

**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**

A prova de pré-requisitos constará de duas partes: Aptidão Funcional (A) e Aptidão Física (B).

### **III.1. 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 nos diversos cursos de Desporto.

### **III.2. 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 e voleibol.
- b) **Natação - Avaliação pela execução de 50m 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.**
- 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 salto (masculino, feminino).

#### IV – 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.

**IV.1. Desportos coletivos** – Avaliação em situação de jogo reduzido da seguinte forma: basquetebol e voleibol (3X3), andebol (4X4) e futebol (5X5), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.

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

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

**IV.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;

Execução conforme regulamento técnico.

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.

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

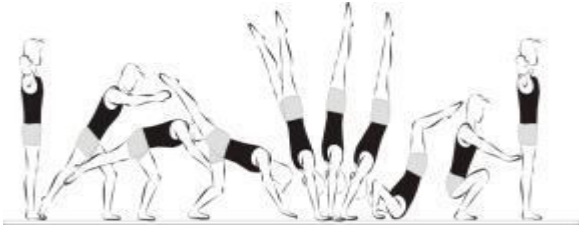
## CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO

### Realização de uma sequência

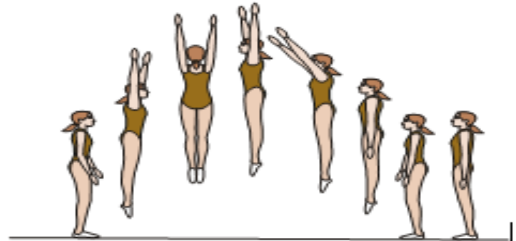
(Masculino e Feminino)

### Solo – movimentos livres

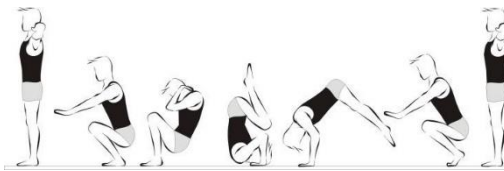
Construa uma sequência, com as diversas figuras, de forma a obter no mínimo 60% de média do valor global dos elementos técnicos.



Apoio facial invertido, com rolamento à frente (20%)



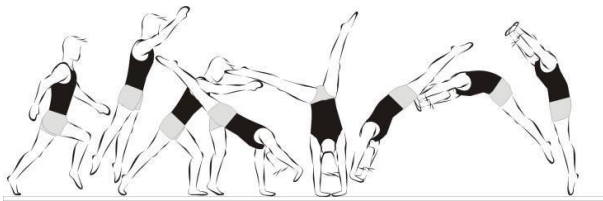
Salto em extensão com 1/2 pirueta (5%)



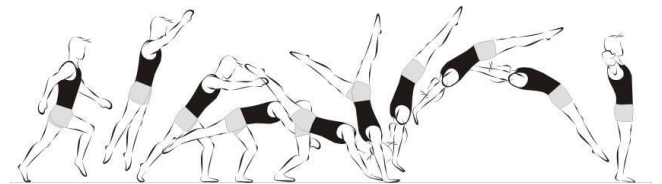
Rolamento à retaguarda (10%)



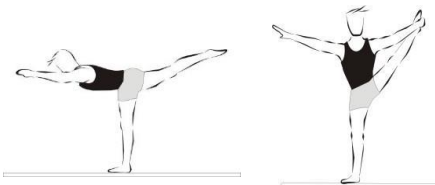
Roda (20%)



Rondada (20%)



Salto de mãos à frente (10%)



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



Posição de flexibilidade (ponte, espagata, '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 do trampolim reuther.**

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

