

## **PROVAS FÍSICAS**

Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada nº 22/07, de 09 de Maio

<b>Pré-requisitos de natureza física para o recrutamento de candidatos para as categorias de Oficial TSN/TN e Praça todas as classes excepto Fuzileiros e Mergulhadores em regime de contrato. Candidatos a Músicos para os Quadros Permanentes <sup>(1)</sup></b>					
<b>Prova Género</b>	<b>Elevações</b>	<b>Extensões</b>	<b>Abdominais (em 1 minuto)</b>	<b>Corrida (2400mts)</b>	<b>Natação</b>
<b>Candidato masculino</b>	3	Não aplicável	29	13m 30s	25 mts <sup>(2)</sup>
<b>Candidato feminino</b>	2	7 <sup>(3)</sup>	22	15m 00s	25 mts <sup>(2)</sup>

- (1) Execução técnica em conformidade com as normas definidas por despacho do ALM CEMA;
- (2) Nado ventral, sem paragens nem apoios, e recolha de objecto na parte funda da piscina, sem exigência de controlo respiratório;
- (3) Em alternativa às elevações

A destreza física é classificada em 2 graus, estabelecidos em função das classificações obtidas em cada uma das provas efectuadas:

- (1) Grau 1 – “FAVORÁVEL”, atribuído ao candidato que iguale ou ultrapasse os mínimos em todas as provas físicas;
- (2) Grau 2 – FAVORÁVEL COM RESERVAS”, atribuído ao candidato que não satisfaça os mínimos em apenas uma das provas físicas
- (3) A não obtenção dos valores mínimos definidos em mais do que uma das provas de destreza física implica a situação de “CONDICIONADO”, até à homologação final dos resultados do concurso.

<b>Pré-requisitos de natureza física para o recrutamento de candidatos para a categoria de Oficial e Praça Fuzileiro em regime de contrato</b>
Salto para a rede de abordagem
Slide pequeno
Correr 2400 mts no tempo máximo de 12 minutos
Fazer, pelo menos, 5 elevações seguidas na trave com as mãos em pronação
Efectuar pelo menos, 30 abdominais, no prazo de 1 minuto
Nadar 25 mts em qualquer estilo de posição ventral, com controlo respiratório
Em flutuação, mergulhar e recolher uma manilha de 0,2 a 0,5 Kg de peso, colocado a uma profundidade entre 2 a 2,5 metros

A destreza física é classificada em 4 graus, estabelecidos em função das classificações obtidas em cada uma das provas efectuadas:

- (1) Grau 1 – “MUITO FAVORÁVEL”, atribuído ao candidato que:
  - (a) Obteve média igual ou superior a 12 valores nas provas físicas;
  - (b) Não obteve classificação inferior a 10 valores em nenhuma das provas físicas;
  - (c) Completou as provas físicas;
  - (d) Obteve a classificação de “adaptado” nas provas de natação.
  
- (2) Grau 2 – “FAVORÁVEL”, atribuído ao candidato que:
  - (a) Obteve média igual ou superior a 10 valores nas provas físicas;
  - (b) Não obteve classificação inferior a 9 valores em nenhuma das provas físicas;
  - (c) Completou as provas psicofísicas;
  - (d) Obteve a classificação de “adaptado” ou de “adaptado insuficiente” nas provas de natação.
  
- (3) Grau 3 – “FAVORÁVEL COM RESERVAS”, atribuído ao candidato que:
  - (a) Obteve média igual ou superior a 10 valores nas provas físicas;
  - (b) Não obteve classificação inferior a 8 valores em nenhuma das provas físicas;
  - (c) Completou as provas psicofísicas;
  - (d) Obteve a classificação de “adaptado” ou de “adaptado insuficiente” nas provas de natação
  
- (4) Grau 4 – “INAPTO”, atribuído ao candidato que:
  - (a) Não obteve média igual ou superior a 10 valores nas provas físicas;
  - (b) Obteve classificação inferior a 8 valores em qualquer uma das provas físicas;
  - (c) Não completou as provas psicofísicas;
  - (d) Não obteve classificação de “adaptado” ou de “adaptado insuficiente” nas provas de natação.
  
- (5) O candidato considerado como “INAPTO” já não será sujeito às restantes provas de classificação e selecção.

<b>Pré-requisitos de natureza física para o recrutamento de candidatos para a categoria de Praça Mergulhadores em regime de contrato</b>
<b>Componente Básica</b>
Nadar 200 mts em estilo livre de posição ventral, com controlo respiratório, no tempo máximo de 5 minutos
Durante 2 minutos executar, no mínimo 40 flexões de braços
Durante 2 minutos executar, no mínimo, 50 flexões abdominais
Executar 4 elevações na barra, sem tempo limite, com as mãos em pronação
Executar uma corrida de 2400 mts num tempo máximo de 11 minutos e 30 segundos

É permitida a realização de uma 2ª tentativa

Os candidatos a Praça Mergulhadores considerados aptos na componente básica são submetidos à componente específica.

<b>Pré-requisitos de natureza física para o recrutamento de candidatos para a categoria de Praça Mergulhador em regime de contrato (Continuação)</b>
<b>Componente Específica</b>
Nadar 25 mts em apneia (corpo imerso na totalidade) no sentido do comprimento da piscina
Em uma só apneia apanhar 5 objectos
Durante 5 minutos, na posição vertical, permanecer à superfície segurando, com ambas as mãos, um cabo de 10 centímetros de comprimento, sem largar nenhuma delas
Permanecer na água durante 5 minutos, na posição vertical, segurando, com ambos os pés, um cabo de 10 centímetros de comprimento, sem largar nenhum deles

São permitidas 3 tentativas em cada uma das referidas provas.

É considerado "INAPTO" o candidato que não conseguir atingir os valores mínimos apresentados em qualquer uma das provas.