

GUIA DE ROUTESSETTING PARA PARAESCALADA

1. Sobre as Regras	4
1.1. <u>Categorias da modalidade</u>	4
1.2. <u>Procedimento de Competição e Escalada</u>	4
1.2.1. <u>Geral</u>	5
1.2.2. <u>Qualificatórias</u>	5
1.2.3. <u>Final</u>	5
1.2.4. <u>Procedimento de Observação</u>	5
1.2.5. <u>Procedimento de Escalada</u>	6
2. <u>Segurança e Dicas Gerais</u>	6
3. Considerações Gerais	7
3.1. <u>Antecipar a Fusão de Categorias</u>	7
3.2. <u>Reutilização de Vias em Diferentes Categorias</u>	7
3.3. <u>Variações entre e nas Categorias</u>	8
3.4. <u>Dificuldade das Vias</u>	8
3.4.1. <u>Qualificatórias</u>	8
3.4.2. <u>Finais</u>	9
3.5. <u>Como Testar as Vias</u>	9
3.6. <u>Onde Montar e para Quem</u>	9
4. Routesetting para cada Categoria	9
4.1. <u>Acuidade Visual (B1, B2, B3)</u>	9
4.1.1. <u>B1, B2, B3 - Limitações e estilo de escalada</u>	9
4.1.2. <u>B1, B2, B3 - Guia de montagem</u>	10
4.1.3. <u>Graduações das Vias</u>	10
4.2. <u>Amputados Alto (AU2, AU3)</u>	10
4.2.1. <u>AU2 - Limitações e estilo de escalada</u>	11
4.2.2. <u>AU2 - Guia de montagem</u>	11
4.2.3. <u>Graduações das Vias</u>	12
4.2.4. <u>AU3 - Limitações e estilo de escalada</u>	12
4.2.5. <u>AU3 - Guia de montagem</u>	12
4.2.6. <u>Graduações das Vias</u>	13
4.3. <u>Amputado Baixo (AL1, AL2)</u>	13
4.3.1. <u>AL2 - Limitações e estilo de escalada</u>	13

<u>4.3.2. AL2 - Guia de montagem</u>	<u>13</u>
<u>4.3.3. Graduações das Vias</u>	<u>13</u>
<u>4.3.4. AL1 (cadeirante) - Limitações e estilo de escalada</u>	<u>14</u>
<u>4.3.5. AL1 - Guia de montagem</u>	<u>14</u>
<u>4.3.6. Graduações das Vias</u>	<u>14</u>
<u>4.4 Deficiência Físico Neurológico (RP1, RP2, RP3)</u>	<u>15</u>
<u>4.4.1. RP1, RP2, RP3 - Limitações e estilo de escalada</u>	<u>15</u>
<u>4.4.2. RP1, RP2, RP3 - Guia de montagem</u>	<u>15</u>
<u>4.4.3. Graduações das Vias</u>	<u>15</u>
Leitura complementar:	16

Atualizado em Julho de 2024

1. Sobre as Regras

1.1. Categorias da modalidade

Consulte as Regras das Categorias da ABEE.

Categorias da Paraescalada: uma categoria definida pela IFSC de acordo com as habilidades e aptidões que o(a) atleta pode realizar durante a escalada.

Status da Categoria da Paraescalada: aplicado para indicar até que ponto e quando um(a) atleta precisa realizar algum tipo de avaliação.

Os status da Categoria da Paraescalada designados a um(a) atleta serão um dos citados abaixo:

- a. Confirmado(C), quando a deficiência elegível do(a) atleta e as suas habilidades para executar atividades fundamentais na escalada são e permanecerão estáveis (com a exceção de atletas com deficiência visual)
- b. Revisão (R), será exibido esse status para o(a) atleta caso a organização acredite que sejam necessários mais processos de avaliação.
- c. Revisão em uma Data Programada (RDP), quando a organização acredita que mais avaliações serão necessárias mas não serão exigidas antes de uma data pré-definida, a Data Programada.
- d. Pendente (P), designado a um(a) atleta com condições de saúde delicadas ou que ocasione riscos de saúde para o(a) atleta ou demais competidores durante a prática do esporte. Um(a) atleta com esse status não pode participar de um campeonato da ABEE.
- e. Não Elegível, designado a um(a) atleta que não tenha uma condição elegível e não cumpra com os requisitos mínimos de imparidade para o esporte de acordo com o que foi definido no regulamento da ABEE.

É importante saber e verificar os status dos(as) atletas que irão participar em cada categoria, principalmente novos(as) atletas.

Temos 10 categorias na Paraescalada no momento.

Deficiência Visual:

- B1, B2, B3.

Deficiência física:

- Amputados Alto: AU2 (braço parcial), AU3 (mão parcial).
- Amputados Baixo: AL1 (2 pernas; cadeirante), AL2 (1 perna).

- Alcance reduzido, dificuldade na estabilização corporal (RP1, RP2, RP3). Números maiores indicam maior destreza (menos imparidade), números menores indicam menos destreza (mais imparidade).

1.2. Procedimento de Competição e Escalada

Consulte as Regras da ABEE para competições.

1.2.1. Geral

- a. As competições de Paraescalada devem incluir apenas 2 (duas) fases, dependendo do número de atletas: a Qualificatória e a Final.
- b. Se as fases forem acontecer no mesmo dia, elas devem ter um intervalo mínimo de 2 (duas) horas entre o tempo que o(a) último atleta terminou a primeira fase e o fechamento da zona de isolamento.

1.2.2. Qualificatórias

- a. A fase Qualificatória de cada categoria normalmente deve acontecer em 2 (duas) vias não idênticas com todos(as) os(as) competidores(as) em um mesmo grupo de entrada, com a ordem de entrada sendo definida de maneira aleatória.
- b. As Qualificatórias acontecem em flash (sem isolamento). Cada via da Qualificatória deverá ser demonstrada:
 - i. Em uma gravação de vídeo contínua apresentada na Área de Aquecimento, começando pelo menos 60 (sessenta) minutos antes do horário de início da fase.
 - ii. Quando gravações de vídeo não estejam disponíveis, deverá ser feita uma demonstração ao vivo pelo menos 30 (trinta) minutos antes da tentativa do primeiro competidor.
- c. O tempo de escalada na fase Qualificatória é de 6 (seis) minutos para cada via.
- d. É garantido aos(as) competidores(as) o tempo de descanso mínimo de 40 (quarenta) minutos entre o fim da sua tentativa na primeira via e o início da sua tentativa na segunda via, quando as vias são escaladas simultaneamente ou quando as vias são escaladas uma após a outra.

1.2.3. Final

- a. Deve acontecer em 1 (uma) via para cada categoria.
- b. O tempo de escalada na fase Final é de 6 (seis) minutos.
- c. A ordem de entrada na fase Final deve ser a ordem inversa da ordem de entrada da fase Qualificatória.
- d. A fase Final é "à vista" (sem demonstração) para todas as categorias exceto para atletas com Deficiência Visual que escalam flash. Uma gravação de vídeo deve ser exibida de maneira contínua na Área de Transição, a partir desse momento até o encerramento da fase Final ou, se não for possível ter as gravações de vídeo, deverá ser feita uma demonstração ao vivo pelo menos 30 (trinta) minutos antes da tentativa desse competidor.
- e. Será precedida de uma apresentação dos(as) competidores(as) que irão participar dessa fase.

- f. Um período de observação coletiva deverá acontecer imediatamente após a apresentação. O tempo de observação deve ser definido pelo Presidente do Júri junto com o Routesetter Chefe e não deve ultrapassar 6 (seis) minutos para cada via.
- g. Os(as) competidores(as) podem tocar (apenas) as primeiras agarras da via sem tirar os pés do chão.
- h. A cota de atletas para a fase Final será de acordo com a quantidade de competidores(as) de cada categoria da seguinte forma, onde n é o número de competidores(as):
 - i. $n \leq 6 = 3$ vagas
 - ii. $6 < n < 15 = 4$ vagas
 - iii. $n \geq 15 = 6$ vagas
- i. A fase Final será realizada apenas se a quantidade mínima de 4 atletas por categoria for alcançada.

1.2.4. Procedimento de Observação

- a. Ao entrar na área da competição, os(as) competidores(as) devem se apresentar ao assegurador de costas para a parede. Esse assegurador deverá se certificar que:
 - i. A cadeirinha do(a) competidor(a) está devidamente fechada.
 - ii. A cadeirinha do(a) competidor(a) está devidamente fixada ao sistema de Top Rope.
- b. Cada competidor(a) tem o direito de fazer uma última observação pelo período de 40 (quarenta) segundos. Esse tempo se inicia assim que o competidor(a) vira de frente para a parede ou toca na parede (para atletas com Deficiência Visual).

1.2.5. Procedimento de Escalada

- a. A tentativa do(a) competidor(a) em uma via será considerado de sucesso quando o(a) competidor(a) controlar com uma mão a (última) agarra da via indicada como top.
- b. Serão permitidas as exceções citadas abaixo:
 - i. Competidores(as) RP1, RP2, RP3, AL1, e AL2 podem dar um pequeno salto enquanto estiverem se posicionando para começar a via.
 - ii. Competidores(as) B1, B2 e B3 podem receber instruções de um técnico sobre as direções dos movimentos, formato das agarras e distâncias. Isso pode acontecer durante qualquer período de observação e durante seu progresso pela parede utilizando equipamentos de comunicação (classificados como "equipamentos pessoais").

2. Segurança e Dicas Gerais

Consulte as Regras da ABEE para competições.

Os competidores devem competir no Top Rope. O(a) Árbitro(a) da ABEE pode decidir, em consulta com o(a) Routesetter Chefe e com a aprovação do(a) Presidente do Júri, por ter um(a) assistente de segurança no início da via para fornecer segurança adicional e evitar o pêndulo e queda ao solo com uma segunda corda superior na parte inferior da parede (na maioria das vezes na 3º ou 4º costura).

É importante ensinar aos asseguradores da corda que vem do topo onde podem ocorrer os pêndulos. Dessa maneira eles(as) podem ficar atentos e evitar ficar na direção do pêndulo.

As cordas de escalada devem ser conectadas a cadeirinha do competidor por dois mosquetões de rosca automáticos dispostos em oposição e a corda de escalada também devem ser presas aos mosquetões usando um nó em forma de "oito", preso com arremate e finalizado com fita adesiva (acabamento para não ter pontas soltas).

Em caso de segurança dupla, é melhor ter um nó oito no meio de uma corda longa do que ter duas cordas e dois nós na cadeirinha.

Deve-se ter cuidado em relação ao atrito da corda nas travessias e nos volumes. As vias devem ser testadas em top rope para determinar a segurança.

Os primeiros metros de cada via devem ser muito fáceis e evitar pêndulos.

Os(as) routesetters têm que ser criativos nos movimentos, já que Paraescaladores devem ser desafiados na sua escalada.

As vias devem estar sem costuras e chapeletas devem ser tampadas para evitar acidentes ou uso indevido.

Os ajustes devem ser feitos para que as vias funcionem da mesma maneira para todos(as) os(as) competidores(as) e não para que ofereça várias maneiras de escalada.

3. Considerações Gerais

3.1. Antecipar a Fusão de Categorias

As regras da Paraescalada pressupõem que a fusão de categorias pode acontecer se os requisitos mínimos para abrir uma categoria não forem atendidos (competidores insuficientes).

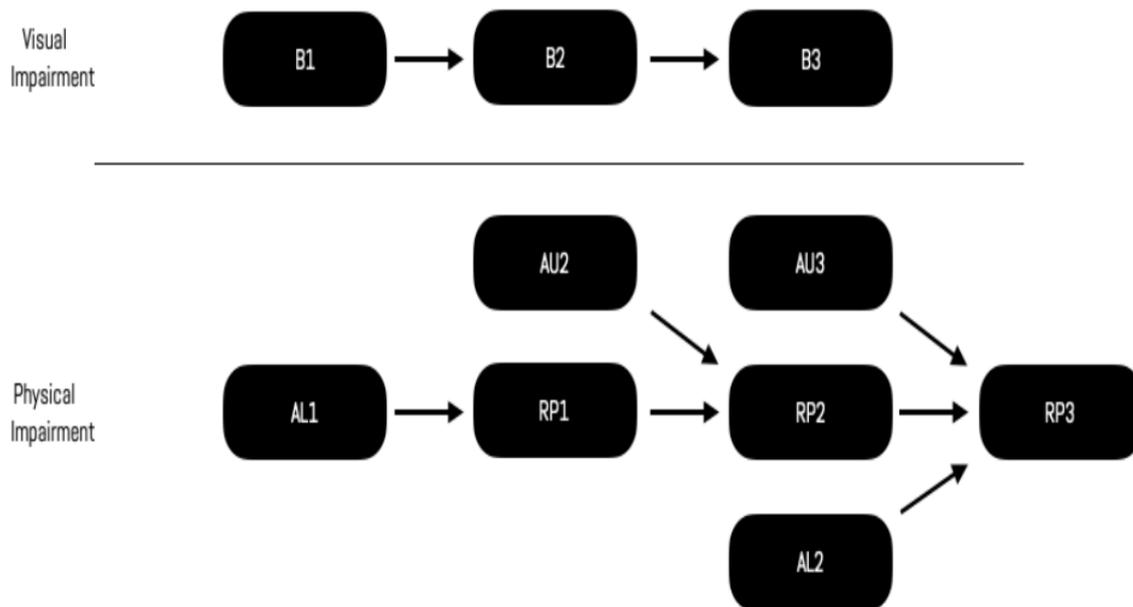
Os routesetters devem estar cientes dessa fusão ao projetar as vias. Normalmente os participantes de cada categoria são conhecidos pelo menos 2 (duas) semanas antes da competição, portanto, essas informações devem ser obtidas em tempo hábil pelos routesetters poderem se preparar para a fusão.

Em caso de fusão, a via deve acomodar ambas as categorias fundidas, tornando a via acessível para ambas as categorias pelo menos nos primeiros 70%, mantendo os últimos 30% para classificar o melhor escalador da categoria mais forte. Essas porcentagens podem variar um pouco nas Finais.

O routesetter chefe da competição deve entrar em contato com o Presidente do Júri ou a ABEE para entender quais serão as categorias e assim poder planejar o routesetting.

Uma categoria será fundida com outra caso o número de competidores(as) registrados(as) seja menor ou igual a 3 (três).

As categorias serão fundidas da seguinte forma:



3.2. Reutilização de Vias em Diferentes Categorias

Devido às limitações de tempo e espaço, a reutilização de vias é compreensível. Nesse caso os routesetters podem e devem pensar em pequenas alterações na via reciclada para deixá-la mais adequada para a próxima categoria: isso pode significar adicionar algumas agarras para as mãos, módulos, agarras para os pés, mudar o crux etc.

Em uma competição onde todas as categorias atingiram os requisitos mínimos, o número de vias chega a ser 6 Qualificatórias e 4 Finais. Devido às limitações de tempo e espaço a mesma via pode ser usada para mais de uma categoria e o desafio para os routesetters é fazer uma via que funcione para os(as) atletas de diferentes categorias.

Para termos um bom ranking e atingirmos o objetivo de fazer o(a) melhor atleta escalar o mais alto possível (mas também na perspectiva de desenvolvermos e puxarmos os limites), o começo das vias deve ser mais acessível para todo mundo mas a segunda metade precisa ser mais desafiadora para garantir um ranking bem definido. 70/30 nas qualificatórias e 50/50 nas finais.

Seguem alguns exemplos recentes de reutilização de vias da fase Final em campeonatos da IFSC:

	Innsbruck 2024	Salt Lake City 2024
Via 1	F: B1, B2, B3, RP1 M: RP1, AL1	F: RP1, RP2, AL1 M: RP1, AL1
Via 2	M: RP3, AL2	F: B1, B2, B3, RP3, AU2, AU3, AL2
Via 3	F: RP3, AL2 M: RP2, AU2, AU3	M: RP3, AL2
Via 4	F: RP2, AU2, AU3 M: B1, B2, B3	

3.3. Variações entre e nas Categorias

Mesmo que uma única categoria agrupe atletas com deficiência semelhante, ela ainda pode diferir em forma e gravidade. Além disso, outras especificidades físicas podem ter grande impacto na escalada como, por exemplo, ser mais baixo. Nas competições para pessoas sem deficiência, isso geralmente é compensado com uma escalada mais dinâmica. Algumas categorias da Paraescalada encontram dificuldades com isso (RP1, B1 etc.).

Os(as) routesetters devem assumir que haverá escaladores(as) mais baixos(as) e/ou escaladores(as) com amplitude de movimento mais limitada e devem fornecer-lhes movimentos que se adequem a suas morfologias e colocar agarras adicionais para os pés para evitar movimentos dinâmicos.

Para categorias de amputados, os(as) routesetters devem se lembrar de fazer espelho de movimentos ou movimentos de mesma intensidade para ambos os lados.

Dicas de vias acessíveis para todas as categorias:

- Começo fácil, criativo e seguro. Evite pêndulos.
- Sem dinâmicos ou movimentos esticados, especialmente para as categorias RP1 e B.
- Colocar agarras de pé adicionais, se for necessário, mas primeiro tente ter movimentos que sirvam para todas morfologias. Haverão escaladores(as) baixos(as), com amplitude de movimento mais limitada, etc...
- Compartilhe vias de categorias com características similares, níveis ou deficiências que resultem uma maneira semelhante de escalada.
- Para a categoria de amputados, se informe sobre a altura da amputação, se escalam com ou sem próteses, se utilizam o coto ou não durante a escalada, a grossura do coto, e o que mais achar pertinente. Essas informações ajudarão a definir a intensidade e nível das vias.

- Saiba os pontos fortes e fracos dos(as) atletas para melhor ranquear na parte final da via. Veja outras competições, vídeos e veja rankings antigos. Desafie seus estilos de escalada e brinque com uma escalada mais constante, progressiva e fluida ao invés de um crux bem definido, aderências, equilíbrio, volumes, leitura, movimentos arriscados ou de baixa porcentagem.

3.4. Dificuldade das Vias

3.4.1 Qualificatórias

Pelo menos 1/3 da via deve ser escalável, mesmo para escaladores(as) menos competitivos e experientes. A via deve ficar cada vez mais difícil em direção ao topo. Idealmente, elas devem ter características distintas e uma delas deve ser viável mesmo para escaladores(as) mais fracos(as). A segunda deve ser difícil o suficiente para garantir eliminações e com um estilo e intensidade semelhantes com a via da Final.

3.4.2. Finais

As Finais são escaladas à vista. É recomendável que a via mais difícil das Qualificatórias seja de nível semelhante com a da Final para entender o nível dos(as) atletas e facilitar possíveis ajustes nas Finais. As Finais devem desafiar os(as) atletas mas também devem ser progressivas, com um começo fácil e ir ficando mais difícil em direção ao topo, tentando garantir um ranking bem definido pelo menos no terço final da via.

3.5. Como Testar as Vias

As vias devem ser testadas imaginando ou simulando a deficiência da categoria em questão. Os(as) routesetters devem tentar as vias da categoria AL1 apenas com uma das mãos, as vias B1 vendados e AL2 utilizando apenas uma perna. Para AU2, os routesetters devem tentar alcançar as agarras com o ombro e segurar nas agarras com a parte lateral da mão para imitar o coto. Para RP1 e RP2 movimentos dinâmicos de alcance devem ser evitados.

3.6 Onde Montar e para Quem

Antes de iniciar a montagem, é importante decidir onde as diferentes categorias irão escalar, devido às suas diferenças de habilidades. É necessário identificar os ângulos das paredes e ver qual é mais funcional para as categorias, principalmente porque algumas vezes é difícil ter espaço suficiente para o que é necessário em cada categoria. Isso fica ainda mais difícil quando existe fusão de categorias.

A organização levará o atleta até o ponto inicial da Via e o retornará à área de isolamento.

- B1, B2 e B3: negativos, negativos leves ou verticais.
- AU2: verticais, positivos, diedros, negativos leves e negativos (mas com adição de volumes grandes para as agarras possam estar em um plano vertical).

- AL1: a parede deve ser negativa, idealmente entre 10° e 30°. Se não for muito negativa, os(as) routesetters devem ter cuidado com os volumes, para evitar a possibilidade dos(as) atletas baterem/rasparem as pernas neles. Caso os atletas tenham que escalar em uma parede vertical, por falta de espaço/limitação da parede, os(as) routesetters devem montar as vias em zigue-zague e tentar usar volumes para aumentar a inclinação da subida, eliminando a possibilidade de arranhar as pernas.
- AL2: negativos, negativos leves ou verticais.
- RP1 e RP2: verticais e negativos leves são as melhores opções, evite negativos pesados ou adicione grandes volumes para criar um escalada vertical e evite movimentos que exijam um core forte.
- RP3: todos os ângulos funcionam. RP3 pode escalar todos os tipos de vias.

4. Routesetting para cada Categoria

4.1. Acuidade Visual (B1, B2, B3)

4.1.1. B1, B2, B3 - Limitações e estilo de escalada

B1 significa escaladores(as) cegos (atletas com acuidade visual pior do que LogMAR 2.60). No entanto, B2-B3 tem acuidade visual ou campo visual limitados. Isso significa que a informação visual é importante para eles(as), pois não escalam com os olhos vendados. Os(as) atletas passarão de 3 (três) a 5 (cinco) segundos em cada agarra em que precisam de posições estáticas para ter tempo de tatear as próximas agarras.

4.1.2. B1, B2, B3 - Guia de montagem

- O contraste de cor é importante e as cores das agarras não devem ser muito semelhantes a cor da parede.
- Cuidado com paredes que mudam de cor em vários trechos.
- Uma via ao lado da janela também é uma má opção, pois pode haver luz muito forte nas qualificatórias caso seja no período da manhã.
- Os movimentos não devem ser muito dinâmicos, mas os routesetters não devem fazer algo tão old-school e sim criar vias modernas e interessantes aos atletas e público.
- Evite tetos na primeira parte da via por motivos de segurança.
- Mais agarras para os pés devem ser usadas para escaladores de diferentes alturas.
- Chapeletas podem ser um problema, elas devem ser removidas caso seja possível. Caso contrário, as agarras em geral não devem ser colocadas perto das chapeletas e costuras ou podem ser colocados de forma que as mesmas não sejam utilizáveis nem por acidente.
- As demonstrações em vídeo devem ser filmadas mais lentamente, com alguns segundos de atraso antes de iniciar o loop. Deve ser filmado com muita luz, sem muitas sombras e até mesmo

com zoom. O(a) escalador(a) da demonstração deve escalar mais devagar, mais estático e travar os movimentos.

- Os organizadores também devem garantir que haja silêncio enquanto os(as) competidores(as) estão escalando.

4.1.3. Graduações das Vias

B1	Homens	Mulheres
Qualificatórias	6b e 7a	5c e 6b
Final	7b	6c
B2 e B3		
Qualificatórias	6b/6c e 7a/b	6b e 6c
Final	7b/c	7a/b

4.2. Amputados Alto (AU2, AU3)

4.2.1. AU2 - Limitações e estilo de escalada

Amputados de antebraço e articulação do punho não funcional. Podem existir diversas variações.

A maioria dos(as) atletas AU2 nasceram com antebraços subdesenvolvidos. O comprimento do antebraço pode variar entre apenas alguns centímetros abaixo do cotovelo (como um "gancho") até quase o comprimento total.

Existem alguns(mas) atletas AU2 com o antebraço amputado após o nascimento. Esses atletas estariam em desvantagem se o antebraço restante fosse muito longo para ser usado como um "gancho", porque sem um osso do pulso é mais difícil para eles empurrarem (ossos instáveis no antebraço) ou puxarem (sem dobrar o antebraço) as agarras.

É importante ressaltar que os(as) atletas não têm dedos ou uma das mãos. Alguns dos(as) atletas (normalmente com um antebraço mais longo) podem ter um osso do pulso. A mobilidade do pulso (se existente) é muito reduzida, mas para atletas com pulso e antebraço relativamente mais longos (que não conseguem enganchar pelo cotovelo) pode ajudar a puxar ou empurrar as agarras. Em contraste, os(as) atletas com antebraços relativamente mais curtos têm a vantagem de usar o coto como um "gancho".

As diferenças acima mencionadas resultam em uma variação nos tipos de agarras que os atletas podem controlar seu coto.

Atletas AU2 não podem pinçar ou usar furos (bidedos, por exemplo) com seu coto. Eles costumam usar a aderência e empurrar/puxar com seu coto. Geralmente isso envolve muita tensão corporal e compressão.

Atletas do AU2 confiam mais amplamente em seu trabalho de pés. Por exemplo, a posição do pé é importante para puxar com o coto, pisar alto para alcançar uma agarra, enganchar e puxar com os pés para aliviar o peso corporal do coto/braço, achar equilíbrio e muitas trocas de pé.

A maioria dos(as) atletas AU2 também podem segurar pequenos regletes com o coto. A maioria dos(as) atletas utiliza esparadrapos no coto/pulso, o que reduz a aderência da agarra e o coto. Atletas AU2 muitas vezes precisam travar com seus ombros para estabilizar o coto nas agarras, por faltarem dedos para agarrar.

Movimentos dinâmicos com o toco são possíveis majoritariamente para atletas AU2 com um coto curto que pode funcionar como um "gancho". Movimentos dinâmicos são muito mais difíceis de pegar com um coto que não tem potencial de pega/"gancho".

4.2.2. AU2 - Guia de montagem

Os crux's das vias não devem favorecer o lado esquerdo, direito ou o tamanho do coto. Sem pequenos regletes, nem nos volumes. Diferentes alternativas podem estar disponíveis para atletas AU2 com a mão esquerda ou direita.

Pinças ou furos (bidedos, por exemplo) não devem estar na via, a menos que seja possível chegar na agarra, e sair dela, tanto a mão esquerda quanto a direita. Deve ser possível apoiar ou puxar nas agarras em pelo menos uma parte dela para progredir na via.

O coto deve ser capaz de ser usado em um agarrão. Um coto pode ser cerca de 3 vezes mais grosso que um dedo e tão largo quanto o osso do pulso. É especialmente importante ter isso em mente para vias mais negativas.

As vias devem ter uma grande variedade de agarras de pé para que cada atleta AU2 possa ter sua própria solução para uma sequência de escalada.

A posição das agarras de pé frequentemente determina se um movimento é possível. Para movimentos de lado, a posição do apoio para os pés deve permitir empurrar com o pé e puxar com o braço (ou o contrário em um movimento de compressão).

Para vias negativas, mais apoios para os pés podem ajudar a tirar parte do peso do coto.

Para atletas com um coto mais curto, um apoio para os pés mais alto pode permitir alcançar a próxima agarra.

4.2.3. Graduações das Vias

AU2	Masculino	Feminino
Qualificatória	6b e 6c	6a e 6b
Final	7a/7b	7b

4.2.4. AU3 - Limitações e estilo de escalada

Amputados de mão / deficiência na mão. Podem existir diversas variações.

Atletas AU3 não podem pinçar ou usar furos (bidedos, por exemplo) pela falta de alguns dedos ou polegar.

Eles(as) podem pegar regletes, abaulados, agarrões em qualquer direção, usar fricção e puxar/empurrar. Assim como no AU2, eles(as) precisam ser mais precisos no trabalho de pés e isso geralmente envolve mais tensão corporal e compressão.

4.2.5. AU3 - Guia de montagem

Os crux's das vias não devem favorecer a mão esquerda ou direita ou depender de dedos ou polegares.

Pinças ou furos (bidedos, por exemplo) não devem ser usados. Diferentes alternativas podem estar disponíveis para atletas AU3 com a mão esquerda ou direita.

Deve ser possível apoiar ou puxar nas agarras em pelo menos uma parte dela para progredir na via.

A posição das agarras de pé frequentemente determina se um movimento é possível. Para movimentos de lado, a posição do apoio para os pés deve permitir empurrar com o pé e puxar com o braço (ou o contrário em um movimento de compressão).

4.2.6. Graduações das Vias

AU3	Masculino	Feminino
Qualificatória	7a e 7b	6b e 6c
Final	7c	7a

4.3 Amputado Baixo (AL1, AL2)

4.3.1. AL2 - Limitações e estilo de escalada

Uma perna não é usada ou o(a) escalador(a) usa uma prótese. Pode faltar a perna esquerda ou direita. Os(as) routesetters devem testar as vias com esses cenários em mente.

4.3.2. AL2 - Guia de montagem

Os crux's não devem favorecer a perna esquerda ou direita. Tente fazer vias espelhadas com apoios para os pés e adicionar mais agarras para os dois lados.

Paredes negativas não são um problema.

As Qualificatórias devem ter 1 (uma) via negativa e 1 (uma) via mais técnica e vertical, caso seja possível na estrutura disponível.

Não faça vias em diedros e arestas. É difícil ser justo assim.

4.3.3. Graduações das Vias

AL2	Masculino	Feminino
Qualificatória	7a e 7c	6c e 7a
Final	8a	7a

4.3.4. AL1 (cadeirante) - Limitações e estilo de escalada

Categoria de cadeirantes. Ambas as pernas não são usadas. Apenas as mãos são utilizadas para escalar.

Existem 2 tipos de competidores(as):

- Com função significativamente reduzida em ambas as pernas. É importante eliminar a possibilidade de arranhar ou bater as pernas na parede enquanto escalam.
- Ausência de membros. São mais leves e podem encontrar pontos de descanso em volumes e agarras muito grandes.

4.3.5. AL1 - Guia de montagem

O estilo mais básico de escalada faz com que subam mais rápido e alto em comparação com outras categorias.

As pernas não devem encostar na parede. A maneira mais fácil de conseguir isso é usando paredes com ângulos mais negativos, idealmente entre 10° e 30° para evitar que os(as) atletas batam suas pernas em volumes, agarras grandes, etc.

Os(as) routesetters devem tomar cuidado com agarras grandes e volumes. Agarras de lado ou invertidas podem ser muito difíceis e devem ser evitadas. Evite também movimentos longos.

A via e o espaço ao redor da via devem ser facilmente acessíveis para cadeiras de rodas.

Não é um problema ter vias mais curtas. 15 (quinze) a 20 (vinte) movimentos são suficientes.

Vias AL1 em paredes verticais (por causa de uma possível fusão com RP1 ou falta de espaço na parede) deve ser montada em travessia ou zigue-zague com volumes grandes para aumentar o ângulo e inclinação da parede, eliminando a possibilidade dos(as) atletas se machucarem enquanto estiverem escalando.

4.3.6. Graduações das Vias

AL1	Masculino	Feminino
Qualificatória	6a e 6c	5b e 6b
Final	7a	6c

4.4 Deficiência Físico Neurológico (RP1, RP2, RP3)

4.4.1. RP1, RP2, RP3 - Limitações e estilo de escalada

No RP1, a amplitude de movimento geralmente é muito limitada, assim como a estabilidade das pernas e pés. Também, algumas partes do corpo são mais fracas. Alguns atletas usam cadeira de rodas; outros têm perda total ou parcial de funcionalidade em uma ou várias partes de seu corpo. A escalada é lenta e estática.

RP2 tem comprometimento moderado na amplitude de movimentos e/ou potência. RP3 é semelhante a RP2, mas com um nível de comprometimento mais leve.

4.4.2. RP1, RP2, RP3 - Guia de montagem

RP1: As vias devem oferecer várias opções para resolução dos problemas e podem ser utilizadas mais agarras de pé. Os primeiros metros devem ser muito fáceis, sem chance de queda direta no chão (o perigo de lesões é alto nesta categoria). Não devem haver movimentos longos, dinâmicos ou seções com pés altos.

RP2 e RP3: Tudo é possível. Apenas tome cuidado com movimentos morfológicos e com a segurança. Fique dentro das graduações definidas para essa categoria. Alguns escaladores(as) RP3 são muito bons. É recomendado que o último 1/3 da via final fique progressivamente mais difícil.

4.4.3. Graduações das Vias

RP1	Homens	Mulheres
Qualificatória	5c/6a e 6b	5b e 6a
Final	6c	6b
RP2		
Qualificatória	6c e 7a	5c e 6b
Final	7b	6c
RP3		
Qualificatória	7a e 7c	6b e 6c
Final	8a/b	7a/b

Leitura complementar:

<https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/rules>

<https://paraclimbing.org/routesetting/>