



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Provas de pré-requisitos

Notas Prévias

1 — As provas de pré-requisitos realizadas numa das escolas que leccionam cursos da área de Educação Física e ou Ciências do Desporto são validadas por todas as outras.

A realização dos pré-requisitos deve ocorrer nas mesmas datas, em todas as escolas abrangidas pelo presente regulamento.

2 — Caso tal não se verifique, é interdita aos candidatos a realização de provas em mais de um estabelecimento de ensino superior, sob pena de anulação do resultado que vier a ser obtido em último lugar.

I — Natureza dos pré-requisitos:

I.1 — O pré-requisito é de selecção, tipo eliminatório.

I.2 — O resultado do pré-requisito será expresso em *Apto* ou *Não apto*.

II — Conteúdo dos pré-requisitos — a prova de pré-requisitos constará de duas partes:

Aptidão funcional (A);

Aptidão física (B).

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 em Educação Física e Desporto.

B — Aptidão física — o candidato tem de realizar as seguintes provas práticas:

a) Desportos colectivos — avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato — futebol, andebol, basquetebol e voleibol (*);

b) Natação — avaliação pela execu o de 50 m numa das quatro técnicas de nata o pura desportiva e um salto de partida ventral. Esta execu o deve respeitar os preceitos regulamentares, bem como os critérios estabelecidos para uma execu o eficiente, não evidenciando erros técnicos graves(*);

c) Atletismo

Salto em comprimento (*);

Corrida de resistência — 1000 m (*);

d) Ginástica — prova g mnica composta por uma prova de solo e uma prova de salto de cavalo (masculino, feminino) (*).

(*) O regulamento das provas de aptidão física encontra-se nas «Condições de realiza  ».

III – Condições de realização das provas de aptidão física – o candidato será considerado *Apto* se realizar com êxito todas as provas.

a) **Desportos colectivos** – avaliação em situação de jogo reduzido (3×3), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.

b) **Natação** – Os tempos mínimos (50 m) são os seguintes:

	Homens (em segundos)	Mulheres (em segundos)
Livres	47	49
Bruços	57	59
Costas	47	49
Mariposa	49	51

A partida pode ser feita em qualquer estilo, excepto costas

c) **Atletismo** – avaliação em função dos seguintes aspectos:

c.1) **Salto em comprimento:**

Masculinos – 4 m e 50 cm.

Femininos – 3 m e 50 cm.

Três tentativas para cada candidato. Execução conforme regulamento técnico.

c.2) **Corrida de resistência – 1000 m;**

Masculinos – 3 min. e 30s.;

Femininos – 4 min. e 30s.

Execução conforme regulamento técnico.

Nota – O candidato só realiza com êxito a prova de atletismo se obtiver as marcas mínimas na corrida de 1000 m e no salto em comprimento.

d) **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 de cavalo, não podendo apresentar um valor inferior a 30% em nenhuma delas.

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.



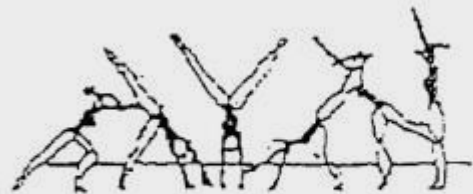
Apoio facial invertido, rolamento à frente (20%)



Rolanento à retaguarda (10%)



Corrida e salto em extensão com 1/2 volta (5%)



Roda (10%)



Rodada (20%)



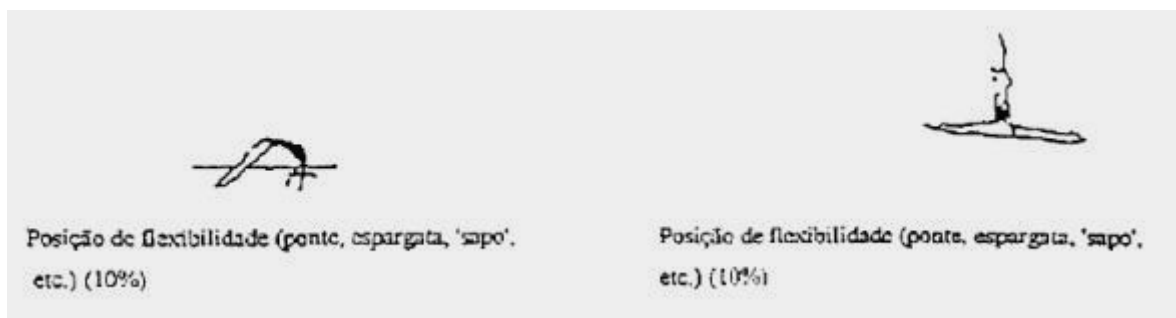
Salto de mãos à frente (10%)



Posição de equilíbrio (5%)



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



Dos últimos quatro elementos, o candidato escolhe uma posição de equilíbrio e outra de flexibilidade

