# MATRIZ PROVAS DE ACESSO

## CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO(A) DE DESPORTO

## PRÉ-REQUISITOS

## APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA

Os pré-requisitos exigidos para acesso ao curso visam comprovar a aptidão funcional, física e desportiva adequada às exigências do curso.

O candidato tem de realizar as seguintes provas práticas:

### *Atletismo:*

- *Salto em comprimento;*

Distâncias/cumprimento para avaliação máxima (20 valores):

1. *Masculinos* – 4 m e 40 cm; 2.*Femininos* – 3 m e 40 cm.

Cada candidato poderá efetuar 3 tentativa, a execução deverá cumprir o regulamento técnico.

- *Corrida de resistência - 1000 m;*

Tempos de referência para obtenção da avaliação máxima (20 valores):

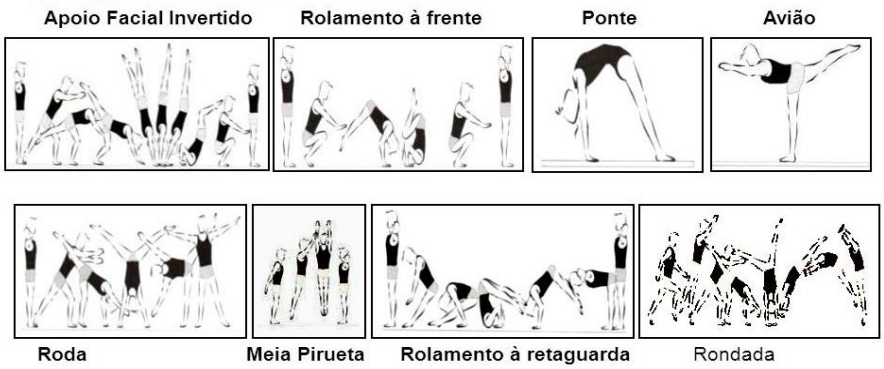
1. *Masculinos:* 3 m e 30 s; *2. Femininos* – 4 m e 30 s.

A execução deverá cumprir o regulamento técnico.

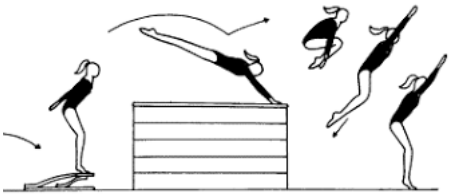
### *Ginástica*

Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova de cavalo (masculino, feminino).

- *Realização de uma sequência (Masculino e Feminino)*




- *Salto de cavalo (Masculino e Feminino)*



### *Desportos coletivos*

Avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades: futebol, andebol, basquetebol, voleibol.

**Nota:** os candidatos devem vir munidos de equipamento desportivo para a execução de todas as provas.

**O Coordenador Pedagógico**
(*Rogério Bessa, prof.*)