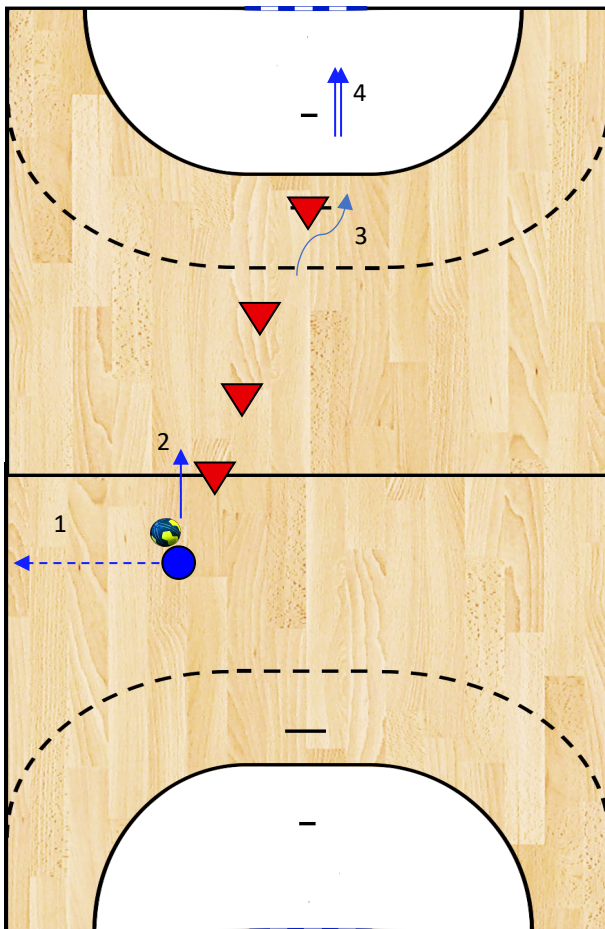


Pré-requisitos 2021 - ISMAI

- a) Desportos coletivos:** realização de um circuito de habilidades técnicas com bola, concretizadas individualmente (ver anexo), em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol e voleibol;
- b) Atletismo:** prova de resistência (1000m):
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
- c) Ginástica:** Prova de solo.
Avaliação em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 100%:
Avaliação pela execução técnica de cada elemento;
Nota: O candidato só realiza com êxito a prova de ginástica se obtiver uma pontuação igual ou superior a 50% na prova de solo.

CIRCUITO TÉCNICO

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



Descrição:

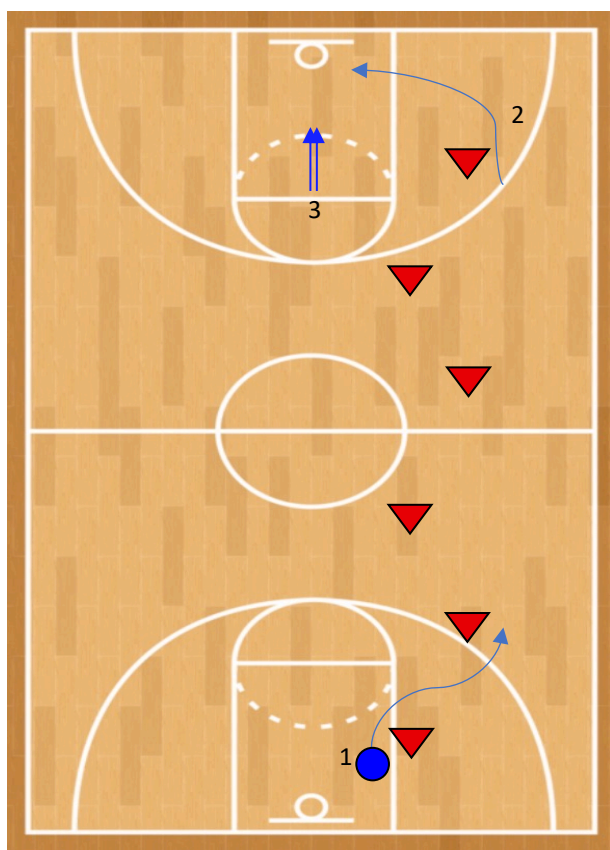
- 1 – O candidato dribla realiza um passe e recepção contra a parede
- 2 - Dribla contornando sinalizadores (afastados 3m)
- 3 – Finta um cone
- 4 - Remata em suspensão para uma baliza com sinalizadores

Legenda:

- - candidato
- ▼ - cone

CIRCUITO TÉCNICO

SLALOM EM DRIBLE + LANÇAMENTO NA PASSADA + LANCE LIVRE



Descrição:

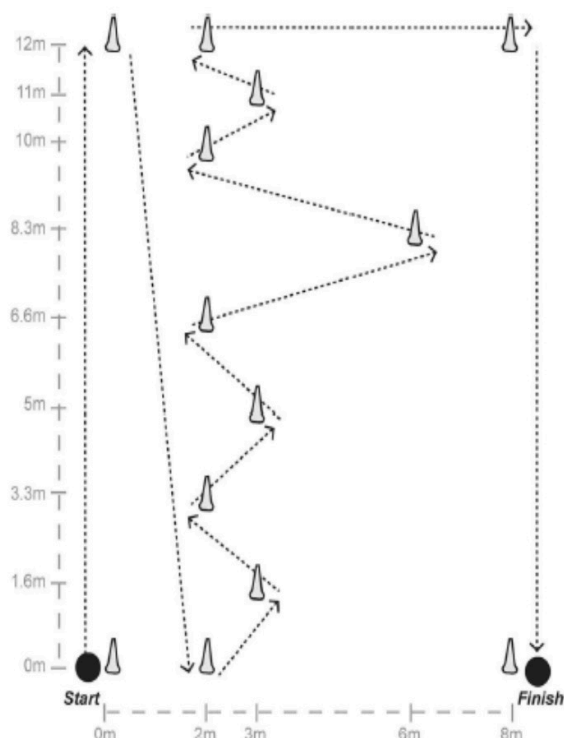
- 1 – O candidato executa drible em *zig-zag* entre cones
- 2 – Lançamento na passada no seguimento do drible
- 3 – Dois lançamentos da linha de lance livre

Legenda:

- - candidato
- ▼ - cone

FUTEBOL

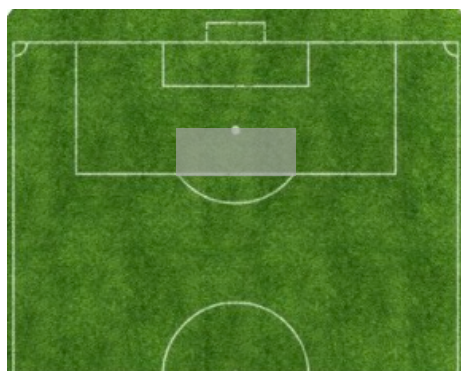
CIRCUITO TÉCNICO



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

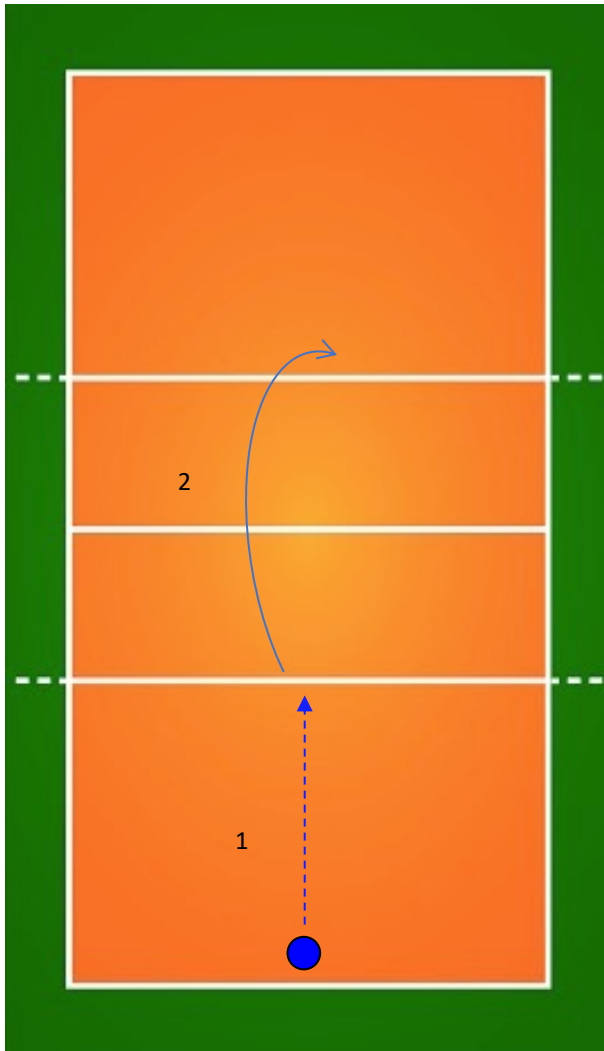


Descrição:

1 – O candidato remata à baliza, encontrando-se a bola entre a linha da área de penalti 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

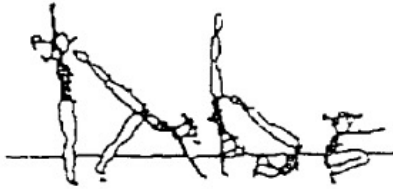
2 – Chegando à linha dos 3 metros, deverá colocar a bola do outro lado da rede, usando passe ou remate em apoio

GINÁSTICA

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.



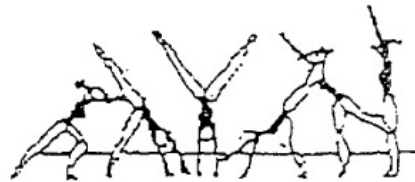
Apoio facial invertido, rolamento à frente (20%)



Rolamento à retaguarda (10%)



Corrida e salto em extensão com 1/2 volta (5%)



Roda (20%)



Rodada (20%)



Salto de mãos à frente (10%)



Posição de equilíbrio (5%)



Posição de equilíbrio (avião, bandeira, etc.) (5%)



Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo' etc.) (10%)



Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo' etc.) (10%)

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