



Provas de Aptidão Física

A **aptidão física** tem por objetivo garantir que o candidato possui o domínio técnico básico necessário à condução do ensino e treino de especialidades desportivas.

Essa garantia é dada através da realização de **provas práticas**.

Para que o candidato seja considerado **APTO**, terá que realizar **com êxito todas as provas**. São 5 as provas a realizar:

Prova	Objetivo	Observações															
Desportos Coletivos	Avaliação em situação de jogo reduzido (3x3), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogos considerados fundamentais.	O candidato escolhe, aquando da sua inscrição nos pré-requisitos, 2 destas 4 modalidades: - Andebol; - Basquetebol; - Futebol; - Voleibol.															
Natação	Avaliação pela execução de 50 metros numa das quatro técnicas de natação pura desportiva e de um salto de partida ventral. Esta execução deve respeitar os tempos mínimos definidos, bem como os critérios estabelecidos para uma execução eficiente, não evidenciando erros técnicos graves.	Natação O candidato tem que realizar 50 metros de 1 das 4 técnicas e respeitar os tempos mínimos definidos para cada uma: <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Livres</td> <td>47"</td> <td>49"</td> </tr> <tr> <td>Bruços</td> <td>57"</td> <td>59"</td> </tr> <tr> <td>Costas</td> <td>47"</td> <td>49"</td> </tr> <tr> <td>Mariposa</td> <td>49"</td> <td>51"</td> </tr> </tbody> </table> A partida pode ser feita em qualquer estilo, exceto na técnica de costas. Salto O candidato é ainda avaliado pela realização de um salto de partida ventral.		Homens	Mulheres	Livres	47"	49"	Bruços	57"	59"	Costas	47"	49"	Mariposa	49"	51"
	Homens	Mulheres															
Livres	47"	49"															
Bruços	57"	59"															
Costas	47"	49"															
Mariposa	49"	51"															
Atletismo	Avaliação da execução do salto em comprimento e da corrida em resistência conforme regulamento técnico.	Salto em Comprimento O candidato tem 3 tentativas para realizar um salto em comprimento com as seguintes marcas mínimas: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,50 metros</td> <td>3,50 metros</td> </tr> </tbody> </table> Corrida de Resistência O candidato tem também que realizar uma corrida de resistência de 1000 metros e tem que respeitar as seguintes marcas mínimas: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3,30 minutos</td> <td>4,30 minutos</td> </tr> </tbody> </table> NOTA A prova de atletismo só é realizada com êxito se o candidato obter as marcas mínimas na corrida e no salto em comprimento.	Homens	Mulheres	4,50 metros	3,50 metros	Homens	Mulheres	3,30 minutos	4,30 minutos							
Homens	Mulheres																
4,50 metros	3,50 metros																
Homens	Mulheres																
3,30 minutos	4,30 minutos																




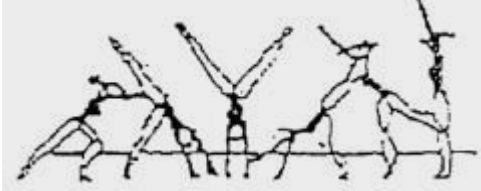
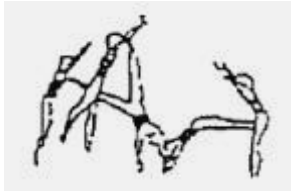


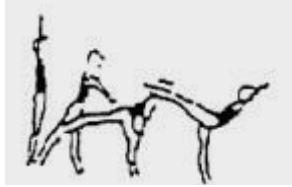




Prova	Objetivo	Observações
Ginástica	Avaliação da execução técnica da prova de solo e de salto de cavalo, em função de cada elemento, apresentados em sequência, num valor máximo de 100%.	<p>Solo – Movimentos Livres</p> <p>O candidato tem que construir uma sequência com as diversas figuras apresentadas em anexo (anexo 1), de forma a obter um mínimo de 60% de média do valor global dos elementos técnicos.</p> <p>Das últimas 4 figuras o candidato tem que escolher uma prova de equilíbrio e uma de flexibilidade (anexo 1).</p> <p>A cada figura está associado um valor percentual (anexo 1) e as figuras e os valores são os mesmos quer para o candidato masculino, quer para o candidato feminino.</p> <p>Salto de Cavalo – Feminino</p> <p>O salto corresponde a um salto de eixo com fase de 1.º voo (anexo 2).</p> <p>Salto de Cavalo – Masculino</p> <p>O salto corresponde a um salto entre-mãos (anexo 2).</p> <p>Os saltos encontram-se organizados por fases e a cada uma corresponde um valor percentual (anexo 2).</p> <p>NOTA</p> <p>A avaliação final do candidato é dada pelo somatório das percentagens obtidas na realização da prova de solo e na de salto de cavalo.</p> <p>O candidato só realiza com êxito a prova de Ginástica se obter 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.</p>

Realização de uma sequência no Solo | Movimentos livres

ANEXO 1

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

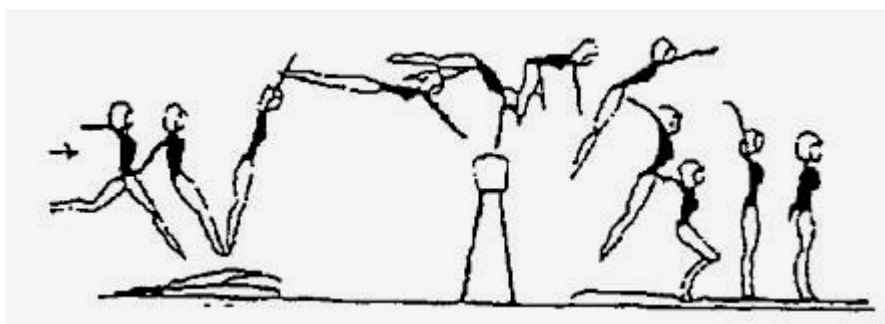
<p>Elemento 1 – Apoio facial invertido, rolando à frente (20%)</p> 	<p>Elemento 2 – Rolamento à retaguarda (10%)</p> 
<p>Elemento 3 – Corrida e salto em extensão com 1/2 volta (5%)</p> 	<p>Elemento 4 – Roda (20%)</p> 
<p>Elemento 5 – Rodada (20%)</p> 	<p>Elemento 6 – Salto de mãos à frente (10%)</p> 
<p>Elemento 7 – Posição de equilíbrio (5%)</p> 	<p>Elemento 8 – Posição de equilíbrio – avião, bandeira, etc. (5%)</p> 
<p>Elemento 9 – Posição de flexibilidade – ponte, espargata, "sapo", etc. (10%)</p> 	<p>Elemento 9 – Posição de flexibilidade – ponte, espargata, "sapo", etc. (10%)</p> 

Salto de Cavalo

ANEXO 2

CANDIDATO FEMININO

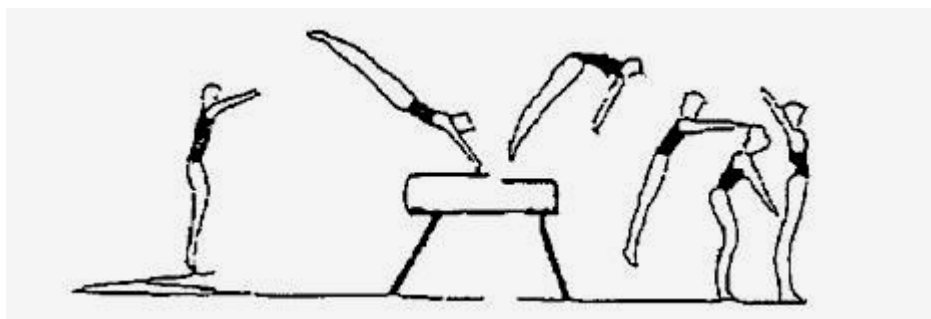
Salto de eixo com fase de 1.º voo.
Cavalo colocado transversalmente.
Altura do cavalo a 1,10 m.



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

CANDIDATO MASCULINO

Salto entre-mãos de pernas estendidas.
Cavalo colocado longitudinalmente.
Altura do cavalo a 1,10 m.



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