

CANDIDATURA AO ENSINO SUPERIOR**PRÉ-REQUISITOS DO GRUPO C – APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA****REGULAMENTO**

DELIBERAÇÃO N.º 146-A/2016 – ANEXO V**I. OBJETIVOS E NATUREZA DOS PRÉ-REQUISITOS**

- I.1. Os pré-requisitos exigidos para acesso aos cursos constantes do Grupo C visam comprovar a aptidão funcional, física e desportiva adequada às exigências do curso.
- I.2. O pré-requisito é de seleção, sendo o respetivo resultado expresso em Apto ou Não Apto, não influenciando no cálculo da nota de candidatura ao ensino superior.
- I.3. A realização dos pré-requisitos deve, sempre que possível, ocorrer nas mesmas datas em todas as escolas abrangidas pelo presente regulamento.
- I.4. Os candidatos não podem realizar provas em mais de uma instituição de ensino superior abrangida pelo presente regulamento.
- I.5. Na eventualidade de realização de provas em mais de uma instituição de ensino superior, apenas é atendido o resultado da prova realizada em primeiro lugar, sendo considerados nulos os resultados obtidos nas restantes provas realizadas pelo mesmo candidato.

II. FORMA DE COMPROVAÇÃO

Ficha de pré-requisitos emitida pelas Instituições de Ensino Superior no ano da candidatura.

III. CONTEÚDO DOS PRÉ-REQUISITOS

III.1. A prova de pré-requisitos constará de duas partes: Aptidão Funcional (A) e Aptidão Física (B).

III.2. A – Aptidão Funcional:

O candidato deve apresentar comprovação médica da sua condição de Apto, no sentido de se garantirem os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos em Educação Física e Desporto.

III.3. B – Aptidão Física:

O candidato tem de realizar as seguintes provas práticas:

- a) Desportos coletivos – Avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol, voleibol (*);
- b) Natação – Avaliação pela execução de 50 m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva e um salto de partida ventral. Esta execução deve respeitar preceitos regulamentares, bem como critérios estabelecidos para uma execução eficiente, não evidenciando erros técnicos graves (*);

- c) Atletismo:
- Salto em comprimento;
 - Corrida de resistência - 1000 m (*);
- d) Ginástica – Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova de cavalo (masculino, feminino) (*).

(*) O regulamento das provas de aptidão física encontra-se nas “Condições de Realização”.

IV – Condições de realização das provas de aptidão física.

Nota: O candidato será considerado Apto se realizar com êxito todas as provas.

IV.1. Desportos coletivos – Avaliação em situação de jogo reduzido (3x3), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.

IV.2. Natação – Os tempos mínimos (50 m) são os seguintes, sendo que a partida pode ser efetuada em qualquer estilo, exceto costas:

	Homens (em segundos)	Mulheres (em segundos)
Livres.....	47	49
Bruços.....	57	59
Costas.....	47	49
Mariposa.....	49	51

IV.3. Atletismo – Avaliação em função dos seguintes aspetos:

- Salto em comprimento:
Masculinos – 4 m e 50 cm; Femininos – 3 m e 50 cm;
Três tentativas para cada candidato;
Execução conforme regulamento técnico.
- Corrida de Resistência – 1.000 metros
Masculinos – 3 m e 30 s; Femininos – 4 m e 30 s;
Execução conforme regulamento técnico.

Nota: O candidato só realiza com êxito a prova de atletismo se obtiver as marcas mínimas na corrida de 1.000 m e no salto em comprimento.

IV.4. Ginástica – Avaliação em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 100%:

Avaliação pela execução técnica de cada elemento;

Valores conforme descrição, junto às figuras.

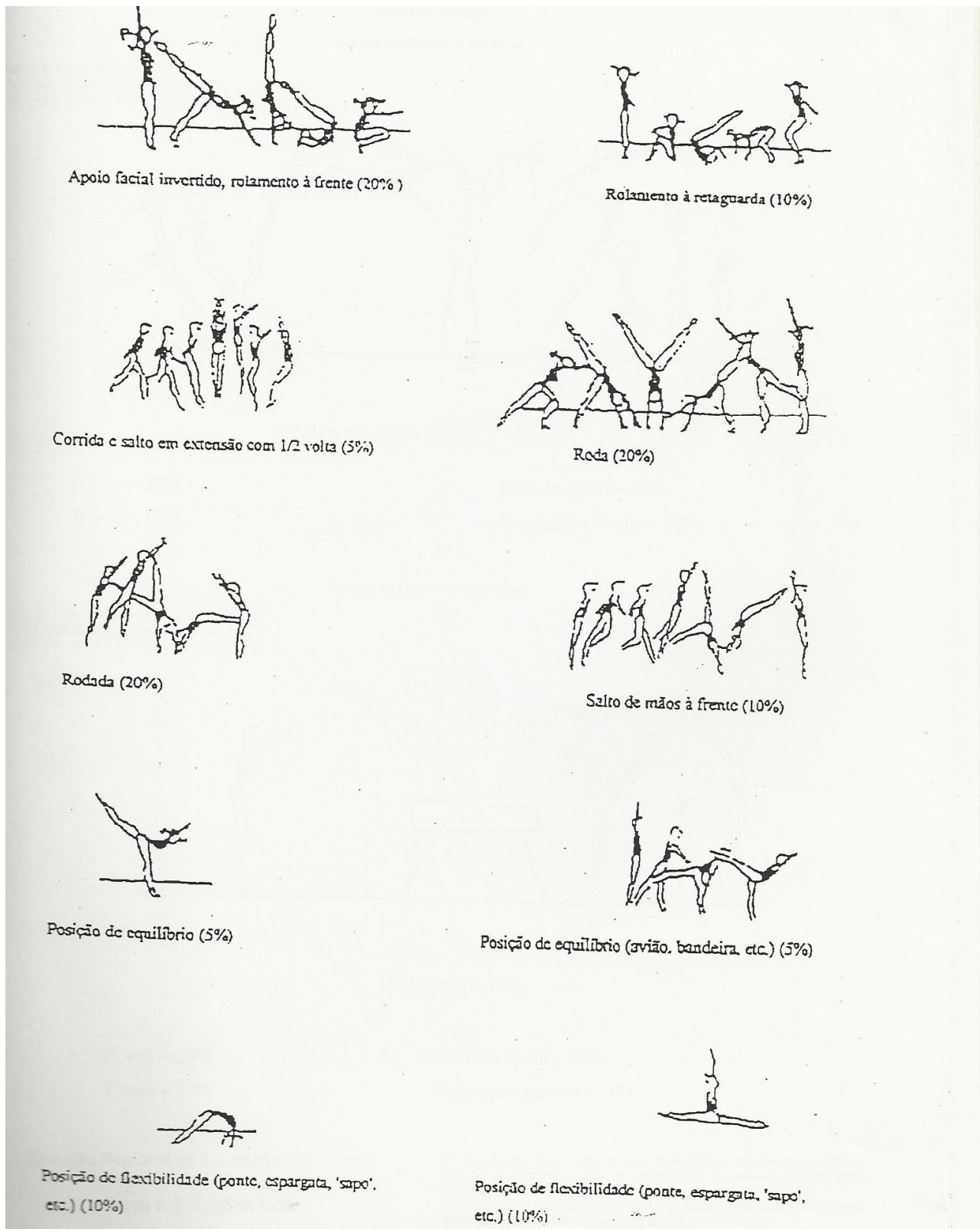
Nota: O candidato só realiza com êxito a prova de ginástica se obtiver uma pontuação igual ou superior a 50% na média aritmética das provas de solo e de salto de cavalo, não podendo apresentar um valor inferior a 30% em nenhuma delas.

Realização de uma sequência

(Masculino e Feminino)

Solo – movimentos livres

Construa uma sequência, com as diversas figuras, de forma a obter no mínimo 60% de média do valor global dos elementos técnicos.

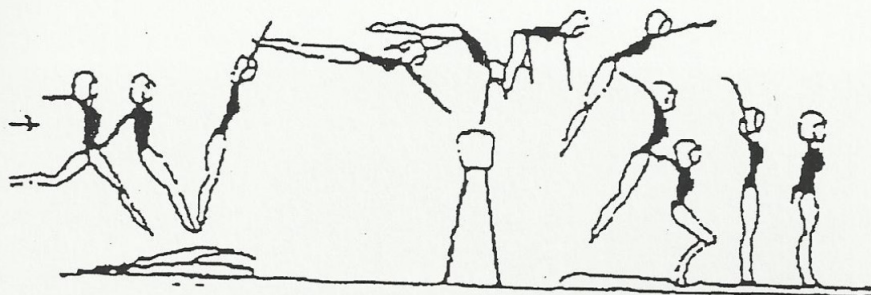


Dos últimos quatro elementos o candidato escolhe uma posição de equilíbrio e outra de flexibilidade.

Salto de cavalo

Salto do candidato — feminino

Salto de eixo com fase de 1.º voo.
Cavalo colocado transversalmente.
Altura do cavalo a 1 m e 10 cm.



Salto de eixo com fase de 1º voo

1º voo — 30%

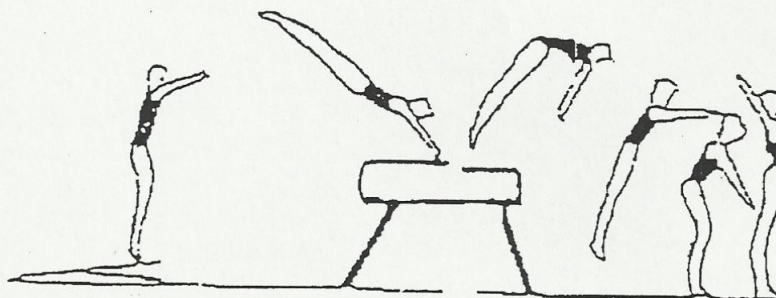
2º voo — 30%

Fase de apoio — 30%

Recepção ao solo — 10%

Salto do candidato — masculino

Salto de entre-mãos pernas estendidas.
Cavalo colocado longitudinalmente.
Altura do cavalo a 1 m e 10 cm.



salto entre-mãos

1º voo — 30%

2º voo — 30%

Fase de apoio — 30%

Recepção ao solo — 10%