



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

CASCAIS
ATIVO
é desporto na escola

Ano Lectivo 2011/12

PASSEIO D'AVENTURA

POULE ORIENTAL: 14 e 15.Maio.12 – Quinta do Pisão | **POULE OCIDENTAL: 17 e 18.Maio.12** – Quinta do Pisão

Enquadramento Técnico: Associação de Desportos de Aventura Desnível

REGULAMENTO GERAL

Atividade: **Percurso Interpretativo**

Tipo de Atividade: Autonomia e Aventura

Horário: 09.30 – 15.00 horas

Destinatários: alunos do 3º ano do 1º Ciclo do ensino Básico

Data Limite de Inscrição: **7 de Maio**

Participação

Por equipas (cada turma será dividida em duas equipas) tendo por base a realização de dois percursos de descoberta, jogos e obstáculos com cordas. **Obrigatório acompanhamento durante o percurso de 2 adultos (um por cada grupo), de preferência a professora titular de turma e um auxiliar.**

Poule Oriental – destinada às escolas das freguesias de Parede, Carcavelos e S. Domingos de Rana

Poule Ocidental – destinada às escolas das freguesias de Alcabideche, Cascais e Estoril

Regras gerais

As equipas devem dirigir-se ao secretariado assim que chegam, onde se realizará um breve briefing, iniciando-se o percurso, por ordem de chegada, entre as 10h e as 10:45 horas, com intervalos de 4 minutos. A competição tem a duração máxima de 4h, contadas desde a hora de partida de cada equipa até à conclusão dos dois percursos (não existindo momentos de neutralização de tempo, embora a qualquer momento as equipas possam parar para abastecimentos, descanso e/ou alimentação). As equipas que excederem o tempo previsto (tempo segurança) devem avisar a organização.

As equipas são compostas por 10 a 15 elementos. As equipas devem deslocar-se em conjunto (alunos e Professor responsável e/ou auxiliar), sem nunca perderem o contacto visual entre todos os seus elementos. **Cada equipa tem de transportar pelo menos um telemóvel, cujo número ficará registado no secretariado.** Cada equipa pode ainda transportar um apito (**da responsabilidade da escola**), que só será utilizado em caso de emergência.

Pontuação

Existem **20 zonas a descobrir**, que valem 2 pontos cada (total de 40 pontos), **2 obstáculos com cordas**, que valem no máximo 20 pontos cada (total de 40 pontos) e **dois jogos** que valem o máximo de 20 pontos cada (total de 40 pontos). Total de 120 pontos possíveis.

Existe ainda, a bonificação do saco do lixo (o saco fornecido pela organização deve ser utilizado para o lixo da equipa, assim como, para recolha de algum lixo encontrado no caminho) que vale 6 pontos no máximo. As equipas serão ordenadas pela ordem de pontos obtidos e em caso de empate pelo tempo de prova até ao limite das 4 horas.



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

CASCAIS
ATIVO
é desporto na escola

Ano Lectivo 2011/12

Tipo de competição

Percursos Interpretativos – Tem por base a consulta de um mapa na escala 1:10.000 e a descoberta das diferentes pistas fornecidas e consequente interpretação. Em cada local identificado deve-se proceder ao registo de validação, correspondendo, cada validação correta, a 2 pontos.

Existem dois percursos interpretativos. Os dois percursos devem ser realizados sucessivamente procedendo à troca de mapas junto da organização PARTIDA/CHEGADA, tendo como OBJECTIVOS: - **Vermelho** – encontrar 10 locais de validação (**LV**), obstáculo e jogo; - **Azul** – encontrar 10 locais de validação (**LV**), obstáculo e jogo.

Jogo 1 - A equipa tem de realizar um jogo. Serão consideradas penalizações por desrespeito das regras da organização. (20)

Jogo 2 – A equipa tem de realizar um jogo. Será estabelecido um tempo máximo de prova. Se esse tempo for ultrapassado serão penalizados. (20)

Jogo 3 – A equipa tem de realizar um jogo. Será estabelecido um tempo máximo de prova. Se esse tempo for ultrapassado serão penalizados. (20)

Caixas - É uma prova para toda equipa que obriga à cooperação de todos os elementos, onde o equilíbrio é fundamental, para transpor um rio imaginário. A equipa tem de percorrer uma curta distância para acabar a prova. (20)

Material necessário

Mochila com almoço frio (**obrigatório**), água, protetor solar (caso necessário), calçado adequado (sapatos ténis ou equivalente)

Transporte

O transporte para a atividade é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais.

Casos Omissos

Os casos omissos e alterações ao presente regulamento serão informados no início da prova e/ou resolvidos pela Comissão de Juizes de Prova.

s omissos possíveis de sucederem.