

ESCALADA



Trabalho realizado por:

- João Esteves nº6

Índice

- ▣ Introdução – 3
- ▣ Vários Tipos de Escalada – 4
- ▣ Caracterização da Escalada – 5\6
- ▣ Escalada Clássica – 7
- ▣ Escalada de Bloco – 8
- ▣ Escalada em Gelo -9
- ▣ Escalada Desportiva -10
- ▣ Escalada Artificial -11
- ▣ Como se pratica? -12\13
- ▣ Materiais -14\15
- ▣ Tipos e Regras de Segurança -16
- ▣ Dar Segurança -17

Introdução

- ▣ Realizai este trabalho no âmbito da disciplina de Prática de Atividades Físicas e Desportivas (PAFD), ao longo deste trabalho vou falar sobre a Escalada, vou falar um pouco mais sobre a Escalada Artificial, também vou falar dos vários cuidados a ter quando se escala uma parede e dos vários objetos que são utilizados.

Vários tipos de Escalada



Escalada Clássica



Escalada Desportiva



Escalada no Gelo



Escalada de Bloco

Caracterização Da Escalada

- ▣ A escalada, enquanto actividade física pode-se definir como a progressão quadrúpede sobre um obstáculo que, pela sua verticalidade, forma ou impõe dificuldades à sua superação. Pode-se escalar em paredes artificiais, edifícios, rochas, falésias, montanhas, pendentes geladas, etc. O terreno de prática não tem limites! Esta diversidade de terrenos e de filosofias de prática permite-nos dividir a prática de escalada em diferentes tipos: desportiva, bloco, clássica e gelo.

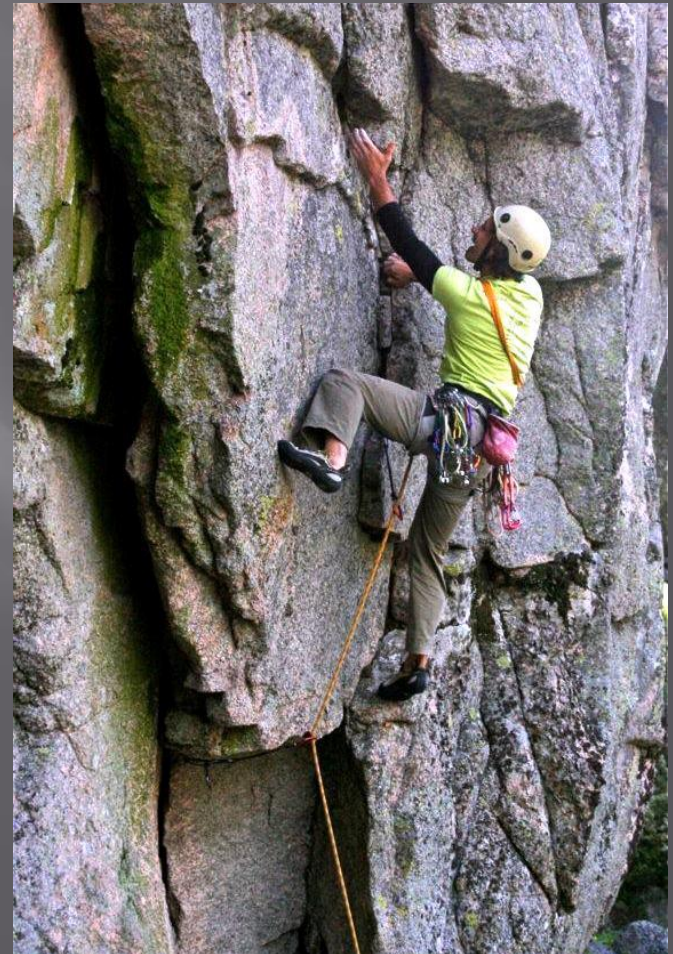
Caracterização Da Escalada

- ▣ Na escola irás praticar sobretudo escalada desportiva em paredes artificiais e em “top-rope”. Escalada é uma actividade de risco e como tal exige o conhecimento de técnicas e cumprimento de regras de segurança.



Escalada Clássica

- ▣ Este estilo é o que se manteve mais fiel às suas origens e por isso consiste na escalada de grandes vias, geralmente superiores a 100m de altura, que obrigam à técnica de progressão em cordada, através de vários lances de corda e implicam que os pontos de segurança da corda sejam postos pelo primeiro escalador à medida que sobe, devendo o segundo recolhe-los, deixando assim o mínimo de material fixo na rocha.



Escalada De Bloco

- ▣ Esta variante consiste na superação de pequenas vias, que não ultrapassam geralmente os 5m de altura, sem recurso a corda de segurança. Este tipo de escalada, que surgiu exclusivamente como treino para outras escaladas, adquiriu uma identidade e filosofia própria. Esta escalada permite ao praticante centrar-se sobretudo na dificuldade conseguindo-se superar itinerários de elevada dificuldade.



Escalada Em Gelo

- ▣ Neste tipo de escalada incluem-se os vários tipos de progressão na neve, gelo glacial e gelo de fusão, típicos das atividades inverniais. Para esta escalada, os participantes recorrem a ferramentas extras, nomeadamente os “piolets”, que usam nas mãos para espetar no gelo e os “crampons” que se usam nas botas para espetar os seus bicos no gelo .



Piolets



Crampons

Escalada Desportiva

- ▣ Este tipo de escalada é o mais indicado para a iniciação, por ser mais seguro. Consiste na superação de vias de dimensão média, que varia geralmente entre os 10 e 30m de altura, que são previamente equipadas com material permanente e grande confiança, para se prender a corda de segurança. Sendo mais segura, este tipo de escalada, para além da iniciação, permite aos praticantes concentrarem-se mais sobre a dificuldade das vias. A escalada desportiva inclui também a escalada em paredes de escalada artificiais, assim como a escalada de competição, existindo na nossa escola uma equipa de competição escolar e federada.

Escalada Artificial

- ▣ Na **Escalada Artificial** o material serve não só para segurar o desportista mas também para o ajudar na progressão, utilizando os pontos de segurança para passar situações difíceis.
- ▣ Na parede artificial tem varias vias, desde a mais fácil até a mais difícil.



Como se Pratica?

- ▣ Na escalada desportiva, o praticante progride utilizando os pés e as mãos nos apoios e agarres disponíveis, tendo a corda para suportar o escalador quando ocorre a queda. O objectivo será sempre escalar uma determinada via de início ao fim, sem recorrer aos materiais de segurança para descansar nem para progredir.



Como se Pratica?

▣ Para que este processo possa decorrer em segurança é necessário:

- Conhecer e saber utilizar correctamente os materiais necessários à prática;
- Promover a conservação do material;
- Saber realizar alguns nós fundamentais para a prática;
- Equipar-se devidamente;
- Dar segurança na corda com aparelho próprio a um companheiro que escala;
- Progredir na parede com tranquilidade não pondo em risco a sua integridade e a dos outros.

Materiais



Arnês



Corda



Mosquetões Simples



Mosquetões de Rosca



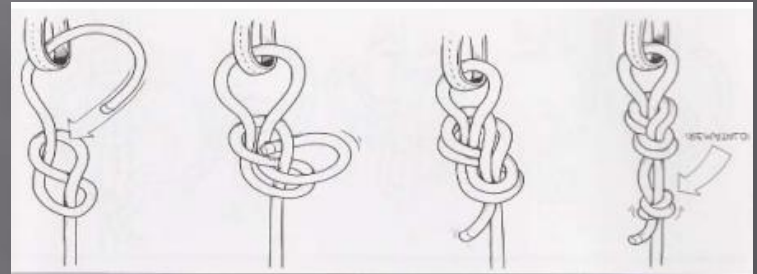
Oito



Gri-gri

Materiais

Os nós são fundamentais na escalada. Pretende-se que sejam bem feitos eficazes e fáceis de desfazer depois de utilizados. Para os exercícios de escalada a realizar na escola precisas de saber apenas um nó que é o nó de encordoamento – nó de oito duplo costurado. Para que o nó se possa considerar bem feito deverá estar penteado, justo e com um ponta sobrente superior a um palmo.



Nós



Pés-de-gato

Técnicas e Regras de Segurança

▣ Para um prática segura na aula de educação física deverás cumprir as seguintes regras de segurança:

- Equipar-se com o arnês de forma correcta, bem posicionado e justo
- Verificar o arnês dos teus colegas
- Fazer correctamente o nó de oito duplo penteado, justo e com margem de segurança e pedir a alguém para verificar o nó antes de subires
- Avisar o segurador e certificar-se que este está pronto antes de iniciarmos a subida
- Avisar o segurador em caso de queda e proteger o impacto na parede com os pés e as mãos. Nunca virar costas à parede para não bater com as costas ou cabeça
- Na descida, acompanhar com os pés apoiados na parede e as pernas perpendiculares à parede
- Em exercícios e jogos de escalada sem corda, não ultrapassar a altura estabelecida pelo professor e não se colocar debaixo de outro aluno que esteja a escalar.

Dar segurança

- ▣ Só deverás dar segurança com a devida autorização do professor e depois de ele verificar se tens competência para o fazer. Para dar segurança não deves ter um peso inferior $\frac{4}{5}$ do peso do escalador. Deves montar correctamente a corda no aparelho de segurança e preparar-te para dar segurança. Depois de iniciada a subida vais recolhendo a corda sobrando de modo a que fique apenas um ligeira folga na corda. Em caso de queda deves bloquear a corda e contrapor o teu peso ao do escalador. Em caso de descida, deves fazê-lo de forma lenta e progressiva, com especial atenção ao momento em que o escalador coloca os pés no solo. Neste momento deves pousá-lo com suavidade

Fim