



Cascais
desporto
activo
é desporto na escola 2010/11

CHALLENGE ESCOLAR

6 de Maio de 2011 - Barragem do Rio da Mula

Organização: Escola EB 2.3 de Alapraia / Associação de Desportos de Aventura Desnível

Regulamento Geral

Actividade: Multi-actividades

Tipo de Actividade: Competição

Horário: 10h00m / 18h00m

Escalões: Inscrições abertas a alunos nascidos entre 1997 e 1991.

Data Limite de Inscrição: **26 de Abril de 2011**

1. Definição

O Challenge Escolar Cascais é uma prova de multi-actividades de aventura e exploração da natureza, composta por diversas actividades com especial incidência sobre os jogos em equipa e as modalidades desportivas de ar livre e aventura.

Abrange também provas de cariz ambiental, na perspectiva de um correcto usufruto da natureza.

2. Promoção e Organização

O Challenge Escolar é promovido pela Câmara Municipal de Cascais e organizado pela Associação de Desportos de Aventura Desnível.

3. Participantes

Este Challenge destina-se a equipas formadas por alunos de escolas secundárias e alunos do 9º ano de idade igual ou superior a 14 anos do Concelho.

4. Área de Prova

O Challenge decorrerá na serra de Sintra na zona do Vale da Ribeira da Mula. O local de concentração, de partida e de chegada é no parque de estacionamento superior da Barragem da Ribeira da Mula.

5. Professores

Os professores são responsáveis pela selecção das equipas, autorização dos encarregados de educação e pela disciplina durante a actividade. Os professores não devem fazer parte da equipa, devendo acompanhá-la durante a prova, sem no entanto, participarem activamente nas actividades.

Durante a actividade, os professores responsáveis podem movimentar-se em toda a área prevista para a realização do Challenge, sem no entanto, interferir no desempenho de qualquer equipa participante.

6. Equipas

As equipas serão constituídas por 6 elementos (3 de cada sexo, ou 2/4). Serão constituídas 20 equipas mistas num máximo de 120 participantes.

7. Horário

Horas	Tarefa
10:00 H	Recepção das Equipas
10:30 H	Briefing
11:00 H	Início da prova
17:00 H	Fim das actividades

Horas	Tarefa
17:30 H	Fim da prova
18:00 H	Classificações e entrega de troféus
18:30 H	Fim da actividade

À hora de partida será distribuído um mapa por cada equipa com a localização das 12 estações e das 7 balizas de orientação.

A equipa efectua a prova na estação segundo a ordem de chegada (de toda a equipa), tendo de estar toda a equipa presente para poder realizar essa prova. Não existe neutralização de tempo pelo facto da equipa estar à espera para efectuar a prova.

Não existe um percurso definido, nem ordem definida para se ir de estação em estação, devendo esta estratégia ser planeada pela equipa.

A prova tem a duração de 6:30 horas (das 11h00 às 17h30), mas as estações encerram meia hora mais cedo (17h). A partir das 17h as equipas não poderão iniciar novas estações, podendo terminar as que estiverem já a realizar e dirigirem-se para o local do fim da prova.

As equipas que chegarem depois das 17h30 serão desclassificadas.

No início da prova é distribuído um saco para o lixo que as equipas têm obrigatoriamente de entregar no fim da prova, com o lixo que produziram e algum que encontraram no percurso.



8. Pontuações

A seriação das equipas é definida em função de:

- Pontuação realizada (máximo de 100 pontos)
- Tempo de realização de prova.

Ao atingir 100 pontos a equipa deixa de pontuar, devendo dirigir-se o mais rapidamente possível para a meta pois o tempo de prova passará a determinar a classificação final. Ganhando a equipa que perfizer os 100 pontos no menor período de tempo.

Penalizações – serão penalizadas em 50 pontos as equipas que forem encontradas a circular pelas estradas asfaltadas (exceptuando a situada na barragem da Mula), as que provocarem qualquer dano à natureza, como deitar lixo no chão e as que não entregarem o saco com lixo no final da prova.

9. Estações e pontuações

O Challenge é constituído por 13 modalidades (12 estações mais a prova de orientação):

Estação /Actividade	Pontuação	Descrição / participação / pontuação
SLIDE	12 pts	4 elementos x 3 pts cada
TIROLESA	12 pts	3 elementos x 4 pts cada
LEVADA	10 pts	Equipa x 10 pontos
ELEVADOR	10 pts	5 objectos transportados x 2 pts cada
PONTE MÓVEL	10 pts	2 elementos x 5 pts cada
CAMPO MINADO	10 pts	Equipa x 10 pts
JOGO DAS CAIXAS	10 PTS	Equipa x 10 pts
JOGO DO RELÓGIO	10 PTS	Equipa x 10 pts
LABIRINTO INVISÍVEL	5 pts	Equipa x 5 pts
ESCALADA	10 pts	2 elementos x 5 pts cada
RAPPEL	10 pts	2 elementos x 5 pts cada
CASCAIS NATURA	5 pts	Equipa x 10 pts
ORIENTAÇÃO	21 pts	7 balizas x 3 pts cada

BONIFICAÇÕES	Pontuação	Descrição / participação / pontuação
½ SACO DE LIXO	5 pts	A entregar nos locais próprios

Total de pontos em prova: 140 pts

10. Descrição das Estações

Slide – Descida rápida por um cabo de aço. Participam 4 elementos da equipa recebendo 3 pontos por cada um.

Labirinto invisível – Os participantes percorrem um percurso de olhos vendados com a ajuda dos colegas. Regras apresentadas no local. 5 pontos.

Elevador – Consiste em transportar um conjunto de 5 objectos na subida e descida sem os deixar cair. Para o conseguir a equipa tem que puxar uma corda para elevar um dos seus elementos até ao topo. Cada objecto transportado vale 2 pontos. 10 pontos.

A levada – Consiste em conseguir transportar o máximo de água até um recipiente num determinado ponto, sem nunca tocar neste. Participam os 6 elementos da equipa, pontuando até 10 pontos consoante o nível de água atingido.

Jogo das Caixas – Participam 5 elementos da equipa, recebendo 2 pontos cada um. 10 Pontos.

Ponte móvel – Consiste em atravessar uma ponte e voltar. Participam 2 elementos da equipa, recebendo 5 pontos cada um. 10 Pontos.

Campo Minado – Consiste no atravessar de uma zona com minas dispostas numa grelha pela equipa. Vale 10 pontos. Penalizam 1 pontos por mina rebentada.

Jogo do relógio – Equipa participa num jogo em círculo em que não podem deixar cair os objectos, pontuando 10 pontos.

Tirolesa – Participam 3 elementos da equipa x 4 pontos cada. 12 pontos.

Escalada – Participam 2 elementos da equipa. Por cada subida até ao topo a equipa pontua 5 pontos.

Rappel – Participam 2 elementos da equipa nesta prova. Por cada Rapel são atribuídos 5 pontos.

Cascais Natura – Consiste numa acção de sensibilização ambiental. Participa a equipa completa, 5 pontos.

Orientação – Na área abrangida pelo mapa estão colocadas 7 balizas de orientação. A equipa pontua 3 pontos por cada baliza bem validada no cartão de controlo. Total de 21 pontos.

11. Classificações Finais

A classificação final das equipas é definida em função de:

- Pontuação realizada (máximo de 100 pontos)
- Tempo de realização de prova

12. Prémios

A entrega de prémios decorrerá às 18.00 horas durante a divulgação das pontuações.

13. Casos Omissos

Caberá à organização resolver casos omissos possíveis de sucederem.