



## Curso de Escalada Nível II (carga horária 20h)

### Propósito e objectivos do curso

O curso de Escalada Nível II tem por objectivo ministrar a formação teórica e prática considerada necessária e suficiente para os formandos evoluírem no aperfeiçoamento nesta modalidade desportiva, através da assimilação de noções e conceitos de técnicas avançadas de escalada.

Dotar os participantes de conhecimentos para escalar em autonomia como primeiro de cordada em vias equipadas ou desequipadas com um ou mais largos, utilizando com segurança as técnicas de progressão. Este curso de aperfeiçoamento está orientado para situações que requeiram técnicas de escalada em 1º de cordada, clássica, big wall, Auto-Resgate ou transposição de obstáculos através de manobras de corda.

### Destinatários, pré-requisitos e inscrições

- O curso destina-se a Sócios CMA que pretendam evoluir nas técnicas de Escalada.
- Ter no mínimo 18 e Escalar como primeiro de cordada, de forma autónoma e segura, vias equipadas de pelo menos V grau;
- Inscrições limitadas a 10 formandos
- Valor da inscrição curso: Sócios CMA 75€ / Outros 100€

### Conteúdos programáticos

- Conceitos de Factores de Queda .
- Forças de Choque aplicados à escalada desportiva de largo e à escalada clássica.
- Equipamento de protecção móvel - (freinds, entaladores) princípios de funcionamento e formas de colocação
- Precauções a ter na utilização e na manutenção deste tipo de materiais técnicos.
- Montagem de reuniões com equipamento de protecção móvel.
- Rapel Autoseguro.
- Progressão em vias de largos desportivos e de clássica.
- Segurança com aparelhos automáticos e não automáticos e/com cordas simples e duplas/gémeas.
- Cuidados a ter na escalada à frente.
- Técnicas de auto resgate.

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

### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz | 2910-901 SETÚBAL

Tel 265724345 | Tlm 925009184

[cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org) | [www.cmarrabida.org](http://www.cmarrabida.org) | [facebook.com/cmarrabida](https://facebook.com/cmarrabida)



## Calendarização e Carga Horária

O Curso de Escalada Nível II 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 e bateria do Outão – Arrábida / Calcário);

## 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 ajustamento da formação prática dependendo das condições climáticas;
- Será fornecido o material técnico básico individual EPI (Equipamento Protecção 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).

**INSCRIÇÕES em** - [cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org)

Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz | 2910-901 SETÚBAL

Tel 265724345 | Tlm 925009184

[cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org) | [www.cmarrabida.org](http://www.cmarrabida.org) | [facebook.com/cmarrabida](https://facebook.com/cmarrabida)

