



# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	FPME – Federação Portuguesa de Escalada de Competição	Curso de Treinadores de	Escalada de Competição	Grau	I
---------------------	---	-------------------------	------------------------	------	---

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos	<p>Ter competência de escalada – 6A de bloco ou 6b de dificuldade – prova prática:</p> <p>1 – realiza com sucesso um itinerário de escalada de bloco de grau mínimo de 6A, num máximo de cinco tentativas, cumprindo as regras oficiais (arranque com 4 apoios, controla a presa de zona e junta ambas as mãos, de forma controlada, na presa de top).</p> <p>2 – realiza com sucesso um itinerário de escalada de dificuldade de grau mínimo de 6b, num máximo de 3 tentativas, cumprindo as regras oficiais (encordoamento com nó de 8 duplo, instalando o equipamento de proteção individual (EPI), passando a corda em todos os pontos de proteção, de forma sequencial, até à última expresse que se encontra no Top)</p>
---	--

Carga Horária Total	38
---------------------	----

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Enquadramento Geral	2	0		2
2. Iniciação à Escalada de Competição	2	12		14
3. Teoria e Metodologia do Treino de Escalada de Competição I	4	12		16
4. Regulamentação, competições/provas e ajuizamento/arbitragem	3	1		4
5. Escalada de Competição Adaptada	1	1		2



Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<p>Estrutura Artificial de Escalada (EAE) livre de presas com, pelo menos, 90m<sup>2</sup> (20m x 4,5m) e planos variados (p.ex.: extra-prumo, teto, placa, aresta e diedro)</p> <p>EAE livre de presas com, pelo menos, 20m<sup>2</sup> (≥ 8m x 2,5m)</p> <p>Colchões de queda (mínimo 30cm espessura com densidade 20kg/cm<sup>2</sup>)</p> <p>Campus board</p> <p>Spray Wall</p> <p>Sala de aula com computador e projetor</p>	<p>Sets de presas e fibras diversificadas</p> <p>Volumes variados</p> <p>Fitas de marcação (tape)</p> <p>Identificadores de início, zona e top</p> <p>Nota – Os candidatos deverão possuir calçado específico (pés-de-gato), magnésio e Equipamento de Proteção Individual (EPI - arnês e capacete).</p>	<p>Ferragens (parafusos allen, parafusos e bits torque TX 20 e/ou TX 25)</p> <p>Aparafusadora</p> <p>Chaves de aperto para parafusos allen</p>



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FPME – Federação Portuguesa de Escalada de Competição	CURSO DE TREINADORES DE	Escalada de Competição	GRAU	I
---------------------	---	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Enquadramento Geral
---------------------	------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Escalada de Competição Grau II
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="2"/> Horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="2"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
1.1. Âmbito da intervenção do Treinador de Escalada de Competição	DURAÇÃO				
	CT	1	CP	CTP	
1.1.1 Âmbito de intervenção			<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e caracterizar a estrutura da carreira de Treinador de Escalada de Competição e as respetivas exigências (atividades e competências).</li> <li>Identificar as diferentes Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes Desportivos de Escalada de Competição.</li> <li>Reconhecer os diferentes subsistemas desportivos e a forma como estes se articulam.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os normativos legais em vigor.</li> <li>Identifica as atividades e competências inerentes ao exercício da função de treinador de Escalada de Competição de Grau I.</li> <li>Enumera as diferentes Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes Desportivos de Escalada de Competição.</li> <li>Identifica os diferentes subsistemas desportivos e a forma como estes se articulam, com vista ao recrutamento de novos praticantes.</li> </ul>	
1.1.1.2 Normativos legais que regem o exercício da atividade de Treinador <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.1.2.1 – LBAFD, Lei nº5/2007, de 16 de janeiro</li> <li>1.1.1.2.2 – Lei nº 106/2019, de 6 de setembro</li> <li>1.1.1.2.3 – Portaria 141/2020, de 16 de junho</li> </ul> 1.1.1.3 Objetivo global da atividade do Treinador de Escalada de Competição <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.1.3.1 Competências: saber, saber-fazer e saber-ser</li> <li>1.1.1.4 Adequação às Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes (EDP)</li> </ul>					
1.1.2 Recrutamento de novos praticantes (articulação entre os diversos subsistemas desportivos)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.4.1. Articulação com o Desporto Escolar</li> <li>1.1.4.2. Atividades de apoio aos clubes</li> <li>1.1.4.3. Cooperação com os ginásios de Escalada e Autarquias no desenvolvimento da escalada de competição</li> </ul>					



1.2 História da Escalada de Competição	DURAÇÃO				
	CT	30'	CP		CTP
1.2.1 História da escalada de competição Mundial 1.2.1.1. Primeiras competições de escalada 1.2.1.2. Evolução das competições internacionais 1.2.1.3. Estruturas Artificiais de Escalada (EAE)					
1.2.2 História da escalada de competição em Portugal 1.2.2.1. Primeiras competições nacionais e evolução					

- Perspetivar a história e a evolução da Escalada e caracterizar o seu desenvolvimento em Portugal, até aos dias de hoje.
- Identifica os momentos mais marcantes da história da modalidade.
- Identifica a evolução da modalidade em Portugal, contextualizando com a referência ao tipo de provas e competições existentes.

1.3 IFSC e FPME	DURAÇÃO				
	CT	30'	CP		CTP
1.3.1 <i>International Federation of Sport Climbing</i> (IFSC) e Comité Olímpico Internacional (COI) 1.3.1.1 Criação da IFSC: datas relevantes e aspetos fundamentais 1.3.1.2 Integração da escalada nos Jogos Olímpicos (COI)					
1.3.2. FPME 1.3.2.1 Criação da FPME (Federação Portuguesa de Escalada de Competição) 1.3.2.2 Histórico de participações nacionais e internacionais (atletas, classificações e rankings)					

- Identificar e relacionar a perspetiva histórica das entidades que tutelam a escalada, a nível Nacional e Internacional.
- Distingue as entidades que tutelam a modalidade.
- Identifica as provas de âmbito regional e nacional.
- Identifica e distingue as várias organizações em contexto competitivo, quer a nível nacional, quer a nível internacional.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

Prova Escrita



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FPME – Federação Portuguesa de Escalada de Competição	CURSO DE TREINADORES DE	Escalada de Competição	GRAU	I
---------------------	---	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2 <b>Iniciação à Escalada de Competição</b>
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Escalada de Competição Grau II
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	2	Horas	COMPONENTE PRÁTICA:	12	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:		Horas	TOTAL DE HORAS:	14
---------------------	---	-------	---------------------	----	-------	-----------------------------	--	-------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO						COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA		
2.1 Habilidades Motoras elementares / Jogos didáticos		DURAÇÃO								
		CT	1	CP	6					
2.1.1 Princípios fundamentais da modalidade 2.1.1.1 Perícias e manipulações 2.1.1.1.1 Agarrar 2.1.1.1.2 Empurrar 2.1.1.1.3 Pisar 2.1.1.1.4 Saltar 2.1.1.2 Deslocamentos e equilíbrios 2.1.1.2.1 Com um apoio 2.1.1.2.2 Com dois apoios 2.1.1.2.3 Transferência de peso 2.1.1.2.4 Em volumes e em presas 2.1.1.2.5 Diferentes Planos - 3D 2.1.1.2.6 Movimentos estáticos e dinâmicos 2.1.2 <b>Progressões</b> para o desenvolvimento das habilidades apropriadas em EAE						<ul style="list-style-type: none"> <li>Planear as tarefas que permitem desenvolver as ações motoras básicas de deslocamento e manipulação, na EAE e com objetos portáteis, de forma, a potencializar o repertório motor, dos praticantes, nos diversos contextos de prática.</li> <li>Elaborar exercícios simples para o desenvolvimento das competências motoras básicas da modalidade.</li> <li>Diagnosticar incorreções técnicas e prescrever exercícios com o intuito de promover a consolidação da técnica, durante a fase de desenvolvimento e maturação.</li> <li>Dinamizar situações de jogo lúdico-didático para melhorar as habilidades motoras fundamentais.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica os princípios fundamentais da modalidade.</li> <li>Planeia e aplica as tarefas de forma a ensinar e demonstrar as habilidades específicas da modalidade.</li> <li>Estrutura, de forma adequada, as técnicas e habilidades motoras referentes ao processo ensino-aprendizagem.</li> <li>Seleciona a execução adequada de cada técnica, de acordo com o tipo de presa e ângulo da parede.</li> <li>Corrige, adequadamente, os erros evidenciados durante uma execução ou tentativa.</li> </ul>		

<p>2.1.2.1. Progressão em Placa (ângulo positivo)</p> <p>2.1.2.2. Progressão em Teto e Extra-prumo (ângulo negativo)</p> <p>2.1.2.3. Progressão com Coordenações e Equilíbrios (saltar, agarrar, empurrar e puxar)</p> <p>2.1.2.4. Utilização dos segmentos corporais em função dos tipos de presa: puxadores, regletes, pinças, mono-dedos e bi-dedos e aplates</p> <p>2.1.2.5. Forma de agarrar: mão aberta, pinça, extensão, arqueio e semi-arqueio</p> <p>2.1.2.6. Orientação dos segmentos corporais de acordo com o ângulo e colocação das presas: ombro, invertida, lateral, oposição</p> <p>2.1.2.7. Técnica de pés: ponta, sola/aderência e calcanhar</p> <p>2.1.3 Introdução à técnica - <b>Jogos didáticos e pré-desportivos</b></p> <p>2.1.3.1. Escalada frontal</p> <p>2.1.3.2. Escalada com rotação</p> <p>2.1.3.3. Bandeira (interior e exterior)</p> <p>2.1.3.4. Bavaresa ou <i>Dulfer</i></p> <p>2.1.3.5. Pé à mão</p> <p>2.1.3.6. Mantel</p> <p>2.1.3.7. Dinâmicos (Pés, mãos, mãos-pés e saltos)</p> <p>2.1.3.8. Estáticos</p>		
---	--	--

2.2	Especificidade das disciplinas da modalidade	DURAÇÃO				
		CT	1	CP	6	CTP
2.2.1	<p>Velocidade</p> <p>2.2.1.1. Segurança – Sistema de Segurança automático (Auto Belay)</p> <p>2.2.1.2. Arranque</p> <p>2.2.1.3. Finalização</p> <p>2.2.1.4. Progressões pedagógicas</p> <p>2.2.1.5. Sinalética</p>					
2.2.2.	<p>Bloco</p> <p>2.2.2.1. Segurança – Quedas e receção no colchão</p> <p>2.2.2.2. Arranque: Posição inicial (quatro apoios)</p> <p>2.2.2.3. Zona e Top</p> <p>2.2.2.4. Progressões pedagógicas</p> <p>2.2.1.5. Sinalética</p>					
2.2.3.	<p>Dificuldade</p> <p>2.2.3.1. Segurança - Equipamento Proteção Individual (EPI): arnês, corda (nó de 8 duplo) e proteções fixas (expresses e top)</p> <p>2.2.3.2. Numeração de presas e top</p> <p>2.2.3.2. Progressões pedagógicas</p> <p>2.2.3.2. Sinalética</p>					

- Identificar os sistemas de segurança específicos de cada disciplina da modalidade.
- Identificar e distinguir as diferentes fases das disciplinas da modalidade.
- Identificar a sinalética específica das várias disciplinas.
- Relacionar e implementar o correto uso dos Equipamento Proteção Individual (EPI), de acordo com a sua utilização.

- Utiliza os EPI de acordo com as regras de segurança específicas das diferentes disciplinas
- Estrutura as habilidades específicas de acordo com as diversas fases de cada disciplina.
- Promove situações de aprendizagem com variantes de progressão de dificuldade.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

**Prova escrita**

e

**Prova prática: Trabalho de grupo:****1. Elaboração de progressões pedagógicas** para a consolidação e aperfeiçoamento:

1.1. Da(s) habilidade(s) e capacidades motora(s) (coordenação, placa (equilíbrio), entre outras) a executar na EAE, respeitando as distintas fases de cada disciplina;

**2. Aplicação da bateria de exercícios (progressões pedagógicas)** que contemple:

2.1. A dinamização de situações de jogo lúdico-didático;

2.2. Situações de aprendizagem com variantes de progressão de dificuldade;

2.3. A demonstração das habilidades específicas a desenvolver;

2.4. O diagnóstico das incorreções técnicas evidenciadas durante uma execução ou tentativa e a apresentação de estratégias de correção/de consolidação da técnica;

2.5. A utilização dos EPI de acordo com as regras de segurança específicas das diferentes disciplinas;

2.6. Uma reflexão crítica sobre as estratégias implementadas e sobre os resultados obtidos.



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FPME – Federação Portuguesa de Escalada de Competição	CURSO DE TREINADORES DE	Escalada de Competição	GRAU	I
---------------------	---	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3	<b>Teoria e Metodologia do Treino de Escalada de Competição I</b>
---------------------	---	---

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Escalada de Competição Grau II
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	4	Horas	COMPONENTE PRÁTICA:	12	Horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:		horas	TOTAL DE HORAS:	16
---------------------	---	-------	---------------------	----	-------	-----------------------------	--	-------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA		
3.1	Treino de Escalada de Competição em idade infantil	DURAÇÃO				
		CT	1	CP	CTP	
3.1.1	Diferenças principais no treino em idades compreendidas entre 4 e 14 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e orientar sessões de treino dirigidas a atletas em idade infantil e juvenil.</li> <li>Elaborar e implementar metodologias que permitam o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, de forma a evoluir de dinâmicas de pedagogia mais diretiva para dinâmicas mais criativas, no sentido de conduzir à autonomia do atleta.</li> <li>Utilizar a terminologia específica da modalidade.</li> <li>Utilizar técnicas/estratégias de comunicação e feedbacks adequados ao grupo-alvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e implementa métodos de trabalho que permitam a orientação direta do treino de jovens, bem como, a possibilidade de estimular a análise e resolução de problemas.</li> <li>Distingue as características específicas dos diferentes grupos de praticantes.</li> <li>Utiliza técnicas/estratégias de comunicação e feedbacks adequados ao grupo-alvo, bem como a terminologia específica da modalidade.</li> </ul>			
3.1.2	Metodologias diretivas e criativas: da orientação direta à resolução de problemas					
3.1.3	Modelos de planificação: formação, orientação e competição					
3.1.4	Comunicação: linguagem técnica e tipos de feedbacks					

3.2	Treino de escalada de Velocidade em idade infantil	DURAÇÃO						
		CT	1	CP	2	CTP		
3.2.1	Modelos de competição (perspetiva do treinador)						<ul style="list-style-type: none"> <li>Caracterizar os formatos das competições nacionais de escalada de velocidade (jovens).</li> <li>Identificar as regras fundamentais e adaptações específicas da escalada de velocidade, recorrendo a meios audiovisuais para comunicar.</li> <li>Implementar exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades físicas específicas da disciplina, adaptando-os à idade e nível de habilidade dos jovens atletas.</li> <li>Orientar, registar e avaliar a aplicação das técnicas específicas da disciplina, incluindo a posição inicial, o tempo de reação, a partida, o desenvolvimento e a finalização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica o formato e como se realizam os campeonatos nacionais nos diferentes escalões.</li> <li>Planeia, organiza e orienta sessões de treino, que contemplem exercícios específicos para o desenvolvimento das capacidades físicas específicas da disciplina e que integrem que integrem exercícios no solo e em EAE adaptados à idade e ao nível de habilidade dos atletas.</li> <li>Elabora e prepara material audiovisual (apresentações e vídeos) para explicar as regras e adaptações de forma clara.</li> <li>Avalia o desempenho dos atletas em exercícios específicos de partida, desenvolvimento e finalização.</li> </ul>
3.2.2	Planeamento de treino e orientação em competição							
3.2.3	Regras base e adaptações: teoria com visualizações							
3.2.4	Exercícios no solo e em EAE							
3.2.5	Fases da escalada de velocidade							
	3.1.1.1. Arranque (partida): tempo de reação e posição inicial							
	3.1.1.2. Desenvolvimento: seleção de pontos de contacto, de acordo com o itinerário específico ("beta")							
	3.1.1.3. Finalização: movimentação final com vista ao contacto com o sensor do temporizador							
3.2.6.	Estratégia e seleção do processo/itinerário ("beta")							
3.2.7.	Modelos de treino da velocidade fora da via de escalada							
3.2.8.	Treino global e analítico em via de escalada							

3.3.	Treino de escalada de Bloco em idade infantil	DURAÇÃO						
		CT	1	CP	5	CTP		
3.3.1.	Modelos de competição (perspetiva do treinador)						<ul style="list-style-type: none"> <li>Caracterizar os formatos das competições nacionais de escalada Bloco (jovens).</li> <li>Desenvolver planos de treino específicos para diferentes faixas etárias, considerando as necessidades de crescimento, desenvolvimento físico, técnico e mental dos jovens atletas.</li> <li>Identificar e promover o treino das várias técnicas específicas da disciplina utilizadas no treino como: técnica de pés, postura corporal (posicionamento), equilíbrios e repertório motor de forma lúdica e adaptadas aos diferentes escalões.</li> <li>Planificar e equipar progressões pedagógicas em EAE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica o formato e como se realizam os campeonatos nacionais nos diferentes escalões.</li> <li>Planeia, organiza e orienta sessões de treino, de acordo com situações de aprendizagem em função dos objetivos da sessão.</li> <li>Elabora e desenvolve metodologias diferenciadas das várias técnicas direcionadas à evolução dos atletas.</li> <li>Utiliza materiais diferenciados na EAE, de forma a criar diferentes níveis de dificuldade de acordo com o grau de desenvolvimento motor dos atletas.</li> </ul>
3.3.2.	Planeamento de treino e orientação em competição							
3.3.3.	Tática e estratégia							
	3.3.3.1. Visualização, Leitura e Interpretação do estilo do bloco							
	3.3.3.2. Gestão do tempo de prova							
	3.3.3.3. Gestão do esforço							
	3.3.3.4. Estratégia e seleção do itinerário ("beta")							
3.3.4.	Modelos de treino infantil							
3.3.5.	Plano de progressões pedagógicas em Estrutura Artificial de Escalada (EAE)							

3.4. Treino de escalada de Dificuldade em idade infantil	DURAÇÃO					
	CT	1	CP	5	CTP	
3.4.1. Modelos de competição (perspetiva do treinador) 3.4.2. Planeamento de treino e orientação em competição 3.4.2.1. Solicitação dos diferentes sistemas energéticos 3.4.2.2. Visualização, leitura e interpretação da via 3.4.2.3. Gestão do tempo e ritmo 3.4.2.4. Estratégia e seleção do itinerário (“beta”) 3.4.2.5. Definição das sequências chave e identificação dos repousos 3.4.3. Treino de dificuldade em idade infantil e juvenil 3.4.4. Escalada com corda por cima ( <i>Top-rope</i> ) vs escalar à frente 3.4.5. Regras e procedimentos de segurança 3.4.5.1. EPI – Equipamento de Proteção Individual (corda, arnês e capacete) 3.4.5.1.1 Inspeção e manutenção do EPI 3.4.5.2. Segurança na escalada com corda por cima ( <i>Top-Rope</i> ) 3.4.5.3. Segurança na escalada à frente (primeiro de cordada)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caracterizar os formatos das competições nacionais de escalada de dificuldade (jovens).</li> <li>▪ Desenvolver e implementar planos de treino específicos para diferentes faixas etárias, considerando as necessidades de crescimento, desenvolvimento físico, técnico e mental dos jovens atletas.</li> <li>▪ Identificar e promover o treino das várias técnicas específicas da disciplina utilizadas no treino como: técnica de pés, postura corporal (posicionamento), equilíbrios e repertório motor de forma lúdica e adaptadas aos diferentes escalões.</li> <li>▪ Identificar e aplicar as normas de segurança relacionadas ao uso dos equipamentos de proteção individual (EPI) na escalada de dificuldade, bem como, a sua adequada inspeção e manutenção</li> <li>▪ Promover a execução de técnicas de escalada com corda por cima (<i>top-rope</i>) e à frente, aplicando os procedimentos de segurança adequados.</li> <li>▪ Planificar e equipar progressões pedagógicas em EAE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica o formato e como se realizam os campeonatos nacionais nos diferentes escalões.</li> <li>▪ Planeia, organiza e orienta sessão de treino, de acordo com situações de aprendizagem em função dos objetivos da sessão.</li> <li>▪ Utiliza materiais diferenciados na EAE, de forma a criar diferentes níveis de dificuldade, de acordo com o grau de desenvolvimento motor dos atletas e as etapas de desenvolvimento.</li> <li>▪ Demonstra a correta seleção, inspeção e manutenção dos equipamentos de proteção individual (EPI), garantindo a conformidade com as normas de segurança estabelecidas.</li> <li>▪ Demonstra, corretamente, as técnicas de progressão e segurança na escalada em <i>top-rope</i> e à frente.</li> </ul>				

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

**Prova escrita**

e

**Trabalho de grupo:** Perante uma situação concreta, **elaboração e implementação/orientação um plano de unidade/sessão de treino**, de acordo com o escalão etário, os objetivos definidos e os recursos disponíveis e que contemple:

1. A prescrição de exercícios para o desenvolvimento das capacidades ou qualidades motoras;
2. A prescrição de exercícios inovadores (progressões pedagógicas) para o aperfeiçoamento das habilidades técnicas no solo e na EAE;
3. A demonstração da execução das técnicas de progressão e de segurança na escalada em *top-rope* e à frente;
4. A utilização de materiais diferenciados na EAE, de forma a criar diferentes níveis de dificuldade de acordo com o grau de desenvolvimento motor dos praticantes;

5. A planificação e o equipamento de progressões pedagógicas na EAE;
6. O cumprimento das normas de segurança no uso dos equipamentos de proteção individual (EPI) na escalada de dificuldade, bem como a sua adequada inspeção e manutenção;
7. A avaliação do desempenho dos atletas em exercícios específicos relativos a questões táticas e estratégicas;
8. Uma reflexão crítica sobre as estratégias implementadas e sobre os resultados obtidos.



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FPME – Federação Portuguesa de Escalada de Competição	CURSO DE TREINADORES DE	Escalada de Competição	GRAU	I
---------------------	---	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Regulamentação, competições/provas e ajuizamento/arbitragem
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Escalada de Competição Grau II
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="3"/> Horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="1"/> Horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
4.1 Regulamentação em vigor		DURAÇÃO								
		CT	30'	CP		CTP				
4.1.1. Regulamentos Internacionais (IFSC)							<ul style="list-style-type: none"> <li>Adotar e aplicar os regulamentos oficiais dos distintos órgãos oficiais.</li> <li>Promover e implementar os limites de intervenção da regulamentação aplicável.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica os regulamentos que tutelam a modalidade.</li> <li>Identifica a regulamentação das distintas disciplinas em contexto competitivo.</li> </ul>
4.1.2. Regulamentos Nacionais (FPME)										

4.2. Modelos de Competições/provas	DURAÇÃO							
	CT	30'	CP		CTP			
4.2.1. Formatos de competição de Velocidade 4.2.1.1 Qualificações e finais 4.2.1.2 Alinhamento dos pares (1/16) 4.2.1.3 Final e final B (3º e 4º) 4.2.2. Formatos de competição de Bloco 4.2.2.1 Qualificação/Contest 4.2.2.2 Semi-finais e finais (Isolamento) 4.2.3. Formatos de competição de Dificuldade 4.2.3.1 Qualificação 4.2.3.2 Semi-finais e finais (Isolamento)							<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicar os regulamentos oficiais dos vários modelos de competição.</li> <li>▪ Identificar os distintos formatos de competição, de acordo com as várias disciplinas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descreve os distintos formatos de competição, de acordo, com a disciplina técnica.</li> <li>▪ Identifica as principais regras das diferentes disciplinas da modalidade.</li> </ul>
4.3. Ajuizamento/arbitragem de competição	DURAÇÃO							
	CT	2	CP	1	CTP		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar o desenrolar da ação dos Juízes e Presidente do Júri.</li> <li>▪ Elaborar um apelo e/ou revisão de decisão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica e interpreta o trabalho desenvolvido pelos juízes.</li> <li>▪ Preenche corretamente um apelo e/ou revisão de decisão.</li> </ul>
4.3.1. Juízes e a aplicação dos regulamentos								
4.3.2. Apelos e interação com o Presidente do Júri								

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

**Prova escrita**

e

**Prova prática:** Preenchimento de um apelo oficial, de acordo com uma ou várias situações concretas de competição.



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FPME – Federação Portuguesa de Escalada de Competição	CURSO DE TREINADORES DE	Escalada de Competição	GRAU	I
---------------------	---	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Escalada de Competição Adaptada
---------------------	------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Escalada de Competição Grau II
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="1"/> Horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="1"/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="2"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO						COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
5.1. Categorias de incapacidade	DURAÇÃO						
	CT	1	CP		CTP		
5.1.1. Regulamentos Nacionais (FPME) para a Escalada de Competição Adaptada						<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e classificar as várias categorias de incapacidade.</li> <li>Adotar e aplicar os regulamentos oficiais, de acordo com as distintas categorias de incapacidade.</li> <li>Identificar e implementar os regulamentos oficiais dos vários modelos de competição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica os regulamentos que tutelam a modalidade de acordo com as várias categorias em que se dividem.</li> <li>Identifica as provas de âmbito local/nacional e os regulamentos aplicáveis.</li> </ul>
5.1.2. Categorias:							
5.1.2.1. B - Cegos (Baixa Visão)							
5.1.2.2. AL - Amputados Membro(s) Inferior(es)							
5.1.2.3. AU - Amputados Membro(s) Superior(es)							
5.1.2.4. RP - Deficiência que afete alcance, força ou coordenação							
5.1.2.5. ID - Deficiência Intelectual							

5.2. Modelos de Competições/provas	DURAÇÃO					
	CT		CP	1	CTP	
5.2.1. Formatos de competição de Escalada de Competição Adaptada 5.2.1.1 Qualificações e finais 5.2.1.2 Seguradores e procedimentos específicos 5.2.1.3 Articulação com os técnicos especializados (guias, acompanhantes, entre outros)						<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicar os distintos formatos de competição, de acordo com as várias categorias de incapacidade.</li> <li>▪ Implementa os distintos formatos de competição, de acordo, com a disciplina técnica.</li> <li>▪ Distingue os procedimentos específicos da disciplina.</li> </ul>

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

**Prova escrita**

e

**Prova prática: Trabalho de grupo:** Implementação dos distintos formatos de competição adequados a cada uma das categorias de incapacidades/disciplinas técnicas.