



## ***Licenciatura em Desporto***

**CANDIDATURA  
2019-2020**

**GUIA DE  
PRÉ-REQUISITOS**

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

SETÚBAL  
2019

## 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, da Deliberação da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES) de 2019, e da declaração de retificação 301-A/2019, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS), através da Escola Superior de Educação, estabelece como condições de Pré-Requisitos para acesso ao curso de Licenciatura em Desporto (Grupo H):

- ✓ **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 H

#### PRÉ-REQUISITOS DE 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 carácter 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 2019-2020.

**NOTA: Os candidatos sem necessidades educativas especiais, considerados Aptos no pré-requisito do Grupo H, podem igualmente candidatar-se aos pares Curso/Instituição que exigem o Pré-requisito do Grupo C, mediante declaração comprovativa do respetivo resultado e emitida pelas Instituições do Grupo H.**

#### **1. Provas de Aptidão Funcional**

(a) O candidato tem de apresentar o Atestado de Robustez Física ou o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso 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 do não cumprimento desta indicação, será considerado inválido o respetivo documento e, conseqüentemente, não será aceite a inscrição do candidato.

#### **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.

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

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

##### **2.2. Provas a realizar por candidatos com necessidades educativas especiais:**

- A) Atletismo / Aptidão Física
- B) Natação
- C) Ginástica

D) Desportos Coletivos (escolha de duas modalidades entre: Andebol, Basquetebol, Futebol, Rugby, Boccia (modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas), Voleibol Sentado ou Goalball.

## 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 ou Atestado Médico de Incapacidade Multiuso; (\*)
- 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.

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

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

## CALENDÁRIO DAS AÇÕES

### 1ª Chamada

#### Período de inscrição

**De 11 de março a 5 de abril de 2019**

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

**Até 8 de abril de 2019**

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

**Dias 16 e 17 de abril de 2019**

#### 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**

### Período de inscrição

**De 11 a 21 de junho de 2019**

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

**Dias 2 e 3 de julho de 2019**

### 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.

## **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 (3ª CHAMADA)**

**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 lesionem no decorrer das provas da 1ª chamada, deverão, obrigatoriamente, efetuar a inscrição para a realização das provas na 2ª chamada.

(3) Chama-se a atenção dos candidatos para o facto de que, independentemente do problema de saúde verificado e comprovado, 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, técnico e das habilidades motoras básicas.
2. O candidato será considerado APTO, se realizar com êxito todas as provas destinadas à avaliação da Aptidão Física e Desportiva.
3. Os candidatos que obtenham a qualificação de NÃO APTO numa das quatro provas, serão automaticamente eliminados.
4. 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

### 1. Aplicável a candidatos sem necessidades educativas especiais

Modalidade	Normas															
<b>Atletismo</b>	<p>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/a;                      b) A realização de 3 ensaios (saltos) nulos implica a qualificação de <b>NÃO APTO</b> na prova.</p> <p>Os/as candidatos/as serão considerados/as <b>APTOS</b> se os resultados mínimos se situarem nos seguintes valores:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">4,50 metros</td> <td style="text-align: center;">3,50 metros</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Corrida de 1000 metros</b></p> <p>a) Partida de Pé                      b) Obediência às vozes regulamentares do Juiz de partida (1. Aos seus lugares; 2. Tiro)</p> <p>Os candidatos serão considerados/as <b>APTOS</b> se os resultados mínimos se situarem nos seguintes valores:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">3,30 minutos</td> <td style="text-align: center;">4,30 minutos</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>NOTA:</u> O candidato só realiza com êxito a prova de Atletismo se obter as marcas indicadas na corrida de 1000 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 <b>realizar 50 metros de 1 das 4 técnicas</b> e respeitar os tempos mínimos definidos para cada uma:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Livres</td> <td style="text-align: center;">47"</td> <td style="text-align: center;">49"</td> </tr> <tr> <td>Bruços</td> <td style="text-align: center;">57"</td> <td style="text-align: center;">59"</td> </tr> <tr> <td>Costas</td> <td style="text-align: center;">47"</td> <td style="text-align: center;">49"</td> </tr> <tr> <td>Mariposa</td> <td style="text-align: center;">49"</td> <td style="text-align: center;">51"</td> </tr> </tbody> </table> <p>a) A partida pode ser feita em qualquer estilo, exceto na técnica de costas;                      b) O salto é avaliado pela realização de um salto de partida ventral;                      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"														

Modalidade	Normas
<p><b>Desportos Coletivos</b></p>	<p>Os candidatos deverão <b>escolher duas</b> de entre as seguintes modalidades desportivas: Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol.</p> <p>A avaliação dos candidatos nesta matéria realiza-se em situação de jogo reduzido: basquetebol e voleibol (3x3), andebol (4X4) e futebol (5X5), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.</p> <p>Em todas as modalidades, os candidatos devem demonstrar os parâmetros técnicos e táticos do jogo considerados fundamentais.</p>
<p><b>Ginástica</b></p>	<p>Nesta matéria, realizar-se-ão duas provas gímnicas: exercício no solo e salto de cavalo</p> <p><b>Solo – Movimentos livres</b></p> <p>A avaliação do/a candidato/a 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. <b>(Anexo A)</b></p> <p><b>Salto de Cavalo</b></p> <p>Masculino – Salto entre-mãos <b>(Anexo B1)</b>  Feminino – Salto de eixo com fase de 1.º voo <b>(Anexo B2)</b></p> <p><u>NOTA:</u> 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 Salto de Cavalo, não podendo apresentar um valor inferior a 30% em nenhuma delas.</p>

## 2. Aplicável a candidatos com necessidades educativas especiais

Modalidade	Normas
<b>Atletismo/ Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidade aeróbia – Target Aerobic Movement Test (TAMT) ou 20m Pacer* (<b>Anexo C1</b>)</li> <li>▪ Força superior – Suspensão na barra ou Dinamometria manual* (<b>Anexo C2</b>)</li> <li>▪ Flexibilidade – Sit and reach ou Teste de Apley* (<b>Anexo C3</b>)</li> </ul>
<b>Natação</b>	O candidato tem que realizar <b>25 metros em 1 das 4 técnicas</b> , no máximo de 1 minuto.

Modalidade	Normas
<b>Desportos Coletivos</b>	<p>A avaliação dos candidatos nesta matéria realiza-se em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades: Andebol; Basquetebol; Futebol; Rugby; Boccia (modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas), Voleibol Sentado ou Goalball.</p> <p>Em todas as modalidades, os candidatos devem demonstrar os parâmetros técnicos e táticos do jogo considerados fundamentais.</p>
<b>Ginástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Solo – Movimentos livres</b></li> </ul> <p>A avaliação do candidato 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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dois elementos de equilíbrio (30%) - qualquer posição, bem definida e em que o apoio seja um dos segmentos corporais ou o tronco.</li> <li>- Duas posições que demonstrem flexibilidade (30%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais.</li> <li>- Dois elementos de força estática e dinâmica (30%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais.</li> <li>- Elementos de ligação (10%).</li> </ul>

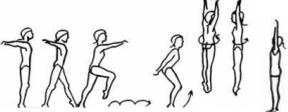
\* Em função da condição de deficiência

## 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 retaguarda, 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>

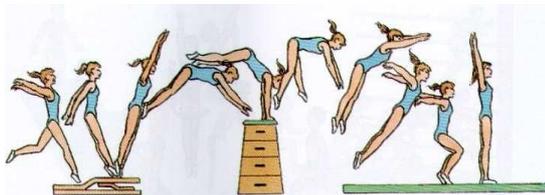
Para além destes elementos ainda deve incluir na sequência:

- 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 DE CAVALO (Feminino)

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



**Salto de eixo com fase de 1º voo**

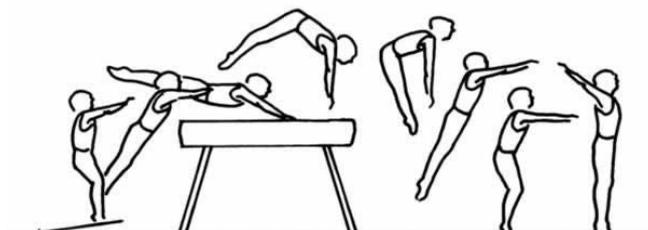
**1º voo – 30% / 2º voo – 30% / Fase de Apoio – 30% /Receção ao solo – 10 %**

## GINÁSTICA

### SALTO DE CAVALO

(Masculino)

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



**Salto entre-mãos**

**1º voo – 30% / 2º voo – 30% / Fase de Apoio – 30% /Recepção ao solo – 10 %**

## Anexo C

### 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 C1

### 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.

## **Anexo C2**

### **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**

Os participantes apertam um dinamómetro com a mão dominante de modo a gerar tanta força quanto possível. O participante deve estar sentado numa cadeira, com os pés apoiados no chão e deve apertar o dinamómetro com o máximo de força.

## **Anexo C3**

### **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.
<b>TAMT</b>	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.
<b>20m Pacer</b>	≥ 50	≥ 35	-	-	-	-	≥ 50	≥ 35	≥ 50	≥ 35
<b>Suspensão na barra</b>	15''	8''	-	-	-	-	-	-	15''	8''
<b>Dinamometria (Kg)</b>	-	-	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29
<b>Senta e alcança</b>	20 cm	30 cm	-	-	-	-	20 cm	30 cm	20 cm	30 cm
<b>Teste de Apley</b>	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-

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

(Winnick & Short, 2014)

ESE de Setúbal, 2 de abril de 2019.

**A Coordenadora dos Pré-Requisitos (grupo H)**

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