



*Handwritten signature*



**Marinha**



**CONCURSO DE ADMISSÃO DE CADETES DA MARINHA**

**2019**

**EDITAL**



Nos termos do Regulamento da Escola Naval, está aberto, até 24 de julho de 2019, o concurso para admissão de cadetes para os cursos de ingresso nos quadros de oficiais dos Quadros Permanentes da Marinha, cujas classes e número de vagas aguardam decisão superior:

<b>Classe</b>
<b>Marinha</b>
<b>Administração Naval</b>
<b>Fuzileiros</b>
<b>Engenharia Naval: - Ramo de Mecânica - Ramo de Armas e Eletrónica</b>
<b>Medicina Naval (na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa)</b>

Podem ser apresentadas candidaturas, a mais do que uma classe, indicando a prioridade, sujeitas às classes cujas vagas sejam abertas.

# I CONDIÇÕES DE ADMISSÃO AO CONCURSO



**CAP. I CONDIÇÕES DE ADMISSÃO AO CONCURSO****1. Para todos os candidatos (civis e militares)**

- a) Ser cidadão português;
- b) Satisfazer, cumulativamente, as seguintes condições de acesso ao ensino superior:
- (1) Ser titular do 12.º ano de escolaridade do ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente, com média mínima de 100, exceto para médicos navais cuja média mínima é de 160.
- (2) Ter realizado em 2017, 2018 ou 2019, as seguintes provas de ingresso do elenco estabelecido pelo Ministério da Educação, tendo obtido classificação, igual ou superior ao indicado:

Classe	Exames a realizar	Classificação
Marinha	Matemática A (635)	95
Administração Naval	Matemática A (635)	95
Fuzileiros	Matemática A (635)	95
Engenharia Naval	Matemática A (635)	95
	Física e Química (715)	95
Medicina Naval	Biologia e Geologia (702)	140
	Física e Química (715)	140
	Matemática A (635)	140

- c) Estar disponível para as provas de verificação dos pré-requisitos seguintes:
- (1) De natureza física, médica e psicotécnica:
- (i) De aptidão física geral e específica;
- (ii) De adaptação ao meio aquático;
- (iii) Exames médicos;
- (iv) Exames psicotécnicos.
- (2) De natureza vocacional:
- (i) De aptidão militar-naval;
- (ii) De aptidão para a vida no mar.
- d) Ter bom comportamento moral e civil;
- e) Não ter sido abatido ao efetivo do Corpo de Alunos de qualquer dos Estabelecimentos de Ensino Superior Público Universitário Militar por motivos disciplinares ou por incapacidade para o serviço militar;
- f) Não ter sido excluído dos cursos conferentes de grau académico da Escola Naval;



*ERTB*

- g) Não possuir tatuagens ou outras formas de arte corporal que colidam com as regras da Marinha em vigor.

**2. Só para os candidatos civis**

- a) Estar autorizado a candidatar-se e ingressar no Concurso de Admissão à Escola Naval por quem exerça o poder paternal, no caso de ter menos de 18 anos de idade;
- b) Ter idade inferior a 22 anos, até 31 de dezembro de 2019;
- c) Estar em situação militar regular, tendo cumprido as obrigações fixadas na Lei do Serviço Militar;
- d) Ter altura igual ou superior a 1,64 m ou 1,60 m, conforme seja do género masculino ou feminino, respetivamente.

**3. Só para os candidatos militares, de qualquer ramo das Forças Armadas, na efetividade de serviço**

- a) Estar autorizado pelo superior hierárquico competente do respetivo ramo;
- b) Estar na efetividade de serviço na data de início do curso (30 de setembro 2019);
- c) Ter prestado, no mínimo, um ano de serviço militar efetivo na data de início do curso;
- d) Ter bom comportamento militar;
- e) Não ter avaliações desfavoráveis relativamente à sua prestação de serviço militar;
- f) Ter, no ano civil da admissão, idade não superior a 22 anos ou, tratando-se de militares dos quadros permanentes, idade não superior a 24 anos;
- g) Não se encontrar a frequentar qualquer outro curso de formação para ingresso nos quadros permanentes.

**4. Informações**

Esclarecimentos e informações complementares podem ser obtidos nos seguintes locais:

Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810-001 ALMADA

TELEF: 210 901 935/943/960 ou 210 902 057

FAX: 211 938 520

Página na internet – <http://escolanaval.marinha.pt>

Endereço email: [escnaval-secretaria.escolar@marinha.pt](mailto:escnaval-secretaria.escolar@marinha.pt)

As comunicações para a Escola Naval devem processar-se por correio eletrónico, devendo o candidato indicar para o efeito o email de que é titular. Este email servirá somente para efeitos de comunicação do procedimento administrativo concursal.

# II

## CANDIDATURA AO CONCURSO



**CAP. II CANDIDATURA AO CONCURSO****1. Formalização da candidatura**

A candidatura é formalizada através do preenchimento do formulário disponível na página da internet da Marinha, em <http://escolanaval.marinha.pt> e pela entrega dos documentos obrigatórios referidos no presente capítulo. O formulário origina, automaticamente, uma declaração que deverá ser impressa e assinada.

**2. Documentos obrigatórios****a) Para todos os candidatos (civis e militares):**

- (1) Declaração assinada pelo candidato (esta Declaração é gerada automaticamente após preenchimento do formulário, imprimir, assinar e juntar os restantes documentos);
- (2) Certificado de classificações para acesso ao ensino superior, original e autenticado com respetivo selo branco (ficha ENES - 2019).
- (3) Termo de responsabilidade constante no anexo E preenchido e assinado pelo candidato, quando maior de idade, ou por quem detenha o poder paternal em caso de ser menor de idade.
- (4) No 1.º dia de provas de avaliação psicológica e inspeções médicas, os candidatos devem ser portadores de:
  - (i) Auto Questionário de Saúde (AQS) devidamente preenchido, cujo formulário se encontra disponível no link <http://escolanaval.marinha.pt>;
  - (ii) Eletrocardiograma de 12 derivações com relatório (prazo de validade um ano);
  - (iii) Raio-X de Tórax PA e Perfil (prazo de validade três anos);
  - (iv) Raio-X da Coluna Lombo-Sagrada (prazo de validade três anos);
  - (v) Raio-X da Bacia Frente em carga (prazo de validade três anos).

**b) Para os candidatos civis:**

- (1) Certidão narrativa do registo de nascimento ou (**cópia não certificada passada pelo Registo Civil**);
- (2) Certificado do registo criminal original com o fim a que se destina (**Concurso de Admissão à Escola Naval**);
- (3) Declaração que ateste encontrar-se com a situação militar regularizada ou cédula Militar;
- (4) Atestado Médico comprovativo da inexistência de contraindicações para a prestação de provas físicas, emitido em data posterior à publicação do presente Edital, conforme minuta em anexo G;
- (5) Requerimento a solicitar o uso de instalações para efeitos de preparação da condição física, conforme minuta em Anexo C (só para os candidatos que o pretendam);
- (6) No caso de ser menor, autorização de quem exerça o poder paternal, para candidatura e ingresso nos quadros permanentes conforme minuta em Anexo D.



*[Handwritten signature]*

c) Para os candidatos militares:

- (1) Nota de assentamentos completa;
- (2) Autorização do superior hierárquico competente do respectivo ramo para concorrer;
- (3) Avaliação individual extraordinária, do superior hierárquico competente do respectivo ramo.



# III

## PROCESSAMENTO DO CONCURSO E SERIAÇÃO DOS CANDIDATOS



**CAP. III PROCESSAMENTO DO CONCURSO E SERIAÇÃO DOS CANDIDATOS****1. 1.ª FASE - Entrega de documentos**

- a) Os locais de entrega dos documentos obrigatórios mencionados no n.º 2 do capítulo II são os seguintes:
  - Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810 - 001 ALMADA
  - **Comandos de Zona Marítima dos Açores e da Madeira** - só para candidatos residentes nas correspondentes Regiões Autónomas.
- b) Os documentos podem ser enviados pelo correio para a seguinte morada:
  - Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810 - 001 ALMADA
- c) A data limite de apresentação dos documentos, incluindo a **ficha ENES, é 24 de julho de 2019 (data do carimbo dos correios).**
- d) **Os candidatos que venham a recorrer das classificações das provas de ingresso** terão que entregar até **17 de julho de 2019** fotocópia do documento comprovativo de tal ato e terá que ser entregue a ficha ENES até ao dia 15 de agosto de 2019.
- e) Serão excluídos do concurso os candidatos cujos documentos cheguem fora do prazo, salvo em casos de reconhecida impossibilidade, por motivos não imputáveis aos candidatos, a decidir pelo Comandante da Escola Naval em base casuística.

**2. 1ª FASE - Ordenamento inicial e condições para passagem**

- a) Os candidatos são ordenados por ordem decrescente da nota inicial de candidatura. Esta nota, calculada somente para efeitos do ordenamento inicial do concurso, é expressa em décimas e é a média aritmética das seguintes classificações convertidas em valores da escala de 0 a 200:
  - ⇒ Classificação final do curso do ensino secundário;
  - Média das classificações das provas de ingresso.
- b) São excluídos do concurso os candidatos que não tenham obtido nas provas de ingresso, classificações iguais ou superiores às estabelecidas.
- c) Transitam para a 2.ª fase os candidatos com números de ordem até ao dobro do número de vagas para os respetivos cursos. Considerando uma melhor garantia do preenchimento das vagas, o Comandante da Escola Naval pode estabelecer números superiores aos referidos.

**3. 2.ª FASE – Avaliação de pré-requisitos de natureza física, médica e psicotécnica**

- a) De aptidão física geral:
  - (1) Para candidatos do género feminino (todas as classes exceto Fuzileiro):
    - (i) Efetuar 1 elevação na barra, com os antebraços em pronação (palma da mão direcionada para a frente) ou suster-se durante 20 segundos na trave, com os antebraços em pronação (palma da mão direcionada para a frente);
    - (ii) Saltar, a pés juntos, 1,60 metros;

- (iii) Realizar um *sprint* de 60 metros no tempo máximo de 9,7 segundos, em terreno plano;
  - (iv) Correr 2400 metros em terreno plano, no tempo máximo de 13 minutos e 30 segundos.
- (2) Para candidatos do **gênero masculino (todas as classes exceto Fuzileiros)**:
- (i) Efetuar 3 elevações na barra com as mãos em pronação;
  - (ii) Saltar, a pés juntos, 1,80 metros;
  - (iii) Realizar um *sprint* de 60 metros no tempo máximo de 8,8 segundos, em terreno plano;
  - (iv) Correr 2400 metros, no tempo máximo de 12 minutos em terreno plano.
- (3) Para candidatos de **ambos os gêneros (classe de Fuzileiros)**:
- (i) Efetuar 6 elevações na barra com as mãos em pronação;
  - (ii) Saltar, a pés juntos, 2,20 metros;
  - (iii) Realizar um *sprint* de 60 metros no tempo máximo de 8,8 segundos, em terreno plano;
  - (iv) Correr 2400 metros, no tempo máximo de 11 minutos e 30 segundos em terreno plano.
- b) De aptidão física específica:
- (1) Para candidatos de **ambos os gêneros**:
- (i) Salto para a rede de abordagem;
  - (ii) Percorrer um túnel subterrâneo, com cerca de 15 metros de comprimento, 60 centímetros de largura e 80 centímetros de altura.
- c) De adaptação ao meio aquático:
- (1) Para candidatos de **ambos os gêneros**:
- (i) Após salto do bordo da piscina, nadar 50 metros, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de *crawl* ou bruços.
- (2) Para candidatos de **ambos os gêneros (classe de Fuzileiros)**:
- (i) Após salto do bordo da piscina, nadar 50 metros, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de *crawl* ou bruços.
  - (ii) Partindo da posição de flutuação, apanhar um objeto no fundo da piscina a cerca de 2 metros de profundidade.
- As provas de adaptação ao meio aquático são realizadas sem óculos de natação.**

Cada candidato pode efetuar uma repetição nas provas de adaptação ao meio aquático, de aptidão física específica e de aptidão física geral no salto a pés juntos e no *sprint* de 60 m, com um intervalo de descanso entre elas, a estabelecer pelo júri, segundo critérios de necessidade e razoabilidade.

Os candidatos deverão executar os pré-requisitos de natureza física conforme descrição técnica presente no Anexo F.

Os candidatos podem efetuar treinos na Escola Naval para as provas de aptidão física e de adaptação ao meio aquático, conforme programa de treinos em Anexo B e mediante requerimento e decisão.

d) De natureza médica:

Os pré-requisitos de natureza médica estão estabelecidos nas tabelas gerais de inaptidão e de incapacidade para o serviço na Marinha relativo às condições antropométricas e sensoriais gerais exigidas na admissão do pessoal da Marinha, através da realização de exames médicos e do uso de equipamentos biométricos (Portarias 790/99, de 7 de setembro; 1157/00, de 7 de dezembro e 1195/01, de 16 de outubro, do MDN).

e) Aptidão psicotécnica:

(1) A aptidão psicotécnica é avaliada através da aplicação de testes psicotécnicos que visam contribuir para o conhecimento da motivação vocacional dos candidatos.

(2) Os testes psicotécnicos a efetuar são:

- (i) Testes cognitivos;
- (ii) Testes de personalidade;
- (iii) Entrevistas individuais.

**4. Resultado da avaliação dos pré-requisitos de natureza física, médica e psicotécnica. Condições para passagem à 3.ª fase:**

- a) Os pré-requisitos de aptidão física geral e específica, de adaptação ao meio aquático e de aptidão psicotécnica são eliminatórios, sendo o seu resultado expresso em APTO ou INAPTO.
- b) Os resultados dos exames médicos, são expressos em, APTO ou INAPTO, consoante a classe ou classes a que o candidato concorre.

Transitam para a 3.ª fase, mantendo o ordenamento anterior, os candidatos classificados de APTO em todos os pré-requisitos de natureza física, médica e psicotécnica, exigidos para a classe ou classes a que se candidatam, até 110% das vagas de cada curso. Considerando uma melhor garantia do preenchimento das vagas, o Comandante da Escola Naval pode estabelecer números superiores aos referidos.

**5. 3.ª FASE – Avaliação dos pré-requisitos de natureza vocacional**

a) Aptidão militar naval:

A avaliação da aptidão militar-naval engloba a participação em diversas atividades de natureza militar-naval.

Estas atividades visam verificar a capacidade de integração do candidato na Marinha e o despiste dos casos de inadaptação à vida militar e naval.

b) Aptidão para a vida no mar:

Esta aptidão é avaliada através de uma viagem realizada em navios da Marinha e destina-se ao despiste de fatores de inibição para a vida no mar.

A viagem tem uma duração de cerca de cinco a oito dias. Em função do número de vagas para cada um dos cursos, será fixado pelo Comandante da Escola Naval, o número de candidatos que embarca, baseado na classificação inicial de candidatura e considerando os resultados das provas de aptidão vocacional já efetuadas.

#### 6. Resultado da avaliação dos pré-requisitos de natureza vocacional

A classificação final da avaliação vocacional, é expressa na escala de 0 a 200 e resulta da média aritmética das classificações da aptidão psicotécnica e da aptidão militar naval, sendo expressa:

- a) Por INAPTO, para candidatos com a classificação inferior a 100 em qualquer um dos pré-requisitos de natureza vocacional;
- b) Em valor numérico, na escala de 100 a 200, para candidatos considerados APTOS em todos os pré-requisitos de natureza vocacional.

#### 7. Seriação dos candidatos

- a) A seriação dos candidatos a cada curso é feita no final da 3.<sup>a</sup> fase, para todos os candidatos em concurso, tendo em conta as escolhas e prioridades manifestadas pelos candidatos;
- b) O ordenamento para cada curso é efetuado pela ordem decrescente da classificação final de candidatura;
- c) A classificação final de candidatura é calculada segundo os pesos indicados abaixo, expresso em décimas, e convertida na escala de 0 a 200:

- Classificação final do ensino secundário	peso de 50%
- Média das classificações das provas de ingresso	peso de 40%
- Classificação final da avaliação vocacional	peso de 10%
- d) São excluídos, mediante relatório justificativo, os candidatos que não obtenham classificação final de candidatura igual ou superior a 100;
- e) São admitidos como alunos da Escola Naval os candidatos que se encontram em concurso e cujo número de ordem, para cada curso, seja igual ou inferior ao número de vagas.

#### 8. Júri do concurso

O júri do concurso é nomeado pelo Comandante da Escola Naval. Ao júri compete verificar o cumprimento das regras do concurso e, mediante atas fundamentadas e justificadas, analisar, aprovar, propor a homologação e publicar os resultados de cada uma das fases do concurso.

# IV INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES



**CAP. IV INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES****1. Local e condições da realização das provas**

- a) Os candidatos prestam as provas referentes aos pré-requisitos na Escola Naval e noutras unidades ou organismos da Marinha;
- b) A Marinha tomará a seu cargo o transporte para Lisboa dos candidatos residentes nos Açores e Madeira que sejam selecionados para a 2.ª e 3.ª fases do concurso, bem como o regresso à origem dos que não ingressarem no 1.º ano dos cursos da Escola Naval;
- c) A avaliação dos pré-requisitos de natureza médica é realizada ou coordenada pela Escola Naval e sobre ela emite parecer a Junta de Recrutamento e Seleção, da Direção de Pessoal;
- d) Durante a 1.ª e 2.ª fases do concurso, a Escola Naval pode fornecer alojamento e alimentação aos candidatos que o desejarem, mediante pagamento apropriado, de acordo com as disponibilidades de instalações e mediante requerimento e decisão caso a caso;
- e) Durante a 3.ª fase todos os candidatos terão direito a alojamento e alimentação por conta do Estado.

**2. Candidatura a mais de um curso**

- a) Os candidatos podem concorrer a mais de um curso em simultâneo. Para tal, no formulário de admissão ao concurso, devem indicar a ordem de preferência (da 1.ª à 6.ª prioridade);
- b) A Escola Naval, tendo em conta as pretensões manifestadas pelos candidatos, reserva-se o direito de os distribuir pelos diversos cursos, consoante o número de vagas e as provas de ingresso que prestaram.

**3. Eliminação de candidatos**

O Comandante da Escola Naval, mediante proposta fundamentada do presidente do júri do concurso, poderá eliminar de imediato qualquer candidato que durante as provas/atividades da 2.ª e 3.ª fases do concurso, tenha um comportamento que possa prejudicar o normal funcionamento do mesmo.

**4. Alistamento**

- a) Os candidatos civis que se mantenham em concurso até ao início da participação na 3.ª fase serão, mediante despacho do Chefe do Estado-Maior da Armada, provisoriamente alistados na Marinha como "cadetes-candidatos";
- b) Os "cadetes-candidatos" ficam sujeitos aos deveres e direitos dos alunos da Escola Naval, designadamente, quanto à aplicação das disposições legais respeitantes à invalidez resultante de doença ou acidente em serviço;
- c) O alistamento definitivo dos candidatos no Corpo de Alunos da Escola Naval será efetuado por Portaria do Chefe do Estado-Maior da Armada, pela ordem das classificações finais de candidatura.



## 5. Caracterização e condições de frequência dos cursos da Escola Naval

- a) Os cursos de Marinha e de Fuzileiros têm a duração de 5 anos (10 semestres), constituindo-se num ciclo de estudos integrado conducente à atribuição do grau académico de mestre.
- b) Os cursos de Engenharia Naval (ramo de Mecânica e ramo de Armas e Eletrónica) têm a duração de 6 anos (12 semestres), constituindo-se num ciclo de estudos integrado conducente à atribuição do grau académico de mestre.
- c) O curso de Administração Naval tem a duração de 5 anos (10 semestres), constituindo-se num ciclo de estudos integrado conducente à atribuição do grau académico de mestre.
- d) Os cursos em Medicina Naval, conferentes do grau académico de mestre, são frequentados na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e têm a duração de 6 anos curriculares.
- e) Os alunos têm direito a:
  - Alimentação e alojamento por conta do Estado;
  - Vencimento fixado pela legislação em vigor;
  - Artigos de fardamento que fazem parte da tabela superiormente aprovada;
  - Assistência médica, cirúrgica e medicamentosa;
  - Isenção do pagamento de propinas;
  - Publicações necessárias ao estudo das matérias que fazem parte dos planos de estudo.
- f) Enquanto cadetes, os alunos estão sujeitos ao regime de internato, havendo períodos de licença variáveis, conforme o previsto nas normas internas.

## 6. Transportes

Durante o concurso, os candidatos podem utilizar as vedetas privativas da Marinha que partem da Doca da Marinha (junto à Estação Fluvial do Terreiro do Paço) às 08:15 horas.

## 7. Gabinete do Utente

A Escola Naval dispõe de um Gabinete do Utente, localizado na Secretaria Escolar, com a principal função de encaminhar e tratar internamente os pedidos, reclamações e sugestões efetuados pelos candidatos.

O DIRETOR DE ENSINO

Helder Joaquim do Carmo Limpinho  
Capitão-de-mar-e-guerra



## ANEXOS

- Anexo A** Calendário do concurso
- Anexo B** Programa de treinos
- Anexo C** Requerimento para usufruto das instalações da Escola Naval para efeitos de preparação da condição física
- Anexo D** Autorização para Menores (declaração)
- Anexo E** Termo de Responsabilidade
- Anexo F** Descrição técnica dos pré-requisitos de natureza física
- Anexo G** Atestado médico comprovativo de inexistência de contra-indicações para a prestação de provas físicas



**ANEXO A**
**CALENDÁRIO DO CONCURSO**

MÊS	DATA	ATIVIDADES	
MAIO a JULHO	20MAI a 24JUL	2.ªF 4.ªF	PERÍODO DE FORMALIZAÇÃO DE CANDIDATURAS
	24	4.ªF	DATA LIMITE DE ENTREGA DE DOCUMENTOS INCLUINDO O CERTIFICADO DE CLASSIFICAÇÕES PARA ACESSO AO ENSINO SUPERIOR (FICHA ENES)
AGOSTO	30	3.ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 1.ª FASE
	31JUL a 2AGO	4.ªF 6.ªF	PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
	6	3.ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
			PUBLICAÇÃO DOS GRUPOS E DATAS PARA A REALIZAÇÃO DOS EXAMES MÉDICOS E PSICOTÉCNICOS
	7 a 22	4.ªF 5.ªF	PROVAS DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA, INSPEÇÕES MÉDICAS E JUNTA DE RECRUTAMENTO E CLASSIFICAÇÃO
	26	2.ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 2.ª FASE
	29	5.ªF	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS
	SETEMBRO	30AGO a 17SET	6.ªF 3.ªF
18 a 23		4.ªF 2.ªF	VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO PARA A VIDA NO MAR
25		4.ªF	ORDENAMENTO E PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS FINAIS DO CONCURSO
26		5.ªF	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS
OUTUBRO	27SET a 2OUT	6.ªF 4.ªF	APRESENTAÇÃO E ATIVIDADES DE REFRESCAMENTO ESCOLAR
	3	5.ªF	INÍCIO DO 1.º ANO
	18	6.ªF	ALISTAMENTO/COMPROMISSO DE HONRA

**ANEXO B****PROGRAMA DE TREINOS**

**PERÍODO DE TREINOS:** os candidatos, que pretendam, podem efetuar treinos para as provas de aptidão física, no período de 2 a 24 de julho, nos seguintes dias e horários:

<b>HORAS</b>	<b>3.ª Feira</b>	<b>4.ª Feira</b>
<b>09:00</b>	Treino Físico Geral	
<b>às</b>		Natação
<b>11:00</b>	Treino Físico Específico	

**Observações:**

Os treinos são orientados por pessoal do Serviço de Educação Física da Escola Naval.

Apresentação no Oficial de Dia até às 08:30 horas (hora limite).

Equipamento necessário: Fato de treino, t-shirt, calções, ténis, calção de banho/fato de banho e chinelos para piscina.

Para que possam frequentar os treinos os candidatos deverão, até ao início do período de treinos:

a) Formalizar a candidatura on-line;

b) Proceder à entrega dos seguintes documentos:

- Declaração de Candidatura assinada;
- Anexo C – Minuta de requerimento a solicitar o uso de instalações para efeitos de preparação da condição física;
- Anexo E – Termo de Responsabilidade;
- Anexo G – Atestado Médico comprovativo da inexistência de contra-indicações para a prestação de provas físicas.



*Handwritten signature*

**ANEXO C**

**MINUTA DE REQUERIMENTO A SOLICITAR O USO DE INSTALAÇÕES PARA EFEITOS DE PREPARAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA**

Exmo. Senhor Contra-almirante

Comandante da Escola Naval,

(nome) \_\_\_\_\_, candidato n.º \_\_\_\_\_, portador/a do bilhete de identidade (ou cartão de cidadão) n.º \_\_\_\_\_, emitido em \_\_\_\_\_, pelo Arquivo de \_\_\_\_\_, residente em \_\_\_\_\_, vem requerer a V. Exa autorização para (selecionar o pretendido):

- (1)  Realizar treinos para as provas físicas e de adaptação ao meio aquático, nas instalações da Escola Naval e Base Naval;
- (2)  Usufruir de alojamento na Escola Naval, em virtude de morar longe.

Pede deferimento,

Escola Naval,                      de                      de 2019,

O candidato

O responsável legal pelo menor,

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

BI (ou CC) n.º \_\_\_\_\_

- (1) (2) colocar no requerimento uma ou as duas opções, conforme o pretendido;
- (3) Assinatura conforme bilhete de identidade ou cartão de cidadão;
- (4) A autorização deverá ser solicitada pelo responsável legal, devendo ser assinada presencialmente ou em alternativa deve consentir a entrega de fotocópia do bilhete de identidade (BI) ou do cartão de cidadão (CC).



*[Handwritten signature]*  
076-0012

**ANEXO D**

**(AUTORIZAÇÃO PARA MENORES)**

**DECLARAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_, portador(a)  
do BI/CC nº \_\_\_\_\_ válido até \_\_\_\_\_, encarregado/s de educação  
de \_\_\_\_\_ com o BI/CC nº \_\_\_\_\_,  
válido até \_\_\_\_\_, autorizo o ingresso do meu educando candidato/a nº \_\_\_\_\_ nos  
quadros permanentes da Marinha.

Escola Naval, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

Assinatura/s

\_\_\_\_\_

**Anexo:** A autorização deverá ser solicitada pelo responsável legal, devendo ser assinada presencialmente ou em alternativa deve consentir a entrega de fotocópia do bilhete de identidade (BI) ou do cartão de cidadão (CC).



**ANEXO E**

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

**ESCOLA NAVAL**

Eu, abaixo-assinado, \_\_\_\_\_  
Portador do B.I./C.C nº \_\_\_\_\_ emitido em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ pelo arquivo \_\_\_\_\_ válido  
até \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Residente em: \_\_\_\_\_

Na qualidade de candidato/tutor de: \_\_\_\_\_

Declaro que assumo todas e quaisquer responsabilidades relativas a riscos, perigos e danos que possam resultar durante a participação nos treinos e nas provas de aptidão física e adaptação ao meio aquático referentes ao Concurso de Admissão de Cadetes da Marinha, a decorrer em julho e agosto de 2019, renunciando expressamente a quaisquer direitos ou compensações daí decorrentes, por parte da Marinha Portuguesa.

Escola Naval, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

O Candidato/Tutor

\_\_\_\_\_

Anexo: A autorização deverá ser solicitada pelo responsável legal, devendo ser assinada presencialmente ou, em alternativa, deve consentir a entrega de fotocópia do bilhete de identidade (BI) ou do cartão de cidadão (CC).

**ANEXO F****DESCRIÇÃO TÉCNICA DOS PRÉ-REQUISITOS DE NATUREZA FÍSICA****APTIDÃO FÍSICA GERAL****ELEVAÇÕES NA TRAVE**

Posição inicial: suspenso na trave, com as mãos em pronação e extensão completa dos membros superiores;

Execução: Flexão dos membros superiores, ultrapassando completamente a trave com o queixo e posterior extensão dos mesmos. Durante a elevação, o tronco e as pernas devem ser mantidas em extensão, não sendo permitidos balanços ou movimentos das pernas. A prova deve ser feita sem interrupções.

**SUSTENTAÇÃO NA BARRA**

Posição inicial: Membros superiores fletidos, ultrapassando completamente a trave com o queixo;

Execução: Com a ajuda de um banco, irá colocar-se na posição inicial, sendo este retirado após o candidato estar na posição. Suster-se durante 20 segundos na posição inicial. O queixo deverá ultrapassar completamente a trave durante os 20 segundos.



### **SALTO A PÉS JUNTOS**

Na posição de pé, parado, com os pés unidos, braços naturalmente caídos ao longo do corpo, saltar a máxima distância em extensão;

A distância do salto é medida entre a linha de partida e a parte do corpo que toca no solo mais perto desta.



### **SPRINT 60 METROS**

Realizar um *sprint* de 60 metros.

### **CORRIDA 2400 METROS**

Correr 2400 metros em terreno plano.



## APTIDÃO FÍSICA ESPECÍFICA

### SALTO PARA REDE

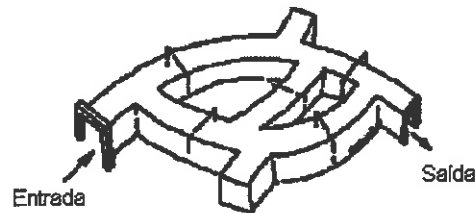
A partir de uma posição elevada, agarrado a um cabo, decidir no tempo máximo de 10 segundos, realizar o trajeto suspenso até uma rede de abordagem, percorrendo uma distância entre 8 a 9 metros.

Após o contato com a rede de abordagem, segurar-se a esta, largar o cabo suspenso e descer pela sua malhagem até ao solo.



### PERCORRER UM TÚNEL

Percorrer um túnel subterrâneo.



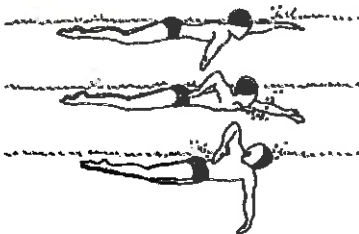
## ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

### NATAÇÃO

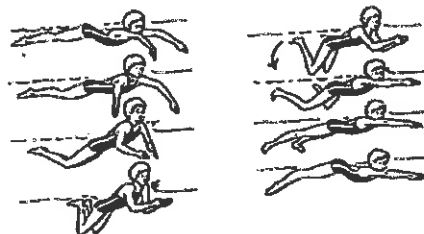
Posição inicial/execução: após salto do bordo da piscina, nadar 50 metros, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de *crawl* ou de *bruços*, controlando os reflexos de defesa e direcionalidade.

Esta prova é realizada sem óculos de natação.

CROL



BRUÇOS





*[Handwritten signature]*  
CAB - 2019

**ANEXO G**

**ATESTADO MÉDICO COMPROVATIVO DA INEXISTÊNCIA DE  
CONTRAIINDICAÇÕES PARA A PRESTAÇÃO DE PROVAS FÍSICAS**

\_\_\_\_\_, Médico Licenciado em medicina pela  
\_\_\_\_\_, titular da cédula profissional nº \_\_\_\_\_, da Ordem dos  
Médicos, declara a inexistência de contraindicações para a prestação das provas físicas, aprovadas  
pelo Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada, nº 30/17, de 2 de maio, a realizar  
no concurso de admissão à Escola Naval, relativamente a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, portador (a) do BI/C nº \_\_\_\_\_

Emitido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Por ser verdade e ter sido solicitado, passo a presente declaração, que vai por mim datada e assinada.

Vinheta  
Médica

\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 2019

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do Médico)