

## CURSO

### Iniciação à Escalada – Nível I (20h)



## Propósito e objectivos do curso

O curso de Iniciação à Escalada tem por objectivo ministrar a formação teórica e prática considerada necessária e suficiente para os formandos se iniciarem e evoluírem nesta actividade, através da assimilação das noções básicas de escalada.

*Este curso de iniciação está vocacionado para a Escalada Desportiva, não estando orientado para situações que requeiram técnicas de escalada clássica, big wall, solitário, resgate, auto-resgate ou transposição de obstáculos através de manobras de corda.*

## Destinatários, pré-requisitos e inscrições

- O curso destina-se a sócios que pretendam iniciar-se na Escalada.
- Ter no mínimo 12 anos (*e autorização do encarregado de educação*);
- Inscrições limitadas a 10 formandos;
- Preçário: Sócios 75€

## Conteúdos programáticos

1. História, terminologia e glossário de escalada;
2. Sistema de graduações das vias de escalada;
3. Noções básicas de escalada (escalada clássica, desportiva, big wall, livre, artificial, solitário, solo, à vista, à frente, em segundo, em molinete, de competição, de muro, de bloco e muro);
4. Equipamento;
5. Nós básicos de escalada;
6. A Escalada em molinete (Top);
7. Rappel;
8. Montagem de reuniões;
9. Perigos e segurança

>>> Pág. Seguinte: Calendarização e Carga Horária; Avaliação; Outras Informações >>>

## Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, n.º 6 cv-tz  
2910-901 - SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Email: cma@cmarrabida.org



## Calendarização e Carga Horária

O Curso de Iniciação à Escalada possui uma carga horária de **20 horas**, distribuídas por um fim-de-semana (Sexta, Sábado e Domingo):



- **Formação teórica** (3h):  
Sexta-feira: das 19h30 às 23h30;  
Local: sede do CMA
- **Formação teórico-prática** (8h x 2 dias):  
Sábado e Domingo das 9h30 às 17h30;  
Local: Escola de Escalada da *FENDA* (ARRÁBIDA) Calcário;  
(*Possível deslocação a Sintra a fim de ter contacto com o Granito*)

## Avaliação

A avaliação de "apto" ou "não apto" baseia-se na frequência do curso por parte dos formandos e da avaliação contínua dos conhecimentos adquiridos. Estes não poderão faltar a nenhum período de aulas práticas ou teóricas, a fim de obter a classificação de "apto". No final será entregue um certificado de certificação emitido pelo CMA.

## Outras Informações

- Poderá haver ajustamentos do programa da formação prática dependendo das condições climatéricas.
- Durante o Curso serão fornecidos textos de apoio sobre os temas abordados.
- Será fornecido o material técnico básico individual EPI (Equipamento de Protecção Individual).
- Oferta de cordeleta individual
- Seguro da Modalidade
- Curso coordenado por monitores da Escola Nacional de Montanhismo.
- O transporte para os locais de actividade são da responsabilidade dos participantes.
- Deve ser utilizado vestuário desportivo adequado (roupas flexíveis e justas; boné; sapatos de sola de borracha);
- O participante deve trazer água e comida (para as actividades práticas).

---

### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, n.º 6 cv-tz  
2910-901 - SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Email: [cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org)

