

Pré-requisitos ano letivo 2024/2025

Universidade da Maia

O candidato tem de realizar as seguintes provas práticas:

Desportos coletivos - Avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol e voleibol.

Natação - Avaliação pela execução de 50 m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva e um salto de partida ventral com a exceção da técnica de costas, com partida dorsal de dentro de água.

Atletismo:

- a) Salto em comprimento;
- b) Corrida de resistência - 1000 m;

Ginástica – Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova de salto (masculino, feminino).

I. CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA.

Nota: O candidato só obterá a classificação final de Apto se realizar com êxito todas as provas.

1. **Desportos coletivos** – Avaliação em situação de jogo reduzido da seguinte forma (selecionar apenas 2 das seguintes modalidades):

- basquetebol e voleibol (3X3)
- andebol (4X4) e futebol (5X5)

Tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.

2. **Natação** – Os tempos mínimos (50 m) são os seguintes:

Estilo/Técnica	Homens(em segundos)	Mulheres(em segundos)
Crol	47	51
Bruços	54	57
Costas	50	54
Mariposa	48	52

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

- a) Salto em comprimento:
 - Masculinos – 4m e 50cm
 - Femininos – 3m e 50cm
 - Três tentativas para cada candidato.
- b) Corrida de Resistência
 - 1 000 metros Masculinos – 3m:30s
 - 1 000 metros Femininos – 4m:30s
 - Execução conforme regulamento técnico.

Nota: O candidato só realiza com êxito a prova de atletismo se obtiver as marcas mínimas na corrida de 1000m e no salto em comprimento.

4. **Ginástica** – Avaliação em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência num valor máximo de 100% no solo e de um salto no aparelho gímnic.

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, não podendo apresentar um valor inferior a 30% em nenhuma delas.

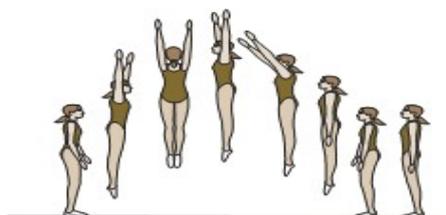
Solo – movimentos livres Realização de uma sequência gímica

(Masculino e Feminino)

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, com rolamento à frente (20%).



Salto em extensão com ½ pirueta (5%)



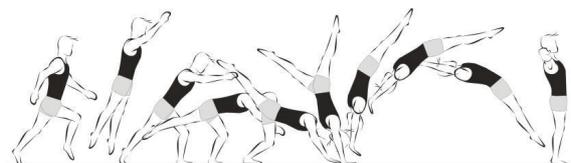
Rolamento à retaguarda (10%)



Roda (20%)



Rondada (20%)



Salto de mãos à frente (10%)



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



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

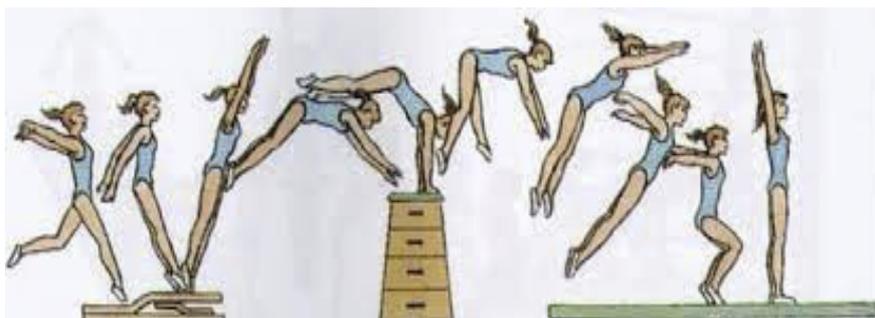
Dos últimos dois elementos o candidato escolhe uma posição de equilíbrio e uma de flexibilidade.

Salto
(Masculino e Feminino)

Salto de eixo com fase de 1.º voo

Aparelho (mesa de saltos ou plinto ou cavalo) colocado transversalmente, a 1,20 m (masculino) e 1,10 m (feminino) de altura e a uma distância mínima de 50 cm de trampolim reuther.

1.º voo – 40%, Fase de apoio – 20%, 2.º voo – 30%, Recepção ao solo – 10%



Nota: O presente documento refere-se ao anexo V do Diário da República, 2ª Série Nº 52 e com data de 13 de Março de 2024. Sugere-se a consulta e leitura atenta do referido documento.