

**DESPACHO N.º 22/2013**

ASSUNTO: **NORMAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA PARA ACESSO ÀS DIVERSAS ESPECIALIDADES DO QUADRO PERMANENTE E DO REGIME DE CONTRATO DA FORÇA AÉREA**

Considerando a necessidade de proceder à atualização e sistematização do tratamento da matéria respeitante à avaliação da condição física dos candidatos aos vários concursos de admissão/seleção;

Considerando a necessidade de articulação da avaliação da condição física em todos os concursos de admissão/seleção, com os sistemas de avaliação em vigor nos Cursos de Formação do Centro de Formação Militar e Técnica (CFMTFA), da Academia da Força Aérea (AFA) e com o sistema de avaliação da condição física em vigor na Força Aérea;

Ao abrigo do disposto na alínea a) do nº 1 do artigo 17.º da Lei Orgânica de Bases da Organização das Forças Armadas (LOBOFA), aprovada pela Lei Orgânica nº 1-A/2009, de 7 de julho, determino o seguinte:

1. Todos os candidatos às diversas especialidades do Quadro Permanente e do Regime de Contrato devem possuir uma adequada condição física, conforme previsto no Despacho 21/2013 de 02 de abril, do CEMFA e do presente Despacho.
2. Os candidatos militares da Força Aérea que se encontrem na efetividade de serviço, independentemente da especialidade ou curso a que concorram, devem possuir aptidão nos testes anuais de controlo da condição física, de acordo com o previsto no Despacho 21/2013 de 02 de abril, do CEMFA. No processamento de cada concurso deve ser incluído um documento de prova desta aptidão.

3. No caso do pessoal militar da Força Aérea que efetua anualmente um teste de controlo da condição física específica, é condição de aptidão para efeitos de concurso à sua especialidade a aprovação neste teste.
4. Para garantir o cumprimento da metodologia indicada nos pontos anteriores, é imprescindível que as U/O/S sejam dotadas, em permanência, de pessoal especializado em educação física exercendo funções na respetiva área funcional.
5. Os candidatos às diversas especialidades do Quadro Permanente e do Regime de Contrato devem prestar as provas de avaliação da condição física prescritas no Anexo ao presente Despacho, do qual faz parte integrante.
6. As provas têm a classificação de APTO e NÃO APTO, de acordo com as tabelas de aptidão constantes do Anexo referido no número anterior.
7. O presente Despacho entra em vigor na data da sua publicação, revogando o Despacho n.º 18/2008, do CEMFA, de 28 de abril.
8. Compete ao Comando de Pessoal da Força Aérea (CPESFA) propor superiormente, quando for julgado conveniente, a posterior alteração do presente Despacho.

Alfragide, 02 abril de 2013

O CHEFE DO ESTADO-MAIOR DA FORÇA AÉREA

José António de Magalhães Araújo Pinheiro

General

## PROVAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA PARA ACESSO ÀS DIVERSAS ESPECIALIDADES DO QUADRO PERMANENTE E DO REGIME DE CONTRATO

As provas de avaliação da condição física dos candidatos, às diferentes especialidades das diversas categorias do Quadro Permanente e do Regime de Contrato, dividem-se em:

- a. Provas de admissão a Cursos ministrados na AFA e de ingresso em Regime de Contrato;
- b. Provas de admissão ao Curso de Formação de Sargentos.

### **Provas de admissão a Cursos ministrados na AFA e de ingresso em Regime de Contrato**

1. As provas de avaliação da condição física de candidatos a Cursos ministrados na AFA e de ingresso em Regime de Contrato são as seguintes:
  - a. Passagem do pórtilco;
  - b. Salto do muro;
  - c. Salto da vala;
  - d. Extensões de braços;
  - e. Abdominais;
  - f. Corrida de 2400 m.
2. A ordem de execução das provas é a descrita no ponto anterior.
3. A prova de “Passagem do pórtilco” é realizada por intermédio de uma tentativa e consiste na transposição de um lanço do pórtilco, a passo na posição de pé, com 5 m de altura, 6.15 m de comprimento e 0.3 m de largura.
4. A prova de “Salto do muro” é realizada por intermédio de um máximo de 3 (três) tentativas e consiste em saltar um muro de alvenaria sem tocar, com abordagem frontal e receção no solo com os

pés, podendo-se efetuar corrida de balanço. O muro deverá ter os rebordos arredondados e as seguintes dimensões:

- a. Candidatos do sexo masculino – 0.90 m; 1.50 m largura; 0.20 espessura;
  - b. Candidatos do sexo feminino – 0.70 m; 1.50 m largura; 0.20 espessura.
5. A prova de “Salto da vala” é realizada por intermédio de um máximo de 3 (três) tentativas e consiste em saltar uma vala, com abordagem frontal e receção no solo com os pés, após corrida de balanço. A vala tem 3.00 m (sexo masculino) ou 2.20 m de comprimento (sexo feminino). Os rebordos da vala junto à zona de receção deverão ser arredondados.
6. Os protocolos de execução das provas de “Extensões de braços”, “Abdominais” e “Corrida de 2400 m” estão preconizados em Despacho próprio.
7. As provas são classificadas de APTO e NÃO APTO, de acordo com a tabela do ponto seguinte, sendo considerado APTO o candidato que obtenha aptidão em todas as provas.
8. Normas de organização:
- a. A realização das provas deve ser conduzida pela Academia da Força Aérea, pelo Centro de Recrutamento da Força Aérea ou por um júri constituído para o efeito, nomeado pelo cCPESFA sob proposta do dDINST, conforme a condição do candidato;
  - b. As provas devem ser realizadas, preferencialmente, de manhã;
  - c. Os executantes devem realizar as provas usando o equipamento desportivo adequado (calção com perna e t-shirt com manga);
  - d. A realização das provas deve ser precedida de um adequado período de atividade física de adaptação ao esforço (aquecimento);
  - e. A execução das provas deve ter um intervalo mínimo de 10 minutos;
  - f. Antes do início de cada prova deve proceder-se à demonstração do modo correto de execução.

**Provas de admissão ao Curso de Formação de Sargentos**

1. As provas de avaliação da condição física dos candidatos ao Curso de Formação de Sargentos são as seguintes:
  - a. Extensões de braços;
  - b. Abdominais;
  - c. Corrida de 2400 m;
  - d. Testes de Avaliação e Controlo da Condição Física Específica, quando aplicável, de acordo com a especialidade em concurso. Todos os militares que concorrem a especialidades sujeitas ao controlo da condição física específica terão que realizar, para além dos testes de controlo da condição física geral, também os específicos dessa especialidade.
2. A ordem de execução das provas é a descrita no ponto anterior.
3. Os protocolos de execução das provas referidas no número 1 deste anexo estão preconizados em Despacho próprio.
4. As provas são classificadas de APTO e NÃO APTO, de acordo com a tabela do ponto seguinte, sendo considerado APTO o candidato que obtenha aptidão em todas as provas.
5. Normas de organização:
  - a. A supervisão das provas é efetuada por um júri constituído para o efeito, nomeado pelo cCPESFA sob proposta do dDINST;
  - b. As provas devem ser realizadas, preferencialmente, de manhã;
  - c. Os executantes devem realizar as provas usando o equipamento desportivo adequado (calção com perna e t-shirt com manga);
  - d. A realização das provas deve ser precedida de um adequado período de atividade física de adaptação ao esforço (aquecimento);
  - e. A execução das provas deve ter um intervalo mínimo de 10 minutos;
  - f. Antes do início de cada prova deve proceder-se à demonstração do modo correto de execução.

**Tabela de Aptidão, para Cursos ministrados na AFA, de ingresso em Regime de Contrato e de  
admissão ao Curso de Formação de Sargentos**

TESTES	GÉNERO	IDADE (até ao final do ano em que realiza os testes)		
		ATÉ 29 ANOS	30 – 34 ANOS	35 – 39 ANOS
PASSAGEM DO PÓRTICO*	MASC.	-	-	-
	FEM.	-	-	-
SALTO DO MURO*	MASC.	0.90 m	0.90 m	0.90 m
	FEM.	0.70 m	0.70 m	0.70 m
SALTO DA VALA*	MASC.	3.00 m	3.00 m	3.00 m
	FEM.	2.20 m	2.20 m	2.20 m
EXTENSÕES DE BRAÇOS	MASC.	23	20	18
	FEM.	13	12	11
ABDOMINAIS	MASC.	35	32	29
	FEM.	32	29	26
CORRIDA 2400m	MASC.	12:30	13:00	13:30
	FEM.	14:00	14:30	15:00

\* Só para Cursos ministrados na AFA e ingresso em Regime de Contrato