

CANDIDATURA 2024-2025

GUIA DE PRÉ-REQUISITOS

REGULAMENTO DAS PROVAS GRUPO H –
PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA

1 2 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. CURSOS	3
3. A QUEM SE DESTINAM AS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS	3
4. TIPOLOGIA DOS PRÉ-REQUISITOS	4
5. INSCRIÇÕES	5
6. CALENDÁRIO DE AÇÕES	6
7. JUSTIFICAÇÃO DE AUSÊNCIA NAS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS	7
8. REGULAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS E DESPORTIVAS	7
8.1. NOTAS	7
8.2. DESCRIÇÃO DAS PROVAS, REGULAMENTO E TABELAS DE AVALIAÇÃO	8
8.2.1. APLICÁVEL A CANDIDATOS SEM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS	8
8.2.2. APLICÁVEL A CANDIDATOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS	9
<i>Anexo A</i>	10
<i>Anexo B</i>	12
<i>Anexo B1</i>	12
<i>Anexo B2</i>	12
<i>Anexo B3</i>	13

1. INTRODUÇÃO

Com o objetivo de cumprir a **Deliberação n.º 316/2024 publicada no Diário da República, 2.ª série, n.º 52 de 13 de março** da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC) estabelece como condições de Pré-Requisitos:

- A avaliação da aptidão funcional
- A avaliação da aptidão física e desportiva

Os pré-requisitos da FCDEFUC enquadram-se no Grupo H. Este grupo de pré-requisitos caracteriza-se pela definição de provas para candidatos com e sem necessidades educativas especiais.

Os candidatos sem necessidades educativas especiais, considerados *Aptos* neste pré-requisito do Grupo H, podem solicitar a emissão de ficha correspondente ao pré-requisito do Grupo C – ou seja, para estes candidatos, a aprovação nos pré-requisitos do grupo H, sem necessidades educativas especiais, corresponderá a aprovação nos do grupo C, devendo para tal solicitar a respetiva certificação.

Os candidatos considerados *Aptos* no pré-requisito do Grupo C, são igualmente considerados *Aptos* no pré-requisito do Grupo H.

2. CURSOS

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra - **Código 0508**

- Licenciatura em Ciências do Desporto – **Código 9707**

3. A QUEM SE DESTINAM AS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS

Todos/as os/as candidatos/as ao curso de Ciências do Desporto que:

- frequentem ou terminaram o 12.º ano, independentemente da área frequentada;
- já frequentem o ensino superior e pretendam solicitar a mudança de par instituição/curso;
- pretendam candidatar-se ao abrigo dos regimes especiais de acesso ao ensino superior (Praticantes desportivos de alto rendimento de acordo com o Decreto-Lei n.º 272/2009 de 1 de outubro; Funcionários portugueses de missão diplomática portuguesa no estrangeiro e seus familiares que os acompanhem; Funcionários estrangeiros de missão diplomática acreditada em Portugal e seus familiares aqui residentes, em regime de reciprocidade; Naturais e filhos de naturais do território de Timor Leste; Estudantes bolseiros nacionais de países africanos de expressão portuguesa, no quadro dos acordos de cooperação firmados pelo Estado Português; Oficiais do quadro permanente das Forças Armadas Portuguesas, no âmbito da satisfação de necessidades específicas de formação das Forças Armadas; Cidadãos portugueses bolseiros no estrangeiro ou funcionários públicos em missão oficial no estrangeiro e seus familiares que os acompanhem);

- pretendam candidatar-se ao abrigo do concurso especial destinados a titulares de outros cursos superiores.

4. TIPOLOGIA DOS PRÉ-REQUISITOS

GRUPO H

Aptidão Funcional, Física e Desportiva.

Verificação das capacidades de robustez e domínio técnico básicas necessárias à condução do ensino e treino de especialidades desportivas.

As provas referentes às matérias serão eliminatórias e terão os resultados expressos sob a forma de **APTO** ou **NÃO APTO**.

Serão feitas duas chamadas – normal e especial. Só terão acesso à época especial, os candidatos que estiverem abrangidos pelos números 5, 6 e 7 do artigo 5.º da Deliberação da CNAES.

- *Provas de 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 de 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.**
- *Provas de Aptidão Física e Desportiva*
 - Serão eliminatórias e os resultados expressos em **APTO** ou **NÃO APTO** (de acordo com o artigo 2.º da Deliberação da CNAES).
 - A qualificação **APTO** nas provas de Aptidão Física e Desportiva é o resultado das avaliações nas provas a realizar, não podendo o/a candidato/a ser considerado/a **NÃO APTO** em nenhuma delas (de acordo com o Anexo IX da Deliberação da CNAES).

PROVAS A REALIZAR POR CANDIDATOS SEM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS:

- A) Atletismo
- B) Natação
- C) Ginástica
- D) Desportos Coletivos (Escolha de **duas** modalidades entre: futebol, andebol, basquetebol e voleibol)

PROVAS A REALIZAR POR CANDIDATOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS:

- A) Atletismo / Aptidão Física
- B) Ginástica
- C) Desportos Coletivos (Escolha de **duas** modalidades entre: futebol, andebol, basquetebol, rugby, boccia - modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas, voleibol sentado ou Goalball.

5. INSCRIÇÕES

5.1. On-line através de plataforma eletrónica <https://inforestudante.uc.pt/>

Procedimento:

- a) No site <https://inforestudante.uc.pt/nonio/security/login.do>, seguir os procedimentos de **"Novo Utilizador"**
- b) Após carregar em Registrar, na página <https://inforestudante.uc.pt/nonio/security/novoRegisto.do>, selecionar a opção do lado direito: **"Requerimento Não Estudante"**
- c) Após carregar em Registrar, preencher o formulário **"[Tod@s] Inscrição nos pré-requisitos - FCDEFUC"**
- d) Devem preencher toda a informação, entre as quais, dados do candidato, seleção das 2 provas de desportos coletivos, anexação de cartão de cidadão e Atestado de Robustez Física ou o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso;
- e) Após o preenchimento, carregar em **"Lacrar"** para gerar as referências multibanco;
- f) Proceder ao pagamento dos 45€ (emolumento previsto) através da referência bancária gerada.

5.2. Documentos obrigatórios a apresentar no ato da inscrição:

- Atestado de Robustez Física ou Atestado Médico de Incapacidade Multiuso (Nestes documentos, deverão estar garantidos os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos em Educação Física e Desporto);
- Cartão de Cidadão

5.3. Emolumento:

- 45,00€ (inclui seguro).

6. CALENDÁRIO DE AÇÕES

Época normal

Datas das inscrições:

De 04 a 22 de abril de 2024.

Não serão aceites inscrições fora do prazo estabelecido.

Data da realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

23 e 24 de maio de 2024.

Afixação dos resultados:

15 dias úteis após a realização das provas

Certificação dos Pré-Requisitos

Até 08 de julho de 2024

Locais de realização das provas:

- Estádio Universitário de Coimbra e Piscinas Municipais Luís Lopes da Conceição em São Martinho do Bispo

NOTA:

O calendário das provas ficará disponível em:

<http://www.uc.pt/fcdef/ensino/documentacaoacademica/prerequisitos>

Época especial

Só para os/as destinatários/as identificados/as nos pontos 5, 6 e 7 do artigo 5.º da Deliberação da CNAES n.º 316/2024 de 13 de março.

No cumprimento do disposto no ponto 6, do artigo 5.º, da Deliberação da CNAES n.º 316/2024 de 13 de março, caso pretendam solicitar a inscrição em época especial, deverão fazê-lo através de requerimento específico (Formulário “[**Tod@s**] **Requerimento de Inscrição nos pré-requisitos – FCDEFUC – Época Especial**”) com o **custo de 50€**, apresentando os motivos devidamente fundamentados da não apresentação da candidatura em época normal.

O Pagamento do referido pedido não é condição para deferimento, pelo que não será devolvido o montante pago, independentemente da decisão final.

No caso de deferimento do pedido, será gerado novo formulário para **pagamento de 45€**, referente ao emolumento da inscrição nas provas.

Datas das inscrições:

De 1 a 26 de junho de 2024

Realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

8 de julho de 2024

Afixação dos resultados:

5 dias úteis após a realização das provas.

Certificação dos Pré-Requisitos:

Até 22 de julho de 2024

Locais de realização das provas:

- Estádio Universitário de Coimbra e Piscinas Municipais Luís Lopes da Conceição em São Martinho do Bispo

7. JUSTIFICAÇÃO DE AUSÊNCIA NAS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS

Em caso de **doença**:

- A comprovação da doença é feita, conforme a lei, por Atestado Médico, passado sob compromisso de honra do médico (cfr. artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 35/2014, de 20 de junho)

NOTA:

Para efeitos de organização interna, solicita-se que, se possível, o Atestado Médico seja entregue no primeiro dia da realização das provas.

Em caso de **lesão** no decorrer das provas:

- Se o/a candidato/a se lesionar durante a realização de alguma das provas, deverá imediatamente e de forma verbal, comunicar o facto ao responsável pelas mesmas.

NOTA:

- (1) Para os/as candidatos/as que, em qualquer dos dias, realizem a totalidade das provas e não manifestem que tenha ocorrido qualquer tipo de lesão decorrente da realização das mesmas, não será aceite Atestado Médico entregue posteriormente.
- (2) Os/as candidatos/as que, por motivos de saúde, devidamente comprovada, não possam comparecer às provas de Aptidão Física e Desportiva ou se lesionaram no decorrer das provas da época normal, devem obrigatoriamente efetuar a inscrição para a realização das provas na época especial.
- (3) Chama-se a atenção dos/as candidatos/as que, independentemente do problema de saúde, apenas poderão utilizar as duas datas propostas para ambas as chamadas, como possibilidade de realização das provas de Pré-requisitos. Não será agendada qualquer outra data para a realização das provas.

8. REGULAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS E DESPORTIVAS

8.1. Notas

1. Tem por finalidade a avaliação das capacidades no domínio físico, técnico e das habilidades motoras básicas.
2. Aos/às candidatos/as submetidos/as à prestação de Aptidão Desportiva, será exigido a obtenção da qualificação **APTO** no conjunto das provas realizadas.
3. Os/as candidatos/as que obtenham a qualificação de **NÃO APTO** em qualquer das provas que realize, quer no decurso das mesmas ou na última prova, serão automaticamente eliminados.
4. As provas decorrerão por um processo de rotatividade entre as matérias, tendo cada uma delas um carácter eliminatório.
5. Não será considerado válido para a candidatura a estas provas de pré-requisitos, a apresentação de provas físicas e desportivas de anos anteriores.

8.2. Descrição das provas, regulamento e tabelas de avaliação

8.2.1. Aplicável a candidatos sem necessidades educativas especiais

Modalidade	Normas								
Atletismo	Aprovação mediante realização das seguintes provas e condições/critérios: Corrida de resistência - 1000 metros a) Partida de Pé b) Obediência às vozes regulamentares do Juiz de partida (1. Aos seus lugares; 2. Tiro) Os/as candidatos/as serão considerados/as APTOS se os resultados se situarem até aos seguintes valores: <table border="1"> <tr> <td>Homens</td><td>Mulheres</td></tr> <tr> <td>3 min 30 seg</td><td>4 min 30 seg</td></tr> </table> Salto em Comprimento a. Três tentativas para cada candidato; b. Execução conforme regulamento técnico Os/as candidatos/as serão considerados/as APTOS/AS se os resultados se situarem a partir dos seguintes valores: <table border="1"> <tr> <td>Homens</td><td>Mulheres</td></tr> <tr> <td>4,50 metros</td><td>3,50 metros</td></tr> </table>	Homens	Mulheres	3 min 30 seg	4 min 30 seg	Homens	Mulheres	4,50 metros	3,50 metros
Homens	Mulheres								
3 min 30 seg	4 min 30 seg								
Homens	Mulheres								
4,50 metros	3,50 metros								

Modalidade	Normas														
Desportos Coletivos	Avaliação em situação de jogo reduzido da seguinte forma: basquetebol e voleibol (3X3), andebol (4X4) e futebol (5X5), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.														
	O/a candidato/a presta provas em duas das modalidades indicadas, conforme escolha prévia.														
Natação	Avaliação pela execução de 50m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva e um salto de partida ventral com a exceção da técnica de costas, com partida dorsal de dentro de água.														
	Os tempos mínimos (em segundos) são os seguintes: <table><tr><td></td><td>Homens</td><td>Mulheres</td></tr><tr><td>Crol</td><td>47</td><td>51</td></tr><tr><td>Bruços</td><td>54</td><td>57</td></tr><tr><td>Costas</td><td>50</td><td>54</td></tr><tr><td>Mariposa</td><td>48</td><td>52</td></tr></table>		Homens	Mulheres	Crol	47	51	Bruços	54	57	Costas	50	54	Mariposa	48
	Homens	Mulheres													
Crol	47	51													
Bruços	54	57													
Costas	50	54													
Mariposa	48	52													

Ginástica	Nesta matéria, realizar-se-á uma prova gímnica de exercício no solo e uma prova de Salto. O candidato só realiza com êxito a prova de ginástica se obter uma pontuação igual ou superior a 50% na média aritmética das provas de solo e de salto, não podendo apresentar um valor inferior a 30% em nenhuma delas.
------------------	--

8.2.2. Aplicável a candidatos com necessidades educativas especiais

Modalidade	Normas
Atletismo/ Aptidão Física	▪ Capacidade aeróbia – 20m Pacer (Anexo B1) ▪ Força superior – Dinamometria manual (Anexo B2) ▪ Flexibilidade – Sit and reach (Anexo B3)
Desportos Coletivos	A avaliação dos/as candidatos/as nesta matéria realiza-se em situação de circuito de habilidades técnicas com bola, concretizadas individualmente, 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; ▪ Goalball. - Em todas as modalidades, os/as candidatos/as devem demonstrar os parâmetros técnicos e táticos do jogo considerados fundamentais.

Modalidade	Normas
Ginástica	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 gímnica 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%).
--	--

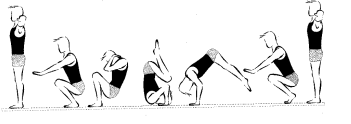
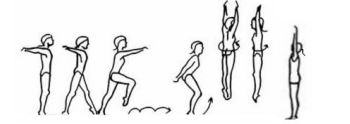
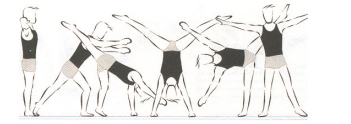
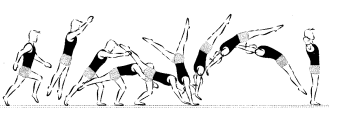
Anexo A

GINÁSTICA

SOLO

(Masculino e Feminino)

Construa uma sequência, com os diversos elementos gímnicos, de forma a obter no mínimo 60%, do valor global dos elementos técnicos.

		
Apoio facial invertido com rolamento em frente (20%)	Rolamento à retaguarda (10%)	Corrida e salto em extensão com ½ volta (5%)
		
Roda (20%)	Rondada (20%)	Salto de mãos em frente (10%)

Para além destes elementos ainda deve incluir na sequência:

- um elemento de equilíbrio (qualquer posição, bem definida e em que o apoio seja um dos pés ou a sua meia-ponta), exemplos: avião; elevação lateral de perna (livre ou agarrada), etc. (5%);
- uma posição que demonstre flexibilidade de tronco, de pernas ou de vários segmentos corporais, exemplos: espargata com afastamento lateral ou antero-posterior de pernas; ponte; etc. (10%).

SALTO (Masculino e Feminino)

Salto de eixo com fase de 1.º voo

Aparelho (mesa de saltos ou plinto ou cavalo) colocado transversalmente, a 1,20 m (masculino) e 1,10 m (feminino) de altura e a uma distância mínima de 50 cm de trampolim reuther.

1.º voo – 40%, Fase de apoio – 20%, 2.º voo – 30%, Receção ao solo – 10%



Anexo B

Atletismo/Aptidão Física

Descrição detalhada dos testes

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).

Anexo B1

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).

Anexo B2

FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES

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.

Anexo B3

FLEXIBILIDADE

Senta e alcança (Sit and reach)

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.

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
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

Adaptado de: *Brockport Physical Fitness Test Manual - A Health-Related Assessment For Youngsters With Disabilities* (Winnick & Short, 2014)