

## ANEXO C

**Acesso às diversas especialidades do regime de contrato****Normas de avaliação da destreza física**

Em virtude das alterações na lei do Serviço Militar, o acesso às diversas especialidades do regime de contrato passa a contemplar também a Avaliação da Destreza Física (ao abrigo do disposto na alínea b) do número 2 do artigo 24.º do Decreto-Lei n.º 289/2000, de 14 de Novembro).

1 — Esta avaliação é efectuada no Centro de Recrutamento da Força Aérea, após a aptidão nas Provas Médicas.

Assim, a avaliação da destreza física dos candidatos às diferentes especialidades das diversas categorias do Regime de Contrato é composta pelas seguintes provas (Despacho do CEMFA n.º 08/03/A):

**a) Provas de aptidão muscular:****1) Prova de flexão/extensão de braços no solo:**

A prova consiste na extensão e flexão de braços no solo, sem limite de tempo e sem paragem;

Para os candidatos do sexo masculino, a posição de realização da prova é a de prancha, com apoio sobre as mãos e a ponta dos pés;

Para os candidatos do sexo feminino, a posição de realização da prova é a de prancha modificada, com apoio sobre as mãos e os joelhos.

**2) Prova de flexão/elevação do tronco (resistência/força abdominal):**

A prova consiste na realização de flexões do tronco à frente no tempo máximo de um minuto;

O exercício é realizado na posição de deitado, com os dedos das mãos entrelaçados junto da nuca, membros inferiores flectidos a 90º, pés em contacto com o solo e presos.

**b) Provas de aptidão cardio-respiratória / Corrida de 2400 metros:**

A prova consiste em percorrer a distância de 2400 metros no menor tempo possível.

**c) Provas de decisão (apenas para os candidatos ao ingresso nas especialidades de Polícia Aérea e Assistência e Socorros):****1) Prova de equilíbrio elevado no pórtico:**

Esta prova consiste na transposição dum lanço do pórtico a passo na posição de pé;

O lanço do pórtico a ser transposto tem as seguintes dimensões:

Altura — 5m;

Comprimento — 6,15m;

Largura — 0,3m.

Os candidatos dispõem apenas de uma tentativa para superar esta prova.

**2) Prova de salto do muro:**

Esta prova consiste em, com corrida de balanço, saltar sem tocar um muro de alvenaria;

O muro de alvenaria tem as seguintes dimensões:

Para os candidatos do sexo masculino:

Altura — 0,9m;

Largura — 1,5m;

Espessura — 0,2m.

Para os candidatos do sexo feminino:

Altura — 0,8m;

Largura — 1,5m;

Espessura — 0,2m.

Os candidatos dispõem de duas tentativas para superar esta prova.

**3) Prova de passagem do túnel:**

Esta prova consiste na passagem completa de um túnel;

O túnel tem as seguintes dimensões:

Comprimento — 8m;

Largura — 0,8m.

Os candidatos dispõem apenas de uma tentativa para superar esta prova.

2 — A quantificação e interpretação dos resultados das provas atrás referidas são feitas do seguinte modo:

a) As provas descritas nas alíneas a) e b) do número 1, são classificadas de acordo com as tabelas abaixo indicadas e que são parte integrante para todos os efeitos legais.

b) Os candidatos para poderem ser considerados aptos deverão obter:

1) No mínimo, a classificação de 2 na prova de aptidão cardio-respiratória;

2) No mínimo obter a classificação de 2 numa das duas provas de avaliação muscular, podendo na outra obter a classificação de 1;

3) Os candidatos que obtiverem classificação positiva na prova de aptidão cardio-respiratória e de 1 nas duas provas de avaliação muscular ficarão na situação de “A Aguardar Classificação”, sendo-lhes facultada a repetição das provas até ao máximo de três meses após a realização dos testes.

c) O não cumprimento de qualquer uma das provas de decisão determina a eliminação do candidato.

**Avaliação muscular local da resistência de força****Teste de flexão/extensão dos braços**

N.º Repetições		Classificação (valores)
Homens	Mulheres	
Entre 17 e 20	Entre 10 e 13	1
Entre 21 e 27	Entre 14 e 20	2
Entre 28 e 34	Entre 21 e 26	3
Mais de 34	Mais de 26	4

**Avaliação da força de resistência local****Teste flexão/elevação do tronco (abdominal)**

N.º Repetições		Classificação (valores)
Homens	Mulheres	
Entre 28 e 34	Entre 19 e 30	1
Entre 35 e 41	Entre 31 e 37	2
Entre 42 e 46	Entre 38 e 44	3
Mais de 46	Mais de 44	4

**Avaliação da aptidão cardio-respiratória****Teste de 2400 m**

Tempo (min/seg.)		Classificação (valores)
Homens	Mulheres	
Entre 11 : 51 e 12 : 48	Entre 14 : 20 e 15 : 44	2
Entre 10 : 47 e 11 : 50	Entre 12 : 48 e 14 : 19	3
Menos de 10 : 46	Menos de 12 : 47	4

**Direcção de Pessoal****Despacho n.º 2261/2008**

Manda o Chefe do Estado-Maior da Força Aérea que o sargento em seguida mencionado passe à situação de reserva, por declaração expressa, ao abrigo da alínea c) do n.º 1 do artigo 152.º do Estatuto dos Militares das Forças Armadas, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 236/99, de 25JUN, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 197-A/03, de 30AGO e pelo Decreto-Lei n.º 166/05, de 23SET, considerando o n.º 2 e 6 do artigo 3.º do mesmo diploma:

Quadro de Sargentos MARME:

SMOR MARME ADCN 013361-C, Hélder Francisco Pires da Silva — IASFA.

Conta esta situação desde 31DEZ07.

2 de Janeiro de 2008. — Por subdelegação do Comandante de Pessoal da Força Aérea, após delegação do Chefe do Estado-Maior da Força Aérea, o Director, em exercício de funções, *Alberto Luciano Martins, COR/PILAV.*