

**ANEXO V**

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

**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:
  - a. Salto em comprimento;
  - b. 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:

a) Salto em comprimento:

Masculinos – 4 m e 50 cm; Femininos – 3 m e 50 cm;

Três tentativas para cada candidato;

Execução conforme regulamento técnico.

b) 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.



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%)



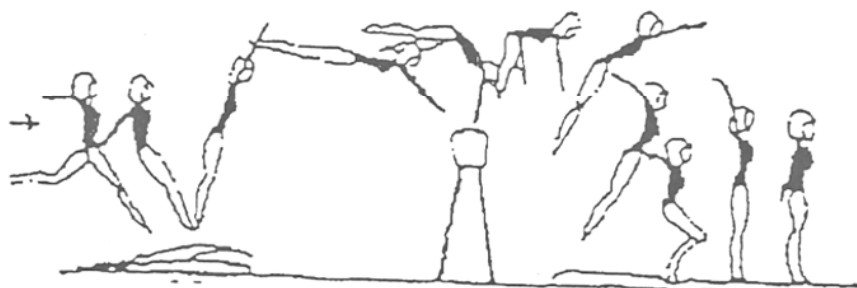
Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo', etc.) (10%)

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

**Saltos 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%

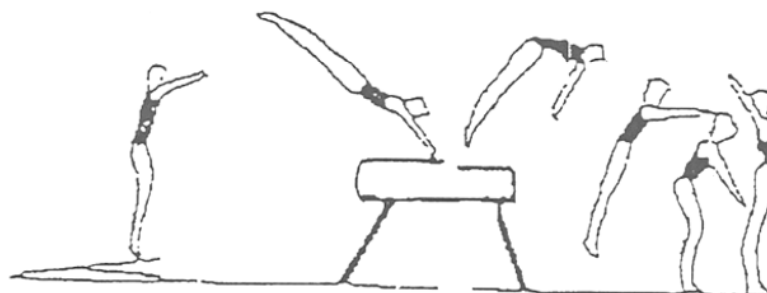
Fase de apoio — 30%

2º voo — 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%

Fase de apoio — 30%

2º voo — 30%

Recepção ao solo — 10%