

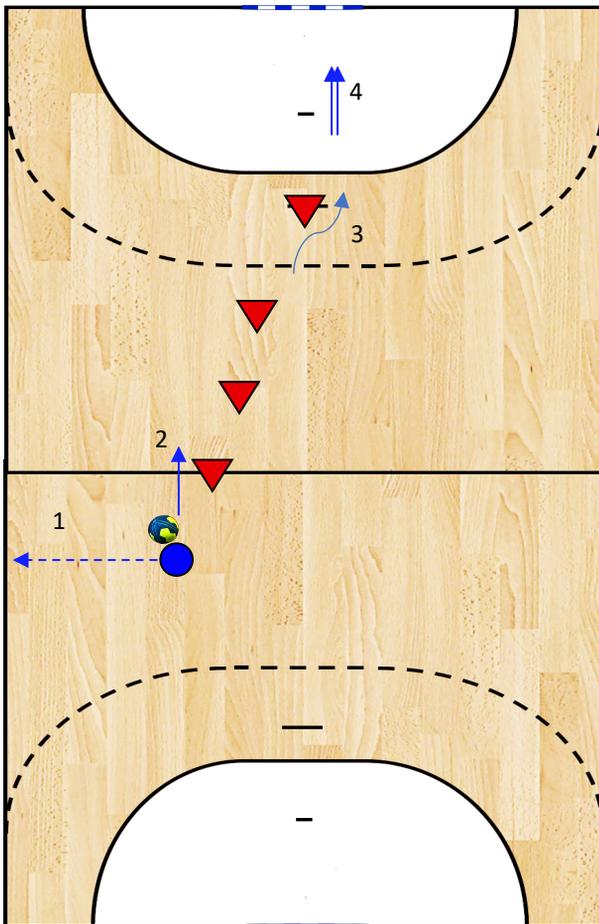
## Pré-requisitos 2020 - ISMAI

- a) **Desportos coletivos:** realização de um circuito de habilidades técnicas com bola, concretizadas individualmente (ver anexo);
- b) **Natação:** provas eliminadas;
- c) **Atletismo:** provas eliminadas, com exceção das provas de resistência (20m PACER), Força (Dinamometria Manual) e Flexibilidade (Senta e alcança) em concordância com o estabelecido na Deliberação n.º 262/2020 da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior, de 20/02/2020;
- d) **Ginástica:** Prova de solo, em concordância com o estabelecido na Deliberação n.º 262/2020 da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior, de 20/02/2020. Provas de saltos de cavalo eliminadas.

# ANDEBOL

## CIRCUITO TÉCNICO

PASSE/RECEÇÃO + DRIBLE EM SLALOM + FINTA + REMATE EM SUSPENSÃO



### Descrição:

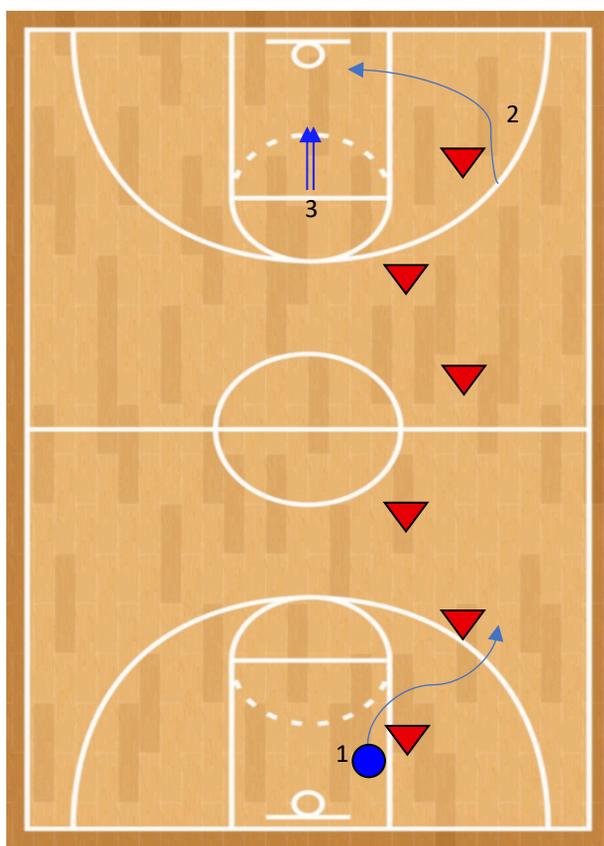
- 1 – O candidato dribla realiza um passe e recepção contra a parede
- 2 - Dribla contornando sinalizadores (afastados 3m)
- 3 – Finta um cone
- 4 - Remata em suspensão para uma baliza com sinalizadores

### Legenda:

- - candidato
- ▼ - cone

## CIRCUITO TÉCNICO

### SLALOM EM DRIBLE + LANÇAMENTO NA PASSADA + LANCE LIVRE



#### Descrição:

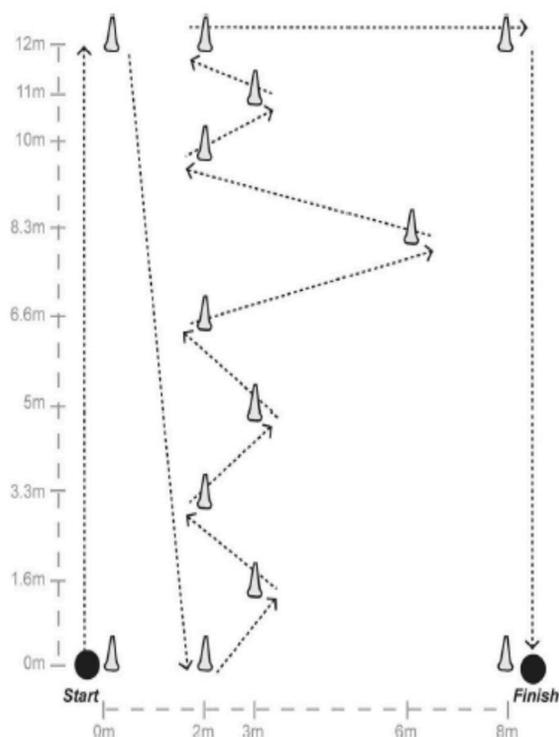
- 1 – O candidato executa drible em *zig-zag* entre cones
- 2 – Lançamento na passada no seguimento do drible
- 3 – Dois lançamentos da linha de lance livre

#### Legenda:

- - candidato
- ▼ - cone

# FUTEBOL

## CIRCUITO TÉCNICO



### Descrição:

1 – O candidato inicia o percurso de condução da bola, antes do primeiro cone, tendo de realizar o percurso assinalado, o mais rapidamente possível. A tarefa termina quando o candidato e a bola ultrapassam o cone final.

## REMATE

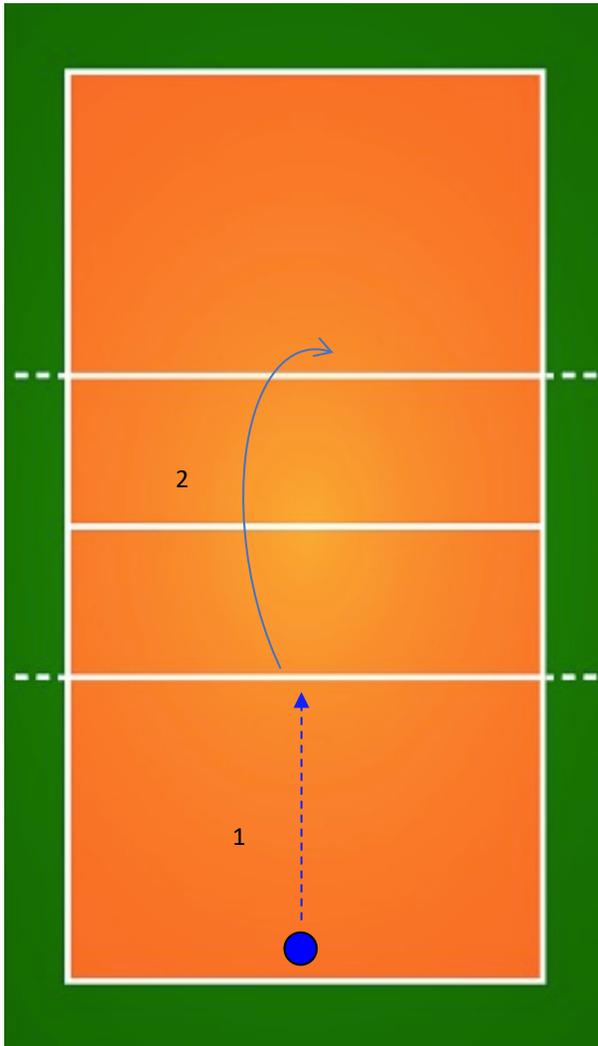


### Descrição:

1 – O candidato remata à baliza, encontrando-se a bola entre a linha da área de penálti e a linha que passa pela marca de pontapé de penalti (área sombreada). O remate pode ser realizado ao primeiro toque ou após condução de bola.

# VOLEIBOL

## CIRCUITO TÉCNICO



### Legenda:

● - candidato

### Descrição:

1 – O candidato efetua auto-lançamento e deverá progredir com a bola até à linha dos 3 metros, utilizando as técnicas de passe e manchete, sem deixar cair a bola e podendo dar entre 3 a 6 toques

2 – Chegando à linha dos 3 metros, deverá colocar a bola do outro lado da rede, usando passe ou remate em apoio