

## 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 Desportiva .

Neste Nível I, os participantes irão ter o primeiro contacto com a Escalada Desportiva, na técnica de *TOP ROPE (segurança dada com a corda no topo da via)*. Esta forma de escalar é fácil, rápida, cómoda, segura e divertida, no entanto, requer o conhecimento adequado nas técnicas básicas de Escalada, como : Os cuidados e manejos das cordas, a gestão correcta e absoluta da segurança, a correcta montagem de reuniões e executar uma correcta segurança ao companheiro 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 CMA que pretendam iniciar-se na Escalada.
- Ter no mínimo 14 anos (*e autorização do encarregado de educação*);
- Inscrições limitadas a 10 formandos
- Valor curso para sócios do CMA: 85€ – *Para não sócios são mais 27€ (inscrição + seguro)*

### 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 técnico;
5. Nós básicos de Escalada;
6. A Escalada em molinete (Top);
7. Rappel;
8. Montagem de reuniões;
9. Normas de Segurança
10. Protecção Ambiental na prática desta modalidade

## 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 ajustamento 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 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).

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

### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz | 2910-636 SETÚBAL

ou apartado 238 – 2901-901 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)

