



**VIVA 60 minutos por dia**  
de **ACTIVIDADE FÍSICA & DESPORTO**

**CASCAIS**  
**ATIVO**  
é desporto na escola

Ano Lectivo 2011/12

## CHALLENGE ESCOLAR

4 de Maio de 2012 - Barragem do Rio da Mula

Enquadramento Técnico: Associação de Desportos de Aventura Desnível

### Regulamento Geral

Atividade: Multiactividades

Tipo de atividade: Competição

Horário: 10h00m / 18h00m

Escalões: Inscrições abertas a alunos nascidos entre 1998 e 1993.

Data Limite de Inscrição: **24 de Abril de 2012**

### 1. Definição

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

Abrange também provas de cariz ambiental, na perspetiva de um correto 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 seleção das equipas, autorização dos encarregados de educação e pela disciplina durante a atividade. Os professores não devem fazer parte da equipa, devendo acompanhá-la durante a prova, sem no entanto, participarem ativamente nas atividades.

Durante a atividade, 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	Receção das Equipas
10:30 H	Briefing
11:00 H	Início da prova
17:00 H	Fim das atividades

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

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 efetua 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 efetuar 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 (excetuando 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