



NORMAS

CONCURSO DE ADMISSÃO AO CURSO DE FORMAÇÃO DE
PRAÇAS DOS QUADROS PERMANENTES DO EXÉRCITO

Página intencionalmente em branco

CAPÍTULO I

GENERALIDADES

Artigo 1.º

Objeto

As presentes normas regulam o procedimento de recrutamento dos candidatos à admissão ao curso de formação inicial de ingresso à prestação de Serviço Efetivo nos Quadros Permanentes na Categoria de Praças do Exército, sem prejuízo do previsto na Lei do Serviço Militar (LSM), aprovada pela Lei n.º 174/99, de 21 de setembro, na sua redação atual, no Regulamento da Lei do Serviço Militar (RLSM), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 289/2000, de 14 de novembro, no Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 90/2015, de 29 de maio, com as alterações introduzidas pela Lei n.º 10/2018, de 2 de março, Decreto-Lei n.º 75/2021, de 25 de agosto e pelo Decreto-Lei n.º 77/2023, de 4 de setembro, e na Portaria n.º 409/2023, de 5 de dezembro.

Artigo 2.º

Princípios

O recrutamento obedece aos princípios gerais aplicáveis ao procedimento e a atividade administrativa, designadamente os seguintes:

- Igualdade de condições e de oportunidades;
- Transparência e publicidade;
- Informação atempada;
- Imparcialidade;
- Direito de recurso;
- Proteção de dados pessoais.

Artigo 3.º

Abertura do concurso e prazo de validade

1. A abertura de concurso é autorizada por despacho do Chefe do Estado-Maior do Exército, efetivando-se com a publicação em Diário da República.
2. O aviso de abertura é igualmente publicitado no sítio do Exército Português, nas suas redes sociais e outras plataformas tidas por convenientes.
3. O concurso é aberto pelo prazo indicado no aviso de abertura, contado a partir do dia útil seguinte ao da publicação em Diário da República.
4. O concurso é aberto condicionalmente até à aprovação do número de vagas, para admissão na prestação de serviço nos quadros permanentes, nos termos legais aplicáveis em vigor.

5. É garantido o cumprimento do contingente mínimo para militares que prestem ou tenham prestado serviço efetivo em regime de contrato (RC) pelo período mínimo de três anos, previsto no artigo 25.º do Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro.
6. O concurso visa exclusivamente a admissão ao Curso de Formação de Praças dos Quadros Permanentes do Exército.

Artigo 4.º

Designação e composição do júri

1. A decisão de abertura do concurso referida no n.º 1 do artigo anterior inclui a nomeação de um júri, indicando os seus membros, quem o preside e a sua substituição no caso de impedimento.
2. O júri do concurso é composto por um presidente, dois vogais efetivos e dois vogais suplentes.

Artigo 5.º

Funcionamento e competência do júri

1. O júri reúne e delibera, quando estiverem presentes todos os membros efetivos designados para o efeito, sendo as respetivas deliberações tomadas por maioria e sempre por votação nominal.
2. O júri pode ser assessorado por pessoa a designar para esse efeito, pelo seu presidente.
3. O júri dirige todas as fases que integram a tramitação do processo de recrutamento, e elabora as atas respetivas.
4. Quando os(as) candidatos(as) assim o solicitarem, por escrito, o júri garante o acesso às atas e aos documentos em que assentam as suas deliberações.
5. As listas de ordenação final dos(as) candidatos(as) aprovados(as) nas Provas de Classificação e Seleção são aprovadas pelo júri e homologada pelo Exmo. Tenente-General Ajudante General do Exército.

Artigo 6.º

Conteúdo do aviso de abertura

Do aviso de abertura devem constar os seguintes elementos:

1. Menção expressa das presentes normas, para consulta dos(as) candidatos(as) a concurso, bem como menção das disposições legais aplicáveis;
2. Modalidade e finalidade do concurso, bem como o respetivo prazo de duração;
3. Entidade que autoriza a abertura do concurso;
4. Indicação dos requisitos especiais;
5. Indicação do sítio na internet onde serão publicitadas informações consideradas relevantes e necessárias durante o concurso.

CAPÍTULO II

CANDIDATURA

Artigo 7.º

Apresentação de candidatura

A admissão ao concurso é iniciada mediante o preenchimento de formulário disponível no sítio do Exército em: <https://www.exercito.pt/pt/junta-te/candidatura-online>.

Artigo 8.º

Submissão de documentos da candidatura

1. A candidatura para admissão ao concurso deve ser efetuada em plataforma online própria, que deve ser acompanhada dos seguintes documentos relativa à situação a que cada um(a) se indica:

Documento	Situação			
	Efetividade de Serviço	Mapa de Pessoal Civil (Forças Armadas/ Forças de Seegurança)	Reserva de Disponibilidade (ex-militar)	Reserva de Recrutamento (civil)
Preenchimento e submissão do formulário de candidatura on-line.	X	X	X	X
Certificado de habilitações literárias. ¹	X	X	X	X
Certificado do registo criminal original emitido nos três meses que precedem a data de abertura do concurso.	X	X	X	X
Comprovativo da carta de condução ² (PDF do site https://www.autenticacao.gov.pt).	X	X	X	X
Consentimento de cedência dos direitos de imagem (plataforma on-line).	X	X	X	X
Consentimento de recolha dos dados pessoais.	X	X	X	X
Anuência da responsabilidade para realização das provas de admissão.	X	X	X	X
Anuência como não foi eliminado, salvo por desistência da Academia Militar, Escola de Sargentos do Exército ou de outros estabelecimentos de ensino superior público militar ou policial (Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna).	X	X	X	X
Anuência como informou a respetiva cadeia de Comando/Direção/Chefia da intenção de concorrer.	X	X	X	X
Informação sobre o mérito “Modelo D5” (ou equivalente para outro Ramo das Forças Armadas/ Forças de Segurança), com parecer do Comandante/Diretor/Chefe, fazendo referência ao comportamento moral e cívico do(a) candidato(a).	X	X		
Comprovativo da sua situação militar (nota autenticada de assentamentos/assentos) e declaração emitida pelo respetivo Ramo do valor das avaliações de mérito obtidas durante a prestação do serviço militar. ³	X	X	X	
Declaração da situação militar a atestar que o(a) candidato(a) se encontra em situação militar regular (https://bud.gov.pt/ddn.html).				X
Certidão do registo de nascimento, narrativa completa, passada nos 3 (três) meses precedentes à data de abertura do concurso.				X
Atestado médico comprovativo da robustez física e aptidão para a realização das provas físicas, passado a partir da		X	X	X

data de início do concurso conforme modelo disponibilizado.				
---	--	--	--	--

¹ Os candidatos possuidores de habilitações literárias obtidas em país estrangeiro deverão submeter, em simultâneo, documento comprovativo das habilitações correspondente ao reconhecimento das habilitações estrangeiras previstas pela legislação portuguesa aplicável. Submeter apenas o certificado académico de maior grau.

² Apenas no caso de estar a concorrer para o QEsp Transportes ou Saúde, sendo que a habilitação mínima é Cat. B.

³ Apenas para candidatos que não tenham pertencido ao Exército (militares ou civis).

2. Os candidatos devem enviar apenas os documentos solicitados, não sendo considerados diplomas ou certificados adicionais não previstos.

Artigo 9.º

Entrega dos documentos

1. Os documentos que acompanham o processo de candidatura devem ser submetidos em plataforma própria disponibilizada no sítio do Exército - <https://www.exercito.pt/pt/junta-te/qpp>.
2. Considera-se entregue dentro do prazo, o processo de candidatura submetida até ao último dia do prazo fixado no aviso de abertura do concurso.
3. O(a) candidato(a) que tenha mais que uma habilitação literária, deve enviar apenas a que tenha maior grau académico.

Artigo 10.º

Documentação que acompanha o(a) candidato(a) nas PCS

No dia da realização das Provas de Classificação e Seleção (PCS), o(a) candidato(a) deve ser portador(a) dos seguintes documentos:

- a) Original do Cartão de Cidadão;
- b) Original, ou cópia autenticada, do certificado de habilitações literárias, sendo que os(as) candidatos(as) possuidores(as) de habilitações literárias obtidas em país estrangeiro deverão submeter, em simultâneo, documento comprovativo das habilitações correspondente ao reconhecimento das habilitações estrangeiras previstas pela legislação portuguesa aplicável;
- c) Original da carta de condução portuguesa, no caso de estar a concorrer para os Quadros Especiais (QEsp) de Transportes e/ou Saúde;
- d) Em caso de uso de óculos e/ou lentes de contacto, devem ser portadores(as) da receita oftalmológica ou optometrista, mencionando a respetiva graduação;
- e) Boletim de vacinas (<https://www.sns24.gov.pt/pt/servico/boletim-de-vacinas> - App SNS24).

Artigo 11.º

Prazo de candidatura

O prazo para a apresentação de candidaturas ao concurso é o número de dias indicado no aviso de abertura, contados a partir do dia útil seguinte ao da publicação do respetivo aviso no Diário da República.

Artigo 12.º

Condições de admissão

(Portaria n.º 409/2023, de 5 de dezembro)

1. São condições comuns de admissão aos cursos de formação inicial que habilitam ao ingresso nos QP na categoria de Praças do Exército, em todas as modalidades de concurso, as seguintes:
 - a) Possuir nacionalidade portuguesa;
 - b) Ter idade mínima de 18 anos;
 - c) Possuir o curso do ensino secundário ou habilitação legalmente equivalente certificada pelo Ministério da Educação;
 - d) Possuir aptidão física e psíquica adequada ao exercício das funções;
 - e) Outros requisitos específicos estabelecidos em disposições próprias constantes dos avisos de abertura dos concursos de admissão.
2. São condições comuns de admissão ao curso de ingresso nos QP da categoria de Praças do Exército, em todas as modalidades de concurso, as seguintes:
 - a) Possuir no mínimo a qualificação profissional de nível 3 ou habilitação legalmente equivalente certificada pelo Ministério da Educação, sendo que os(as) candidatos(as) que possuem apenas o nível 3, frequentam uma formação (com aproveitamento) para a qualificação de nível 4;
 - b) Possuir aptidão física e psíquica adequada ao exercício das funções;
 - c) Outros requisitos específicos estabelecidos em disposições próprias constantes dos avisos de abertura dos concursos.
3. São condições especiais para a modalidade de concurso interno limitado as seguintes:
 - a) Ser Praça do Exército em RC nas suas várias modalidades, regime de voluntariado (RV) ou cidadão na situação de RD que tenha prestado serviço no Exército na categoria de Praças;
 - b) Ter idade igual ou inferior a 35 anos à data da publicação do aviso de abertura do concurso;
 - c) Preencher os requisitos especiais estabelecidos em disposições próprias constantes dos avisos de abertura dos concursos de admissão aos cursos ou estágios de ingresso na categoria de Praças dos QP.
4. Para a modalidade de concurso interno geral, são condições especiais as seguintes:
 - a) Ser Praça de qualquer ramo das Forças Armadas em RC, nas suas várias modalidades, ou RV ou cidadão(ã) na situação de RD que tenha prestado serviço em qualquer ramo das Forças Armadas nesta categoria;
 - b) Ter idade igual ou inferior a 35 anos à data da publicação do aviso de abertura do concurso;
 - c) Preencher os requisitos especiais estabelecidos em disposições próprias constantes dos avisos de abertura dos concursos de admissão aos cursos ou estágios de ingresso na categoria de Praças dos QP.
5. Para a modalidade de concurso externo, são condições especiais as seguintes:

- a) No caso de militares e cidadãos(ãs) na situação de RD, as condições especiais previstas no número anterior;
 - b) No caso de civis, possuir idade mínima de 18 anos e não superior a 25 anos, à data da publicação do aviso de abertura do concurso;
 - c) Preencher os requisitos especiais estabelecidos em disposições próprias constantes dos avisos de abertura dos concursos de admissão.
6. É excluída a candidatura apresentada por militar que se encontre no desempenho de cargos fora do Território Nacional e/ou embarcado, integrado como Elemento Nacional Destacado ou numa Força Nacional Destacada, durante a realização do concurso.
7. É excluída a candidatura apresentada por candidato(a) que:
- a) Haja sido considerado(a) incapaz para o serviço militar pela junta médica do Exército ou outra de natureza equivalente;
 - b) Tenha pendente recurso hierárquico de concursos de admissão ao Exército.
8. É excluída a candidatura do(a) candidato(a) que se encontre frequentar o curso de formação inicial, e que se prolongue para depois da data prevista do início formação inicial dos QP do presente concurso, ou tenha desistido dos cursos de formação inicial de ingresso ao RV/RC/RCE, nos últimos 6 meses.
9. É excluída a candidatura do(a) candidato(a) militar na situação de serviço efetivo que tenha parecer negativo no D5 (ou equivalente) do seu Cmdt/Dir/Ch.
10. É excluída a candidatura do(a) candidato(a) que tenha registo criminal com condenações penais.
11. É excluída a candidatura do(a) candidato(a) na situação de RD e serviço efetivo se tiver averbadas na folha de matrícula (de assentamentos/assentos), penas disciplinares privativas de liberdade.
12. Para efeitos de verificação de limites de idades, o tempo de serviço efetivo prestado em RV/RC/RCE é descontado à idade cronológica até ao máximo de 4 anos, de acordo com o n.º 1 do Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar no Regime de Contrato (RC) e Voluntariado (RV), sem prejuízo da verificação das demais condições legalmente exigidas para a aplicação de cada incentivo (Art.º 42.º do mesmo regulamento).
13. No caso de candidato(a) oriundo(a) do Serviço Efetivo ou da RD, é causa de eliminação da candidatura a média das avaliações de mérito obtidas durante a prestação de serviço militar ser inferior ao nível 3, ou a última avaliação ser inferior a 3,00.

Artigo 13.º

Comprovação de requisitos

Os documentos exigidos pelos Art.º 8.º e 10.º são de entrega obrigatória, pelo que a sua não apresentação, dentro do prazo, determina a exclusão do concurso.

Artigo 14.º

Falsas declarações

A prestação de falsas declarações determina a exclusão imediata do(a) candidato(a), sem prejuízo de eventual procedimento disciplinar e criminal.

CAPÍTULO III

CLASSIFICAÇÃO E SELEÇÃO

Artigo 15.º

Classificação e Seleção

1. Por classificação e seleção entende-se o conjunto de operações de recrutamento que tem por finalidade determinar o grau da aptidão bio psicofísica dos(as) candidatos(as), para efeitos de prestação de Serviço Militar para o Quadro Especial ao qual o(a) candidato(a) concorre.
2. A determinação do grau de aptidão, a que se refere o número anterior, baseia-se na aplicação das Tabelas Gerais de Inaptidão e Incapacidade para a prestação de serviço militar nas Forças Armadas, em vigor.
3. Todo o processo é regulado pelas normas, diretivas e demais despachos em vigor relativamente à realização das Provas de Classificação e Seleção.
4. De acordo com o seu perfil bio psicofísico, o(a) candidato(a) deve ordenar o quadro especial de acordo com a sua preferência.

Artigo 16.º

CrITÉRIOS de Seleção

Os critérios de seleção a utilizar são os seguintes:

- a) Verificação documental;
- b) Habilitações Literárias (HL);
- c) Avaliação Curricular (AC);
- d) Provas de Aptidão Musical (PAMus), para os(as) candidatos(as) com destino ao Quadro Especial “Músicos”;
- e) Provas de Classificação e Seleção (PCS).

Artigo 17.º

Verificação Documental

A apreciação documental destina-se à verificação da conformidade dos documentos da candidatura e das condições de admissão comuns e especiais, resultando na atribuição da classificação de “admitido(a)” ou de “não admitido(a)” a concurso.

Artigo 18.º

Habilitações Literárias

A formação académica do(a) candidato(a) constitui fator de valorização ao concurso de admissão ao curso ou estágio de ingresso nos Quadros Permanentes da categoria de Praças do Exército, sendo

atribuída a pontuação abaixo indicada para cada situação, de acordo com o Quadro Nacional de Qualificações (QNQ), relevando a habilitação mais elevada detida pelo(a) candidato(a):

- a) Nível III – 10 valores;
- b) Nível IV – 12 valores;
- c) Nível V – 14 valores;
- d) Nível VI – 16 valores;
- e) Nível VII e VIII – 20 valores.

Artigo 19.º

Avaliação Curricular

1. A Avaliação Curricular (AC) baseia-se na análise da folha de matrícula ou documento equivalente, com base na Avaliação Individual (AI), Apreciação da contagem de tempo de serviço efetivo (ACTSE) e Avaliação Profissional (AP) do candidato, da seguinte forma:

- a) A AI dos(as) candidatos(as) é calculada tendo por base a média das Fichas de Avaliação (FAV) atribuídas de acordo com o Regulamento do Mérito dos Militares das Forças Armadas, transformadas para a escala de 0 a 20 valores (multiplicada por 4), até às centésimas. No caso dos(as) candidatos(as) não terem nota, são atribuídos dez (10) valores na respetiva avaliação.
- b) No que se refere à ACTSE, será considerado a atribuição de 0,170065 valores, por períodos de 30 dias de serviço efetivo prestado no Exército até à data de publicação do aviso de abertura do concurso, transformadas para a escala de 0 a 20, até às milésimas, sendo aplicada a valorização traduzida na fórmula abaixo apresentada, conforme a forma de prestação de serviço militar, e, no caso dos(as) candidatos(as) não terem nota em algum dos itens, é atribuída a nota de zero (0) valores no respetivo item.

$$ACTSE = (\text{Meses RV/RC} \times 0,3) + (\text{Meses RCE} \times 0,7);$$

$$ACTSE = \text{Apreciação da Contagem de Tempo de Serviço Efetivo};$$

$$RV/RC = \text{Regime de Voluntariado/Contrato};$$

$$RCE = \text{Regime de Contrato Especial}.$$

2. Na AP, os cursos de formação obtidos no desempenho de cargos, constituem fator de valorização, sendo atribuída a pontuação de 5 valores por cada curso até ao máximo de 20 valores para cursos superiores a 630 horas (90 dias inclusive) (cursos militares ou profissionais obtidos durante a permanência nas fileiras das Forças Armadas ou no desempenho das respetivas funções), e, no caso dos(as) candidatos(as) não terem nota em algum dos itens, é atribuída a nota de zero (0) valores no respetivo item.

3. A nota final, para a escala de 0 a 20, até às milésimas, da AC é obtida através da seguinte fórmula:

$$AC = (AI + ACTSE + AP) / 3$$

Artigo 20.º**Prova de Aptidão Musical**

1. Antes da realização das PCS, os(as) candidatos(as) que concorrem ao QEsp Músicos (QEsp MUS) são submetidos(as), à PAMus, que é presencial e tem carácter eliminatório.
2. A PAMus é avaliada por um júri a ser nomeado para esse efeito pela da Repartição de Bandas e Fanfarras e é realizada em local a designar.
3. Aos(às) candidatos(as) considerados(as) aptos(as), o júri referido no número anterior atribui uma nota na escala de 0 a 20 valores, arredondada às centésimas, que irá ser incluída na fórmula para o escalonamento da lista final dos(as) candidatos(as).
4. Os(as) candidatos(as), com exceção dos vocalistas e técnicos de som, devem fazer-se acompanhar do seu próprio instrumento musical.
5. A PAMus tem a composição constante do Anexo B.
6. A convocatória para a realização da PAMus é enviada para o endereço de correio eletrónico (e-mail) indicado pelo(a) candidato(a), informando o local, a data e hora da realização da PAMus.
7. A responsabilidade pela não receção da convocatória não é imputável ao júri, desde que se verifique que foi remetida para o endereço de correio eletrónico indicado no formulário de candidatura.
8. No caso referido no número anterior, o júri do concurso pode, mediante requerimento do(a) candidato(a), autorizar a marcação de nova data de PAMus, caso seja possível atender ao motivo apresentado.

Artigo 21.º**Provas de Classificação e Seleção**

1. As Provas de Classificação e Seleção (PCS) são constituídas por um conjunto de provas, a serem realizadas nos Gabinetes de Classificação e Seleção (GCSeI), designadamente:
 - a) A Prova de Avaliação Médica (PAMed) tem por objetivo aferir a existência de qualquer doença ou deficiência física, suscetível de impossibilitar a prestação de serviço militar, de acordo com os critérios definidos nas Tabelas Gerais de Inaptidão e Incapacidade, para a prestação de serviço militar nas Forças Armadas, em vigor, sendo que conclui pela classificação do(a) candidato(a) como apto(a) ou inapto(a), sendo que esta última classificação determina a exclusão do concurso;
Durante a PAMed, o candidato(a) será sujeito(a) a um exame radiológico ao tórax;
 - b) A Prova de Aptidão Física (PAF) tem por finalidade verificar as capacidades motoras e a robustez física necessárias para a frequência do respetivo curso ou estágio de ingresso e é composta pelos seguintes exercícios, conforme explicitado no anexo C às presentes normas:

- (1) Extensões de braços no solo [fig.1];
 - (2) Abdominais [fig.3];
 - (3) Teste de *Cooper* [fig.5].
- c) A execução da PAF é obrigatória sendo considerado(a) inapto(a) e excluído(a) do concurso, o(a) candidato(a) que não obtenha o valor mínimo de 10,00 valores de média nas prova e valor mínimo de 5,00 valores em alguma das provas, constantes da tabela n.º 1 do Anexo C às presentes normas;
- d) Ao(À) candidato(a) considerado(a) apto(a), é aplicada, conforme o resultado obtido em cada exercício, a tabela de equivalências mencionada na tabela n.º 1 no anexo C às presentes normas;
- e) A nota das PAF corresponde à média aritmética das provas classificativas e a nota contará para a nota final atribuída nas PCS, de acordo com a fórmula descrita no ponto 4. deste artigo;
- f) A Prova de Avaliação Psicológica (PAP) tem por finalidade avaliar as capacidades psicomotoras e cognitivas, bem como as características da personalidade do(a) candidato(a), visando determinar a sua adequação ao perfil funcional do QEsp a que concorre, sendo que conclui pela classificação do(a) candidato(a) como apto(a) ou inapto(a), sendo que esta última classificação determina a exclusão do concurso, e é valorizada numa escala de 0 a 20;
- g) A Entrevista Profissional (EP) é realizada por um(a) Oficial orientador(a) nomeado(a) para o efeito pelo Chefe do GCSEI e visa avaliar, numa relação interpessoal e de forma objetiva e sistemática, as aptidões pessoais e competências profissionais do(a) candidato(a) para do QEsp a que concorre, devendo concluir pela classificação do(a) candidato(a) como apto(a) ou inapto(a), sendo que esta última classificação determina a exclusão do concurso e é valorizada numa escala de 0 a 20.
- h) Da aptidão resultante das PCS, pode ser atribuído ao(à) candidato(a) um perfil bio psicofísico para um ou vários QEsp.
- i) O(A) candidato(a) que tenha como resultado das PCS a classificação de apto(a), mas não apresente perfil para nenhum QEsp aberto a concurso, é excluído.
- j) A nota final das PCS é expressa na escala de 0 a 20, até às centésimas, sendo obtida através da aplicação seguinte fórmula: $PCS = (PAF + PAP + PAMed + EP) / 4$.

Artigo 22.º

Convocatória para as PCS

1. O(A) candidato(a) é informado(a) do local, data e hora da realização das PCS, bem como documentação pessoal de que se deve munir, ou qualquer outra suscetível de ser considerada necessária, através do envio da convocatória, com uma antecedência mínima de 5 dias úteis.

2. Os encargos financeiros decorrentes das deslocações para a realização das provas são da responsabilidade do Exército, mediante a emissão da requisição de transporte, para deslocações em território nacional.
3. A convocatória é realizada:
 - a) Por correio eletrónico enviado para a U/E/O, no caso de candidatos(as) militares na situação de serviço efetivo;
 - b) Para o endereço de correio eletrónico, no caso dos(as) candidatos(as) oriundos(as) da situação de reserva de disponibilidade (RD) e reserva de recrutamento (RR), sendo da responsabilidade daqueles a atualização de todos os dados relativos ao endereço e contactos.
4. A responsabilidade pela não receção da convocatória não é imputável ao júri, desde que se verifique que foi remetida para o endereço de correio eletrónico ou para a U/E/O indicada no formulário de candidatura, ou para outro indicado pelo(a) candidato(a).

Artigo 23.º

Calendário previsto das PCS

As PCS podem ocorrer 5 dias úteis após a formalização das candidaturas, e pelo tempo necessário à realização de todos os métodos de seleção dos(as) candidatos(as).

Artigo 24.º

Adiamento das PCS

1. Consideram-se motivos justificativos para o adiamento e reagendamento das PCS, os previstos no Art.º 29.º do RLSM.
2. A justificação das faltas a que se refere o número anterior deve ser comunicada pelo(a) candidato(a) ao júri do concurso, no prazo de 5 dias contados da data prevista para a realização das provas, devendo, para o efeito, juntar prova documental do motivo invocado, devendo ser proferida decisão final, no prazo de 10 dias, que, sendo favorável, deverá comunicar nova data para realização das provas.

CAPÍTULO IV

ORDENAÇÃO FINAL

Artigo 25.º

Classificação e ordenação

1. Os(as) candidatos(as) são ordenados(as), por ordem decrescente, calculada até às milésimas, de acordo com a seguinte fórmula:

$$CF = HL \times 0,2 + AC \times 0,3 + PCS \times 0,5$$

Em que:

CF = Classificação Final

HL= Habilitações Literárias

AC = Avaliação Curricular

PCS = Provas de Classificação e Seleção

2. Os(as) candidatos(as) ao QEsp MUS são ordenados(as) numa lista distinta, resultando a classificação obtida, por ordem decrescente, calculada até às milésimas, de acordo com a seguinte fórmula:

$$CF = HL \times 0,2 + AC \times 0,3 + PCS \times 0,2 + PAMus \times 0,3$$

Em que:

CF = Classificação Final

HL= Habilitações Literárias

AC = Avaliação Curricular

PCS = Provas de Classificação e Seleção

PAMus = Prova de Aptidão Musical

3. Em caso de igualdade de classificação final, é aplicado o direito de preferência previsto no Art.º 25.º do Regulamento de Incentivos à prestação de Serviço Militar, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro, sendo que mantendo a igualdade, preferem, sucessivamente, os(as) candidatos(as) com maior classificação nos métodos de seleção pela seguinte ordem:
 - a) No caso de candidatos(as) ao QEsp MUS, maior nota na PAMus;
 - b) Nível académico mais elevado;
 - c) Maior nota nas PCS.

Artigo 26.º

Listas de ordenação final

1. Com base nas listas de ordenação, elaboradas de acordo com o artigo anterior, são organizadas listas de ordenação final pelos QEsp a concurso, em função das preferências manifestadas pelos(as) candidatos(as).
2. Para a elaboração das listas de ordenação final são adotados os seguintes procedimentos:

- a) É enviado um email aos(as) candidatos(as) em concurso a informar que serão contactados(as), nas 72h seguintes, por telefone, para prosseguir a sua candidatura, validando a sua escolha de QEsp, de acordo com o perfil bio psicofísico, vagas e ordenação na lista;
- b) Os contactos ocorrerem entre as nove e as dezassete horas, dos dias úteis, salvo indicação adicional no email enviado referido na alínea anterior;
- c) Os(as) candidatos(as) devem atender ou retornar a chamada até duas horas após o primeiro contacto, caso este não seja bem-sucedido, e, no caso da chamada não ser atendida ou retornada dentro do prazo estabelecido de duas horas, o(a) candidato(a) transita para a lista de reservas, pela sua nota de ordenação final.
- d) Os(as) candidatos(as) que prestem ou tenham prestado serviço efetivo em regime de contrato pelo período mínimo de três anos, beneficiam do contingente mínimo previsto no Art.º 25.º do Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro.
- e) Na lista de ordenação final só constam os(as) candidatos(as) que, à data de homologação da lista, tenham a sua situação de aptidão regularizada.
- f) O(a) candidato(a) que, na data de homologação da lista, se encontre a aguardar resultados de exames complementares de diagnóstico e de consultas de especialidade, necessários para a conclusão da PAMed, fica como reserva condicionado(a) até ser classificado(a) como «apto(a)», e lhe seja homologada a decisão final pela entidade competente, momento a partir do qual, mantém-se na lista de reservas, pela sua nota de ordenação final.

3. A lista é homologada pelo Tenente-General Ajudante General do Exército.

Artigo 27.º

Divulgação das listas

- 1. As listas de ordenação final homologadas são divulgadas no sítio do Exército em: <https://www.exercito.pt/pt/junta-te/gpp>.
- 2. Os(as) candidatos(as) considerados aptos(as) são notificados(as) através do envio das listas por correio eletrónico (e-mail) mencionado no formulário de candidatura.

Artigo 28.º

Audiência prévia e impugnação graciosa

- 1. Antes de ser proferida decisão de não admissão, os interessados são notificados pelo júri do projeto de decisão para, querendo, se pronunciarem em sede de audiência prévia, nos termos previstos na lei.
- 2. Das deliberações do júri os interessados podem apresentar reclamação, por escrito, no prazo de 10 dias contados a partir da data da notificação da deliberação do júri, e, em caso de indeferimento,

cabe recurso hierárquico para o Tenente-General Ajudante-General do Exército, a interpor no prazo de 30 dias, contados a partir da data de notificação da decisão de indeferimento da reclamação.

3. Da classificação de inaptidão atribuída ao candidato na realização das PCS, cabe recurso hierárquico para o Tenente-General Ajudante-General do Exército, a interpor no prazo de 5 dias úteis a contar da data da comunicação da decisão.
4. Das listas de ordenação final homologadas, cabe recurso hierárquico, nos termos legais, para o General Chefe de Estado-Maior do Exército, a interpor, por escrito no prazo de 15 dias, nos termos legais, a contar da data da notificação.
5. No caso dos(as) militares que estejam a prestar serviço militar no Exército, os meios gratuitos previstos neste artigo devem ser apresentados na respetiva U/E/O, que os deverá encaminhar para o júri do concurso.
6. No caso dos(as) restantes candidatos(as), os meios gratuitos previstos no presente artigo podem ser entregues em mão ou mediante remessa pelo correio para os CR ou GAP previstos no artigo 9.º do anexo A, bem como por correio eletrónico para recrutamentoespecial@exercito.pt.

CAPÍTULO V

FORMAÇÃO

Artigo 29.º

Convocatória para formação

1. No caso dos(as) militares que estejam a prestar serviço militar no Exército a convocatória é realizada mediante nota enviada para a U/E/O dos(as) candidatos(as).
2. No caso de candidatos(as) oriundos(as) da RD e da RR, a convocatória é remetida para o endereço postal indicado por aqueles ou entregues pessoalmente nos CR ou GAP previstos no Art.º 9.º.
3. Na convocatória consta a data do início do curso e de incorporação, conforme for aplicável, local de formação, documentos que deve ser portador e outra informação considerada útil para a incorporação.
4. Na situação em que não seja possível o envio via CTT ou presencialmente, da convocatória e requisição de transporte, o envio da convocatória é realizado via e-mail, indicado na ficha de candidatura, juntamente com informação dos procedimentos para a compra do título de transporte com o número de contribuinte do Exército, para um posterior ressarcimento do valor despendido;
5. Considera-se excluído o(a) candidato(a) que não se apresente na data de início do curso e de incorporação conforme convocatória.

Artigo 30.º

Desistências e faltas

Caso se verifiquem desistências ou faltas, pode proceder-se ao completamento das vagas, procedendo-se à convocação ao(à) candidato(a) seguinte, de acordo com o ordenamento decorrente da aplicação do Art.º 26.º, o que se verificará no prazo de dois dias úteis, após a data do início do curso, para candidatos(as) oriundos(as) das situações de RR e RD.

CAPÍTULO VI

DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 31.º

Disposições Finais

As dúvidas de interpretação e aplicação das presentes normas, são resolvidas por despacho do Comandante do Pessoal.

Lisboa,

O Chefe do Estado-Maior do Exército

Documento original arquivado na Direção de
Administração de Recursos Humanos

Eduardo Manuel Braga da Cruz Mendes Ferrão
General

Anexo A – Morada dos Centros de Recrutamento (CR) e Gabinetes de Atendimento ao Público (GAP).

CR de Lisboa	Rua Gomes Freire 203, (Academia Militar), 1169-203 Lisboa ✉ E-Mail: crecrlisboa@exercito.pt WhatsApp: 921 427 820 ☎ Telefones: 213 567 750, 213 567 753, 218 842 598, 218 842 599
CR Vila Nova de Gaia	Quartel da Serra do Pilar, Rua Rodrigues de Freitas, 4430-211 Vila Nova de Gaia ✉ E-Mail: crporto.voluntarios@exercito.pt ☎ Telefone: 220 735 410
GAP Aveiro	Integrado da CM de Aveiro, Cais da Fonte Nova, 3800-200 Aveiro ✉ E-Mail: gap.aveiro@exercito.pt ☎ Telefone: 913 773 862
GAP Braga	Rua do Fecisco, 4700-106 Braga ✉ E-Mail: gap.braga@exercito.pt ☎ Telefones: 913 774 881, 913 774 857
GAP Bragança	Centro de Memória do Forte S. João de Deus, 5300-263 Bragança ✉ E-Mail: gap.braganca@exercito.pt ☎ Telefone: 913 773 789
GAP Castelo Branco	Campo Mártires da Pátria, 6000-097 Castelo Branco ✉ E-Mail: gap.cbranco@exercito.pt ☎ Telefones: 272 092 011, 913 774 511
GAP Chaves	Av. dos Bombeiros Voluntários, 5400-121 Chaves ✉ E-Mail: gap.chaves@exercito.pt ☎ Telefones: 276 348 279, 913 775 048
GAP Coimbra	Largo de Santana, 3000-360 Coimbra ✉ E-Mail: gap.coimbra@exercito.pt ☎ Telefones: 239 090 578, 916 099 024, 913 773 905

GAP Évora	Largo S. Domingos, 7000-519 Évora ✉ E-Mail: gap.evora@exercito.pt ☎ Telefones: 266 760 193, 913 773 809
GAP Funchal	Quartel General - Palácio de São Lourenço, Avenida Zarco, Apartado 234, 9001-903 Funchal ✉ E-Mail: gap.funchal@exercito.pt ☎ Telefones: 291 222 124, 291 231 584
GAP Mafra	Avenida 25 de Abril N.º 5, 2640-456 Mafra ✉ E-Mail: gap.mafra@exercito.pt ☎ Telefones: 914 503 062, 916 127 152
GAP Guarda	Av. Infante D. Henrique, 6300-717 Guarda ✉ E-Mail: gap.guarda@exercito.pt ☎ Telefones: 271 214 008, 913 776 396
GAP Lamego	Bloco da Feira, Loja 7, 5100-096 Lamego ✉ E-Mail: gap.lamego@exercito.pt ☎ Telefones: 254 619 328, 913 774 970, 913 774 847
GAP Santarém	Loja do Cidadão, Rua Pedro de Santarém Nº151B, 2000-223 Santarém ✉ E-Mail: gap.santarem@exercito.pt ☎ Telefones: 910 873 947, 911 145 727, 249 730 797, 249 730 798
GAP Ponta Delgada	Campo Militar de S. Gonçalo, 9504-537 Ponta Delgada ✉ E-Mail: gap.pontadelgada@exercito.pt ☎ Telefone: 296 653 030
GAP Tavira	Rua Poeta Isidoro Pires, 8800-422 Tavira ✉ E-Mail: gap.tavira@exercito.pt ☎ Telefones: 281 380 098, 913 775 551
GAP Tomar	Rua Major Ferreira do Amaral, 5, 2300-507 Tomar

GAP Vila Real

✉ E-Mail: gap.tomar@exercito.pt

☎ Telefones: 249 327 220, 916 099 037

Av.^a Cidade de Orense, Bloco 2, Loja 12,
5000-671 Vila Real

✉ E-Mail: gap.vilareal@exercito.pt

☎ Telefones: 259 303 590, 913 774 627

GAP Viseu

Rua Direita,

3504-503 Viseu

✉ E-Mail: gap.viseu@exercito.pt

☎ Telefones: 232 431 285, 916 098 654, 916 098 492

Anexo B – Prova de Aptidão Musical**Prova de Aptidão Musical (PAMus)****1. INTRODUÇÃO**

- a. Os(as) candidatos(as) ao Curso de Formação de Praças do Quadro Especial de Músicos, executam a PAMus com a finalidade de se apurar os conhecimentos e capacidades musicais exigíveis para frequência do referido curso.
- b. A PAMus é avaliada por um júri a ser nomeado para o efeito pela da Repartição de Bandas e Fanfarras e é realizada em local a designar.

2. GENERALIDADES

- a. Os(as) candidatos(as) realizam a prova de instrumento musical, vocalista ou técnico de som.
- b. Não são aceites mudanças dentro do Quadro Especial de Músicos de instrumento musical, quer durante as provas, quer no decorrer do curso.
- c. A avaliação de cada componente é realizada em simultâneo por todos os elementos do júri, sendo a classificação atribuída resultante da média aritmética simples das várias avaliações, na escala de 0 (zero) a 20 (vinte) valores.
- d. Não obstante ao exposto no número anterior, a avaliação do instrumento musical não pode ser inferior a 9,5 (nove vírgula cinco) valores.

3. COMPONENTES DE AVALIAÇÃO**a. Formação Musical (FM)**

- (1) Destinada aos candidatos a instrumento musical e vocalista.
- (2) Prova Escrita
 - (a) Ditado rítmico a duas partes.
 - (b) Sequências de intervalos.
 - (c) Ditado melódico a uma voz.
 - (d) Ditado dodecafónico.
 - (e) Identificação de 4 acordes entre os seguintes: perfeito maior, perfeito menor, aumentado e diminuto.
- (3) Prova oral
 - (a) Entoação à primeira vista de um Lied com acompanhamento.
 - (b) Solfejo à primeira vista nas claves de sol na segunda linha, fá na quarta linha.
 - (c) Batimento rítmico a duas partes.

b. Instrumento Musical (IM)

(1) Peças

- (a) Uma de carácter obrigatório definida através do n.º 5 do presente documento.
 - (b) Uma determinada pelo(a) candidato(a), com estilo contrastante à obrigatória e praticada nos 8.º graus ou 12.º ano do ensino de música ou superior.
 - (c) Se forem constituídas como sonatas, sonatinas, fantasias, concertos, concertinos ou suites, considera-se um andamento como uma peça.
- (2) Os candidatos(as) para instrumento musical devem apresentar 3 (três) cópias do repertório a executar na sua prova.
- (3) Leituras — À primeira vista de um trecho apresentado pelo júri.
- (4) Em percussão a avaliação é realizada em:
- (a) Caixa;
 - (b) Tímpanos;
 - (c) Lâminas.

c. Vocalista (VC) - Peças

- (1) Um tema em género de Swing em língua inglesa determinada pelo candidato.
- (2) Um tema de música portuguesa determinada pelo candidato.
- (3) Um tema de género contrastante dos anteriores determinado pelo candidato.

d. Técnico de Som

- (1) Protocolo de comunicação entre a Stage Box e a Mesa de Mistura (Prot);
- (2) Descrever o percurso do sinal áudio no Sistema de Som da Orquestra Ligeira do Exército (Sin);
- (3) Operar mesas de mistura (MM);
- (4) Monitoração do som de palco (MP).

e. Corneteiros/Clarim

Na prova de Instrumento Musical a peça obrigatória corresponde à execução em Clarim do toque da Marcha de Continência e do Toque de Recolher.

4. CÁLCULO DA AVALIAÇÃO

- g) Nota final da PAMus para instrumento Musical = $(FM \times 0,30) + (IM \times 0,70)$;
- h) Nota final da PAMus para Vocalista = $(FM \times 0,30) + (VC \times 0,70)$;
- i) Nota final da PAMus para Técnico de Som = $\left(\frac{Prot+Sin}{2} \times 0,40\right) + \left(\frac{MM+MP}{2} \times 0,60\right)$.

5. PEÇAS OBRIGATÓRIAS PARA A PAMusFlauta

Sancan, P. (1946). SONATINE POUR FLUTE ET PIANO, Durand Editions Musicales.

Oboé

Lebrun, L. A. (1977). KONZERT No 1, d-MOLL für OBOE UND ORCHESTER
(1.º andamento), Mainz: Edition Schott.

Fagote

Danzi, F. (1812). BASSOON CONCERTO Nr 2 in F Major, Editora Alte Musik.

Clarinete

Cahuzac, L. (1958). ARLEQUIN for Clarinet solo, Gérard Billaudot Éditeur.

Saxofone

Dubois, P.M. (1959). CONCERTO POUR SAXOPHONE ALTO ET ORCHESTRE, Alphonse Leduc.
1959.

Trompete

Hindemith, (1939). SONATE for trumpet and piano, ED 3643:
International Music Company.

Trompa

Arnold, M. (1966). FANTASY FOR HORN, Op. 88.
PUBLISHER: 1966 Faber Music, Printed in Great Britain by Halstan & Co, Ltd, Amersham, Bucks.

Trombone tenor

Joseph, J. (1944). ARIA ET POLONAISE POUR TROMBONE ET PIANO, Edição ANDEL.

Trombone baixo

Frigyes, H. (1928). RAPSODY FOR BASS TRMBONE AND PIANO, Edition Música Budapeste.

Eufónio

Wiggins, C. (1997). SOLILOQUY IX for Solo Euphonium, Op. 94, No 9, Studio Music Company, 77-79 Dudden Hill Lane, London NW10 1BD, England.

Tuba F ou Eb (Tuba baixo)*

Shostakovich, D. (1999). ADÁGIO, from “the Limpid Stream”, op 39, transcribed by Harry Miettunen, Encore music Publishers 1999.

Tuba C ou Bb (Tuba contrabaixo)1

Shostakovich, D. (1999). ADÁGIO, from “the Limpid Stream”, op 39, transcribed by Harry Miettunen, Encore music Publishers 1999.

*O(a) candidato(a) presta prova numa tuba a sua escolha podendo utilizar os dois tipos de Tuba (Tuba baixo ou Tuba contrabaixo), sendo que com uma delas execute a obra obrigatória correspondente, e/ou com a outra, a obra proposta por si.

Violoncelo

Bruch, M. (1880). KOL NIDREI Op.47, Ed. Leonard Rose da Editora Internacional Music Company

Contrabaixo de Cordas

Passos, J. CONCERTINO EM DÓ MAIOR, (Edição autor, programa do conservatório nacional).

Guitarra

Gilberto. J. (1959). MEDITATION, Joe Pass. António Carlos Jobim, EMI Odeon.

Piano

Chopin, F. (1834). FANTASIA-IMPROVISO Op. 66, (Edição original por Ewald Zimmermann), Editora Henle.

Percussão

- Caixa

Mortensen, G. (2010). MARCH - Cadenza Geryt Mortensen. Ed. Southern Percussion.

- Tímpanos

Krüger, F. (2008). ETÜDE 45. HeBu, Musikverlag. Kraichtal.

- Vibrafone

Glentworth, G. (1983). BLUES FOR GILBERT MARK GLENTWORTH, Ed. Zimmerman Frankfurt.

Clarin

- Toque da Marcha de Continência
- Toque de Recolher

Anexo C – Prova de Aptidão Física

1. Extensões de braços no solo

- Tem como finalidade avaliar a força do trem superior, em especial dos músculos extensores da articulação do cotovelo.
- Cada controlador(a) controla, apenas, um(a) executante de cada vez. Os(as) controladores(as) devem colocar-se lateralmente no chão ao lado dos(as) candidatos(as), colocando a palma da mão no solo sob o peito do(a) candidato(a) e contando as repetições no retorno à posição inicial, isto é, na extensão dos braços (figura n.º 1).



Figura 1 - Execução de extensões de braços no solo

- Executar o maior número possível de repetições do exercício ilustrado na figura nº 2.

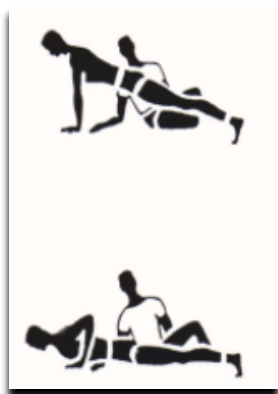


Figura 2 - Posições Inicial e Final das Extensões

- Posição inicial – Queda facial (braços perpendiculares ao solo com mãos assentes no mesmo, afastadas à largura dos ombros, com os dedos para a frente, corpo “empranchado” isto é, não dobrado pelos rins, com pernas no prolongamento do tronco; joelhos e calcanhares unidos;
- Movimento – À voz de ... “começar”, dada pelo controlador, o(a) executante faz:
 - Flexão de braços, até tocar com o peito no solo (mão do(a) controlador(a)). As pontas dos cotovelos devem ultrapassar o plano das costas, (1);
 - Extensão completa dos braços, retorno à posição inicial, (2).

Obs.: Não são permitidas pausas durante a execução da prova.

d. Instruções prévias

Avisar os(as) candidatos(as) de que:

- (1) O peito do(a) executante deve tocar na mão do(a) controlador(a) durante a flexão. Para além das mãos e das pontas dos pés, só o peito pode entrar em contacto com o solo (mão do(a) controlador(a)). Tomar especial atenção aos joelhos e ao ventre;
- (2) Os braços, no retorno à posição inicial, devem ficar em extensão completa;
- (3) Durante a execução da prova, o corpo deve manter-se “empranchado”;
- (4) Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer destas incorreções.

2. Abdominais

- a. Tem como finalidade avaliar o nível funcional e a força dos músculos abdominais (grupo muscular de primordial importância (figura nº3)).



Figura 3- Execução de Abdominais

- b. Organiza-se da seguinte forma:

- (1) Dividir o grupo a controlar em subgrupos, de acordo com o número de controladores(as);
- (2) Cada controlador(a) controla, apenas, um(a) executante de cada vez;
- (3) Na falta de controladores(as) em número suficiente, dividir o grupo em dois subgrupos, agrupar os(as) candidatos(as) aos pares, contando cada um(a) o número de repetições do(a) parceiro(a), reservando-se os(as) controladores(as) disponíveis para a verificação da forma de execução (solução de recurso que deve, tanto quanto possível, evitar-se);
- (4) Os(as) controladores(as) colocam-se ao lado dos(as) candidatos(as) e contam o número de repetições no retorno à posição inicial;

- (5) Um(a) controlador(a) munido(a) de cronómetro conta o tempo, dando a voz de “começar” (início da contagem do tempo) e de “terminado ou alto” no final do tempo; deverá também informar o(a) executante quando faltarem 30s e 15s para terminar.
- c. Executar em um minuto (1 min), o maior número possível de repetições do exercício ilustrado na figura nº 4.



Figura 4- Posições do exercício

- (1) Posição inicial – Deitado dorsal, pernas fletidas a 90.º e naturalmente afastadas, braços assentes no solo, mãos à nuca com os dedos a tocar nas orelhas, pés fixos no espaldar, ou apoiados num banco ou qualquer outra superfície elevada, neste caso com ajuda a segurar os tornozelos;
- (2) Movimento – À voz de ... “começar”, dada pelo(a) controlador(a) munido(a) de cronómetro, o(a) executante faz a elevação, flexão do tronco, tocando com ambos os cotovelos nos joelhos em simultâneo e retornam à posição inicial.

Obs.: As repetições do exercício podem ser descontinuadas, permitindo-se pausas durante a execução da prova.

d. Instruções prévias

Avisar previamente os(as) candidatos(as) de que:

- (1) Os dedos não podem deixar de tocar nas orelhas;
- (2) No retorno à posição inicial, os ombros e os cotovelos devem tocar no solo;
- (3) Na flexão, os cotovelos devem tocar nos joelhos em simultâneo;
- (4) A bacia não deve sair do chão, isto é, o corpo não deve arquear para facilitar a flexão;
- (5) Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer destas incorreções;
- (6) Para maior facilidade na realização do exercício, os(as) candidato(as) não devem bloquear a respiração, mantendo um ritmo respiratório coincidente com o do exercício, ou seja, expirar na flexão.

3. Teste Cooper

- a. Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência aeróbia do(a) executante.
- b. Organiza-se da seguinte forma:
- (1) A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de 12 min, correndo e (ou) andando;
 - (2) Para maior facilidade de controlo, o teste deve ser feito nas seguintes condições:
 - (a) Numa pista cujo perímetro foi previamente medido e marcado de 20 em 20 metros;
 - (b) O grupo a testar deve ser dividido em subgrupos, consoante o número de controladores(as) disponíveis. Tanto quanto possível, cada controlador(a) deve controlar, no máximo, 6 a 8 candidatos(as);
 - (c) Um(a) dos(as) controladores(as), munido(as) de cronómetro, marca o tempo (12 min);
 - (d) Para mais fácil identificação, os(as) elementos a controlar devem ser portadores(as) de peitorais numerados.
- c. Execução:
- (1) Os(as) executantes, à medida que vão sendo chamados(as), dirigem-se para trás da linha de partida;
 - (2) Ao sinal para “partir” (voz, apito, pistola de partidas), começam a correr à volta da pista;
 - (3) Os(as) controladores(as) vão contando e registando o número de voltas que cada candidato(a) executa;
 - (4) O(a) controlador(a), munido(a) de cronómetro, vai avisando do tempo gasto (ou do tempo que falta, nomeadamente quando faltar apenas 1 m);
 - (5) Ao cabo de doze minutos, o(a) controlador(a) encarregado(a) do controlo de tempo, emite um sinal sonoro que seja audível por todos(as) os(as) candidatos(as) em prova (e tenha sido previamente indicado). A este sinal, os(as) executantes não deverão avançar mais, isto é, permanecerão no mesmo local (embora continuando em movimento no sentido transversal da pista) até que chegue o(a) controlador(a);
 - (6) Cada controlador(a) deve registar, com base nas linhas de referência, o número de metros aproximado que os(as) candidatos(as) a controlar percorreram para além do número de voltas completas;
 - (7) Finda esta operação, os(as) candidatos(as) devem abandonar a pista, e os(as) controladores(as) fazem as contas necessárias para calcular o número total de metros percorridos ($n.^o$ de voltas – perímetro da pista + $n.^o$ de metros para além das voltas completas).



Figura 5 - Teste de Cooper

4. Tabela N.º 1 – Tabela de provas de aptidão física¹:

ABDOMINAIS (1 min)		EXTENSÕES DE BRAÇOS NO SOLO		COOPER		CLASSIFICAÇÃO
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	
63	58	52	36	3500	3000	20,00
62	57					19,60
			35			19,40
61	56					19,20
		50	34	3400	2950	19,00
60	55					18,80
59	54		33			18,40
58	53	48	32	3300	2900	18,00
57	52					17,60
			31			17,40
56	51					17,20
		46	30	3200	2800	17,00
55	50					16,80
			29			16,60
54	49		28			16,40
53	48	44	27	3100	2700	16,00
52	47					15,60
			26			15,40
51	46					15,20
		42	25	3000	2600	15,00
50	45					14,80
			24			14,60
49	44		23			14,40
48	43	40	22	2900	2500	14,00
47	42					13,60
			21			13,40

¹ De acordo com o Anexo do Capítulo 6, do Regulamento de Educação Física do Exército (REFE_2002) – PDE 7-71-00.

ABDOMINAIS (1 min)		EXTENSÕES DE BRAÇOS NO SOLO		COOPER		CLASSIFICAÇÃO
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	
46	41					13,20
		38	20	2800	2400	13,00
45	40					12,80
44	39		19			12,40
43	38	36	18	2700	2300	12,00
42	37					11,60
41	36					11,20
		34	17	2600	2250	11,00
40	35					10,80
39	34					10,40
38	33	32	16	2500	2200	10,00
37	32					9,60
36	31					9,20
		30	15	2400	2150	9,00
35	30					8,80
34	29					8,40
33	28	28	14	2300	2100	8,00
32	27					7,60
31	26					7,20
		26	13	2200	2000	7,00
30	25					6,80
29	24		12			6,40
28	23	24	11	2100	1900	6,00
27	22					5,60
			10			5,40
26	21					5,20
		20	9	2000	1800	5,00
25	20					4,80
24	19		8			4,40
23	18	16	7	1900	1700	4,00
22	17					3,60
			6			3,40
21	16					3,20
		14	5	1800	1600	3,00
20	15					2,80
19	14		4			2,40
18	13	12	3	1700	1500	2,00
17	12					1,60
			2			1,40
16	11					1,20
			1	1600	1400	1,00
15	10					0,80

ABDOMINAIS (1 min)		EXTENSÕES DE BRAÇOS NO SOLO		COOPER		CLASSIFICAÇÃO
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	
14	9					0,40
13	8		0	1500	1300	0,00

Página intencionalmente em branco



DIREÇÃO DE ADMINISTRAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS
DIVISÃO DE RECRUTAMENTO

Quartel de Santo Ovídio, Praça da República 4099-037 Porto
PORTUGAL

Email: recrutamento@exercito.pt | Linha Verde: 800 20 12 74