<b>INFANTIS A</b>	2003 a 2005	2004 a 2006	2005 a 2007	2006 a 2008
<b>INFANTIS B</b>	2001 e 2002	2002 e 2003	2003 e 2004	2004 e 2005
<b>INICIADOS</b>	1999 e 2000	2000 e 2001	2001 e 2002	2002 e 2003
<b>JUVENIS</b>	1997 e 1998	1998 e 1999	1998 e 2000	1999 e 2001
<b>JUNIORES</b>	1992 a 1996	1993 a 1997	1994 a 1997	1995 a 1998

### 2.1.

Para além das competências definidas para cada atividade ou desporto abaixo indicados, todos os elementos das equipas têm que ter conhecimento das regras de segurança associadas a cada uma das seguintes modalidades (abrangidas pelo PDE 2013/2017):

- ✓ Orientação;
- ✓ Escalada;
- ✓ Canoagem;
- ✓ BTT;
- ✓ Tiro com Arco.

### 2.2.

Outras atividades a realizar durante uma prova e respetivas técnicas, são definidas em função das características da região e a sua escolha é da responsabilidade da organização:

- ✓ Travessia pedestre
- ✓ Manobras com cordas
- ✓ Tiro com zarabatana
- ✓ Atividades aquáticas
- ✓ Outras que se enquadrem no contexto de Atividades de Exploração da Natureza

### 2.3.

Além do referido anteriormente e, por questões de segurança, os alunos para poderem pertencer ao grupo-equipa, terão **obrigatoriamente** que:

- ✓ Saber nadar;
- ✓ Saber andar de bicicleta.

### 3. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições de MAAL estão abertas a todos os grupos-equipa da modalidade, dos estabelecimentos de educação e ensino, oficial ou particular que adiram voluntariamente ao mesmo.

Na participação em cada prova do quadro competitivo (QC) de MAAL, cada grupo-equipa é composto por:

- **Mínimo** de **8** alunos do mesmo escalão etário ou de, pelo menos, 2 escalões etários diferentes;
- 1 Professor responsável pelos grupos-equipa.

Sempre que um Grupo-Equipa não cumpra o estabelecido anteriormente, ser-lhe-á averbada **Falta Administrativa**, que será apenas considerada para efeitos de análise da participação da escola nas atividades do Desporto Escolar durante o respetivo ano letivo, não havendo implicação direta na classificação e/ou pontuação obtida pelos alunos na prova.

### 4. COMPETIÇÃO

#### 4.1- Níveis de Competição

São considerados dois níveis de prática nas provas de MAAL, com objetivos e condições distintos:

- Experimentação – Equipas formadas por **6** alunos sem limite de idade ou género, com 1 adulto;
- Competição – Equipas constituídas por **4 a 6** alunos com **obrigatoriedade** de um mínimo de 2 alunos de cada género; o escalão da equipa é definido pela data de nascimento do seu elemento mais velho.

As equipas deverão indicar um aluno capitão de equipa, que será responsável pelos contactos a estabelecer com a organização da prova.

As equipas de Competição serão identificadas pelo nome da escola e pelo número de dorsal atribuído pela organização. Os dorsais devem ser ostentados pelos elementos da equipa em todos os momentos da atividade e preferencialmente terão o número da equipa a uma cor e o número do elemento da equipa em cor distinta, como no exemplo abaixo.



Recomenda-se a produção de um número de dorsais suficientes para dar resposta às necessidades de qualquer prova e em material que permita a sua reutilização.

#### **4.2– Formato de Competição**

Cada prova/encontro de MAAL deve ter a duração de uma manhã ou de uma tarde, desenvolvendo-se através da realização de **uma ou mais etapas**, de acordo com a duração definida para cada uma delas:

- Orientação Pedestre tipo score 100 com partidas em massa;
- Orientação em BTT em estafeta de 3 percursos;
- Run e Bike estafeta de 3 percursos.

As provas têm como base percursos de orientação, no qual existem diversos pontos de controlo, constituídos por estações com:

- Atividades obrigatórias a desenvolver, definidas no ponto 2.1.
- Outras possíveis no local em função das suas características próprias e recursos, definidas no ponto 2.2.

As provas terão um cariz ambiental, na perspetiva de promover a educação ambiental e um correto usufruto da natureza.

### 4.3 - Duração

A duração das etapas é definida pela organização, tendo em atenção a dificuldade do percurso e as atividades a realizar, sendo que a duração máxima de cada etapa **não deve** ser superior a 1h30.

**4.3.1** O tempo da etapa é uma referência para as equipas. As equipas podem utilizar mais tempo para a realização da etapa, mas há a obrigatoriedade de iniciar a etapa seguinte até uma hora definida pela organização.

**4.3.2** Em cada etapa há uma janela horário para iniciar a sua realização, devendo essa janela ser de 30 minutos (15 minutos antes e 15 minutos depois da hora “ideal” de partida)

**4.3.3** Se a equipa não conseguir iniciar a etapa até à hora definida fica impedida de participar nessa etapa e terá que esperar pela hora de início da etapa seguinte.

**4.3.4** Para efeitos de classificação é contabilizado o tempo efetivo de realização das etapas, pelo que o tempo de assistência entre as etapas não é contabilizado.

**4.3.5** Os horários de início das etapas são fornecidos às equipas na folha de descrição da prova.

**4.3.6** Em cada etapa as atividades terminam à hora definida, sendo que as equipas que se encontram em espera não a podem realizar, exceto se já tiverem iniciado a execução da atividade.

**4.3.7** Na última etapa é definida uma hora de fecho, que as equipas têm que cumprir, sendo que, após essa hora, as equipas são penalizadas em um ponto (Posto de Controlo) por cada múltiplo de 10 minutos que ultrapassem a hora de fecho da etapa. Nos 30 minutos após a hora de fecho de cada etapa, as equipas são desclassificadas nessa etapa.

**4.3.8.** Em caso de necessidade de esperar para realizar as atividades nas estações, não há lugar a neutralização do tempo de espera.

### 4.4 - Classificação

Cada etapa deve ter um nº de CPs proporcional ao tempo de realização previsível, numa proporção de 6 CPs por hora (média de 10 minutos para a realização de cada CP).

Na 1ª etapa (Score 100) a atribuição dos CPs é feita em função da pontuação realizada, da seguinte forma:

- 100 pontos no “score” = nº total de CPs da etapa
- 80 a 99 pontos ou + 100 pontos = nº total CPs da etapa – 1
- 60 a 79 pontos = nº total CPs da etapa – 2
- 40 a 59 pontos = nº total CPs da etapa – 3
- 20 a 39 pontos = nº total CPs da etapa – 4

- Menos de 20 pontos = nº total CPs da etapa – 5
- 0 pontos = 0 CPs

As Classificações por prova são efetuadas da seguinte forma:

1º Critério - Somatório do nº de postos de controlo (CPs) realizados;

2º Critério - Tempo de realização da prova;

3º Critério – Somatório das idades dos alunos;

4º Critério – Idade do aluno mais novo.

#### **4.5 - Ajuizamento**

Na organização e ajuizamento das provas, com reflexo nos respetivos regulamentos específicos, devem ser tidos em conta os seguintes princípios:

- Salvo indicações contrárias, a equipa tem que progredir toda junta, pelo que será desclassificada na etapa em que ocorra a infração. Esta regra é fundamental para garantir a segurança do grupo, utilizando-se como critério de referência a “progressão à vista”. É igualmente necessário que toda a equipa esteja presente para poderem realizar as atividades (mesmo nas situações em que nem todos os alunos realizam a atividade).

#### **4.6 - Cartografia**

A cartografia deve ser de escala entre 1/5000 e 1/25000, devendo optar-se pelos mapas que melhor respondam às necessidades dos participantes tendo como referência as características de cada etapa ou situações específicas. Podem utilizar-se mapas de orientação, cartas topográficas, plantas, mapas turísticos, fotografias aéreas, etc.

### **5. QUADRO COMPETITIVO**

#### **5.1. Fase Local**

**5.1.1.** Deve realizar-se um conjunto de provas (mínimo de 3) que estabeleçam um "ranking".

**5.1.2.** Nos casos em que, a nível local, não seja possível estabelecer este tipo de quadro competitivo, os Grupos-Equipa devem integrar o quadro competitivo de proximidade geográfica, promover-se a realização de um quadro regional em moldes idênticos ou ainda participar em provas do calendário federativo.

## 5.2. Fases Regional e Nacional

Quando existam, as fases Regional e Nacional disputam-se apenas para o nível Competição **(quadro infra)** e devem assumir o presente Modelo de Competição, sendo aceitável a realização de mais etapas e maior duração das mesmas.

NÍVEIS	ESCALÃO ETÁRIO	Anos de Nascimento	COMPETIÇÃO
A	Infantis A, B e Iniciados de 1.º ano	2008 a 2003	Local
B	Iniciados de 2.º ano e Juvenis	2002 a 1999	Regional e Nacional

## 6. RECURSOS NECESSÁRIOS

Para poderem desenvolver as suas atividades os GE terão que dispor de um conjunto de equipamentos e infraestruturas bastante diversificados. Essas condições, ou parte delas, poderão estar afetas aos GE, à escola ou a outras estruturas escolares, autárquicas ou associativas a que os GE estejam ligados. Ainda que recorrendo a estas estruturas é recomendável que, no mínimo, os GE disponham ou tenham acesso ao seguinte equipamento:

- ✓ Diversos mapas de orientação e cartas topográficas à escala 1/25.000
- ✓ Bússolas
- ✓ Balizas de orientação e respetivos picotadores
- ✓ Apitos
- ✓ Arneses
- ✓ Capacetes
- ✓ Cordas dinâmicas
- ✓ Cordas semi-estáticas
- ✓ Oitos
- ✓ Mosquetões com segurança
- ✓ Fitas
- ✓ Caiaques e pagaias
- ✓ Coletes
- ✓ BTTs

- ✓ Estojos de reparação rápida de pequenas avarias
- ✓ Capacetes
- ✓ Estojo de primeiros socorros

**6.1.** A organização das provas é responsável pelo fornecimento do equipamento específico (documentos de navegação, cartão de controlo e mapa), salvo o exigido às equipas. A organização deve ainda fornecer, antecipadamente, o **regulamento específico de cada prova**, com as seguintes informações:

- Caracterização/descrição das etapas
- Horários da prova e das etapas
- Material obrigatório e recomendado:
  - da responsabilidade das escolas;
  - da responsabilidade da organização
  - material de segurança
- Meios de progressão
- Pontuação
- Nº mínimo de atletas que fazem as etapas e que cumprem os postos de controlo
- Outras informações pertinentes

**6.2.** É aceitável que o material exigido a cada equipa seja o que consta na lista abaixo, devendo o Regulamento de Prova identificar de forma clara o material individual obrigatório por equipa:

- 1 ou 2 BTT's
- 1 ou 2 Capacetes
- 1 Kit de reparação
- 1 Bússola
- 1 Apito
- 1 Relógio com cronómetro
- 1 Mochila
- 2 Cantis ou similar
- 1 Estojo de primeiros socorros
- Complemento alimentar

**6.3.** Nas provas é proibida a utilização de equipamentos de navegação ou localização por satélite, bem como quaisquer meios de deslocação para além dos especificamente permitidos pelo regulamento de cada prova.

## 7. SEGURANÇA

Atividade	Competências a adquirir / Atividades a desenvolver
<b>Orientação</b>	Saber orientar-se no terreno, recorrendo a cartas de orientação de grande escala e a mapas topográficos à escala de 1/25000. Pressupõe a leitura de cartas topográficas, domínio de técnicas expeditas de navegação, utilização da bússola, navegação com recurso a azimutes e utilização de coordenadas geográficas ou cartográficas.
<b>Corrida</b>	Estar preparado para caminhar e correr em terreno irregular, desde caminhos a trilhos com obstáculos e declive acentuado.
<b>Escalada e rapel</b>	Escalada em topo (com corda de cima) até V+. Conhecimentos de utilização e colocação do equipamento (arnês, capacete, mosquetões) e amarração com o nó de oito. Saber dar segurança com o gri-gri. Saber fazer rapel com recurso ao "oito". Saber dar segurança a um companheiro no rapel.
<b>BTT</b>	Ter conhecimento sobre a utilização da BTT (travões, mudanças, etc.). Saber andar de bicicleta em percurso irregular.
<b>Canoagem</b>	Saber nadar. Ter conhecimento dos equipamentos e saber utilizá-los. Dominar as técnicas básicas de progressão em águas calmas ou com ondulação fraca.
<b>Tiro com arco</b>	Saber manejar um arco.
<b>Manobras de corda</b>	Ter conhecimento das técnicas necessárias para transpor os aparelhos de corda: tirolesa, ponte de cordas paralelas, himalaiana, corrimão, rapel. Ter conhecimento dos equipamentos e saber utilizá-los (arnês, capacete, mosquetões, fita de autossegurança, descensor, roldanas e cadernais). Saber realizar um conjunto de nós utilizados nestas atividades e em escalada: oito, nove, fita, pescador duplo, <i>machard</i> e dinâmico.
<b>Educação ambiental</b>	Os alunos devem ter conhecimentos sobre o impacto das atividades que praticam e a forma de minimizar esses impactos. Para tal devem ser desenvolvidas atividades de educação ambiental de forma a sensibilizar os alunos para o conhecimento e proteção do meio.
<b>Jogos de dinâmica de grupo</b>	Podem desenvolver-se atividades nas estações localizadas ao longo dos percursos constituídas por jogos que estimulem o trabalho em equipa, a autonomia, a capacidade de decisão e de liderança, etc.

Compete à organização de cada prova garantir as condições de segurança e zelar pelo cumprimento das mesmas. Deve estar garantida a rápida comunicação entre diversos pontos da prova e a organização, bem como entre esta e o exterior.

Um participante lesionado ou acidentado não poderá ser abandonado pelos colegas. Em caso de necessidade, a equipa deverá contactar a organização para que o mesmo possa ser socorrido.

## **8. AUXILIARES DE NAVEGAÇÃO**

Nas provas é proibida a utilização de equipamentos de navegação ou utilização por satélite, bem como quaisquer outros meios de deslocação para além da bússola e dos especificamente permitidos pelo regulamento de cada prova.

## **9. PARTICIPAÇÃO NO QUADRO COMPETITIVO DE OUTRAS MODALIDADES**

Os GE de MAAL podem participar no quadro competitivo das seguintes modalidades:

- ✓ Escalada
- ✓ Orientação
- ✓ BTT
- ✓ Canoagem
- ✓ Tiro com Arco

Para poderem participar nos encontros e competições destas modalidades, os alunos terão de cumprir os requisitos exigidos pelas mesmas, nomeadamente em termos de competências, que poderão ser diferentes das exigidas nas MAAL e **que** constam nos Regulamentos Específicos de cada uma.

## **10. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (fase local, regional ou nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e pela Direção-Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.