



ESCALADOR o que pratica escalada

Desporto e Vida em Campo



LOBITOS

BASE

1. Trepas a árvores.
2. Escala blocos de Boulder.
3. Usa capacete e tem noção de regras de segurança fundamentais.

AVANÇADOS

4. Identifica e usa o arnês, o mosquetão e a corda de escalada.
5. Utiliza o Rappel para descer na escalada.
6. Realiza uma via de escalada com segurança em top.

EXPLORADORES E MOÇOS

BASE

1. Identifica e usa o arnês, o mosquetão e a corda de escalada.
2. Utiliza o Rappel para descer na escalada.
3. Realiza uma via de escalada com segurança em top.

AVANÇADOS

4. Conhece a regra dos 3 apoios e faz uso dela.
5. Aperta correctamente o arnês e consegue usar um mosquetão apenas com uma mão.
6. Realiza uma via de escalada com segurança em top de grau V.

PIONEIROS E MARINHEIROS

BASE

1. Conhece a regra dos 3 apoios e faz uso dela.
2. Aperta correctamente o arnês e consegue usar um mosquetão apenas com uma mão.
3. Realiza uma via de escalada com segurança em top de grau V.

AVANÇADOS

4. Faz escalada a abrir.
5. Realiza os nós: oito (normal e induzido), dinâmico e estático.
6. Dá segurança com mosquetão e nó dinâmico, gri gri e oito.

CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

BASE

1. Faz escalada a abrir.
2. Realiza os nós: oito (normal e induzido), dinâmico e estático.
3. Dá segurança com mosquetão e nó dinâmico, gri gri e oito.

AVANÇADOS

4. Responsabiliza-te pela escalada em top de alguém.
5. Escala com regularidade e a abrir o grau 6a+.
6. Realiza um curso ou acção de formação sobre a escalada.