
Programa

BTT-XCO



Lisboa ■ 14 a 17 de maio



Nota Introdutória

Os **Campeonatos Nacionais Escolares 2015** realizam-se nos dias 14, 15, 16 e 17 de maio, em Lisboa.

A Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (Serviço da Região de Lisboa e Vale do Tejo) apresentam-se como entidades organizadoras, com a coorganização da Câmara Municipal de Lisboa.

Esta organização terá como escolas parceiras o Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre, o Agrupamento de Escolas Eça de Queirós, o Agrupamento de Escolas Lindley Cintra, o Agrupamento de Escolas da Quinta de Marrocos, o Agrupamento de Escolas Rainha D^a Leonor, o Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, o Agrupamento de Escolas de Alvalade, as Oficinas de São José – Colégio de Salesianos, a Escola Profissional Gustave Eiffel, a Escola Profissional Alda Brandão Vasconcelos, a Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa, a Escola Profissional da Moita, o Externato de Penafirme, a Escola Profissional de Hotelaria de Fátima, a Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, a Escola Profissional de Cister - Alcobaça, a Escola Profissional Profitleca, a Escola Profissional Agrícola Dr. Abrantes, o Instituto de Educação e Desenvolvimento Profissional, o Instituto Desenvolvimento Social, a Escola Profissional Artes e Ofício do Espetáculo (Chapitô), a Escola Profissional Agostinho Roseta, o Agrupamento de Escolas D. Dinis, o Agrupamento de Escolas das Laranjeiras, a Escola Secundária de Camões, o Agrupamento de Escolas de Madeira Torres, o Agrupamento de Escolas do Forte da Casa, o Agrupamento de Escolas da Portela Moscavide, o Centro de Educação e Desenvolvimento Pina Manique (Casa Pia), a Escola Secundária IBN Mucana, o Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo, a Escola Profissional Comércio de Lisboa, o Agrupamento de Escolas de Santa Maria dos Olivais, a Escola Secundária da Cidadela, a Escola Profissional Val do Rio, a Escola Profissional de Imagem, a Escola Profissional de Comunicação e Imagem, a Escola Profissional Magestil.

Teremos ainda como parceiros de apoio, à criação das melhores condições de participação nestes Campeonatos Nacionais do Desporto Escolar, a CP – Comboios de Portugal, o Metropolitano de Lisboa, a Carris, o Estádio Universitário de Lisboa, a Fundação INATEL, a Câmara Municipal de Cascais, a HP e o Coliseu dos Recreios de Lisboa.

A Direção de Serviços da Região de Lisboa e Vale do Tejo, como entidade organizadora, tem como objetivo proporcionar um acolhimento digno e afetuoso, onde impere o fair-play, o convívio e o desportivismo. Sendo o intuito da organização impulsionar a festa desportiva na capital do país, a participação das escolas e a envolvimento dos alunos das mesmas tornam-se um ponto-chave para a consecução deste desiderato.

Estarão em competição os alunos apurados dos Campeonatos Regionais das várias Direções de Serviços das Regiões, nas modalidades de Andebol, Atividades Náuticas (Canoagem, Surf, Vela), Atividades Rítmicas Expressivas, Atletismo, Basquetebol, Badminton, Boccia, Desportos Gímnicos, Futsal, Natação, Orientação, Patinagem, Tag-Rugby, Ténis, Ténis de Mesa, Voleibol e Xadrez.

1 Coordenação Técnica

Coordenador Nacional de Modalidade – Mário Alpiarça

Equipa de coordenação da competição – Agostinho Silva

Ana Cristina Marques da Costa

Luís Saldanha

2 Comité Organizador Local

Delegado do Desporto Escolar – André Bento

Coordenador Nacional de Modalidade – Mário Alpiarça

Professor da Escola – Maria Manuela João

3 Inscrições

A inscrição dos alunos será realizada em fichas próprias, anexas ao programa da modalidade, mediante o seguinte procedimento:

1. A CLDE preencherá todos os dados requeridos em cada ficha de inscrição e enviará à respetiva CRDE;
2. A CRDE verificará o preenchimento de todos os campos e a conformidade dos dados. O processo será concluído com o envio da ficha de inscrição de cada modalidade para a DDE/CNDE (campeonatosnacionaiscolares@dge.mec.pt).

As inscrições deverão ser submetidas e validadas, impreterivelmente até dia 5 de maio de 2015.

Nota: Não serão aceites fichas de inscrição submetidas/validadas fora do prazo estabelecido.

4 Receção das Comitivas

A receção das comitivas será feita no dia **14 de maio de 2015, quinta-feira, entre as 12:00 e as 15:00 horas**, no Terreiro do Paço.

Após um enquadramento e receção das comitivas nos vários locais de embarque, será realizada a viagem no comboio dedicado do Desporto Escolar onde são transportadas as Delegações, procedendo-se também à entrega dos cartões ID aos participantes, com a exceção das delegações de Lisboa e Vale do Tejo e da Região Autónoma da Madeira que será realizada a entrega dos cartões ID (aos participantes) no secretariado local do Terreiro do Paço.

À chegada, na Gare de Santa Apolónia, as comitivas serão encaminhadas para a rede do Metropolitano de Lisboa, a fim de serem recebidas depois no Terreiro do Paço. Os professores responsáveis por cada modalidade/alunos, acompanhados pelos chefes de cada delegação, deverão dirigir-se aos locais destinados à receção e alimentação.

À chegada, ao Terreiro do Paço, os professores responsáveis por cada modalidade, enquadrados pelo seu chefe de delegação, deverão dirigir-se aos respetivos locais de receção por modalidade e receber o seu Guia, bem como as primeiras informações sobre a dinâmica do evento.

As creditações oficiais (confirmação das inscrições, listagem da base de dados, apresentação da documentação de cada participante) serão realizadas na EB 2,3 Delfim Santos, entre as 17h30 e as 18h00. Os professores responsáveis da modalidade deverão dirigir-se ao secretariado local, onde efetuarão a acreditação de todos os participantes (alunos, juizes/árbitros e professores) e receberão o vestuário e toda a documentação necessária.

5 Reunião Técnica

A reunião técnica (professores e alunos juizes/árbitros) será realizada no dia 14 de maio, das 18:00 às 19:00, na escola EB 2,3 Delfim Santos.

As verificações técnicas às bicicletas (estado de conservação e segurança) serão realizadas logo após o final da reunião técnica.

Realizar-se-á uma segunda verificação técnica quando da chamada para as respetivas provas.

6 Alojamento

O alojamento é na EB Prof. Delfim Santos, pelo que todos os alunos e professores deverão ser portadores de saco-cama, almofada e artigos de higiene pessoal.

Nota: Quaisquer danos causados no local de alojamento serão imputados às respetivas comitivas.

7 Alimentação

O pequeno-almoço e jantar são servidos no refeitório da EB Prof. Delfim Santos, sendo que o almoço é volante e servido no local de competição.

No final de cada refeição (pequeno-almoço, almoço e jantar), os participantes deverão levantar o reforço alimentar, no refeitório ou local onde tomaram a refeição.

O almoço final (17 de maio) será servido no Terreiro do Paço (Praça do Comércio) antes do regresso das comitivas aos locais de origem.

8 Transportes

Os transportes dos alunos, no decurso dos campeonatos nacionais serão efetuados na rede do Metropolitano de Lisboa e na rede da Carris. Todos os participantes poderão usufruir gratuitamente deste meio de transporte, tendo que apresentar obrigatoriamente a credencial entregue na acreditação (pessoal e intransmissível).

O transporte para as provas realizadas em locais não abrangidos pela rede de Metro serão garantidos por autocarros disponibilizados pela organização.

O transporte das bicicletas deve ser realizado da seguinte forma:

Quinta-feira – 12H00-16H00: realiza-se a recolha de bicicletas junto à Estação de Comboios de Santa Apolónia correspondentes às comitivas do Norte, Centro, Alentejo e Algarve, num total máximo de 32 bicicletas. Após todas as comitivas terem entregues as bicicletas, estas deverão ser transportadas até à Escola Básica 2, 3 Delfim Santos.

Quinta-feira – 12H00-16H00: realiza-se a recolha de bicicletas na Praça do Comércio correspondente à comitiva de Lisboa e Vale do Tejo, num total máximo de 9 bicicletas. Após toda a comitiva ter entregue as bicicletas, estas deverão ser transportadas até à Escola Básica 2, 3 Delfim Santos.

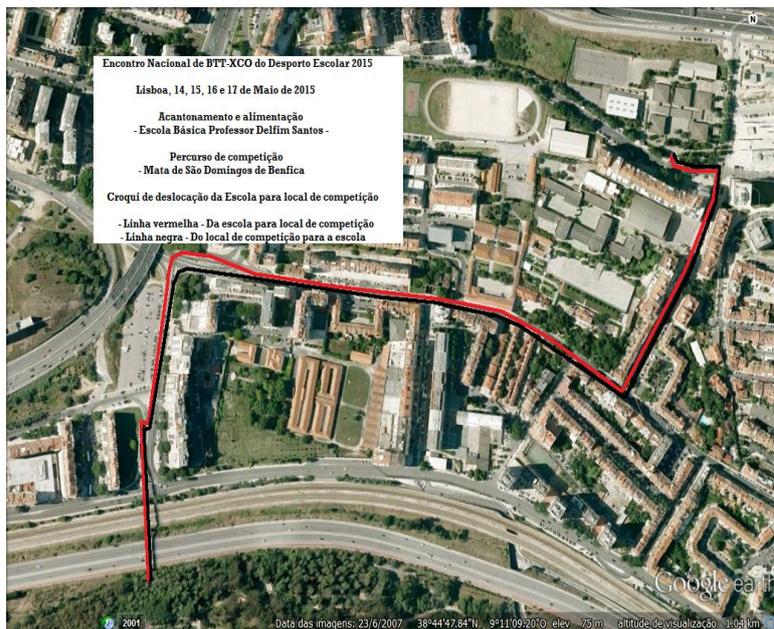
Domingo – 12H00-13H15: realiza-se o duplo transporte das bicicletas da Escola Básica 2, 3 Delfim Santos, em primeiro lugar para o Terreiro do Paço e de seguida para a Estação de Santa Apolónia.

Deslocação dos alunos para o Local de Provas:

1 – Esta deslocação de alunos em bicicleta entre a escola de acantonamento e local de competição é uma organização da CNDE - DGE e da DGEstE - DSRLVT, com o apoio da PSP – Escola Segura.

2 – A deslocação terá o seu calendário, horário e vias públicas a percorrer distribuído da seguinte forma:

| Dia | Dia da Semana | Hora de início | Hora final | Itinerário |
|-------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|--------------------------|
| 15 de Maio | 6.ª Feira | 09H45 | 10H00 | Escola – Circuito |
| | | 12H15 | 12H30 | Circuito – Escola |
| 16 de Maio | Sábado | 09H00 | 09H15 | Escola – Circuito |
| | | 12H30 | 12H45 | Circuito – Escola |
| 17 de Maio | Domingo | 08H45 | 09H00 | Escola – Circuito |
| | | 11H00 | 11H15 | Circuito – Escola |



Itinerário Escola – Circuito

- Escola Básica Delfim Santos
- Rua Maestro Frederico de Freitas
- Rua Major Neutel de Abreu
- Estrada de Benfica
- Rua Tenente-Coronel Ribeiro dos Reis
- Viaduto (Lisboa-Cidade) para Mata de São Domingos de Benfica

Itinerário Circuito - Escola

- Viaduto (Lisboa-Cidade) da Mata de São Domingos de Benfica
- Rua Tenente-Coronel Ribeiro dos Reis
- Estrada de Benfica
- Rua Major Neutel de Abreu
- Rua Maestro Frederico de Freitas
- Escola Básica Delfim Santos

3 – O percurso tem cerca de 1,3 Km e é guiado pela PSP – Programa Escola Segura.

4 – Os destinatários desta deslocação em bicicleta são os alunos apurados a nível nacional para o Encontro Nacional de BTT-XCO do Desporto Escolar.

5 – Nas entradas e saídas para a via pública o grupo deve estar compacto para não se parar o trânsito durante um longo período.

6 – O grupo quando está em trânsito deverá ir coeso, a uma velocidade moderada, encostados o mais à direita da via de rodagem e com espaço entre si para uma travagem (segurança e prevenção rodoviária).

7 – Os alunos foram informados que é **obrigatório o uso de capacete devidamente fechado** e deverão levar o seu próprio abastecimento líquido e sólido.

8 – Sendo uma atividade escolar todos os alunos estão cobertos pelo Seguro Escolar – Acidentes pessoais e responsabilidade civil (Despacho Conjunto N.º 433/99).

9 Locais de Competição

Mata de S. Domingos de Benfica.

10 Regulamento

A competição destes Campeonatos, disputa-se de acordo com o Regulamento Geral de Provas, Regulamento Especifico de BTT-XCO 2013/2017, emitidos pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar.

Não é permitida a participação de qualquer grupo que não cumpra os respetivos regulamentos.

11 Arbitragem / Ajuizamento

A arbitragem será realizada pelos alunos juízes/árbitros, de cada Direção de Serviços Regional, definido por um sistema de “Quotas”. Nos desportos coletivos e nas equipas nos desportos individuais, de acordo com o regulamento específico da modalidade, as equipas fazem-se acompanhar (obrigatoriamente) do respetivo árbitro, reunindo cumulativamente os seguintes requisitos:

- a) Estejam inscritos na Base de Dados como juízes/árbitros (até 15 de Março);
- b) Tenham feito formação de árbitros, fase CLDE, na respetiva modalidade;
- c) Tenham feito formação de Escola na respetiva modalidade, caso não tenha sido garantida formação CLDE;
- d) Tenham participado nos Campeonatos Regionais.

12 Participação

A fase nacional destina-se, fundamentalmente, a alunos do escalão de Juvenis de ambos os géneros. No entanto, consoante os regulamentos específicos de cada modalidade e a forma definida de apuramento para esta fase, poderão participar alunos de outros escalões etários.

A atitude, a postura competitiva e a participação nestes Campeonatos Nacionais do Desporto Escolar, deverão pautar-se por uma responsabilidade e um contributo para a promoção de valores do Desporto Escolar: **Responsabilidade; Espírito de equipa; Disciplina; Tolerância; e, Respeito.**

Os participantes nestes Campeonatos Nacionais **deverão manter conduta apropriada, acatando as regras e normas de funcionamento** nos locais de competição e alojamento, meios de transporte e eventos Culturais e Sociais.

O **NÃO** cumprimento do ponto anterior será sancionado, pela organização do evento, com a desclassificação do aluno e/ou equipa e convidado (s) a regressar de imediato aos seus locais de origem.

| DRE | Nº G/E | Escolas Partic. | Quotas propostas | | Professores Acompanhantes |
|---------------|-----------|-----------------|------------------------------------|-----------|---------------------------|
| | | | Classificações Individuais Juvenis | | |
| | | | Masc. | Fem. | |
| DSRN | 35 | 29 | 8 | 5 | 2 |
| DSRC | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 |
| DRSLVT | 18 | 14 | 6 | 3 | 2 |
| DRSALE | 7 | 7 | 3 | 3 | 1 |
| DRSALG | 11 | 10 | 4 | 3 | 1 |
| Totais | 76 | 65 | 24 | 17 | 7 |

13 Material Específico da Modalidade

Os Alunos que participam nos Campeonatos Nacionais do Desporto Escolar em BTT-XCO deverão:

- Ter a bicicleta em boas condições de segurança;
- Usar capacete homologado e devidamente ajustado e preso
- Munir-se de duas câmaras-de-ar para o tamanho das rodas da sua bicicleta.
- Munir-se de dois bidons de água para alternar abastecimento de água (Nota: escrever no Bidon o número de frontal.)
- Aconselha-se o uso de óculos de proteção e luvas.
- Levar um cobertor velho para acondicionar a bicicleta no seu transporte.
- Levar uma pequena mochila para levar alimentos sólidos e líquidos para os dias da atividade.

14 Modelo de Competição

Croqui da Prova de XCO

A volta caracteriza-se pela sua dificuldade física e técnica média/alta. Existem diferenças no número de voltas entre os masculinos e femininos do mesmo escalão como forma de cumprir o regulamento.

| | | | | |
|---------|------------|----------|-----------|----------|
| Juvenil | Masculinos | 4 Voltas | Femininos | 3 Voltas |
|---------|------------|----------|-----------|----------|

O controlo para a Prova de XCO realiza-se da seguinte forma:

1) Serão realizadas duas provas com partidas por escalão e género:

- 1ª. Prova para os Juvenis Femininos.
- 2ª. Prova para os Juvenis Masculinos.

2) Todos os atletas devem realizar o reconhecimento do circuito (obrigatório – 6.ª Feira – período da manhã).

3) Os comissários da FPC deverão ficar junto à partida/chegada enquanto os professores terão tarefas distintas relacionadas com abastecimento, controlo efetivo da realização do percurso, desistências e auxílio em caso de quedas.

6) A distância e tempo de prova deverão estar em conformidade com o Regulamento Específico da modalidade, conforme se enuncia abaixo.

| Género \ Escalão | Juvenis | |
|------------------|-----------|----------------|
| | Distância | Tempo de Prova |
| Masculino | 8 – 10 Km | 30-40 |
| Feminino | 6 – 8 Km | Minutos |

Zona de manutenção das bicicletas:

No exterior em zona coberta, deverá ser instalada durante a tarde dos dias 15 e 16 de Maio uma pequena oficina com:

- 1 Mangueira para lavar a bicicleta.
- 1 Mala de ferramentas.
- 1 Óleo para bicicleta.
- 1 Bomba de pé.

No final de cada período o material é recolhido e colocado numa sala de arrumação de bicicletas.

Zonas de Abastecimento:

Vai estabelecer-se uma zona de Abastecimento, logo após a meta. A zona será definida por bandeiras. Bandeira verde início da zona, bandeira vermelha fina da zona.

Zona de Assistência:

A organização vai providenciar uma mala de reparação de bicicletas, bem como uma bomba de pé. Será estabelecida uma zona de assistência, imediatamente a seguir da zona de abastecimento logo após a meta. As zonas serão definidas por bandeiras. Bandeira verde início da zona, bandeira vermelha fina da zona.

Transporte das Bicicletas:

É necessário de cada DSR providencie o transporte do aluno e respetiva bicicleta em condições de segurança, desde o local de partida do comboio até à respetiva estação em Lisboa (Santa Apolónia) e regresso.

A CNDE e DSRLVT deverão garantir o transporte das bicicletas da estação de Santa Apolónia e Praça do Comércio para a Escola e regresso.

Local de realização de prova: Mata de São Domingos de Benfica

Nota: Circuito a definir posteriormente – Circuito com perímetro mínimo entre os 2,5 e os 3,0 Km com as características definidas em Regulamento Específico da modalidade de BTT.



15 Prémios

Os prémios serão distribuídos nos locais de competição, conforme indicado abaixo:

- Troféu para as 3 (três) primeiras equipas de cada género;
- Medalhas para os elementos constituintes das 3 (três) primeiras equipas.

Serão ainda entregues certificados a todos os participantes.

16 Programa Horário

Quinta-feira, 14 de maio de 2015

| | | |
|--------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 13:00/17:00 Horas | Receção das Comitivas e Lanche | Terreiro do Paço |
| 17:30/18:00 Horas | Acreditação | |
| 18:00/19:00 Horas | Reunião e verificação Técnica | EB 2,3 Delfim Santos |
| 19:00/20:30 Horas | Jantar | |
| 20:30 Horas | Partida para a cerimónia de abertura | |
| 21:30/23:00 Horas | Cerimónia de abertura | Coliseu dos Recreios |
| 23:00 Horas | Regresso ao alojamento | EB 2,3 Delfim Santos |

Sexta-feira, 15 de maio de 2015

| | | |
|--------------------------|--|-----------------------------|
| 07:30/08:30 Horas | Pequeno-Almoço | EB 2,3 Delfim Santos |
| 09:45/10:00 Horas | Ida em poletão para o circuito | |
| 10:00/12:15 Horas | Reconhecimento obrigatório do percurso | Mata de S. Domingos de Rana |
| 12:15/12:30 Horas | Regresso em Poletão para a Escola | |
| 12:30/13:30 Horas | Banhos | |
| 13:30/14:30 Horas | Almoço | EB 2,3 Delfim Santos |
| 14:30/15:30 Horas | Limpeza e afinação das bicicletas | |
| 15:00/19:30 | Passeio por Lisboa | Tarde Livre |
| 19:00/20:30 | Jantar | EB 2,3 Delfim Santos |
| 21:00/23:00 Horas | Noite das Modalidades | |

Sábado, 16 de maio de 2015

| | | |
|--------------------------|----------------|----------------------|
| 07:30/08:30 Horas | Pequeno-Almoço | EB 2,3 Delfim Santos |
|--------------------------|----------------|----------------------|

| | | |
|--------------------------|--|-----------------------------|
| 09:00/09:45 Horas | Ida em poletão para o circuito | |
| 10:00/10:10 Horas | Chamada nominal para a 1ª Prova Juvenis Femininos | |
| 10:00/11:10 Horas | Realização da Prova das Juvenis Femininas | Mata de S. Domingos de Rana |
| 11:20/12:20 Horas | Chamada nominal para a 1ª Prova Juvenis Masculinos | |
| 11:20/12:20 Horas | Realização da Prova dos Juvenis Masculinos | |
| 12:30/12:45 Horas | Regresso em Poletão para a Escola | |
| 12:45/13:30 Horas | Banhos | |
| 13:30/14:30 Horas | Almoço | |
| 14:30/15:00 Horas | Cerimónia Protocolar de Entrega de Prémios | EB 2,3 Delfim Santos |
| 15:00/16:00 Horas | Lavagem das BTT e manutenção | |
| 16:00/19:30 Horas | Passeio por Lisboa | |
| 19:00/20:30 Horas | Jantar | EB 2,3 Delfim Santos |
| 20:30 Horas | Partida para a Noite de Convívio | |
| 21:30/23:00 Horas | Noite de Convívio | Pavilhão do Casal Vistoso |
| 23:00 Horas | Regresso ao alojamento | EB 2,3 Delfim Santos |

Domingo, 17 de maio de 2015

| | | |
|--------------------------|---|-----------------------------|
| 07:30/08:30 Horas | Pequeno-Almoço | EB 2,3 Delfim Santos |
| 08:45/09:00 Horas | Ida em poletão para o circuito | |
| 09:00/11:00 Horas | Workshop – “Treino de técnica de condução, pedalada e travagem” | Mata de S. Domingos de Rana |
| 11:00/11:15 Horas | Regresso em Poletão para a Escola | |
| 11:15/12:15 Horas | Banhos | EB 2,3 Delfim Santos |
| 13:30/16:00 Horas | Almoço de Encerramento | Terreiro do Paço |
| 16:30 Horas | Regresso das Comitivas | |

Nota: O programa horário poderá sofrer pequenas alterações, mediante a especificidade da modalidade. Deverá ser tido em conta o horário definido na reunião técnica. Todos os participantes terão que participar obrigatoriamente nos eventos sociais e almoço de encerramento.

17 Casos Omissos

Os casos omissos, não considerados neste documento e no Programa Geral, serão analisados pela organização com base no Regulamento Geral de Provas 2013/2017 e no Regulamento Específico de cada modalidade. A organização decidirá em conformidade e da sua decisão não caberá recurso.