

## ***Licenciatura em Desporto***

**CANDIDATURA  
2016-2017**

**GUIA DE  
PRÉ-REQUISITOS**

**REGULAMENTO DAS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA e  
DESPORTIVA**

**SETÚBAL  
2016**

## INTRODUÇÃO

Com o objetivo de cumprir os dispositivos constantes do Decreto-Lei nº 296-A/98 de 25 de setembro, alterado pelos Decretos-Leis n.º(s) 99/99, de 30 de março, 26/2003, de 7 de fevereiro, 76/2004, de 27 de março, 158/2004, de 30 de junho, 147-A/2006, de 31 de julho, 40/2007, de 20 de fevereiro e 45/2007, 23 de fevereiro, 90/2008, de 30 de maio, retificado pela Declaração de Retificação n.º 32-C/2008, de 16 de junho, nomeadamente nos seus artigos 22º, 23º, 24º e 26º, e da Deliberação n.º 146-A/2016 da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS), através da sua Escola Superior de Educação, estabelece como condições de Pré-Requisitos para acesso ao curso de Licenciatura em Desporto (Grupo C):

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

## CURSO

**Instituto Politécnico de Setúbal / Escola Superior de Educação**

**Licenciatura em Desporto**

### **A QUEM SE DESTINAM AS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS**

Todos os candidatos aos cursos de Desporto, Ciências do Desporto ou área afim que:

- a) frequentem ou tenham concluído o 12º ano, independentemente da respetiva área de estudos;
- b) se encontrem matriculados / inscritos ou que já tenham estado matriculados / inscritos num curso do ensino superior e pretendam solicitar a **transferência** de estabelecimento de ensino ou a **mudança de curso**;
- c) pretendam candidatar-se ao ensino superior ao abrigo dos **Concursos Especiais** e dos **Regimes Especiais** de acesso ao ensino superior.

## TIPOLOGIA DOS PRÉ-REQUISITOS

### GRUPO C

#### Aptidão Funcional, Física e Desportiva

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

As provas de pré-requisitos têm caráter eliminatório e os seus resultados são expressos sob a forma de **APTO** ou **NÃO APTO**.

O IPS realiza duas chamadas para acesso ao ensino superior no ano letivo de 2016-2017.

#### 2.1. Provas de Aptidão Funcional

(a) O candidato tem de apresentar o Atestado de Robustez Física a fim de comprovar a sua condição de *APTO* para a frequência do curso. Serão eliminatórias e o respetivo resultado é expresso sob a forma de *APTO* ou *NÃO APTO*.

(b) Não é exigido nenhum formulário específico para o exame médico, no entanto deve constar que o candidato 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 exame e, conseqüentemente, não será aceite a inscrição do candidato.

#### 2.2. Provas de Aptidão Física e Desportiva

Serão eliminatórias e os resultados expressos em *APTO* ou *NÃO APTO*. A qualificação *APTO* nas provas de Aptidão Física e Desportiva é o resultado das avaliações em quatro (4) provas práticas a realizar, não podendo o candidato ser considerado *NÃO APTO* em nenhuma delas.

Provas a realizar:

- A) Atletismo
- B) Natação
- C) Ginástica
- D) Desportos Coletivos (escolha de duas modalidades entre: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol).

## INSCRIÇÕES

A realizar no sítio do Instituto Politécnico de Setúbal ([www.ips.pt](http://www.ips.pt)).

### Documentos a submeter:

- Ficha de inscrição;
- Fotocópia do Atestado de Robustez Física; (\*)
- Fotocópia do Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade;
- Taxa de inscrição;
- Indicação do NIF (número de identificação fiscal) para ser passado o respetivo recibo.

### NOTA:

As inscrições só serão consideradas quando acompanhadas dos documentos acima mencionados.

**(\*) O original do Atestado de Robustez Física deve ser entregue na Divisão Académica no prazo abaixo indicado.**

## CALENDÁRIO DAS AÇÕES

### 1ª Chamada

#### Datas das inscrições

**De 22 fevereiro a 11 de março de 2016**

#### Entrega do original do atestado médico na Divisão Académica (\*)

**De 21 a 30 de março de 2016**

#### Dias de realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

**De 18 a 19 de abril de 2016**

#### Locais de realização das provas

- *Campus* do Instituto Politécnico de Setúbal – Estefanilha – Setúbal (todas as modalidades, exceto Natação e Atletismo).

- As provas de Natação e de Atletismo - em Piscina e Pista de Atletismo - serão realizadas em instalações a indicar posteriormente.

### NOTA:

As informações sobre as provas serão consultadas através do sítio ([www.ips.pt](http://www.ips.pt))

## **2ª Chamada**

### Datas das inscrições

**3ª e 4ª semanas do mês de junho de 2016**

### Dias de realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

**18 e 19 de julho de 2016**

### Locais de realização das provas

- *Campus* do Instituto Politécnico de Setúbal – Estefanilha – Setúbal (todas as modalidades exceto Natação e Atletismo).

- As provas de Natação e de Atletismo - em Piscina e Pista de Atletismo – serão realizadas em instalações a indicar posteriormente.

## **NOTA: ACESSO À 2ª CHAMADA**

**De acordo com a deliberação da CNAE, só é permitido o acesso à 2ª chamada nas seguintes situações: (1) a admissão à 2ª chamada das provas está condicionada à devida justificação da falta à 1ª chamada, só podendo ser aceite, pela instituição onde for solicitada, se verificados motivos ponderosos impeditivos da apresentação à chamada anterior; (2) é autorizada a aceitação de novas inscrições de estudantes que não tenham efetuado a inscrição na 1ª chamada, desde que não a tenham efetuado por motivos devidamente fundamentados, a apreciar pelas instituições de ensino superior onde o pedido for apresentado; (3) aos estudantes inscritos na 1ª chamada, que desistam no decorrer das provas se a desistência se dever a problemas de saúde, acidentes ou lesões verificadas e devidamente registados pelo respetivo júri.**

## **Época especial de pré-requisitos**

**NÃO SE REALIZA - NÃO SE APLICA**

## **JUSTIFICAÇÃO DE AUSÊNCIA NAS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS**

### Em caso de doença

- A comprovação da doença é feita por Atestado Médico, passado sob compromisso de honra do médico (cf. nºs. 1 e 2, do artigo 31º do Decreto-Lei n.º 100/99, de 31 de março).

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 candidato se lesionar durante a realização de alguma das provas, deverá imediatamente comunicar o facto ao docente responsável e ao Coordenador das Provas de Pré-Requisitos.

### **Seguro de Saúde / Acidentes Pessoais**

Independentemente da não obrigatoriedade da realização de um seguro para a prestação das provas de aptidão física e desportiva, **recomenda-se veementemente que os candidatos subscrevam um seguro desportivo para o efeito, de modo a estarem protegidos na eventualidade de uma lesão ou acidente durante a prestação das provas.**

Também se informa que o Instituto Politécnico de Setúbal não se responsabiliza por qualquer lesão dos candidatos ou outro problema de saúde que ocorra durante a realização das provas de aptidão física e desportiva.

### NOTAS

(1) Para os candidatos que, em qualquer um dos dois dias de provas, 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 candidatos que por motivo de saúde, devidamente comprovado, não possam comparecer às provas de Aptidão Física e Desportiva ou que se lesionaram no decorrer das provas da 1ª chamada, obrigatoriamente devem efetuar a inscrição para a realização das provas na 2ª chamada.

(3) Chama-se a atenção dos candidatos que, independentemente do problema de saúde, estes apenas poderão utilizar as duas datas propostas (1ª e 2ª Chamada), como possibilidade de realização das provas de Pré-requisitos. Não será agendada qualquer outra data para a realização das provas da 1ª e da 2ª chamada.

### **Regulamento das Provas Físicas e Desportivas**

1. Tem por finalidade a avaliação das capacidades no domínio físico e técnico das modalidades desportivas em causa.

2. Os candidatos serão submetidos à prestação de quatro (4) provas para a avaliação da Aptidão Física e Desportiva, a saber:

- **Desportos Individuais**  
Atletismo, Ginástica e Natação

- **Desportos Coletivos** (escolha de apenas duas modalidades entre: Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol).

3. O candidato será considerado APTO, se realizar com êxito todas as provas destinadas à avaliação da Aptidão Física e Desportiva.

4. Os candidatos que obtenham a qualificação de NÃO APTO numa das quatro provas, serão automaticamente eliminados.

5. Não será considerado válido para a candidatura a estas provas de Pré-requisitos, a apresentação de provas físicas e desportivas de anos anteriores.

Descrição das Provas, Regulamento e Tabelas de Avaliação

Modalidade	Normas															
<b>Atletismo</b>	<p>A execução do salto em comprimento e da corrida de 1000 metros de acordo com o regulamento técnico.</p> <p><b>Salto em comprimento</b></p> <p>a) São concedidos 3 (três) ensaios (saltos) a cada candidato;</p> <p>b) A realização de 3 ensaios (saltos) nulos implica a qualificação de <b>NÃO APTO</b> na prova.</p> <p>Os candidatos serão APTOS se os resultados mínimos se situarem nos seguintes valores:</p> <table border="1" data-bbox="751 725 1217 797"> <thead> <tr> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,50 metros</td> <td>3,50 metros</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Corrida de 1000 metros</b></p> <p>a) Partida de Pé</p> <p>b) Obediência às vozes regulamentares do Juiz de partida (1. Aos seus lugares; 2. Tiro)</p> <p>Os candidatos serão APTOS se os resultados mínimos se situarem nos seguintes valores:</p> <table border="1" data-bbox="751 1115 1217 1187"> <thead> <tr> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3,30 minutos</td> <td>4,30 minutos</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>NOTA:</b> O candidato só realiza com êxito a prova de Atletismo se obter as marcas indicadas na corrida de 1.000 metros e no salto em comprimento.</p>	Homens	Mulheres	4,50 metros	3,50 metros	Homens	Mulheres	3,30 minutos	4,30 minutos							
Homens	Mulheres															
4,50 metros	3,50 metros															
Homens	Mulheres															
3,30 minutos	4,30 minutos															
<b>Natação</b>	<p>O candidato tem que realizar 50 metros de 1 das 4 técnicas e respeitar os tempos mínimos definidos para cada uma:</p> <table border="1" data-bbox="619 1464 1313 1639"> <thead> <tr> <th></th> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Livres</td> <td>47"</td> <td>49"</td> </tr> <tr> <td>Bruços</td> <td>57"</td> <td>59"</td> </tr> <tr> <td>Costas</td> <td>47"</td> <td>49"</td> </tr> <tr> <td>Mariposa</td> <td>49"</td> <td>51"</td> </tr> </tbody> </table> <p>a) A partida pode ser feita em qualquer estilo, excepto na técnica de costas;</p> <p>b) O salto é avaliado pela realização de um salto de partida ventral;</p> <p>c) A avaliação das quatro técnicas de natação pura desportiva deve obedecer a uma execução eficiente e não evidenciar erros técnicos graves</p>		Homens	Mulheres	Livres	47"	49"	Bruços	57"	59"	Costas	47"	49"	Mariposa	49"	51"
	Homens	Mulheres														
Livres	47"	49"														
Bruços	57"	59"														
Costas	47"	49"														
Mariposa	49"	51"														
<b>Desportos Colectivos</b>	<p>A avaliação dos candidatos nesta matéria realiza-se em situação de jogo reduzido (3x3) em duas das modalidades, à escolha – Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.</p> <p>Em todas as modalidades os candidatos devem observar os parâmetros técnicos e táticos do jogo considerados fundamentais.</p>															

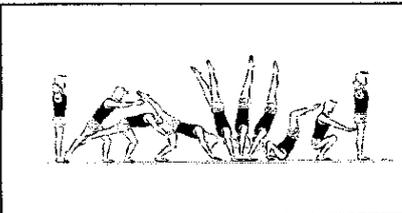
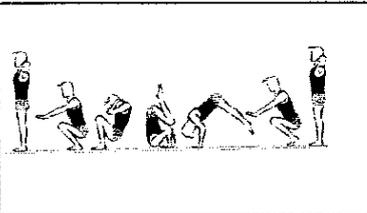
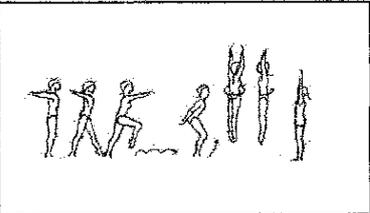
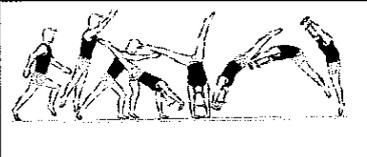
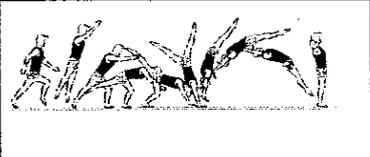
<b>Ginástica</b>	<p>Nesta matéria realizar-se-ão duas provas gímnicas:</p> <p><i>Exercício no solo e Salto de cavalo</i></p> <p><b>Solo – Movimentos livres</b> A avaliação do candidato processa-se em função da realização dos <b>elementos técnicos</b> apresentados em <b>sequência</b>, num valor máximo de 100% de acordo com o valor percentual atribuído a cada elemento. (anexo A)</p> <p><b>Salto de Cavalo</b> Masculino – Salto entre-mãos; (Anexo B) Feminino – Salto de eixo com fase de 1º voo (Anexo B)</p> <p><b>NOTA IMPORTANTE:</b> O candidato só realiza com êxito a prova de Ginástica se obtiver um pontuação igual ou superior a 50% na média aritmética das provas de Solo e Salto de Cavalo.</p>
------------------	---

# 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.

		
<b>Apoio facial invertido com rolamento em frente ( 20%)</b>	<b>Rolamento à rectaguarda, engrupado (10%)</b>	<b>Corrida e salto em extensão com ½ volta (5%)</b>
		
<b>Roda (20%)</b>	<b>Rodada (20%)</b>	<b>Salto de mãos em frente (10%)</b>

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%)

# GINÁSTICA

## SALTO CAVALO

(Masculino e Feminino)

### Feminino

- ◆ Salto de eixo com fase de 1º voo
- ◆ Cavalo colocado transversal
- ◆ Altura do cavalo a 1.10 metro.



### Masculino

- ◆ Salto entre-mãos pernas estendidas.
- ◆ Cavalo colocado longitudinal
- ◆ Altura do cavalo a 1.10 metro.



Setúbal, 19 fevereiro de 2016  
A Coordenadora dos Pré-Requisitos (grupo C)

Prof. Teresa Figueiredo  
(teresa.figueiredo@ese.ips.pt)