

Prova Técnica de Admissão ao Curso de Treinadores

Escalada de Competição - Grau I

1. Objetivo

1.1 A Prova Técnica de Admissão ao Curso de Treinadores de Escalada de Competição, referente ao Grau I do TPTD, destina-se a avaliar as competências técnicas dos candidatos, imprescindíveis para a participação e sucesso no curso.

1.2 Os candidatos deverão demonstrar conhecimento e domínio das técnicas fundamentais, aspetos que permitirão a aquisição dos conteúdos a ministrar durante o curso.

1.3 Os candidatos deverão ter capacidade de encadear uma via (realizar a progressão vertical de uma via, sem agarrar nos pontos de proteção ou ficar suspenso na corda de segurança), cumprindo com os critérios identificados nos pontos 4.3 e 4.4, do presente regulamento.

1.4 Os candidatos deverão ter capacidade de encadear um bloco (realizar a progressão vertical de um bloco/*boulder*), cumprindo com os critérios identificados no ponto 4.5, do presente regulamento.

2. Caracterização da Prova

2.1 A Prova Técnica de Admissão está estruturada em duas fases, de acordo com as disciplinas de Dificuldade e de Bloco, conforme detalhado nos pontos seguintes.

2.2 A Fase 1, referente à Escalada de Dificuldade subdivide-se em duas partes:

- Primeira parte – Avaliação da Técnica de Base;
- Segunda parte – Avaliação da Técnica de Segurança.

2.3 A Fase 2, referente à Escalada de Bloco, consiste em apenas uma parte.

2.4 A ordem de participação dos candidatos será definida através de um sorteio público e será mantida para todas as provas.

2.5 Os candidatos terão apenas duas tentativas para realizar cada fase, devendo estar presentes junto da Estrutura Artificial de Escalada (EAE) no momento da chamada do seu nome. A primeira tentativa será a *Flash* (com pré-visualização da via/bloco).

2.6 Cada fase da prova será avaliada conforme estabelecido nos pontos 4.3, 4.4 e 4.5, deste regulamento.

2.7 Escalada de Dificuldade – Avaliação da Técnica de Base (Primeira Parte)

2.7.1 O candidato deverá ser capaz de encadear a via proposta, sem agarrar nas cintas express ou ficar suspenso na corda de segurança, cumprindo as especificidades do regulamento oficial da FPME, de acordo com os seguintes critérios:

2.7.1.1 Utilização correta do equipamento e aplicação dos princípios de segurança

- Colocar e ajustar corretamente o arnês de escalada
- Realizar corretamente nó de encordoamento (nó de oito duplo pelo chicote)
- Fazer verificação do parceiro antes de começar a escalar:
 - Arnês bem colocado e ajustado
 - Corda bem passada no aparelho de segurança
 - Mosquetão com fecho de segurança fechado
 - Corda com nó de remate da ponta oposta ao escalador
- Comunicação antes, durante e após escalar a via

2.7.1.2 Escalada da via a abrir (1º de cordada)

- Movimentos básicos e posicionamento
- Passagem correta da corda nas cintas express, de forma sequencial e obrigatória, finalizando no TOP

2.8 Escalada de Dificuldade – Avaliação da Técnica de Segurança (Segunda Parte)

2.8.1 O candidato deverá dar segurança a outro escalador, enquanto este realiza uma via, cumprindo com os seguintes critérios:

2.8.1.1 Utilização correta do equipamento e aplicação dos princípios de segurança

- Arnês bem colocado e ajustado
- Corda passada corretamente no dispositivo de segurança
- Mosquetão com fecho de segurança fechado
- Corda com nó de remate na ponta oposta ao escalador

2.8.1.2 Verificação do Sistema de Segurança

- Verificação do parceiro
 - Arnês bem colocado e ajustado
 - Encordoamento com nó de oito duplo realizado corretamente
 - Corda com nó de remate da ponta oposta ao escalador

2.8.1.3 Comunicação com o Escalador

- Estabelecimento de comandos claros antes de iniciar a escalada
- Comunicação efetiva durante a escalada
- Comunicação final após a conclusão da escalada

2.8.1.4 Técnica de Segurança:

- Manutenção da atenção e controlo constante sobre o escalador
- Uso adequado do dispositivo de segurança para dar corda e recuperar corda
- Resposta correta a situações de queda ou necessidade de assistência ao escalador

2.9 Escalada de Bloco – Avaliação da Técnica de Base

2.9.1 O candidato deverá ser capaz de encadear o bloco proposto, cumprindo as especificidades do regulamento oficial da FPME, com os seguintes critérios:

- Marcação dos 4 apoios no início (arranque obrigatório)
- Controlo da presa de Zona
- Realização do Top dentro do tempo oficial (4 minutos, World Cup IFSC)
- Movimentos básicos e posicionamento
- Realização do Top no bloco (o Top será atribuído após o contacto com ambas as mãos na presa assinalada, de forma controlada e estável)

3. Condições de realização

3.1 A Estrutura Artificial de Escalada (EAE) deverá permitir o desenho de uma via com pelo menos 12m de percurso e um mínimo de 3m de largura.

3.2 O Grau de dificuldade da Via de Escalada deverá ser de 6b (escala francesa) e o equipamento da mesma deverá:

3.2.1 Evitar riscos em caso de queda, para o candidato ou outros;

3.2.2 Sem lançamentos para baixo;

3.2.3 Movimentos aleatórios (low percentage), ou seções **crux** devem ser evitados;

3.2.4 Zonas de descanso, também devem ser evitadas, de forma, a que o foco seja a resistência;

3.3 A EAE deverá permitir o desenho de um bloco com 8 a 12 presas (mão). O bloco deverá ser equipado de forma a que a parte inferior do corpo do escalador nunca esteja a mais de 3 metros acima do colchão de queda. Os colchões de queda deverão possuir uma espessura de no mínimo 30 cm com uma densidade de 25Kg/m³.

3.4 O grau de dificuldade do Bloco deverá ser de 6A (escala francesa) e o equipamento do mesmo deverá:

3.4.1 Evitar riscos em caso de queda, para o candidato ou outros;

3.4.2 Sem lançamentos para baixo;

3.4.3 O bloco deverá conter as marcações oficiais (4 apoios para o arranque, presa de Zona e presa de Top);

3.5 Os candidatos devem comparecer à prova devidamente equipados, a saber:

- Pés de Gato
- Arnês de Escalada
- Capacete
- Bolsa de Magnésio
- Corda dinâmica



- $\varnothing \geq 9\text{mm}$,
- comprimento $\geq 50\text{ m}$
- 1 dispositivo de segurança com bloqueio assistido
- 1 mosquetão assimétrico com fecho manual ou automático

4. Avaliação do desempenho dos candidatos

4.1 A avaliação final da prova utilizará as classificações "apto(a)" e "não apto(a)". Para serem considerados aptos, os candidatos devem passar em ambas as fases da prova.

4.2 Os avaliadores deverão estar posicionados de forma a garantir uma visão uniforme das execuções e avaliarão os candidatos de forma independente, imparcial e confidencial.

4.3 A primeira parte, da Fase 1 (Avaliação da Técnica de Base) será avaliada de 0 a 3 pontos (0 – não realiza; 1 – realiza sem sucesso ou com incorreções; 2 – realiza com algumas dificuldades; e 3 – realiza plenamente e com correção), considerando os seguintes critérios:

- Colocação correta do Equipamento de Proteção Individual (EPI)
- Verificação do Parceiro
- Posição do centro de gravidade em relação ao equilíbrio do corpo
- Colocação correta dos segmentos corporais
- Continuidade e execução gradual dos movimentos
- Adequação dos gestos técnicos às solicitações da via
- Coordenação e precisão dos movimentos
- Controlo e fluidez da escalada
- Adaptação ao ritmo da escalada

Para superar esta parte, o candidato deve obter pelo menos 2 (dois) pontos em cada critério.

4.4 A segunda parte, da Fase 1 (Avaliação da Técnica de Segurança) será avaliada de 0 a 3 pontos (0 – não realiza; 1 – realiza sem sucesso ou com incorreções; 2 – realiza com algumas dificuldades; e 3 – realiza plenamente e com correção), considerando os seguintes critérios:

- Colocação e utilização correta do Equipamento de Proteção Individual (EPI)
- Verificação do Parceiro
- Precisão na realização e verificação dos nós
- Clareza e eficácia na comunicação com o escalador
- Manutenção de atenção contínua e controlo da segurança
- Uso adequado do dispositivo de segurança
- Resposta adequada a situações de emergência ou queda

Para superar esta parte, o candidato deve obter pelo menos 2 (dois) pontos em cada critério.

4.5 A última fase – Fase 2 (Avaliação da Técnica de Base - Bloco) será avaliada de 0 a 3 pontos (0 – não realiza; 1 – realiza sem sucesso ou com incorreções; 2 – realiza com algumas dificuldades; e 3 – realiza plenamente), considerando os seguintes critérios:

- Realização do arranque ou início (*start*) marcando, claramente, os 4 apoios de forma estável e controlada;
- *Utilização/controlo* da presa de Zona;
- Realização do Top no bloco;
- Coordenação e precisão dos movimentos;
- Controlo e fluidez da escalada.

Para superar esta parte, o candidato deve obter pelo menos 2 (dois) pontos em cada critério.

5. Júri

5.1 O júri é responsável pela avaliação e supervisão de todo o processo de seleção, conforme especificado neste regulamento. O júri é composto por um presidente, com formação mínima de Treinador de Escalada de Competição de Grau II (devidamente atualizada, ao abrigo da legislação em vigor) e um avaliador com formação de arbitragem (mínimo de formação juiz/árbitro de âmbito local/regional, emitido pela FPME).

5.2 O presidente do júri deve assegurar o desenvolvimento adequado das provas, certificando-se de que os seus objetivos, conteúdo e avaliação estão em conformidade com este regulamento. O presidente deve elaborar um relatório final sobre o processo, incluindo a classificação final dos candidatos.

5.3 O júri validará os locais e as características das EAE onde se irá desenrolar a prova, tornando essas informações públicas antes do seu início.

5.4 O júri poderá solicitar alterações no equipamento das vias em função das condições locais, desde que tais modificações não prejudiquem nenhum dos candidatos.

5.5 A avaliação técnica dos candidatos será realizada pelo júri, com base nos critérios estabelecidos neste regulamento. Cada elemento do júri preencherá uma ficha por candidato.

5.6 Após a introdução dos resultados na grelha oficial, será produzido um resultado final (média das classificações atribuídas pelos dois elementos do júri).

5.7 Em caso de desempate, o presidente do júri poderá exercer o *voto de qualidade*.

5.8 Os casos omissos serão resolvidos pelo presidente do júri.