



CONCURSO DE ADMISSÃO DE CADETES DA MARINHA

2014

EDITAL



EDITAL ESCOLA NAVAL

CONCURSO DE ADMISSÃO DE CADETES DA MARINHA – 2014

Nos termos do Regulamento da Escola Naval, está aberto, de 2 de junho a 25 de julho de 2014, o concurso para admissão de cadetes para os cursos de ingresso nas seguintes classes de oficiais dos Quadros Permanentes da Marinha:

I

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO AO CONCURSO





CAP. I CONDIÇÕES DE ADMISSÃO AO CONCURSO

1. Para todos os candidatos (civis e militares)

- a) Ser cidadão português;
- b) Satisfazer as seguintes condições de acesso ao ensino superior:
 - (1) Ser titular do 12.º ano de escolaridade do ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente, com média mínima de 100.
 - (2) Ter realizado em 2012, 2013 ou 2014, as seguintes provas de ingresso do elenco estabelecido pelo Ministério da Educação, tendo obtido classificação igual ou superior ao indicado:

Classe	Prova de Ingresso	Classificação
Marinha	19 - Matemática	95
Administração Naval	19 - Matemática	95
Engenharia Naval	19 - Matemática 07 - Física e Química (F)	95

- c) Estar disponível para as provas de verificação dos pré-requisitos seguintes:
 - (1) De natureza física e médica
 - (i) De aptidão física geral e específica;
 - (ii) De adaptação ao meio aquático;
 - (iii) Exames médicos.
 - (2) De natureza vocacional
 - (i) De aptidão militar-naval;
 - (ii) De aptidão psicotécnica;
 - (iii) De aptidão para a vida no mar.
- d) Ter bom comportamento moral e civil;
- e) Não ter sido abatido ao efetivo do Corpo de Alunos de qualquer dos Estabelecimentos de Ensino Superior Público Militar por motivos disciplinares ou por incapacidade para o serviço militar;
- f) Não ter sido excluído dos cursos conferentes de grau académico da Escola Naval.

2. Só para os candidatos civis

- a) Estar autorizado a ingressar nos quadros permanentes da Marinha por quem exerça o poder paternal, no caso de ter menos de 18 anos de idade;
- b) Ter idade inferior a 22 anos, até 31 de dezembro de 2014;



- c) Estar em situação militar regular, tendo cumprido as obrigações fixadas na Lei do Serviço Militar;
- d) Ter altura igual ou superior a 1,64 m ou 1,60 m, conforme seja do sexo masculino ou feminino, respectivamente.

3. Só para os candidatos militares, de qualquer ramo das Forças Armadas, na efetividade de serviço

- a) Estar autorizado pelo superior hierárquico competente do respetivo ramo;
- b) Estar na efetividade de serviço na data de início do curso (6 de outubro 2014);
- c) Ter prestado, no mínimo, um ano de serviço militar efetivo na data de início do curso;
- d) Ter bom comportamento militar;
- e) Não ter avaliações desfavoráveis relativamente à sua prestação de serviço militar;
- f) Ter, no ano civil da admissão, idade não superior a 22 anos ou, tratando-se de militares dos quadros permanentes, idade não superior a 24 anos;
- g) Não se encontrar a frequentar qualquer outro curso de formação para ingresso nos quadros permanentes.

III

CANDIDATURA AO CONCURSO





CAP. II CANDIDATURA AO CONCURSO

1. Formalização da candidatura

A candidatura é formalizada através do preenchimento do formulário disponível na página da internet da Marinha, em <http://escolanaval.marinha.pt> e pela entrega dos documentos obrigatórios referidos no presente capítulo. O formulário origina, automaticamente, uma declaração que deverá ser impressa e assinada.

2. Documentos obrigatórios

a) Para todos os candidatos (civis e militares)

- (1) Declaração assinada pelo candidato, do formulário na página da internet em <http://escolanaval.marinha.pt>; (Declaração gerada automaticamente após preenchimento do formulário (imprimir, assinar e juntar os restantes documentos));
- (2) Fotocópia da inscrição de 2014 das provas de ingresso ao ensino superior;
- (3) Certificado de classificações para acesso ao ensino superior, original e autenticado com respetivo selo branco (ficha ENES - 2014);
- (4) Declaração do Centro de Recrutamento a que o candidato pertence, que ateste encontrar-se com a situação militar regularizada.

b) Para os candidatos civis

- (1) Certidão narrativa do registo de nascimento (cópia não certificada);
- (2) Certificado do registo criminal para fins militares;
- (3) No caso de ser menor, autorização de quem exerce o poder paternal, para ingressar nos quadros permanentes da Marinha;
- (4) Declaração médica atestando que se encontra em condições de realizar preparação da condição física e provas físicas;
- (5) Requerimento a solicitar o uso de instalações para efeitos de preparação da condição física, conforme minuta em Anexo C (só para os candidatos que o pretendam).

c) Para os candidatos militares

- (1) Nota de assentamentos completa;
- (2) Autorização do superior hierárquico competente do respetivo ramo para concorrer;
- (3) Avaliação individual extraordinária, do superior hierárquico competente do respetivo ramo.

III

PROCESSAMENTO DO CONCURSO E SERIAÇÃO DOS CANDIDATOS





CAP. III PROCESSAMENTO DO CONCURSO E SERIAÇÃO DOS CANDIDATOS

1. 1.ª FASE - Entrega de documentos

- a) Os locais de entrega dos documentos obrigatórios mencionados no n.º 2 do capítulo II são os seguintes:
 - Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810 - 995 ALMADA
 - **Comandos de Zona Marítima dos Açores e da Madeira** - só para candidatos residentes nas correspondentes Regiões Autónomas.
- b) Os documentos podem ser enviados pelo correio para a seguinte morada:
 - Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810 - 995 ALMADA
- c) A data limite de apresentação dos documentos é **25 de julho de 2014** (data de correio), com exceção da ficha ENES – 2014 que, impreterivelmente, terá que dar entrada até **8 de agosto de 2014**.
- d) Os candidatos que venham a recorrer das classificações das provas de ingresso terão que entregar até **8 de agosto de 2014** fotocópia do documento comprovativo de tal ato.
- e) Serão excluídos do concurso os candidatos cujos documentos cheguem fora do prazo, salvo em casos de reconhecida impossibilidade, por motivos não imputáveis aos candidatos, a decidir pelo Comandante da Escola Naval em base casuística.

2. Ordenamento inicial e condições para passagem à 2.ª fase

- a) Os candidatos são ordenados por ordem decrescente da nota inicial de candidatura. Esta nota, calculada somente para efeitos do ordenamento inicial do concurso, é expressa em décimas e é a média aritmética das seguintes classificações convertidas em valores da escala de **0 a 200**:
 - Classificação final do curso do ensino secundário;
 - Média das classificações das provas de ingresso.
- b) São excluídos do concurso os candidatos que não tenham obtido nas provas de ingresso, classificações iguais ou superiores às estabelecidas.
- c) Transitam para a 2.ª fase os candidatos com números de ordem até ao dobro do número de vagas para os respetivos cursos. Considerando uma melhor garantia do preenchimento das vagas, o Comandante da Escola Naval pode estabelecer números superiores aos referidos.

3. 2.ª FASE - Pré-requisitos de natureza física e médica

- a) De aptidão física geral
 - (1) Para candidatos do **sexo feminino**:
 - (i) Efetuar 10 extensões no solo com pés colocados num suporte a cerca de 30 cm do solo;
 - (ii) Efetuar 30 flexões abdominais no tempo máximo de 1 minuto com os pés fixos;
 - (iii) Correr 2400 metros em terreno plano, no tempo máximo de 13 minutos e 30 segundos.



(2) Para candidatos do **sexo masculino**:

- (i) Efetuar 3 elevações na barra com as mãos em pronação;
- (ii) Efetuar 35 flexões abdominais, no tempo máximo de 1 minuto, com os pés fixos;
- (iii) Correr 2400 metros, no tempo máximo de 12 minutos em terreno plano.

b) De aptidão física específica

(1) Para candidatos de **ambos os sexos**:

- (i) Salto para a rede de abordagem;
- (ii) Percorrer um túnel subterrâneo, com cerca de 15 m de comprimento, 60 cm de largura e 80 cm de altura.

c) De adaptação ao meio aquático

(1) Para candidatos de **ambos os sexos**:

- (i) Após salto do bordo da piscina, nadar 50 m, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de crol ou bruços.

Os candidatos deverão executar os pré-requisitos de natureza física conforme descrição técnica presente no Anexo D.

Os candidatos podem efetuar treinos na Escola Naval para as provas de aptidão física e de adaptação ao meio aquático, conforme programa de treinos em Anexo B e mediante requerimento e decisão.

d) De natureza médica

A avaliação da aptidão para o serviço naval, para a qual concorrem os resultados das provas laboratoriais com aparelhos psicométricos, é feita através da aplicação das tabelas gerais de inaptidão e de incapacidade para o serviço na Marinha, bem como do quadro das condições sensoriais gerais a exigir na admissão de pessoal na Marinha. (Portarias 790/99, de 7 de setembro; 1157/00, de 7 de dezembro e 1195/01, de 16 de outubro, do MDN).

4. Resultado dos pré-requisitos de natureza física e médica. Condições para passagem à 3^a fase:

- a) Os pré-requisitos de aptidão física geral e específica e de adaptação ao meio aquático são eliminatórios, sendo o seu resultado expresso em APTO ou NÃO APTO.
- b) Cada candidato pode efetuar uma repetição nas provas de adaptação ao meio aquático e de aptidão específica, com um intervalo de descanso entre elas, a estabelecer pelo júri, segundo critérios de necessidade e razoabilidade.
- c) Os candidatos que não corram os 2400 metros nos tempos máximos fixados no parágrafo anterior, mas o façam sem ultrapassar mais de um minuto, são sujeitos ao teste Harvard (cardiovascular), de cujo resultado depende a sua classificação como APTOS neste pré-requisito.
- d) Os resultados dos exames médicos, são expressos em, APTO ou NÃO APTO, consoante a classe ou classes a que o candidato concorre.



- e) Transitam para a 3.ª fase, mantendo o ordenamento anterior, os candidatos classificados de APTO em todos os pré-requisitos de natureza física e médica, exigidos para a classe ou classes a que se candidatam, até 110% das vagas de cada curso. Considerando uma melhor garantia do preenchimento das vagas, o Comandante da Escola Naval pode estabelecer números superiores aos referidos.

5. 3.ª FASE – Pré-requisitos de natureza vocacional

a) Aptidão psicotécnica

(1) A aptidão psicotécnica é avaliada através da aplicação de testes psicotécnicos que visam contribuir para o conhecimento da motivação vocacional dos candidatos.

(2) Os testes psicotécnicos a efetuar são:

- (i) Testes cognitivos;
- (ii) Testes de personalidade;
- (iii) Entrevistas individuais;
- (iv) Testes sociométricos;
- (v) Prova de mesa redonda.

b) Aptidão militar naval

A avaliação da aptidão militar-naval engloba a participação em diversas atividades de natureza militar-naval.

Estas atividades visam verificar a capacidade de integração do candidato na Marinha e o despiste dos casos de inadaptação à vida militar e naval.

c) Aptidão para a vida no mar

Esta aptidão é avaliada através de uma viagem realizada em navios da Marinha e destina-se ao despiste de fatores de inibição para a vida no mar.

A viagem tem uma duração de cerca de oito dias. Em função do número de vagas para cada um dos cursos, será fixado pelo Comandante da Escola Naval, o número de candidatos que embarca, baseado na classificação inicial de candidatura e considerando os resultados das provas de aptidão vocacional já efetuadas.

6. Resultado dos pré-requisitos de natureza vocacional

A classificação final da avaliação vocacional é a média aritmética das classificações da aptidão psicotécnica e da aptidão militar naval, sendo expressa:

- a) Por NÃO APTO, para candidatos com a classificação NÃO APTO em qualquer um dos pré-requisitos de natureza vocacional;
- b) Em valor numérico, na escala de 100 a 200, para candidatos considerados APTOS em todos os pré-requisitos de natureza vocacional.



7. Seriação dos candidatos

- a) A seriação dos candidatos a cada curso é feita no final da 3.ª fase, para todos os candidatos em concurso, tendo em conta as escolhas e prioridades manifestadas pelos candidatos;
- b) O ordenamento para cada curso é efetuado pela ordem decrescente da classificação final de candidatura;
- c) A classificação final de candidatura é calculada segundo os pesos indicados abaixo, expresso em décimas, e convertida na escala de 0 a 200:
 - Classificação final do ensino secundário peso de 50%
 - Média das classificações das provas de ingresso peso de 40%
 - Classificação final da avaliação vocacional peso de 10%
- d) São excluídos, mediante relatório justificativo, os candidatos que não obtenham classificação final de candidatura igual ou superior a 100;
- e) São admitidos como alunos da Escola Naval os candidatos que se encontram em concurso e cujo número de ordem, para cada curso, seja igual ou inferior ao número de vagas.

8. Júri do concurso

O júri do concurso é nomeado pelo Comandante da Escola Naval. Ao júri compete verificar o cumprimento das regras do concurso e, mediante atas fundamentadas e justificadas, analisar, aprovar, propor a homologação e publicar os resultados de cada uma das fases do concurso.

IV

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES





CAP. IV INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

1. Local e condições da realização das provas

- a) Os candidatos prestam as provas referentes aos pré-requisitos na Escola Naval e noutras unidades ou organismos da Marinha;
- b) A Marinha tomará a seu cargo o transporte para Lisboa dos candidatos residentes nos Açores e Madeira que sejam selecionados para a 2.ª e 3.ª fases do concurso, bem como o regresso à origem dos que não ingressarem no 1.º ano dos cursos da Escola Naval;
- c) A avaliação dos pré-requisitos de natureza médica é realizada ou coordenada pela Escola Naval e sobre ela emite parecer a Junta de Recrutamento e Seleção, da Direção do Serviço de Pessoal;
- d) Durante as 1.ª e 2.ª fases do concurso, a Escola Naval pode fornecer alojamento e alimentação aos candidatos que o desejarem, de acordo com as disponibilidades de instalações e mediante requerimento e decisão caso a caso;
- e) Durante a 3.ª fase todos os candidatos terão direito a alojamento e alimentação por conta do Estado.

2. Candidatura a mais de um curso

- a) Os candidatos podem concorrer a mais de um curso em simultâneo. Para tal, no formulário de admissão ao concurso, devem indicar a ordem de preferência (da 1.ª à 4.ª prioridades);
- b) A Escola Naval, tendo em conta as pretensões manifestadas pelos candidatos, reserva-se o direito de os distribuir pelos diversos cursos, consoante o número de vagas e as provas de ingresso que prestaram.

3. Eliminação de candidatos

O Comandante da Escola Naval, mediante proposta fundamentada do presidente do júri do concurso, poderá eliminar de imediato qualquer candidato que durante as provas/atividades da 2.ª e 3.ª fases do concurso, tenha um comportamento que possa prejudicar o normal funcionamento do mesmo.

4. Alistamento

- a) Os candidatos civis que se mantenham em concurso até ao início da participação na 3.ª fase serão, mediante despacho do Chefe do Estado-Maior da Armada, provisoriamente alistados na Marinha como "cadetes-candidatos";
- b) Os "cadetes-candidatos" ficam sujeitos aos deveres e direitos dos alunos da Escola Naval, designadamente, quanto à aplicação das disposições legais respeitantes à invalidez resultante de doença ou acidente em serviço;
- c) O alistamento definitivo dos candidatos no Corpo de Alunos da Escola Naval será efetuado por Portaria do Chefe do Estado-Maior da Armada, pela ordem das classificações finais de candidatura.



5. Caracterização e condições de frequência dos cursos da Escola Naval

- a) Os cursos objeto deste concurso têm a duração de 5 anos (10 semestres), constituindo-se num ciclo de estudos integrado conducente à atribuição do grau académico de mestre, nos termos do Processo de Bolonha, tal como estabelecido no artigo 17.º do decreto-lei n.º 37/2008, de 5 de março;
- b) Os alunos têm direito a:
 - Alimentação e alojamento por conta do Estado;
 - Vencimento fixado pela legislação em vigor;
 - Artigos de fardamento que fazem parte da tabela superiormente aprovada;
 - Assistência médica, cirúrgica e medicamentosa;
 - Isenção do pagamento de propinas;
 - Publicações necessárias ao estudo das matérias que fazem parte dos planos de estudo.
- c) Enquanto cadetes, os alunos estão sujeitos ao regime de internato, havendo períodos de licença variáveis, conforme o previsto nas normas internas.

6. Informações

Esclarecimentos e informações complementares podem ser obtidos nos seguintes locais:

Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810-995 ALMADA

TELEF: 210 901 960, 210 902 056, 210 902 057, 210 901 935, 210 902 000

FAX: 211 938 520 / Linha Azul: 808 201 467

Página na internet – <http://escolanaval.marinha.pt>

Endereço E-mail – escolanaval@marinha.pt

7. Transportes

Durante o concurso, os candidatos podem utilizar as vedetas privativas da Marinha que partem da Doca da Marinha (junto à Estação Fluvial do Terreiro do Paço) às 08:15 horas.

8. Gabinete do Utente

A Escola Naval dispõe de um Gabinete do Utente, localizado na Secretaria Escolar, com a principal função de encaminhar e tratar internamente os pedidos, reclamações e sugestões efetuados pelos candidatos.

O DIRETOR DE ENSINO,

João Paulo Cancela Roque
Capitão-de-mar-e-guerra, Engenheiro de Material Naval

ANEXOS

Anexo A Calendário do concurso

Anexo B Programa de treinos

Anexo C Requerimento para usufruto das instalações da Escola Naval para efeitos de preparação da condição física

Anexo D Descrição técnica dos pré-requisitos de natureza física





ANEXO A

CALENDÁRIO DO CONCURSO

MÊS	DATA		ATIVIDADES	
JUNHO	02	2 ^ª F	ENTREGA DE DOCUMENTOS	
a	a		DE	
JULHO	25	6 ^ª F	CANDIDATURA	
AGOSTO	08	6 ^ª F	DATA LIMITE DE ENTREGA DO CERTIFICADO DE CLASSIFICAÇÕES PARA ACESSO AO ENSINO SUPERIOR	
	12	3 ^ª F	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 1.^ª FASE	
	13	4 ^ª F	PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	
	14	5 ^ª F		
	18	2 ^ª F	1. PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DAS PROVAS APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	
			2. PUBLICAÇÃO DOS GRUPOS E DATAS PARA REALIZAÇÃO DOS EXAMES MÉDICOS E PSICOTÉCNICOS	
	19	3 ^ª F	EXAMES: Médicos Laboratoriais Radiológicos Psicométricos	
	27	4 ^ª F	INSPEÇÃO MÉDICA	
	26	3 ^ª F	JUNTA DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO	
	27	4 ^ª F		
	29	6 ^ª F	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 2.^ª FASE	
SETEMBRO	01	2 ^ª F	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS	
	01	2 ^ª F	ATIVIDADES DE VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO MILITAR NAVAL	
	19	6 ^ª F		
	19	6 ^ª F	VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO PARA A VIDA NO MAR	
	26	6 ^ª F	ORDENAMENTO E PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS FINAIS DO CONCURSO	
OUTUBRO	29	2 ^ª F	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS	
	30	3 ^ª F	REFRESCAMENTO ESCOLAR E ACOMODAÇÃO	
	03	6 ^ª F		
	06	2 ^ª F	INÍCIO DO 1. ^º ANO	
	10	6 ^ª F	ALISTAMENTO/COMPROMISSO DE HONRA	



ANEXO B

PROGRAMA DE TREINOS

PERÍODO DE TREINOS: os candidatos podem efetuar treinos para as provas de aptidão física, no período de 7 de julho a 1 de agosto, nos seguintes dias e horários:

HORAS	3.ª Feira	4.ª Feira
09:00 às 11:00	Treino Físico Geral Treino Físico Específico	Natação

Observações:

Os treinos são orientados por pessoal do Serviço de Educação Física da Escola Naval.

Apresentação no ginásio até às 09:00 horas (hora limite).

Equipamento necessário: Fato de treino, t-shirt, calções, ténis, calção de banho/fato de banho e chinelos para piscina.



ANEXO C

MINUTA DE REQUERIMENTO A SOLICITAR O USO DE INSTALAÇÕES PARA EFEITOS DE PREPARAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

Ex.mo Senhor Contra-almirante

Comandante da Escola Naval,

(nome) _____, candidato n.º _____, portador/a do bilhete de identidade (ou cartão de cidadão) n.º _____, emitido em _____, pelo Arquivo de _____, residente _____ em _____, vem requerer a V.Exa autorização para (selecionar o pretendido):

- (1) Realizar treinos para as provas físicas e de adaptação ao meio aquático, nas instalações da Escola Naval e Base Naval;
- (2) Usufruir de alojamento na Escola Naval, em virtude de morar longe.

Pede deferimento,

Escola Naval, de 2014,

O candidato

O responsável legal pelo menor,

(3) _____ (3) (4) _____
BI(ou CC) n.º _____

- (1) (2) Colocar no requerimento uma ou as duas opções, conforme o pretendido;
(3) Assinatura conforme bilhete de identidade ou cartão de cidadão;
(4) Só no caso de candidato menor de idade, em que a autorização deverá ser solicitada pelo responsável legal do mesmo, devendo ser junta fotocópia do bilhete de identidade (BI) ou do cartão de cidadão (CC).

ANEXO D

DESCRÍÇÃO TÉCNICA DOS PRÉ-REQUISITOS DE NATUREZA FÍSICA

APTIDÃO FÍSICA GERAL

EXTENSÕES NO SOLO

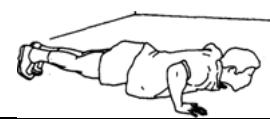
Posição inicial: mãos colocadas no solo, à largura dos ombros, com os dedos virados para a frente e os membros inferiores no prolongamento do corpo.



Execução: só são válidas as repetições que partam da extensão completa dos braços até à flexão, mantendo um ângulo de 90º entre o braço e o antebraço.

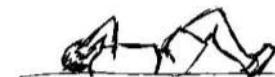
A prova deverá ser executada sem interrupções.

O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.



FLEXÕES ABDOMINAIS

Posição inicial: deitado na posição dorsal, com as mãos em contacto com a cabeça (ponta dos dedos circundando os pavilhões auriculares), membros inferiores fletidos e pés fixos no espaldar.



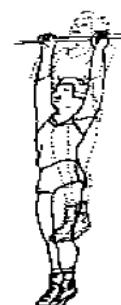
Execução: Elevar e baixar o tronco, o maior número de vezes durante 1 minuto, tocando com as omoplatas no solo e os cotovelos ultrapassam a linha imaginária dos joelhos. As mãos devem estar sempre em contacto com a cabeça durante o exercício.

O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.



ELEVAÇÕES NA TRAVE

Posição inicial: suspenso na trave, com as mãos em pronação e extensão completa dos membros superiores.



Execução: Flexão dos membros superiores, ultrapassando completamente a trave com o queixo e posterior extensão dos mesmos.

O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.

CORRIDA 2400 METROS

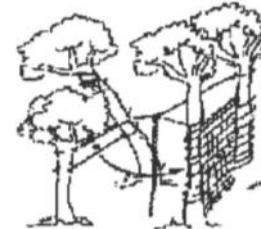
Correr 2400m em terreno plano.

APTIDÃO FÍSICA ESPECÍFICA

SALTO PARA REDE

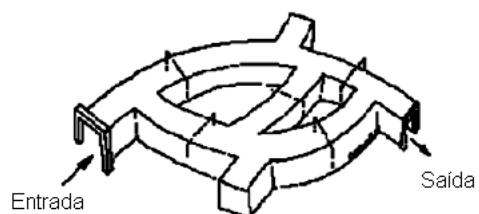
A partir de uma posição elevada, agarrado a um cabo, fazer o trajeto suspenso até uma rede de abordagem, percorrendo uma distância entre 8 a 9m.

Após o contato com a rede de abordagem, segurar-se a esta, largar o cabo suspenso e descer pela sua malhagem até ao solo.



PERCORRER UM TÚNEL

Percorrer um túnel subterrâneo.



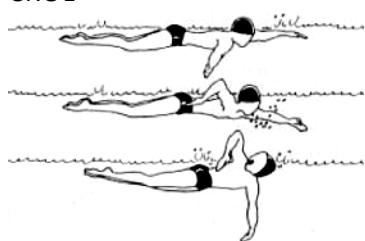
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

NATAÇÃO

Posição inicial/execução: após salto do bordo da piscina, nadar 50 metros, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de crol ou de bruços, controlando os reflexos de defesa e direccionalidade.

Esta prova é realizada sem óculos de natação.

CROL



BRUÇOS

