



**REGULAMENTO  
ESPECÍFICO  
DE MULTIATIVIDADES  
DE AR LIVRE  
2022-2023**

---

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO	
1. OBJETIVOS	3
2. ATIVIDADES E DESPORTOS ABRANGIDOS E COMPETÊNCIAS A ATINGIR	4
3. COMPETÊNCIAS DOS RESPONSÁVEIS PELOS GRUPOS-EQUIPA	5
4. RECURSOS NECESSÁRIOS	5
5. ESCALÕES ETÁRIOS	6
6. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO	7
6.1 - QUADRO COMPETIVO	7
6.2 - PRÉMIOS	7
6.3 - REGULAMENTO DE PROVAS	8
6.3.1. - CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS	8
6.3.2. - ATIVIDADES	8
6.4. - DURAÇÃO	9
6.5. - EQUIPAMENTO	10
6.5.1. - EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO POR EQUIPA	10
6.5.2. - EQUIPAMENTO INDIVIDUAL RECOMENDADO	11
6.5.3. - EQUIPAMENTO DE NAVEGAÇÃO PROIBIDO OU LIMITADO	11
6.6. - CLASSIFICAÇÃO	11
6.7. - BONIFICAÇÕES, PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES	12
6.8. - AJUIZAMENTO	12
6.9. - CARTOGRAFIA	13
7. SEGURANÇA E LOGÍSTICA	13
8. PARTICIPAÇÃO NO QUADRO COMPETITIVO DE OUTRAS MODALIDADES	13
9. CASOS OMISSOS	13

---

## INTRODUÇÃO

As Multiatividades de Ar Livre (MAAL) são uma modalidade desportiva abrangida pelo Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025, que se caracteriza pela prática de atividades de aventura e exploração na 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 modalidade.

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de MAAL realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 22-23 (RGFDE 22-23) e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 22-23 (RPCDE 22-23).

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

### 1. OBJETIVOS

Para além dos objetivos gerais do Desporto Escolar e dos Princípios que lhe estão imputados, existem objetivos específicos de cada modalidade dos quais se destacam, nas MAAL, os seguintes:

- Promover a prática desportiva em ambiente natural de forma equilibrada e desenvolver no grupo o gosto e respeito pela natureza;
- Promover a prática de atividades de aventura privilegiando a segurança;
- Promover a aquisição de técnicas de base para a realização das atividades;
- Desenvolver a autoconfiança e o trabalho em equipa;
- Promover a prática de diversas atividades de aventura e exploração na natureza inseridos numa única modalidade.

## 2. ATIVIDADES E DESPORTOS ABRANGIDOS E COMPETÊNCIAS A ATINGIR

Para além das competências definidas para cada atividade ou desporto abaixo indicadas, todos os elementos das equipas devem ter conhecimento sobre as **regras de segurança** associadas a cada uma delas:

**Quadro 1**

Atividade Desporto	Competências a adquirir / Atividades a desenvolver
Orientação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber orientar-se no terreno, recorrendo a suportes cartográficos. Usar preferencialmente, as seguintes escalas: nos escalões Infantis - até 1/5000; - Iniciados até 1/10000 e Juvenis e Juniores - até 1/15000.</li> <li>• Conhecer a simbologia de diversos suportes cartográficos, nomeadamente de Mapas de Orientação e Cartas Cartográficas.</li> <li>• Saber interpretar o mapa de acordo com o terreno.</li> <li>• Saber orientar o mapa com e sem recurso à bússola.</li> <li>• Saber relocalizar-se no terreno.</li> </ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar preparado para caminhar e correr em terreno irregular, desde caminhos a trilhos com obstáculos e declive acentuado.</li> </ul>
BTT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter conhecimento técnicos básicos sobre a utilização da bicicleta (manutenção da bicicleta - travões, mudanças, rodas..).</li> <li>• Ter conhecimentos básicos das regras de circulação rodoviária.</li> <li>• Saber andar de bicicleta em gincana com diferentes níveis de dificuldade e habilidades.</li> <li>• Saber circular em grupo.</li> <li>• Saber andar de bicicleta em terreno irregular.</li> </ul>
Escalada e Rapel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalar em topo (com corda de cima) até V+.</li> <li>• Adquirir conhecimentos de utilização e colocação do equipamento (arnês, capacete, mosquetões) e amarração com o nó de oito.</li> <li>• Saber dar segurança na escalada com descensor autoblocante tipo “gri-gri”.</li> <li>• Saber fazer rapel com recurso ao descensor tipo “oito”.</li> <li>• Saber dar segurança a um companheiro no rapel.</li> </ul>
Canoagem (opcional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber nadar.</li> <li>• Ter conhecimento dos equipamentos e saber utilizá-los.</li> <li>• Dominar as técnicas básicas de progressão em águas calmas ou com ondulação fraca.</li> </ul>
Tiros de Precisão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber manejar e utilizar pelo menos 1 destes equipamentos/materiais: Tiro com Arco/ Tiro com Zarabatana/ Tiro com Pistola Laser.</li> </ul>

Manobras de Corda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter conhecimento das técnicas necessárias para transpor os aparelhos de corda: tirolesa, ponte de cordas paralelas, corrimão e slide.</li> <li>• Ter conhecimento e identificar os equipamentos e saber utilizá-los (arnês, capacete, mosquetões, fita de autossegurança, descensor, roldanas e cadernais).</li> <li>• Saber realizar um conjunto de nós utilizados nestas atividades: oito, oito de orelhas (coelho), nove, fita, pescador duplo, <i>machard (e/ou prusik)</i>.</li> </ul>
Educação Ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conhecimentos sobre o impacto que as atividades realizadas nas MAAL provocam na natureza, e a forma de os minimizar. Para tal, devem ser desenvolvidas atividades de educação ambiental de forma a sensibilizar os alunos para o conhecimento sobre a exploração, sustentabilidade e proteção do meio ambiente.</li> </ul>
Jogos de Dinâmica de Grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver atividade/jogos que estimulem o trabalho em equipa, a autonomia, a capacidade de decisão e de liderança.</li> </ul>

### 3. COMPETÊNCIAS DOS RESPONSÁVEIS PELOS GRUPOS-EQUIPA(G/E)

Os professores responsáveis pelos G/E deverão ter as competências nas atividades e desportos que fazem parte das MAAL. No caso de não apresentarem competências suficientes deverão, logo que exista oportunidade, fazer formação nesta área. Até adquirirem as competências próprias, devem condicionar o ensino de determinadas técnicas. No caso de existirem Centros de Formação especializados na modalidade ou noutras afins, devem recorrer ao seu apoio.

### 4. RECURSOS NECESSÁRIOS

Para poderem desenvolver as suas atividades os G/E deverão de ter acesso a um conjunto de equipamentos e infraestruturas bastante diversificado. Essas condições de acesso, ou parte delas, poderão estar afetas aos G/E, às CLDE e/ou a Centros de Formação Desportiva e/ou entidades ou instituições locais.

Os G/E devem dispor, preferencialmente, do seguinte equipamento:

- Diversos tipos de suportes cartográficos;
- 5 bússolas;
- 10 balizas de orientação ou modelos adaptados;
- 5 apitos;

- 5 arneses;
- 5 capacetes;
- 2 cordas dinâmicas (com 25m a 50m);
- 2 cordas semi-estáticas (com 50m a 100m);
- 2 descensores autoblocantes tipo “gri-gri”;
- 2 descensores tipo “oito”;
- 10 mosquetões com segurança;
- Diversos anéis costurados (diferentes tamanhos) ou fitas e/ou cordeletes (> de 4mm);
- 5 BTTs e 5 capacetes;
- 1 Kit de reparação simples (Bomba de ar, remendos, estojo de chaves básicas);
- 1 Arco, bastidor e flechas;
- 1 Estojo de primeiros socorros (deve conter uma manta térmica);
- 5 lanternas.

## 5. ESCALÕES ETÁRIOS

Nas provas de MAAL existem duas categorias: Categoria **A** - Experimentação (*sem Ranking*) e Categoria **B** - Competição (*com Ranking*), segundo o quadro abaixo:

*Quadro 2*

CATEGORIA	ESCALÃO	ANO de NASCIMENTO	Observação
<b>A</b> Experimentação	Infantis A (Sub 11)	2012 a 2014	Possibilidade de serem acompanhados por um professor/assistente operacional/aluno-monitor.
<b>B</b> <b>COMPETIÇÃO</b> com <i>Ranking</i>	Infantis A (Sub 11)	2012 a 2014	
	Infantis B (Sub 13)	2010 e 2011	
	Iniciados (Sub 15)	2008 e 2009	
	Juvenis (Sub 18)	2005 a 2007	
	Juniores (Sub 21)	2001 e 2004	

## 6. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO

### 6.1. QUADRO COMPETITIVO

#### Fase Local

De todas as provas organizadas pelas CLDE pelo menos 3 deverão contar para o *ranking*.

**Pontuação do *Ranking* Local** - A pontuação será obtida pelo somatório dos pontos obtidos nas várias provas ou convertida de acordo com a seguinte tabela.

Classificação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Pontuação	100	90	80	70	65	60	55	50	45	40	35	30
Classificação	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º	21º	22º	23º	+24º
Pontuação	26	23	20	17	14	11	8	5	4	3	2	1

Em caso de empate, utilizar-se-á como critério de desempate a melhor classificação obtida pela equipa.

#### Fase Regional

A competição da fase regional será enquadrada por regulamento específico. As equipas serão apuradas através do *Ranking* Local e de acordo com as quotas previamente definidas.

#### Fase Nacional

A competição da fase nacional será enquadrada por regulamento específico. As equipas serão apuradas através da classificação obtidas na fase regional e de acordo com as quotas previamente definidas.

### 6.2. PRÉMIOS

#### Fase Local

Serão atribuídos prémios às 3 equipas melhor classificadas no *ranking* de cada escalão.

#### Fase Regional e Nacional

Serão atribuídos prémios às 3 melhores equipas classificadas em cada escalão.

---

### **6.3. REGULAMENTO DE PROVAS**

As provas do G/E MAAL são organizadas com base num percurso de Orientação com diversos Postos de Controlo, materializados em pontos de controlo de Orientação e estações com atividades.

O percurso deve ser planeado de acordo com as características do terreno de prova, possibilitando vários formatos (etapas, estratégia, estrela,...). As 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.

#### **6.3.1. Constituição das equipas**

As provas do quadro competitivo são realizadas por equipas mistas, constituídas por 5 elementos, com 2 elementos de género diferente, obrigatoriamente.

No entanto, nas competições de Fase Local (CLDE), poderá ser permitido a constituição de equipas de 4 a 6 elementos com pelo menos 1 elemento de outro género.

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

As equipas serão identificadas pelo escalão, nome (da Escola ou AE) e pelo número de equipas em competição. O nome da equipa será mantido em todas as provas.

#### **6.3.2. Atividades**

As atividades a realizar em cada prova devem ser escolhidas pela organização em função das características do local, recursos, equipamentos, segurança, mantendo-se, no entanto, a obrigatoriedade de realização de um número mínimo de 8 atividades de modo a serem comuns em todas as CLDE. *(ver Quadro 3)*

De modo a uniformizar as provas entre CLDE e haver uma linha condutora relativamente à sua organização, é obrigatório que se realizem as seguintes atividades:



**Quadro 3**

ATIVIDADE / MODALIDADE		CRITÉRIOS DE REALIZAÇÃO																				
ORIENTAÇÃO	Além do percurso que define a prova, poderá ainda realizar-se outra atividade específica em que os alunos demonstram conhecimentos de Orientação.	Cada prova deverá ter 8 a 10 pontos de controlo de Orientação distribuídos equitativamente pelo traçado da prova.																				
ESCALADA E RAPEL	Realizar <u>pelo menos 1</u> das atividades: Escalada ou Rapel	ESCALADA: em Corda (com segurança por cima) ou em Boulder; RAPEL: realizar a atividade em autonomia com segurança efetuada por baixo																				
TIROS DE PRECISÃO	Realizar <u>pelo menos 1</u> das atividades: Tiro com Arco; Zarabatana e/ou Pistola Laser	<p style="text-align: center;"><b>DISTÂNCIAS (ACONSELHADAS)</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Escalões</th> <th>ARCO</th> <th>ZARABATANA</th> <th>LASER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>INF</td> <td>8m</td> <td>3m</td> <td>3m</td> </tr> <tr> <td>INIC</td> <td>10m</td> <td>4m</td> <td>5m</td> </tr> <tr> <td>JUV/ JUN</td> <td>12m</td> <td>5m</td> <td>6m</td> </tr> <tr> <td>Tam. Alvo</td> <td>60cm</td> <td>40cm</td> <td>20cm</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Pelo menos 10 tiros por equipa</p>	Escalões	ARCO	ZARABATANA	LASER	INF	8m	3m	3m	INIC	10m	4m	5m	JUV/ JUN	12m	5m	6m	Tam. Alvo	60cm	40cm	20cm
Escalões	ARCO	ZARABATANA	LASER																			
INF	8m	3m	3m																			
INIC	10m	4m	5m																			
JUV/ JUN	12m	5m	6m																			
Tam. Alvo	60cm	40cm	20cm																			
BTT	<u>Pelo menos 1</u> atividade com utilização da BTT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percursos Circulares</li> <li>• Gincanas (ex: Gincana N1 e N2 - “o ciclismo vai à escola”)</li> <li>• Run and Bike</li> <li>• Estafetas</li> </ul>																				
MANOBRA DE CORDAS	Em cada prova, têm que realizar <u>pelo menos 2</u> das seguintes atividades: TIROLESA; SLIDE; PONTE CORDAS PARALELAS; CORRIMÃO; e tem de haver uma atividade na qual os alunos realizem <u>pelo menos 1</u> dos seguintes nós: OITO; NOVE; MACHARD; FITA; PESCADOR DUPLO.	Atividades realizadas em percurso e/ou em dinâmica de grupo.																				
JOGOS DE DINÂMICA DE GRUPO	<u>Pelo menos 1</u> Jogo de Dinâmica de Grupo.	Atividades realizadas em dinâmica de grupo: jogos, estafetas e outros.																				
EDUCAÇÃO AMBIENTAL	<u>Pelo menos 1</u> atividade de Educação Ambiental.	Atividades de cariz ambiental e de sensibilização para preservação do meio ambiente, realizadas em equipa.																				

**Nota:** Em cada prova deverá ser contemplada uma ação ecológica, com o intuito de promover a Educação Ambiental e um correto usufruto da Natureza. Deste modo deverá realizar-se alguma atividade de cariz ambiental, como por exemplo, ações de sensibilização para a sustentabilidade do Planeta, ações de limpeza, plantação de árvores, ou associar alguma iniciativa de organizações ambientais.

#### 6.4. Duração

Cada prova das MAAL deve ter a duração de 3 a 5 horas. A duração da prova é definida pela organização, tendo em atenção a dificuldade do percurso e as atividades a realizar.

Em provas de formato em etapas, o tempo total de prova é distribuído pelas várias etapas de acordo com o regulamento da prova.

---

O horário de início e de final é fornecido às equipas no regulamento de prova. Após a hora prevista para o final da prova, caberá à organização decidir a(s) penalização(ões) a aplicar e regulamentá-las previamente.

Em caso de necessidade de espera para realizar as atividades nas estações, não há lugar a neutralização do tempo de espera, exceto se a organização, no decorrer da prova, achar necessário.

## **6.5. Equipamento**

A organização é responsável pelo fornecimento do equipamento específico para cada prova, salvo o exigido às equipas. A organização deve ainda fornecer toda a informação necessária e documentos de navegação: cartão de controlo, mapa, regulamento específico de cada prova, *road-book* ou uma definição do percurso.

### **6.5.1. Equipamento obrigatório por equipa**

- 1 bússola;
- 1 apito;
- 1 relógio;
- 2 ou mais mochilas por equipa;
- 1 cantil ou similar com capacidade mínima de 0,75l por participante;
- Complemento alimentar;
- 1 estojo de primeiros socorros (deve conter uma manta térmica);
- 1 Saco para lixo;
- Em provas noturnas cada atleta deve ter vestuário refletor, e haver, pelo menos, 2 lanternas por equipa;
- Outros equipamentos que sejam referidos como obrigatórios no regulamento específico de cada prova.

### **6.5.2. Equipamento individual recomendado**

- Vestuário desportivo adequado ao outdoor, identificativo da Escola ou AE e comum a todos os elementos da equipa;
- Boné/Chapéu;
- Casaco corta-vento/impermeável.

### 6.5.3. Equipamento de navegação proibido ou limitado

- Qualquer meio de navegação por rádio ou satélite, como o GPS;
- Qualquer meio de transporte para além do permitido na prova;
- É recomendado levar meios de comunicação móveis como walkie-talkies ou telemóveis, mas a sua utilização está limitada a situações de emergência e/ou contatos da organização (a sua utilização em situações que não de emergência poderá implicar a desclassificação imediata da prova).

### 6.6. Classificação

Numa prova, a pontuação final é alcançada em função das atividades realizadas. Sugere-se a seguinte forma:

- Cada atividade tem a pontuação máxima de 200 pontos;
- A tarefa é pontuada de acordo com o número de alunos que realizam a atividade com sucesso, ou pontos alcançados em precisão (exemplo - Tiro com Arco, Tiro com Zarabatana...) ou ordenação em tempo/pontos\* de realização de prova (exemplo - Bike and Run, percurso de BTT, Jogo Dinâmica de Grupo...).

\*No caso do tempo de realização de uma prova tenha que ser convertido em pontuação, deve ser de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Pontuação} = \text{Tempo do melhor tempo} / \text{Tempo realizado} \times \text{a pontuação da atividade}$$

#### Exemplo

Pontuação da atividade = 200pts O Melhor tempo = 3'40'' Tempo realizado = 3'50''	<b>Bike and Run</b>	
	<b>200 Pts</b>	
	<b>Tempo</b>	<b>Pts</b>
	00:03:50	191,30
	00:03:40	200,00

Em caso de necessidade de desempate, este será efetuado da seguinte forma:

- 1º Critério - Tempo de realização da prova;
- 2º Critério - Somatório das idades dos alunos (ganha a equipa com “menos” idade);
- 3º Critério - Idade do aluno mais novo.

---

## 6.7. Bonificações, penalizações e desclassificações

A organização pode entender atribuir bonificações ou penalizações às equipas. As razões de tais atribuições devem ser divulgadas e justificadas.

As eventuais bonificações (aconselha-se a atribuição de 50 ou 100 pontos) poderão ser devido a:

- a) ajuda prestada à equipa ou membro de outra equipa, no decurso da prova;
- b) comportamento considerado merecedor de cartão branco;
- c) outras indicadas pela organização.

As eventuais penalizações (aconselha-se a subtração de 50 ou 100 pontos) poderão ser devido a:

- a) não transportar consigo o equipamento obrigatório para a etapa indicado no regulamento;
- c) não utilização do equipamento de segurança;
- d) desrespeito pelas instruções dadas pela organização;
- e) outras indicadas pela organização.

As desclassificações poderão ser devido a:

- a) desrespeito grave pelas instruções dadas pela organização;
- b) os elementos da equipa não permanecerem juntos durante a prova/etapa (salvo indicações em contrário).

## 6.8. Ajuizamento

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

- Cada atividade deve ser orientada por um professor e alunos juízes, que terão a responsabilidade de explicar a atividade, verificar as condições de segurança para a sua realização e atribuição da pontuação;
- Os juízes devem ser os alunos de cada escola, inscritos na plataforma do DE nessas funções e com formação adequada. A organização da prova pode encontrar outro modelo de ajuizamento, por exemplo, envolvendo alunos monitores em formação de Cursos Profissionais;
- 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.

### **6.9. Cartografia**

A cartografia deve ter uma escala, no máximo até 1/25000 (*ver recomendações do Quadro 1*), devendo optar-se pelos mapas que melhor respondam às necessidades dos participantes, tendo como referência as características de cada prova/etapa ou situações específicas. Podem utilizar-se mapas de orientação, cartas topográficas, plantas, mapas turísticos, fotografias aéreas, entre outros.

## **7. SEGURANÇA**

Compete à organização da prova zelar pelo cumprimento de todas as normas de segurança, que estão diretamente relacionadas com a atividade.

A organização deverá garantir a comunicação entre os diversos postos de controlo e do ponto de partida e chegada com o exterior.

Um atleta lesionado ou acidentado não poderá ser abandonado pelos colegas. A equipa deverá contactar a organização para que o atleta possa ser socorrido.

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

Os G/E de MAAL podem participar no quadro competitivo das seguintes modalidades:

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

Para poderem participar nos encontros e competições destas modalidades, os alunos terão de cumprir os requisitos exigidos nos respetivos regulamentos específicos.

## **9. 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.