

TURISMO DE  
**PORTUGAL**



**escolas**

# **Guia para o Recrutamento e Seleção de Alunos | 2017.2018**

Documento orientador

**Direção de Formação**

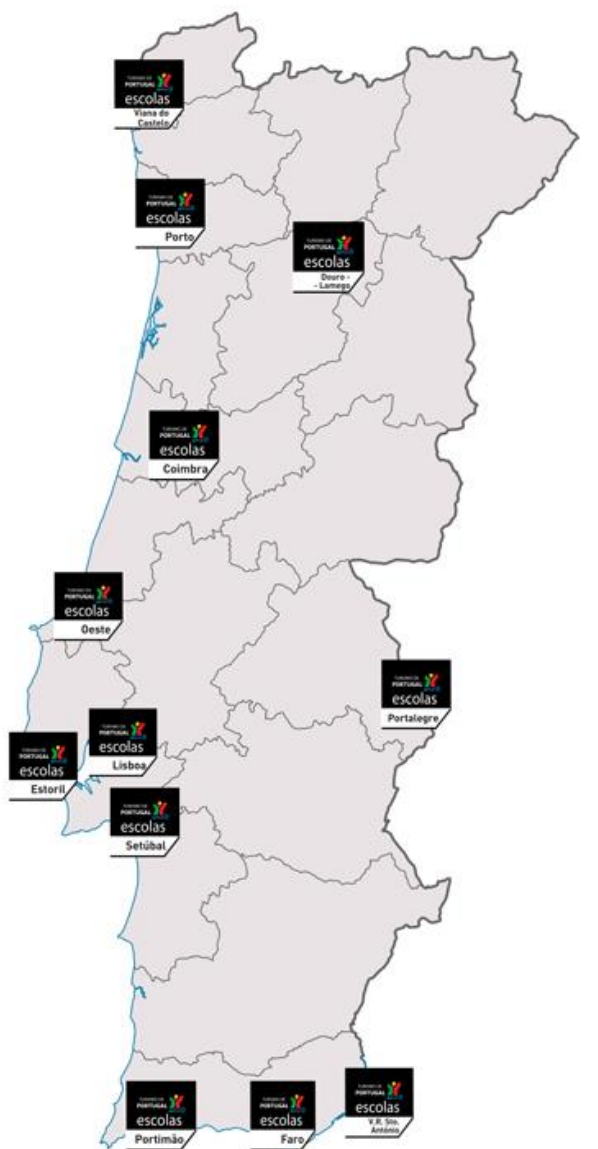
**Departamento de Gestão Pedagógica e Certificação**



**2017**

## 1. BOAS VINDAS!

Integrado no Ministério da Economia, o **Turismo de Portugal** é a Autoridade Turística Nacional responsável pela promoção, valorização e sustentabilidade da atividade turística, tendo por competências, entre outras, o **desenvolvimento da formação de recursos humanos para o setor. Para o efeito, gere diretamente uma rede de 12 escolas de hotelaria e turismo, de acordo com a seguinte distribuição geográfica:**



## 2. OBJETIVO

O presente Guia contribui para apoiar o candidato na fase de **recrutamento e seleção de para os cursos de formação inicial – ano letivo 2017/2018**, gerido e organizado pela Direção de Formação do Turismo de Portugal, I.P., durante as fases do processo, designadamente: candidatura; realização de provas de seleção e matrícula.

## 3. OFERTA FORMATIVA 2017/2018

Para o próximo ano letivo 2017.2018, o Turismo de Portugal, através da rede de 12 escolas, disponibiliza a seguinte oferta formativa:

Tipologia	NQP	Cursos	Duração	Requisitos de Acesso	Certificação Final
Cursos de Especialização Tecnológica	5	Culinary Arts Hospitality Operations Management Food and Beverage Management  Gestão de Restauração e Bebidas Gestão Hoteleira de Alojamento Gestão e Produção de Cozinha Gestão e Produção de Pastelaria Gestão de Turismo Turismo de Ar Livre Turismo Cultural e Património (Novo)	18 meses + estágio curricular	12º ano + aprovação em provas de seleção	Diploma de Especialização Tecnológica + Técnico Especialista em...(área de formação)
Cursos de Dupla Certificação	4	Técnicas de Cozinha/Pastelaria Técnicas de Serviço de Restauração e Bebidas Operações Turísticas e Hoteleiras	3 anos letivos + estágios curriculares	9º ano + aprovação em provas de seleção	12º ano de escolaridade + Técnico de Cozinha/Pastelaria Técnico de Mesa/Bar Rececionista de Hotel Técnico de Agências de Viagens e Transportes Rececionista de Turismo
<i>On-The-Job (modalidade CEF tipo 6 e tipo 7)</i>	4 5	Técnicas de Cozinha/Pastelaria Técnicas de Serviço de Restauração e Bebidas Técnicas de Receção Hoteleira	12 meses + estágios	11º ano ou 12º ano + aprovação em provas de seleção	12º ano de escolaridade + Técnico de Cozinha/Pastelaria Técnico de Mesa/Bar Rececionista de Hotel

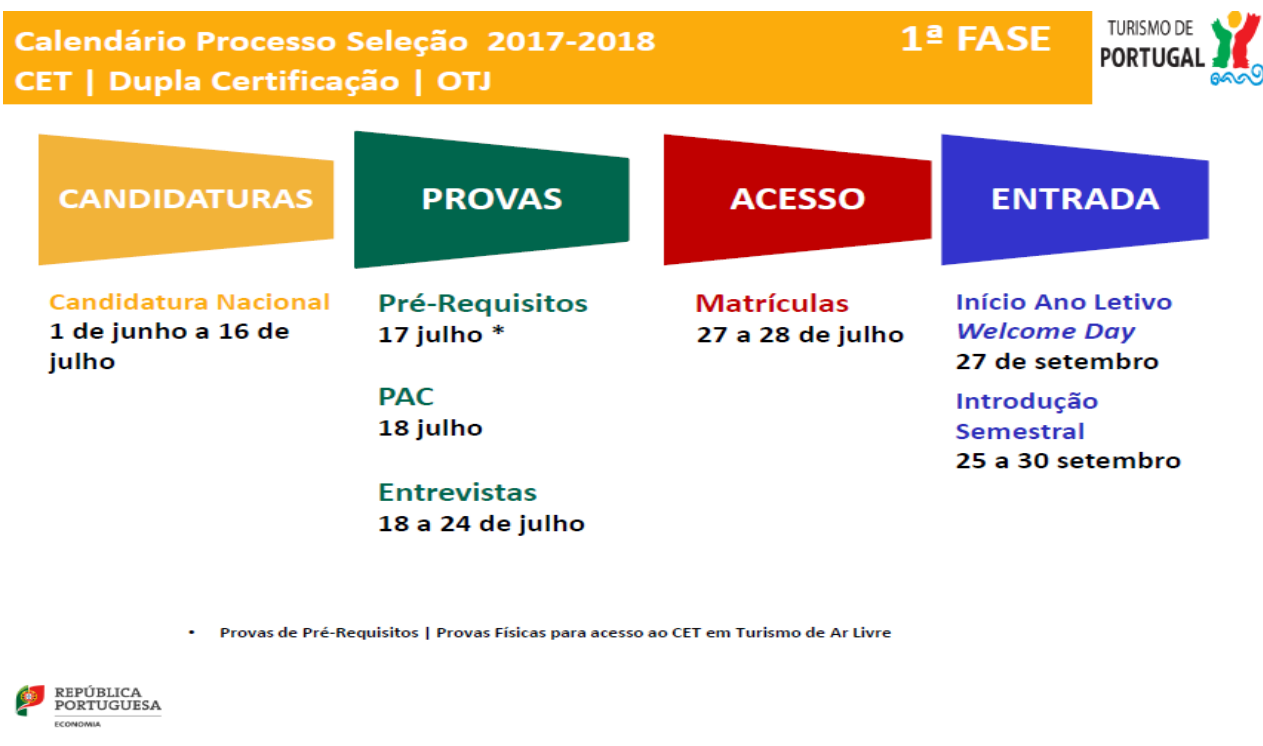
## 4. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE CANDIDATURA

As candidaturas aos cursos de formação inicial, são instruídas através do Portal das Escolas

### 4.1. Calendário das Candidaturas:

- 1ª fase - ocorre em junho e julho e dirige-se a todos os candidatos que reúnam os requisitos de acesso aos cursos.
- 2ª fase – ocorre em julho (em data subsequente ao encerramento da 1ª fase) e prolonga-se até setembro, destinando-se ao preenchimento das vagas ainda existentes

### Calendário das Candidaturas 2016/2017



#### 4.2. Candidatura do aluno

A **candidatura** do aluno é sempre feita através do Portal das Escolas, com acesso através do Site das Escolas: <http://escolas.turismodeportugal.pt/>

#### 4.3. Preçário da fase de seleção - Tabela de preços para o ano letivo 2017.2018:

As despesas inerentes ao processo de seleção – candidatura e matrícula, são comparticipadas pelo candidato, podendo proceder ao pagamento por Multibanco, dos seguintes valores (em vigor para o ano letivo 2017/2018):

	Inscrição	Matrícula
<b>CET (Nível 5)</b>	25€	80€
<b>Dupla Certificação (Nível 4)</b>	25€	25€
<b>On-The-Job (Nível 4)</b>	25€	25€

Os colaboradores do Turismo de Portugal e seus descendentes diretos, usufruem do desconto de 10% no valor da candidatura, matrícula e propinas. Para o efeito deverão contactar a Secretaria da escola à qual se estão a candidatar, para desencadear o processo.

O pagamento será efetuado por Multibanco pelo candidato.

#### 4.4. Opções de Candidatura:

- a) O candidato poderá escolher 5 escolas e 5 cursos - devendo colocar por ordem de preferência, ambas as variáveis.

O candidato realiza as provas de seleção na escola selecionada como 1ª opção.

- b) Opções de candidaturas por nível face às **Habilitações Literárias**:

Habilitações literárias e correspondência aos níveis de qualificação	
9º ano	Nível 4
11º ano	Nível 4 + OTJ (11º ano)
11º ano + inscrição no 12º ano *	Nível 4+ OTJ (11º ano) + Nível 5
12º ano, Bacharelato, Licenciatura, Mestrado	OTJ (12º ano) + Nível 5

\* Foi criada esta nova opção para poderem aceder aos CET's (Nível 5) conforme estipulado no Decreto-Lei nº88/2006. Na altura da apresentação dos documentos obrigatórios para a formalização da matrícula, deve ser efetuada pelo candidato, prova da aprovação no 10º e 11º ano mais a inscrição no 12º ano.

## 5. Métodos, Técnicas e Instrumentos de Seleção

Para aferir o nível de conhecimentos dos alunos à entrada dos cursos, assim como o grau de motivação e vocação dos alunos pela área a que se candidatam, recorre-se às Provas de Aferição de Conhecimentos (PAC) e Entrevista:

### 5.1. Tipologia de Provas | Provas de Aferição de Conhecimentos (PAC) + Entrevista

Área	Prova	Destinatários
Português	Português	Todos os candidatos a cursos ministrados em Português
Matemática	Matemática	Candidatos nível 4
	Matemática Aplicada à Gestão	Candidatos aos CET e On-The-Job
Inglês	Inglês	Candidatos nível 4
	Inglês Avançado	Candidatos aos CET e On-The-Job
	General knowledge and English Language	Candidatos aos CET (em inglês)
Provas Físicas	Prova de Pré-Requisitos Físicos	Candidatos ao TAL
Entrevista	Entrevista c/ componente Inglês	Todos os candidatos a cursos ministrados em Português
	Realizada em Língua Inglesa	Candidatos a CET ministrados em Inglês

### 5.2. Descrição das Provas:

Métodos e Técnicas	Descrição	Áreas Disciplinares
Prova de Aferição de Conhecimentos (PAC), aplicada aos candidatos a título individual	Consiste num teste escrito, integrando três grupos de questões que visam aferir o nível de aptidão linguística e numérica dos candidatos, de forma a identificar, à partida, os candidatos com maiores dificuldades gerais de aprendizagem e que, portanto, tenham menores possibilidades de vir a completar com êxito o itinerário de formação que se propõe vir a frequentar.	<p><b>Português e Cultura Geral, Inglês e Matemática Aplicada à Gestão</b> (nível 5 e OTJ)</p> <p><b>Português e Cultura Geral, Inglês e Matemática</b> (nível 4)</p> <p><b>General knowledge and English Language</b> (nível 5 - CET em inglês)</p>

<p><b>Provas de Pré-Requisitos</b> (provas eliminatórias a aplicar a candidatos aos cursos ministrados em inglês e aos candidatos ao CET TAL)</p>	<p><b>Provas de Aptidão Física</b> – constituídas por uma bateria de provas que irão avaliar a força, resistência, agilidade e coordenação</p> <p><b>Provas Específicas</b>, que irão avaliar o desempenho/atividade dos candidatos aos CET</p>	<p>Teste de Resistência do Vai-Vem Força resistente abdominal Força resistente membros superiores Agilidade Prova de natação Prova de adaptação ao meio aquático Prova de atividade em bicicleta</p>
<p>Entrevista <b>individual, aplicada a todos os candidatos, para despiste vocacional</b></p>	<p>A entrevista visa atingir, sobretudo, os seguintes objetivos: i) conhecer com maior detalhe os interesses e motivações pessoais do candidato em relação ao curso que deseja frequentar; ii) perceber traços de personalidade fundamentais de natureza relacional e intelectual; iii) aferir o nível de comunicação oral <b>em inglês</b></p>	<p>Guião de Entrevista Individual</p>

### 5.3 Prova de Aferição de Conhecimentos:

A Prova de Aferição de Conhecimentos (PAC) consiste num teste escrito, integrando três grupos de questões/áreas Português; Matemática e Inglês e visam aferir o nível de aptidão linguística e nível de conhecimentos gerais sobre temas de cultura geral – no idioma nacional e no idioma estrangeiro, bem como o nível de raciocínio e aptidão numérica dos candidatos.

As matrizes das provas serão disponibilizadas previamente ao candidato, contendo informação do programa sobre o qual a PAC se debruça; os materiais e documentação que poderão ser utilizados durante a prova

#### 5.3.1. Duração:

- Para os candidatos aos Cursos de nível 5 + OTJ, a duração das 3 PAC é de 90 minutos, correspondendo a 30 minutos/prova, com tolerância de 30 minutos; As 3 provas são facultadas aos candidatos logo no início, permitindo-lhes gerir os 90 minutos para a realização das mesmas.
- Se os candidatos de nível 5 + OTJ forem também candidatos a CET em inglês, terão de realizar ainda a prova de General knowledge and English Language, com a duração de 60 minutos (tolerância de 20 minutos)

- Para os candidatos a todas as modalidades a duração das 4 PAC (aplicado a candidatos a todas as modalidades) é de 120 minutos, correspondendo a 30 minutos/prova + 40 minutos de tolerância

### 5.3.2. Horários/Prova:

#### a) **Prova de Pré-Requisitos: para candidatos ao CET em Turismo de Ar Livre :**

Informação a prestar diretamente pela escola aos candidatos

#### b) **Provas de Aferição de Conhecimentos**

Nível 4: Horário: das 10h00m às 11h30m + tolerância 30 minutos

Nível 5 + OTJ + TAL + CET EM INGLÊS:

- Horário: das 14h30m às 16h00m + tolerância 30 minutos
- Horário: das 16h30m às 17h30m + tolerância 20 minutos <sup>(1)</sup>

Realização da prova de General knowledge and English Language pelos candidatos com opções de CET em INGLÊS

#### c) **CET EM INGLÊS**

- Candidatos que se inscrevem só a CET em inglês, realizam as provas de Mathematics

Applied to Management e General knowledge and English Language:

**Horário: das 14h30m às 16h00m + tolerância 30 minutos**

#### d) **Turismo de Ar Livre**

- Candidatos que se inscrevem apenas no CET TAL realizam as provas de Inglês Avançado e Português e Cultura Geral:

**Horário: das 14h30m às 15h30m + tolerância 20 minutos**

(As entrevistas poderão ser realizadas no próprio dia em que se realizam as PAC.)



### 5.3.3. Nível de dificuldade

-Provas de Português e Cultura Geral, Inglês e Matemática –

Tipologia de Formação	Requisitos escolares
<b>Cursos de Especialização Tecnológica (nível 5)</b>	Frequência do 12º ano de escolaridade
<b>Cursos <i>On-The-Job</i> (CEF)</b>	11º ano de escolaridade 12º ano de escolaridade
<b>Cursos de Dupla Certificação (nível 4)</b>	9º ano de escolaridade

A prova para os candidatos aos cursos de formação *on-the-job* e CET será comum (considerando que os requisitos de acesso também são idênticos)

### 5.3.4. Ponderação das PAC:

#### a) Nível 4

- 40% Português e Cultura Geral, com a seguinte distribuição:
  - 55% expressão escrita
  - 45% questões de cultura geral
- 40% Inglês
- 20% Matemática

#### b) Nível 5 + OTJ

- 40% Português e Cultura Geral, com a seguinte distribuição:
  - 55% expressão escrita
  - 45% questões de cultura geral
- 40% Inglês Avançado
- 20% Matemática Aplicada à Gestão

#### c) CET em inglês

- 80% General knowledge and English Language
- 20% Mathematics Applied to Management

#### d) Turismo de Ar Livre

- 50% Português e Cultura Geral com a seguinte distribuição:
  - 55% expressão escrita
  - 45% questões de cultura geral
- 50% Inglês Avançado

## 5.4. Entrevista

### 5.4.1. Objetivos:

- conhecer os interesses e motivações pessoais do candidato em relação ao curso;
- perceber traços de personalidade fundamentais de natureza relacional e intelectual;
- perceber interesses e motivações do candidato para a realização de atividades de responsabilidade social e ambiental;
- perceber o espírito de iniciativa e de empreendedorismo do candidato;
- perceber a fluência verbal do candidato na língua inglesa

### 5.4.2. Documentos e Duração:

- O candidato deve apresentar o documento de Identificação (BI/CC ou outro doc.)
- A entrevista é realizada a todos os candidatos

### 5.4.3. Ponderação Entrevista - 50%

## 5.5. Processo de candidatura ao CET ministrados em Inglês

### 5.5.1. Provas de Seleção:

#### a) PAC (ponderação 50%)

- Mathematics Applied to Management – 20%
- General knowledge and English Language – 80%

#### a) Entrevista (ponderação 50%)

### 5.5.2. Ordem de realização das PAC

#### a) Candidatos a CET | OTJ e CET em Inglês

- 1º - realização das provas de nível 5:  
Horário: das 14h30m às 16h00m (tolerância 30 minutos)
- 2º - realização da prova de General Knowledge and English:  
Horário: das 16h30m às 17h30m (tolerância 20 minutos)

b) Candidatos apenas a CET em Inglês

Realização das 2 provas: Mathematics Applied to Management e General knowledge and English:

- Horário: 14h30m com a duração de 01h30m + tolerância 30 minutos.

## 6. Resultados Finais:

Os professores corretores assim como as equipas de entrevistadores, procedem à inserção dos resultados das PAC + Entrevista no Portal das Escolas.

A **classificação final** dos candidatos resulta da conjugação dos resultados obtidos pelos candidatos às PAC e Entrevista, com recurso à seguinte fórmula:

Resultado final = PAC + Entrevista

$$\frac{\quad}{2}$$

## 7. Publicação de Resultados:

O candidato é informado acerca da nota obtida no processo de seleção, na sua área de candidatura.

Depois da publicação de notas, procede-se à colocação inicial dos candidatos numa das suas opções de escola/curso, tendo por base a nota combinada das Provas de Seleção + entrevista pessoal, vagas, preferências e idades (o critério das idades apenas é tido em atenção para os cursos de Nível 4).

Existe lugar à 2ª Fase do Processo de Seleção, quando o número de vagas para um curso não foi preenchido aquando da 1ª Fase.

Assim, a **2ª Fase** destina-se à seguinte tipologia de candidatos:

- Todos os candidatos que não concorreram na 1ª fase;
- Todos os candidatos que não foram colocados na 1ª Fase, com candidatura paga e, neste caso, poderão optar por uma das seguintes condições:
  - concorrem com a nota obtida na 1ª fase (não fazem provas e não pagam)
  - submetem-se a novas provas (terão que pagar novo processo de seleção)

## 8. Revisão de Prova

Durante o processo de recrutamento e seleção, não haverá lugar a revisão de Prova de Aferição de Conhecimentos, bem como à repetição de entrevista, salvo em casos excecionais devidamente justificados e previamente aprovados pela Direção de Formação do Turismo de Portugal.

## 9. Matrículas

As matrículas são feitas preferencialmente *online*, via Portal das Escolas, ou nas escolas de hotelaria, em caso devidamente justificados

Para o efeito, os candidatos deverão efetuar o respetivo pagamento por multibanco e apresentar/digitalizar os seguintes documentos:

- Documento de Identificação – Cartão do Cidadão ou BI (a apresentar igualmente no momento da entrevista)
- Certificado de habilitações;
- Boletim vacinas
- 1 foto tipo passe
- Caso se justifique, o preenchimento do formulário de candidatura a Apoios Sociais e respetiva documentação solicitada

Depois da matrícula, realiza-se a última etapa do processo de seleção - **colocação final** que verifica quais as matrículas que foram efetivamente realizadas e, caso existam ainda vagas, vai melhorar as posições dos candidatos colocados inicialmente e que efetuaram o pagamento da matrícula, colocando-os numa preferência acima da inicialmente apresentada.

Findo este processo, o candidato passa a ser Aluno (registado no Portal Escolas) das Escolas do Turismo de Portugal.

## 10. Processo de Candidaturas para Cidadãos Residentes no Estrangeiro

Este capítulo define as condições para a realização à distância do processo de recrutamento e seleção (candidaturas, provas, entrevista e matrícula), por cidadãos residentes no estrangeiro que reúnam as condições descritas.

### 10.1. Local de realização das Provas de Pré-Requisitos e Aferição de Conhecimentos (PAC)

O candidato deverá fazer preferencialmente as provas escritas (provas de pré-requisitos e PAC) em Portugal, nomeadamente na escola que indicar no formulário de candidatura.

Caso não tenha essa possibilidade, excepcionalmente, poderá fazer as provas escritas nos seguintes locais:

- a) Na sede das Equipas do Turismo de Portugal no Estrangeiro, designadamente:

**ALEMANHA – Berlim**

Portugiesisches Fremdenverkehrsamt  
Zimmerstr. 56  
D-10117 Berlin – Deutschland

**ÁUSTRIA – Viena**

(Delegação Berlim)

**SUIÇA - Zurique**

(Delegação Berlim)

**REPÚBLICA CHECA – Praga**

Obchodní oddelení velvyslanectví Portugalska  
Zátorce 339/10,  
160 00 Praha 6 - Check Republic

**BRASIL – São Paulo**

Turismo de Portugal  
Consulado-Geral de Portugal  
Rua Canadá, 324  
01436-000 S. Paulo S.P. – Brasil

**ESPANHA – Madrid**

Oficina de Turismo de Portugal  
C/Lagasca, 88, 4º B  
28001 – Madrid - Espanha

**EUA – Nova Iorque**

Portuguese National Tourist Office  
866 Second Avenue, 8th Floor,  
New York, NY 10017 - USA

**FRANÇA – Paris**

Office du Tourism du Portugal  
3, Rue de Noisiel  
Ambassade du Portugal  
75116 Paris – France

**REINO UNIDO – Londres**

Portuguese National Tourist Office  
11 Belgrave Square,  
London SW1X8PP – United Kingdom

**IRLANDA – Dublin**

Portuguese Trade and Tourism Office  
Embassy of Portugal

70 Upper Leeson Street  
Dublin 4 - Ireland

**SUÉCIA – Estocolmo**

Portugals Turistbureau  
Narvavagen, 30 – 2tr  
SE -11522 Stockholm – Sweden

**DINAMARCA – Copenhaga**

Portugals Turistbureau  
Toldbodgade, 31 – 1  
1253 Copenhagen K – Danmark

**HOLANDA – Haia**

Portugees Verkeersbureau  
Zeestraat 74  
2518 AD Den Haag – The Nederland

**BÉLGICA – Bruxelas**

Turismo de Portugal  
Avenue de Cortenberg 12 Kortenberglaan  
B - 1040 Bruxelles/Brussel – Belgique/België

**CANADÁ – Toronto**

Portuguese National Tourist Office  
Consulate General of Portugal  
438 University Avenue, Suite 1400  
Toronto, ON M5G 2K8 - Canada

**CHINA – Xangai**

Portuguese National Tourist Office  
Consulate General of Portugal in Shanghai  
16th Floor, Crystal Century Tower, 567 Wei Hai Road  
Shanghai 200041  
The PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

**ITÁLIA – Milão**

Ufficio Turistico del Portogallo  
Via Paolo da Cannobio, 8  
20122 Milano – Itália

**POLÓNIA – Varsóvia**

Przedstawicielstwo Turystyczne Republiki Portugalii  
Ul. Ateńska 37  
03-978 Warszawa – Poland

**RÚSSIA – Moscovo**

Otdel po Torgovle i Turizmu Posolstva Portugalii  
Botanichesky pereulok 1  
129010 Moscow - Russia

- b) No Consulado/Embaixada mais próxima da sua área de residência. Para tal, o mesmo terá de indicar à escola à qual se candidata os contactos dessa entidade, de modo a que a escola do Turismo de Portugal possa articular este processo, com a mesma.

Contactos das Escolas do Turismo de Portugal: <http://escolas.turismodeportugal.pt/contactos>

## 10.2. Entrevista

A entrevista efetuar-se-á via Skype, em data e hora a combinar entre o candidato e a escola na qual pretende ingressar.

## 10.3. Documentos a apresentar pelo candidato no dia das provas escritas

Os candidatos deverão apresentar um documento de identificação original com foto, com validade em todo o território nacional, e/ou passaporte válido, bem como apresentar o comprovativo do pagamento da candidatura.

## 10.4. Dados para pagamento internacional da candidatura e posteriormente, da matrícula

- Organismo: ITP TURISMO DE PORTUGAL
- Nº de Conta: 6323
- Moeda de Denominação: EUR
- NIB: 078101120000000632317
- IBAN: PT50078101120000000632317
- BIC: IGCPPTPL
- Descrição da Conta: ITP – Movimentos Diversos

## 10.5. Envio de comprovativo de pagamento de candidatura e de matrícula

O comprovativo do pagamento da candidatura e posteriormente o comprovativo de matrícula deverão ser enviados para a escola à qual se candidata, com indicação do nome completo do candidato e do curso a que se candidata, bem como cópia do documento de identificação do mesmo.

## 10.6. Matrícula

Os candidatos aprovados para admissão às escolas do Turismo de Portugal efetuarão a matrícula on-line em articulação com a escola que irão frequentar, devendo contactar a Secretaria da mesma.

Para além dos documentos exigidos para cidadãos nacionais e mencionados no ponto 9, deverão apresentar os seguintes documentos:

**a) Vistos e/ou autorizações de residência**

No ato da matrícula é obrigatória a apresentação do Visto/Autorização de residência a solicitar pelo candidato às entidades competentes.

Caso necessário, a escola que o mesmo pretende frequentar poderá emitir uma declaração de pré-inscrição/candidatura. O candidato só poderá efetuar a matrícula na escola do Turismo de Portugal, após obtenção da autorização de residência.

**b) Certificado de habilitações/Pedidos de equivalências Escolares**

Qualquer pedido de equivalência escolar deverá ser solicitado pelo candidato junto das seguintes entidades Portuguesas:

- Direção Geral de Educação do Ministério da Educação, para o caso do reconhecimento de equivalências escolares equiparadas ao ensino básico e secundário;
- Direção Geral do Ensino Superior do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, para o caso do reconhecimento de equivalências escolares equiparadas ao ensino superior.

## Contactos

**<http://escolas.turismodeportugal.pt/contactos>**



## ANEXO 1 - PRÉ REQUISITOS DE ACESSO À CANDIDATURA AO CET EM TURISMO DE AR LIVRE | 2017.2018

### PROVA DE APTIDÃO FÍSICA E FUNCIONAL

Os candidatos têm de realizar uma bateria de provas e entregar uma declaração médica (modelo anexo I), sendo considerados Aptos ou não Aptos.

#### 1- PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA

Estas provas são constituídas por uma bateria de testes que vão avaliar a Força, Resistência e Agilidade/ Coordenação

Os candidatos realizam os seguintes testes:

##### 1.1-RESISTÊNCIA: TESTE DO VAI-DEM

Corrida com aumento progressivo da intensidade imposto pela cadência de um CD, ao longo de um percurso de 20m. Os níveis iniciais do teste servem também como aquecimento. Pretende-se que a partida seja dada ao primeiro sinal do CD e ao som do segundo sinal o participante deve estar sobre a linha de 20m do lado contrário do percurso, inverter o sentido da corrida e dirigir-se à linha de partida, pisando a mesma ao som do terceiro sinal e assim sucessivamente, até que o participante não consiga realizar o percurso acompanhando a cadência imposta pelo CD em 2 percursos (seguidos ou intercalados). Contabilizam-se apenas os percursos realizados corretamente.

**RESULTADOS:** Ver tabelas em anexo

**CONDIÇÕES LOGÍSTICAS:** Ginásio, fita adesiva para colar no chão, fonte de energia, aparelhagem de som com leitor DVD/ CD

##### 1.2-FORÇA:

###### 1.2.1-FORÇA RESISTENTE ABDOMINAL

Deitado em decúbito dorsal com os joelhos fletidos a 90º, braços ao lado do corpo, palmas voltadas para baixo, com o dedo médio a tocar uma fita de papel e uma segunda fita colocada sobre o colchão a 10 cm da primeira. Colocar um metrónomo a 50 bat-min<sup>-1</sup> para realizar abdominais lentos, controlados, elevando as omoplatas em sincronia com o metrónomo a uma taxa de 25 por minuto. Costas devem ficar planas antes de iniciar a elevação do tronco e os pés devem manter-se em apoio no solo (sem ajuda). Realizar o teste durante 1 minuto, efetuando o maior nº de repetições sem parar, até um máximo de 25. Contabilizam-se apenas as repetições realizadas corretamente.

**RESULTADOS:** Ver tabelas em anexo

### 1.2.2-FORÇA RESISTENTE DOS MEMBROS SUPERIORES

No género masculino iniciar o teste com o corpo na posição *standard* (apoio realizado pelas mãos colocadas por baixo dos ombros, com os dedos a apontar para a frente e pelos pés, costas direitas e cabeça levantada) e no género feminino com o corpo na posição modificada (pernas juntas, tornozelos em flexão plantar, utilizando os joelhos como ponto de apoio, costas direitas, mãos afastadas à largura dos ombros, cabeça levantada). Elevar o corpo estendendo os cotovelos e regressando à posição de cotovelos fletidos até que estes formem um ângulo de 90º, com o queixo a aproximar-se do chão. Costas devem estar sempre direitas e a elevação deve ser efetuada até à extensão do cotovelo. Contar o nº máximo de repetições de flexões de braços realizadas consecutivamente sem repouso. Terminar o teste quando o indivíduo não conseguir manter a técnica em 2 repetições (seguidas ou intercaladas) ou entrar em fadiga. Contabilizam-se apenas as repetições realizadas corretamente.

**RESULTADOS:** Ver tabelas anexas

**CONDIÇÕES LOGÍSTICAS:** Ginásio, fita adesiva para colar no chão, colchão, metrónomo

### 1.3-AGILIDADE (TESTE DE ILLINOIS)

Percurso com 10m de comprimento e 5m de largura. Utilizar 4 cones para marcar os pontos de Início e final, bem como os 2 pontos de mudança de direção. Colocar mais 4 cones ao centro, equidistantes (3,3m de afastamento). Participante parte em decúbito ventral (cabeça junto à linha de partida) e as mãos ao nível dos ombros. Ao sinal de partida, iniciar o cronómetro e o participante levanta-se o mais rápido possível, corre pelo percurso na direção indicada, sem derrubar os cones, até chegar à linha final, momento em que o cronómetro é parado.

Ver em anexo a imagem do percurso para o teste de agilidade.

**RESULTADOS:** Ver tabelas em anexo

**CONDIÇÕES LOGÍSTICAS:** Ginásio, fita adesiva para colar no chão, cones, cronómetro (ver anexo II com descrição percurso)

## 2- PROVAS ESPECÍFICAS

Estas provas vão avaliar o desempenho/conhecimento dos candidatos em algumas Atividades. Sendo obrigatórias para a inscrição no CET.

## **2.1. PRÉ-REQUISITOS OBRIGATÓRIOS**

### **2.1.1. PROVA DE NATAÇÃO e ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO**

#### **2.1.1.1. PROVA DE 100M**

Realização de uma prova de 100 m, em nado contínuo (tempo limite de 3'30"). A partida pode ser realizada em qualquer estilo exceto costas.

#### **2.1.1.2. PROVA ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO**

Submergir e nadar 10 metros, 5m ida e 5m volta, debaixo de água, apanhando um objeto colocado no fundo. (máximo duas tentativas).

**CONDIÇÕES LOGÍSTICAS:** Piscina de 25m ou 50m, cronómetro (*Deverá ser realizada numa piscina climatizada*).

#### **2.1.2. PROVA DE ATIVIDADES EM BICICLETA**

Percorrer uma distância de 100 m em bicicleta em linha reta (manutenção do Equilíbrio);

Realizar um 8 (oito) com a bicicleta, em balizas de sinalização;

**CONDIÇÕES LOGÍSTICAS:** campo de terra batida, bicicleta e capacete.