



CONCURSO DE ADMISSÃO DE CADETES DA MARINHA

2018

EDITAL



Nos termos do Regulamento da Escola Naval, está aberto, até 25 de julho de 2018, o concurso para admissão de cadetes para os cursos de ingresso nos quadros oficiais dos Quadros Permanentes da Marinha, cujas classes e número de vagas aguardam decisão superior:

Classe
Marinha
Administração Naval
Fuzileiros
Engenharia Naval: ramo de Mecânica ramo de Armas e Eletrónica
Medicina Naval (na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa)

Podem ser apresentadas as 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, excepto para médicos navais cuja média mínima é de 160.
- (2) Ter realizado em 2016, 2017 ou 2018, 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;

- 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 2018;
- 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 (1 de outubro 2018);
- 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

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 - 2018).
- (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**.



c) Para os candidatos militares:

- (1) Nota de assentamentos completa;
- (2) Autorização do superior hierárquico competente do respetivo ramo para concorrer;
- (3) Avaliação individual extraordinária, do superior hierárquico competente do respetivo 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 25 de julho de 2018 (data do carimbo dos correios)**.
- d) **Os candidatos que venham a recorrer das classificações das provas de ingresso** terão que entregar até **18 de julho de 2018** fotocópia do documento comprovativo de tal ato e terá que ser entregue a ficha ENES até dia 16 de agosto de 2018.
- 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** suste-se durante 20 segundos na trava, 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 60m, 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.ª 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 objeto deste concurso têm a duração de 5 anos (10 semestres), constituindo-se num ciclo de estudos integrado conducente à atribuição do grau académico de mestre, nos termos do Processo de Bolonha, tal como estabelecido no artigo 17.º do decreto-lei n.º 37/2008, de 5 de março;
- b) 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;
- c) 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.
- d) 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

(Original assinado)

José Luis Guerreiro Cardoso
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	21MAI	2.ªF	PERÍODO DE FORMALIZAÇÃO DE CANDIDATURAS
	a 25JUL	4.ªF	
JULHO	25	4.ªF	DATA LIMITE DE ENTREGA DE DOCUMENTOS INCLUINDO O CERTIFICADO DE CLASSIFICAÇÕES PARA ACESSO AO ENSINO SUPERIOR (FICHA ENES)
	31	3.ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 1.ª FASE
AGOSTO	1AGO a 3	4.ªF 6.ªF	PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
	7	3.ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DAS PROVAS APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO PÚBLICAÇÃO DOS GRUPOS E DATAS PARA REALIZAÇÃO DOS EXAMES MÉDICOS E PSICOTÉCNICOS
AGOSTO	8 a 23	4.ªF 5.ªF	PROVAS DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA, INSPEÇÕES MÉDICAS E JUNTA DE RECRUTAMENTO E CLASSIFICAÇÃO
	24	6.ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 2.ª FASE
AGOSTO	27	2.ªF	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS
	28AGO a 13SET	3.ªF 5.ªF	ATIVIDADES DE VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO MILITAR NAVAL
AGOSTO	14 a 19	6.ªF 4.ªF	VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO PARA A VIDA NO MAR
	21	6.ªF	ORDENAMENTO E PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS FINAIS DO CONCURSO
AGOSTO	24	2.ªF	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS
	25 a 28	3.ªF 6.ªF	APRESENTAÇÃO E ATIVIDADES DE REFRESCAMENTO ESCOLAR
OUTUBRO	1	2.ªF	INÍCIO DO 1.º ANO
	12	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 3 a 25 de julho, nos seguintes dias e horários:

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

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:

- Formalizar a candidatura on-line;
- 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 contraindicações para a prestação de provas físicas



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 2018,

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).



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 2018

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 2018, renunciando expressamente a quaisquer direitos ou compensações daí decorrentes, por parte da Marinha Portuguesa.

Escola Naval, _____ de _____ de 2018

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;

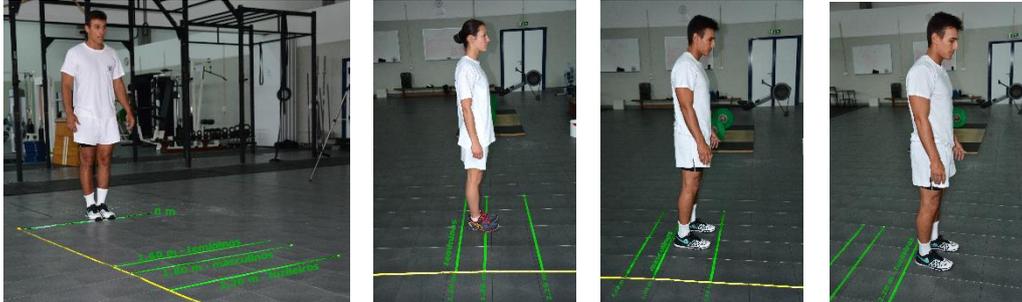
Execução: Com a ajuda de um banco, irá colocar-se na posição inicial, sendo este retirado após o candidato estar na posição. Sustentar-se durante 20 segundos na posição inicial. O queixo deverá ultrapassar completamente a trave durante os 20 segundos.



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 2400m em terreno plano.

APTIDÃO FÍSICA ESPECÍFICA

SALTO PARA REDE

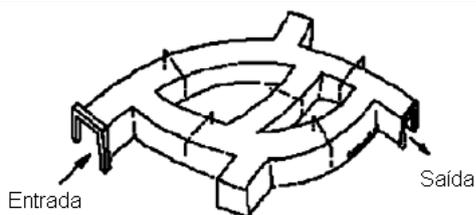
A partir de uma posição elevada, agarrado a um cabo, decidir no tempo máximo de 10 segundos, realizar o trajeto suspenso até uma rede de abordagem, percorrendo uma distância entre 8 a 9m.

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.



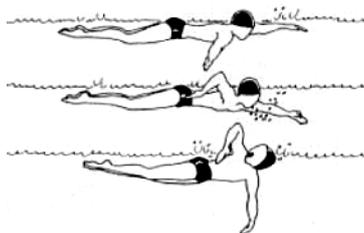
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

NATAÇÃO

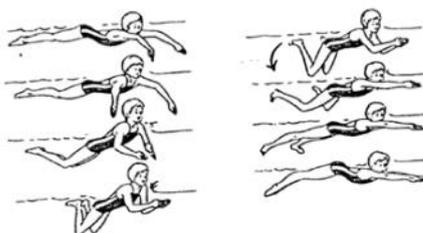
Posição inicial/execução: após salto do bordo da piscina, nadar 50 metros, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de *crol* ou de *bruços*, controlando os reflexos de defesa e direccionalidade.

Esta prova é realizada sem óculos de natação.

CROL



BRUÇOS





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 20

(Assinatura do Médico)