

## ANEXO X

<p style="text-align: center;"><b>CANDIDATURA AO ENSINO SUPERIOR</b> <b>PRÉ-REQUISITOS DO GRUPO H – APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA</b> <b>REGULAMENTO</b></p>
---

### I. OBJETIVOS E NATUREZA DOS PRÉ-REQUISITOS

I.1. Os pré-requisitos exigidos para acesso aos cursos constantes do Grupo H visam comprovar a aptidão funcional, física e desportiva adequada às exigências do curso.

I.2. O pré-requisito é de seleção, sendo o respetivo resultado expresso em Apto ou Não Apto, não influenciando no cálculo da nota de candidatura ao ensino superior.

I.3. A realização dos pré-requisitos deve, sempre que possível, ocorrer nas mesmas datas em todas as escolas abrangidas pelo presente regulamento.

I.4. Os candidatos não podem realizar provas em mais de uma instituição de ensino superior abrangida pelo presente regulamento.

I.5. Na eventualidade de realização de provas em mais de uma instituição de ensino superior, apenas é atendido o resultado da prova realizada em primeiro lugar, sendo considerados nulos os resultados obtidos nas restantes provas realizadas pelo mesmo candidato.

### II. FORMA DE COMPROVAÇÃO

Ficha de pré-requisitos emitida pelas Instituições de Ensino Superior no ano da candidatura.

### III. CONTEÚDO DOS PRÉ-REQUISITOS

III.1. A prova de pré-requisitos constará de duas partes: Aptidão Funcional (A) e Aptidão Física (B).

III.2. A – Aptidão Funcional:

O/a candidato/a tem de apresentar o Atestado de Robustez Física ou o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso a fim de comprovar a sua condição de APTO, no sentido de se garantirem os pressupostos funcionais indispensáveis para o curso.

Nos documentos acima mencionados, deve constar que o/a candidato/a está “APTO e SEM RESTRIÇÕES para a prática desportiva”. Será obrigatório indicar o número da cédula profissional do médico e a vinheta do médico ou o carimbo do centro de saúde. Em caso do não cumprimento desta indicação, será considerado inválido o respetivo documento e, conseqüentemente, não será aceite a inscrição do/a candidato/a. Neste documento, deverão estar garantidos os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos em Educação Física e Desporto.

III.3. B – Aptidão Física:

#### **Provas a realizar por candidatos sem necessidades educativas especiais:**

- a) Desportos coletivos – Avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol, voleibol (\*);
- b) Natação – Avaliação pela execução de 50 m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva e um salto de partida ventral. Esta execução deve respeitar preceitos regulamentares, bem como critérios estabelecidos para uma execução eficiente, não evidenciando erros técnicos graves (\*);
- c) Atletismo:
  - a. Salto em comprimento;
  - b. Corrida de resistência - 1000 m (\*);
- d) Ginástica – Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova de cavalo (masculino, feminino) (\*).

(\*) O regulamento das provas de aptidão física encontra-se nas “Condições de Realização”.

**Provas a realizar por candidatos com necessidades educativas especiais:**

- a) Desportos coletivos – Avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol, rugby, Boccia (modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas), voleibol sentado ou Goalball (\*);
- b) Natação;
- c) Atletismo/Aptidão Física;
- d) Ginástica

(\* ) O regulamento das provas de aptidão física encontra-se nas “Condições de Realização”.

IV – Condições de realização das provas de aptidão física para candidatos sem necessidades educativas especiais.

Nota: O candidato será considerado Apto se realizar com êxito todas as provas.

IV.1. Desportos coletivos – Avaliação em situação de jogo reduzido da seguinte forma: basquetebol e voleibol (3x3), andebol (4X4) e futebol (5X5), ou outra de acordo com o local e número de candidatos para essas provas, que tenham em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.

IV.2. Natação – Os tempos mínimos (50 m) são os seguintes, sendo que a partida pode ser efetuada em qualquer estilo, exceto costas:

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

IV.3. Atletismo – Avaliação em função dos seguintes aspetos:

- c) Salto em comprimento:  
Masculinos – 4 m e 50 cm; Femininos – 3 m e 50 cm;  
Três tentativas para cada candidato;  
Execução conforme regulamento técnico.

- d) Corrida de Resistência – 1.000 metros  
Masculinos – 3 m e 30 s; Femininos – 4 m e 30 s;  
Execução conforme regulamento técnico.

Nota: O candidato só realiza com êxito a prova de atletismo se obtiver as marcas mínimas na corrida de 1.000 m e no salto em comprimento.

IV.4. 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.

V – Condições de realização das provas de aptidão física para candidatos com necessidades educativas especiais.

Nota: O candidato será considerado Apto se realizar com êxito todas as provas.

V.1. Desportos coletivos – Avaliação em situação de jogo reduzido da seguinte forma: basquetebol e voleibol (3x3), andebol (4X4) e futebol (5X5), ou outra de acordo com o local e número de candidatos para essas provas, que tenham em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais. Em todas as modalidades, os/as candidatos/as devem demonstrar os parâmetros técnicos e táticos do jogo considerados fundamentais.

V.2. Natação – Os tempos mínimos (25 m) são os seguintes, tendo o candidato que realizar 1 das 4 técnicas:

	Homens (em segundos)	Mulheres (em segundos)
Livres.....	60	60
Bruços.....	60	60
Costas.....	60	60
Mariposa.....	60	60

V.3. Ginástica – Avaliação em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 100%:

Solo – Movimentos livres

A avaliação do/a candidato/a processa-se em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 100% de acordo com o valor percentual atribuído a cada elemento.

O candidato deve construir uma sequência, com os diversos elementos gímnicos, de forma a obter no mínimo 60%, do valor global dos elementos técnicos. A sequência gímica deve apresentar:

- Dois elementos de equilíbrio (30%) - qualquer posição, bem definida e em que o apoio seja um dos segmentos corporais ou o tronco.
- Duas posições que demonstrem flexibilidade (30%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais.
- Dois elementos de força estática e dinâmica (30%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais.
- Elementos de ligação (10%)

V.4. Atletismo – Avaliação em função dos seguintes aspetos:

- a) Capacidade aeróbia – Target Aerobic Movement Test (TAMT) ou 20m Pacer\* (Anexo C1)

Força superior – Suspensão na barra ou Dinamometria manual\* (Anexo C2)

Flexibilidade – Sit and reach ou Teste de Apley\* (Anexo C3)

Execução conforme regulamento técnico.

#### V.4.I Descrição detalhada dos testes de Atletismo/Aptidão Física

Todas as provas abaixo descritas serão realizadas com base no protocolo de testes de aptidão física do *Brockport Physical Fitness Test Manual - A Health-Related Assessment For Youngsters With Disabilities* (Winnick & Short, 2014).

##### a) CAPACIDADE AERÓBIA

###### PACER 20m

O/a participante coloca-se atrás da linha de partida. Ao primeiro sinal, parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20 m em linha reta), pisando ou ultrapassando a linha ao ouvir o sinal sonoro. Ao sinal sonoro inverte o sentido e corre até à outra extremidade. Se atingir a linha antes do sinal sonoro espera pelo mesmo para correr em sentido contrário.

Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso, e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a mesma função que o sinal sonoro único avisando ainda os alunos de que o ritmo vai acelerar e que a velocidade de corrida terá de aumentar. O teste termina quando o/a participante desiste ou falha dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos).

A duração do teste depende da aptidão cardiorrespiratória de cada pessoa, sendo máximo e progressivo, menos intenso no início e tornando-se mais intenso no final, perfazendo um total possível de 21 minutos (estágios).

###### Target Aerobic Movement Test (TAMT)

Exercitação durante 15 minutos. Os participantes podem envolver-se em qualquer tipo de atividade física (e.g. corrida, corrida em cadeira de rodas, natação e ergometria de membros superiores ou inferiores) desde que envolvam intensidade suficiente para atingir uma frequência cardíaca mínima e para sustentar a frequência cardíaca numa zona de frequência cardíaca alvo (THRZ). O nível básico do teste (nível 1) estima a capacidade de manter uma intensidade moderada de atividade física (ou seja, 70% da frequência cardíaca máxima prevista) sem exceder 85% da frequência cardíaca máxima prevista.

Para a maioria dos participantes, incluindo aqueles que praticam exercícios físicos com todos os segmentos corporais, o THRZ é definido como 70 a 85% de uma frequência cardíaca máxima prevista (operacionalmente, 140 a 180 batimentos por minuto). Existem duas exceções:

- A primeira aplica-se a participantes com lesão medular resultando em quadriplegia de baixo nível (LLQ, qualquer lesão medular entre C6 e C8, inclusive). Para esses jovens, a THRZ pode ser definida de duas maneiras: i) Se um indivíduo tiver uma frequência cardíaca em repouso (sentado) inferior a 65 batimentos por minuto, o THRZ é definido como 85 a 100 batimentos por minuto; ii)

Se a frequência cardíaca em repouso de um indivíduo for igual ou superior a 65 batimentos por minuto, o THRZ é definido como um intervalo de 20 a 30 batimentos acima do valor em repouso.

- A segunda exceção aplica-se àqueles que se envolvem em exercícios exclusivamente com os membros superiores, para os quais o THRZ é de 130 a 170 batimentos por minuto.

##### b) FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES

###### Suspensão na barra

O/a candidato(a) deverá suspender-se na barra com pega em pronação, mantendo os braços fletidos e o queixo acima da parte superior da barra, sem lhe tocar, podendo receber ajuda para atingir esta posição. O/a candidato(a) mantém esta posição o máximo de tempo possível. O corpo não deve balançar e deve permanecer estático e em extensão.

## Dinamometria

O/a candidato(a) deverá suspender-se na barra com pega em pronação, mantendo os braços fletidos e o queixo acima da parte superior da barra, sem lhe tocar, podendo receber ajuda para atingir esta posição. O/a candidato(a) mantém esta posição o máximo de tempo possível. O corpo não deve balançar e deve permanecer estático e em extensão.

## c) FLEXIBILIDADE

### Senta e alcança

O participante descalça-se e senta-se junto à caixa. Estende completamente um membro inferior, ficando a planta do pé em contacto com a caixa. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão. Os MS estão estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra. Com as palmas das mãos viradas para baixo, e os dedos médios sobrepostos, o participante flete o corpo para a frente 3 a 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa, pelo menos durante 1 segundo. Depois de medir um dos lados, o participante troca a posição e mede-se o lado oposto. É registado o resultado, expresso em cms, obtido em cada um dos lados.

### Teste de Apley

O/a candidato(a) deve alcançar a escápula com a mão oposta, passando-a por cima da cabeça.

O esquema de pontuação é o seguinte:

3 - Toque no ângulo medial superior da escápula oposta

2 - Toque no topo da cabeça

1 - Toque na boca

0 - Incapaz de tocar na boca

Tabela 1 – Valores mínimos para a realização com êxito das provas de atletismo/aptidão física a candidatos com necessidades educativas especiais

	Deficiência visual		Lesados vertebro-medulares		Paralisia cerebral		Anomalias congénitas e amputações		Deficiência intelectual	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
TAMT	Z. S.	Z. S.	Z. S.	Z. S.	Z. S.	Z. S.	Z. S.	Z. S.	Z. S.	Z. S.
20m Pacer	≥ 50	≥ 35	-	-	-	-	≥ 50	≥ 35	≥ 50	≥ 35
Suspensão na barra	15''	8''	-	-	-	-	-	-	15''	8''
Dinamometria (Kg)	-	-	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29
Senta e alcança	20 cm	30 cm	-	-	-	-	20 cm	30 cm	20 cm	30 cm
Teste de Apley	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-

Adaptado de: *Brockport Physical Fitness Test Manual – A Health-Related Assessment For Youngsters With Disabilities*

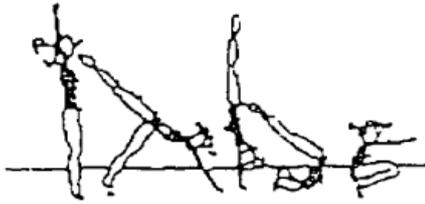
(Winnick & Short, 2014)

**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.



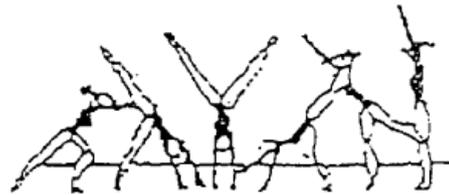
Apoio facial invertido, rolamento à frente (20%)



Rolamento à retaguarda (10%)



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



Roda (20%)



Rodada (20%)



Salto de mãos à frente (10%)



Posição de equilíbrio (5%)



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



Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo' etc.) (10%)



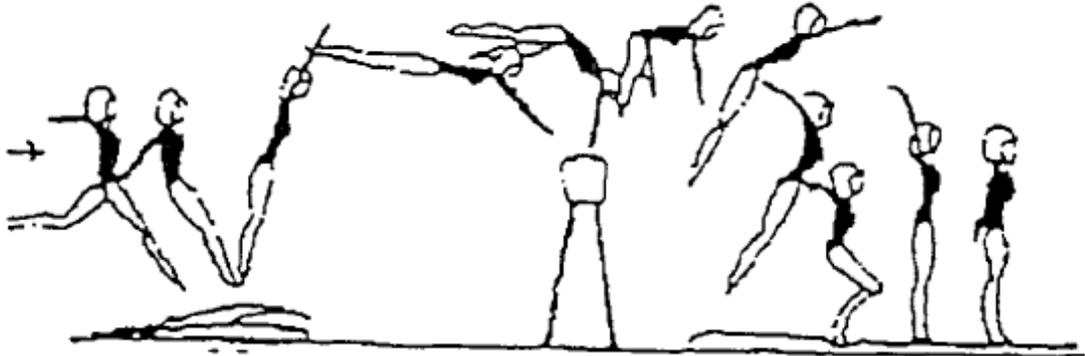
Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo' etc.) (10%)

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

## Saltos de cavalo

### Salto do candidato - feminino

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



### Salto de eixo com fase de 1.º voo

1.º voo - 30%

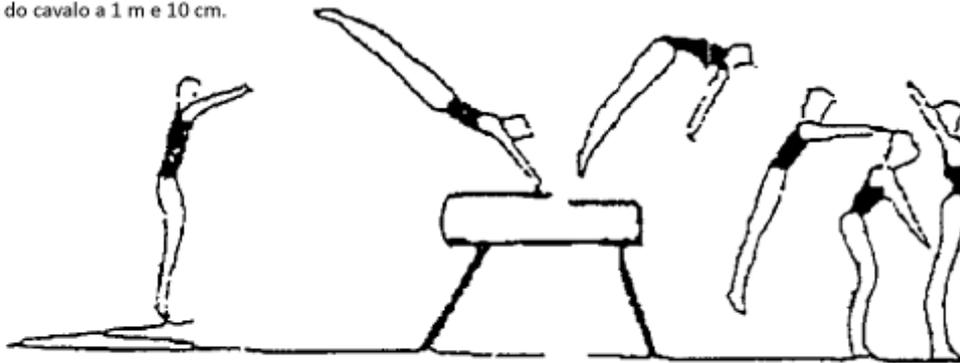
2.º voo - 30%

Fase de apoio - 30%

Recepção ao solo - 10%

### Salto do candidato - masculino

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



### Salto de eixo com fase de 1.º voo

1.º voo - 30%

2.º voo - 30%

Fase de apoio - 30%

Recepção ao solo - 10%