

ANEXO F

DESCRIÇÃO TÉCNICA DOS PRÉ-REQUISITOS DE NATUREZA FÍSICA

1. APTIDÃO FÍSICA GERAL

A. ELEVAÇÕES NA BARRA



Objetivo: Avaliar a força dos membros superiores.

Material necessário: Barra horizontal fixa tubular (posicionada a uma altura que permita a extensão completa do militar suspenso) e banco ou similar.

Posição inicial: De frente para o controlador, suspenso na barra, com as mãos em pronação (palmas das mãos viradas para a frente) e membros superiores em extensão completa. Os membros inferiores podem estar em extensão ou fletidos.

Execução:

1. Não é permitido o uso de luvas, estafas ou outro tipo de acessórios;
2. À ordem do controlador, o executante inicia o teste elevando o corpo, sem balanços nem movimentos oscilatórios, até o queixo ultrapassar o plano horizontal superior da barra, regressando depois à posição inicial;
3. O teste termina quando o executante largar a barra.
4. Contabilização e registo: será contabilizada uma elevação sempre que o executante iniciar da posição de extensão completa dos membros superiores, ultrapassar com o queixo o plano horizontal superior da barra e regressar à posição inicial com os membros superiores em extensão completa.

Controlador e critérios de avaliação:

1. Antes do início do teste, o controlador deve efetuar uma explicação e demonstração da execução do teste e esclarecer os respetivos critérios de avaliação e as dúvidas que possam existir;
2. O controlador deve posicionar-se, por forma a verificar a correta posição inicial do executante para começar o teste, bem como, durante a sua execução;
3. Durante o teste apenas é permitido ao executante apoiar-se com as mãos na barra;
4. O controlador deve ir informando o executante com a contagem das elevações corretamente realizadas;
5. Caso o executante não realize corretamente alguma elevação, o controlador deve informar o executante que essa elevação não será contabilizada;
6. Após terminar o teste, o controlador deve informar o executante do seu resultado.

Caso o executante não alcance o valor mínimo, após a conclusão do teste por parte de todos os executantes, poderá efetuar uma segunda tentativa, respeitando um tempo de descanso entre as duas tentativas de, pelo menos, 5 minutos. Valor para ser considerado Apto: 3 (três) elevações na barra

B. SUSTENTAÇÃO NA BARRA



Objetivo: avaliar a força dos membros superiores.

Material necessário:

1. Barra horizontal fixa tubular (posicionada a uma altura que permita a sustentação),
2. Objeto, banco ou similar que permita que o candidato fique na posição inicial;
3. Cronómetro.

Posição inicial: de frente para o controlador, com as mãos na barra em pronação (palmas das mãos viradas para a frente), braços fletidos, queixo acima do plano horizontal superior da barra (sem contacto) e a olhar em frente, ficando com o corpo suspenso. Os membros inferiores podem estar em extensão ou fletidos.

Execução:

1. Não é permitido o uso de luvas, estafas ou outro tipo de acessórios;
2. À ordem do controlador, o executante coloca-se na posição inicial, eventualmente com o auxílio de um objeto, banco ou similar, devendo manter-se nesta posição o máximo tempo possível;
3. O teste termina no momento em que o queixo toque na barra ou ultrapasse o plano horizontal superior da mesma.

Contabilização e registo:

1. Este teste é cronometrado e avaliado em função do tempo (segundos);
2. O cronómetro inicia à ordem do controlador, a partir do momento em que o executante esteja suspenso na barra, na posição inicial.

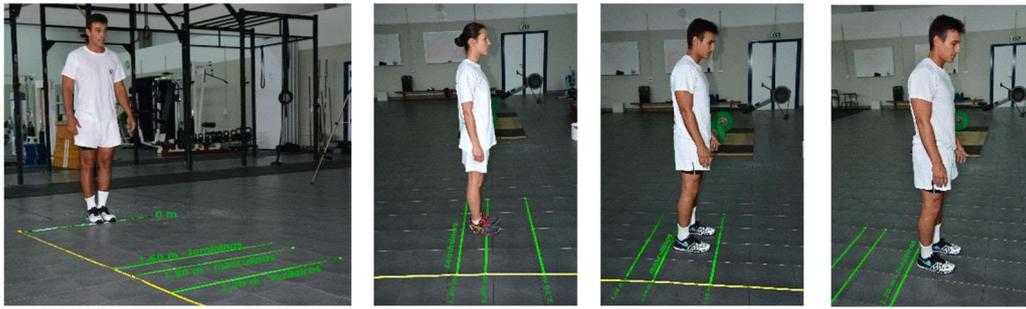
Controlador e critérios de avaliação:

1. Antes do início do teste, o controlador deve efetuar uma explicação e demonstração da execução do teste e esclarecer os respetivos critérios de avaliação e as dúvidas que possam existir;
2. O controlador deve posicionar-se por forma a verificar a correta posição inicial do executante para começar o teste, bem como, toda a sua execução;
3. Durante o teste, apenas é permitido ao executante apoiar-se com as mãos na barra;
4. No momento em que o queixo do executante toque na barra ou ultrapasse inferiormente o plano horizontal superior da mesma, o controlador deve parar o cronómetro e informar o executante que o teste terminou;
5. O controlador deve informar o executante, quando este atingir o valor mínimo exigido;
6. Após terminar o teste, o controlador deve informar o executante do seu resultado.

Caso o executante não alcance o valor mínimo, após a conclusão do teste por parte de todos os executantes, poderá efetuar uma segunda tentativa, respeitando um tempo de descanso entre as duas tentativas de, pelo menos, 5 minutos.

Valor para ser considerado Apto: 20 segundos

C. SALTO A PÉS JUNTOS



Objetivo: avaliar a força média e dos membros inferiores.

Material necessário: superfície horizontal não escorregadia e fita métrica ou marcas de distância.

Posição inicial:

Na posição de pé, atrás da linha, com os pés paralelos e ligeiramente afastados.

Execução:

1. Partindo da posição inicial, parado, saltar em comprimento a maior distância possível, podendo efetuar balanço com os membros superiores e devendo realizar a receção ao solo com os dois pés em simultâneo e de forma equilibrada;
2. O teste termina após a realização de um salto valido por parte do executante e efetuada a medição por parte do controlador.

Controlador e critérios de avaliação:

1. Antes do início do teste, o controlador deve efetuar uma explicação e demonstração da execução do teste e esclarecer os respetivos critérios de avaliação e as dúvidas que possam existir;
2. O controlador deve posicionar-se transversalmente à zona do salto, por forma a verificar a correta posição inicial do executante para começar o teste, bem como, depois, verificar se o ponto do calcanhar mais recuado ultrapassou o valor mínimo estipulado;
3. Caso o executante não realize corretamente algum salto, o controlador deve informá-lo que esse salto não será contabilizado;
4. Após terminar o teste, o controlador deve informar o executante do seu resultado.

Caso o executante não atinja o valor mínimo, após a conclusão do teste por parte de todos os executantes, poderá efetuar uma segunda tentativa, sem tempo mínimo de descanso.

Valor para ser considerado Apto: 180cm para elementos masculinos e 160cm para elementos femininos.

D. SPRINT 60 METROS

Objetivo: avaliar da velocidade máxima.

Material necessário: Sistema de cronometragem por células óticas

Posição inicial: Na posição de pé, 3 apoios ou 4 apoios, atrás da linha de partida e do sistema de cronometragem.

Execução: Realizar um *sprint* de 60 metros, em pista. Partindo logo atrás da linha de partida, aquando indicação, o candidato iniciará o *sprint* ao seu tempo. O tempo é controlado através de células de velocidade fotoelétricas.

Controlador e critérios de avaliação:

1. Antes do início do teste, o controlador deve efetuar uma explicação do teste e esclarecer os respetivos critérios de avaliação e as dúvidas que possam existir;
2. Caso o executante não consiga realizar dentro do tempo, o controlador deve informá-lo que o *sprint* não será contabilizado;
3. Após terminar o teste, o controlador deve informar o executante do seu resultado.

Caso o executante não atinja o tempo mínimo, após a conclusão do teste por parte de todos os executantes, poderá efetuar uma segunda tentativa, respeitando um tempo de descanso entre as duas tentativas de, pelo menos, 5 minutos.

Valor para ser considerado Apto: 8,8 segundos para elementos masculinos e 9,7 segundos para elementos femininos.

E. CORRIDA 2400 METROS

Objetivo: avaliar da velocidade aeróbica máxima.

Material necessário: Sistema de cronometragem e 2 (duas) boxes de chegada (12 min e outra de 13min 30seg).

Execução: Correr 2400 metros (6 voltas a pista de 400m) em terreno plano, abaixo ou no tempo mínimo da prova.

Controlador e critérios de avaliação:

1. Antes do início do teste, o controlador deve efetuar uma explicação do teste e esclarecer os respetivos critérios de avaliação e as dúvidas que possam existir;
2. Caso o executante consiga terminar abaixo ou no tempo de prova este será direcionado para dentro da respetiva box de chegada;
3. Caso o executante não consiga realizar dentro do tempo, o controlador deve informá-lo que não cumpriu com o tempo de prova;

Caso o executante não atinja o tempo da prova, o executante não poderá efetuar uma segunda tentativa.

Valor para ser considerado Apto: 12 minutos para elementos masculinos e 13min30segundos para elementos femininos.

2. APTIDÃO FÍSICA ESPECÍFICA

A. SALTO PARA REDE DE ABORDAGEM

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



Objetivo: Avaliar da capacidade de tomada de decisão e atividade em altura.

Material necessário: EPI (equipamento de proteção individual – Capacete e arnês)

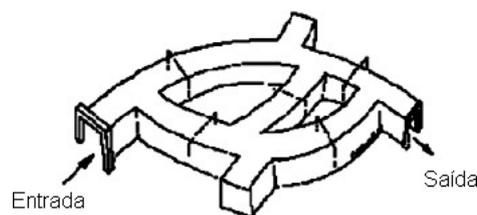
Execução: A partir de uma posição elevada, agarrado a um cabo, decidir no tempo máximo de 10 segundos, realizar o trajeto suspenso até uma rede de abordagem, percorrendo uma distância entre 8 a 9 metros.

Controlador e critérios de avaliação:

1. Antes do início do teste, o controlador deve efetuar uma explicação do teste, regras de segurança e esclarecer os respetivos critérios de avaliação e as dúvidas que possam existir;
2. Caso o executante não consiga realizar a tarefa, o controlador deve informá-lo que não cumpriu com os critérios de execução;

Caso o executante não consiga realizar a tarefa, o executante poderá efetuar uma segunda tentativa.

B. PERCORRER UM TÚNEL



Objetivo: Avaliar da capacidade lidar com espaços confinados.

Material necessário: EPI (equipamento de proteção individual – Capacete e arnês)

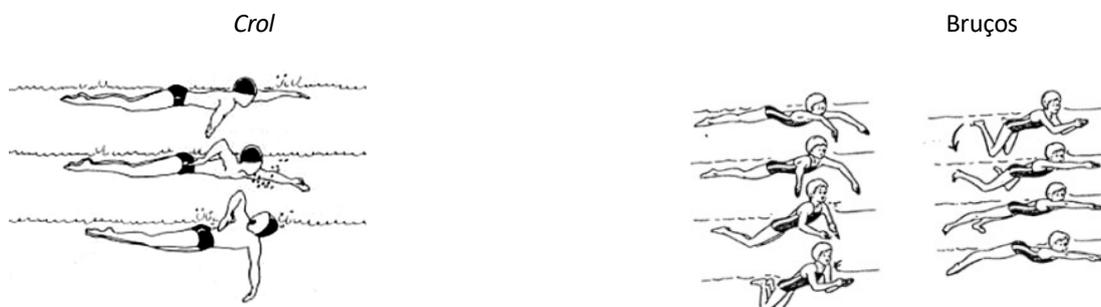
Execução:

1. Prova deve ser realizada logo após conclusão do salto para a rede de abordagem
2. O candidato ao sinal do avaliador, deverá percorrer um túnel subterrâneo, com cerca de 15m de

comprimento, 60cm de largura e 80cm de altura, sem mexer nos obstáculos que encontra no túnel.

3. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

C. NATAÇÃO



Objetivos: tomada de decisão, flutuação com as vias aéreas fora de água, deslocação no meio aquático.

Material necessário: piscina que garanta as exigências do teste, cronómetro;

Posição inicial: posição de pé na extremidade da prancha de saltos.

Execução:

1. Deverá ser usado o fato de banho, touca de natação, não sendo permitido o uso de óculos de natação;
2. À ordem do controlador, o executante inicia o teste efetuando o salto de pés da prancha de 3m de altura na posição vertical para a água, devendo o teste ser realizado no tempo máximo de 20 segundos após a ordem de início;
3. Após realizar o salto e regressar à superfície, o executante deve manter-se em flutuação dinâmica na posição vertical, com opção de auxílio dos braços e pernas mantendo as vias aéreas (boca e nariz) fora de água, completando o tempo mínimo de 1 minuto;
4. Após conclusão do teste anterior, e à ordem do controlador, o executante inicia o nado numa técnica ventral uma distância de 50 metros, de acordo com os seguintes critérios de avaliação:
 - i. O teste será realizado com recurso a uma técnica de natação ventral sem interrupções;
 - ii. Efetuar controlo respiratório durante os 50m;
 - iii. O executante deverá manter os olhos abertos e a direção paralela ao bordo da piscina durante o deslocamento dos 50m em natação;
 - iv. É permitido impulso na parede no início do teste e na viragem, não sendo permitido outro tipo de apoio durante a execução do teste.
5. O teste termina após o executante cumprir com êxito os pontos anteriores.

Controlador e critérios de avaliação:

1. Antes do início do teste, o controlador deve efetuar uma explicação da execução do teste, esclarecer os respetivos critérios de avaliação e as dúvidas que possam existir;
2. O controlador, ao início do teste deve posicionar-se na lateral da piscina, próximo do topo onde se encontra a prancha, mantendo-se nessa posição durante o teste de flutuação e deve acompanhar o executante durante o deslocamento no meio aquático pela lateral da piscina;
3. Após o executante estar na posição inicial e à ordem do controlador, deve iniciar-se a cronometragem do teste;
4. Depois do executante cumprir 1 minuto em flutuação, o controlador deve informá-lo que poderá iniciar o teste de deslocamento no meio aquático de 50 metros;
5. A inexecução dos critérios de execução/êxito o controlador deve informar o executante que essa tentativa do teste de AMA será classificada como “NÃO APTO”;
6. Após terminar o teste, o controlador deve informar o executante do seu resultado.

Caso o executante obtenha a classificação de “NÃO APTO” em algum dos parâmetros, após a conclusão do teste de AMA por parte de todos os executantes, poderá efetuar uma segunda tentativa de toda a sequência do teste de AMA, respeitando um tempo de descanso entre as duas tentativas de, pelo menos, 5 minutos.

Crítérios para ser considerado Apto:

1. Realizar no tempo máximo de 20seg o salto da prancha de 3m;
2. Manter em flutuação dinâmica durante 1min;
3. Numa distancia de 50m nadar uma técnica ventral, apresentando controlo respiratório e direccionalidade.