



**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:

<b>Classe</b>	<b>Vagas</b>
Marinha	24
Administração Naval	3
Engenharia Naval, ramo de Mecânica	5
ramo de Armas e Eletrônica	5

# 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	95
	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 referentes 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, respetivamente.

**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.

# II

## 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 exerça 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 2ª 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 3ª 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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](mailto: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 a JULHO	02 a 25	2ªF 6ªF	ENTREGA DE DOCUMENTOS DE CANDIDATURA
AGOSTO	08	6ªF	DATA LIMITE DE ENTREGA DO CERTIFICADO DE CLASSIFICAÇÕES PARA ACESSO AO ENSINO SUPERIOR
	12	3ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 1.ª FASE
	13 a 14	4ªF 5ªF	PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
	18	2ªF	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 a 27	3ªF 4ªF	EXAMES: Médicos Laboratoriais Radiológicos Psicométricos INSPEÇÃO MÉDICA
	26 e 27	3ªF 4ªF	JUNTA DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO
	29	6ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 2.ª FASE
SETEMBRO	01	2ªF	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS
	01 a 19	2ªF 6ªF	ATIVIDADES DE VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO MILITAR NAVAL
	19 a 26	6ªF 6ªF	VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO PARA A VIDA NO MAR
	26	6ªF	ORDENAMENTO E PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS FINAIS DO CONCURSO
	29	2ªF	APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS
	30 a 03	3ªF 6ªF	REFRESCAMENTO ESCOLAR E ACOMODAÇÃO
OUTUBRO	06	2ªF	INÍCIO DO 1.º ANO
	10	6ªF	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:

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

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 \_\_\_\_\_ 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).

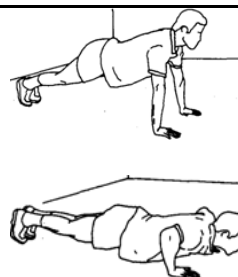
**ANEXO D****DESCRIÇÃO TÉCNICA DOS PRÉ-REQUISITOS DE NATUREZA FÍSICA****APTIDÃO FÍSICA GERAL****EXTENSÕES NO SOLO**

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.

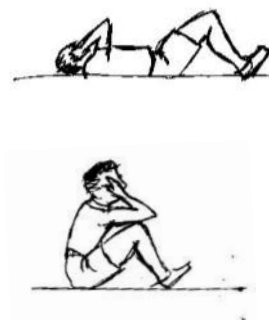
O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.

**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.

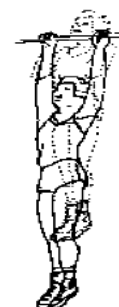
O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.

**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.

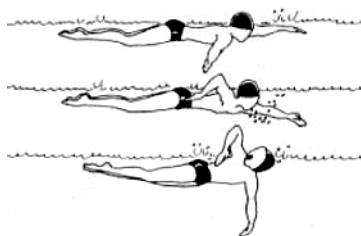
**PERCORRER UM TÚNEL**

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**