



NORMAS

**CONCURSO DE ADMISSÃO AO CURSO DE FORMAÇÃO
INICIAL DE INGRESSO NOS QUADROS PERMANENTES
DA CATEGORIA DE PRAÇAS DO EXÉRCITO**

Página intencionalmente deixada em branco

Índice

CAPÍTULO I.....	6
GENERALIDADES.....	6
Artigo 1.º	6
Objeto.....	6
Artigo 2.º	6
Princípios	6
Artigo 3.º	6
Abertura do concurso e prazo de validade	6
Artigo 4.º	7
Designação e composição do júri	7
Artigo 5.º	7
Funcionamento e competência do júri	7
Artigo 6.º	7
Conteúdo do aviso de abertura.....	7
CAPÍTULO II.....	9
CANDIDATURA.....	9
Artigo 7.º	9
Formulário e requerimento de candidatura	9
Artigo 8.º	9
Apresentação da candidatura	9
Artigo 9.º	10
Entrega dos documentos.....	10
Artigo 10.º	10
Documentação que acompanha o(a) candidato(a) nas PCS	10
Artigo 11.º	10
Prazo de candidatura.....	10
Artigo 12.º	11
Condições de admissão	11
Artigo 13.º	12
Comprovação de requisitos.....	12
Artigo 14.º	12
Falsas declarações	12
CAPÍTULO III.....	13
CLASSIFICAÇÃO E SELEÇÃO.....	13
Artigo 15.º	13

Classificação e Seleção	13
Artigo 16.º	13
Critérios de Seleção	13
Artigo 17.º	13
Verificação Documental	13
Artigo 18.º	13
Habilitações Literárias	13
Artigo 19.º	14
Avaliação Curricular.....	14
Artigo 20.º	15
Prova de Aptidão Musical.....	15
Artigo 21.º	15
Provas de Classificação e Seleção.....	15
Artigo 22.º	16
Convocatória para as PCS.....	16
Artigo 23.º	17
Calendário previsto das PCS	17
Artigo 24.º	17
Adiamento das PCS.....	17
Artigo 25.º	18
Classificação e ordenação	18
Artigo 26.º	18
Listas de ordenação final.....	18
Artigo 27.º	19
Divulgação das listas.....	19
Artigo 28.º	20
Meios graciosos	20
CAPÍTULO V.....	21
FORMAÇÃO.....	21
Artigo 29.º	21
Convocatória para formação	21
Artigo 30.º	21
Desistências e faltas	21
CAPÍTULO VI.....	22
DISPOSIÇÕES FINAIS	22
Artigo 31.º	22

Disposições Finais.....	22
Anexo A – Morada dos Centros de Recrutamento (CR), Gabinetes de Atendimento ao Público (GAP) e Loja de Atendimento ao Público do Porto	23
Anexo B – Prova de Aptidão Musical.....	26
Anexo C – Prova de Aptidão Física	29

CAPÍTULO I GENERALIDADES

Artigo 1.º

Objeto

As presentes normas regulam o procedimento de recrutamento dos candidatos à admissão ao curso de formação inicial 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, na sua redação atual, e 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.

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 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 inicial de ingresso no Quadros Permanentes na categoria de Praças do Exército, dos Quadros Especiais (QEsp) colocados a concurso.

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.
3. A decisão referida no n.º 1, deve designar o elemento do júri que substitui o presidente, no caso da sua falta ou impedimento.

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, elaborando as atas respetivas para o efeito.
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 deliberações do júri.
5. A lista de ordenação final dos(as) candidatos(as) aprovados(as) nas Provas de Classificação e Seleção é aprovada pelo júri e homologada pelo Chefe do Estado-Maior 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 validade;
3. Entidade que autoriza a abertura do concurso;
4. Indicação dos QEsp a concurso, de acordo com o EMFAR, entre:
 - a. Armas:
 - (1) Infantaria (INF);
 - (2) Artilharia (ART);
 - (3) Cavalaria (CAV);

(4) Engenharia (ENG);

(5) Transmissões (TM).

b. Serviços:

(1) Material (MAT);

(2) Administração Militar (ADMIL);

(3) Pessoal e Secretariado (PESSECR);

(4) Transportes (TRANS);

(5) Músicos (MUS);

(6) Saúde (SAU).

5. Indicação dos requisitos especiais;

6. Indicação do sítio na internet onde serão publicadas informações consideradas relevantes e necessárias durante o concurso.

CAPÍTULO II CANDIDATURA

Artigo 7.º

Formulário e requerimento de candidatura

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

Artigo 8.º

Apresentação da candidatura

A candidatura de admissão ao concurso deve ser acompanhada dos seguintes documentos:

1. Formulário de candidatura e requerimento integralmente preenchido, datado e assinado;
2. Cópia do certificado de habilitações literárias;
3. Cópia de certificado do registo criminal original emitido nos três meses que precedem a data de entrega;
4. Curriculum vitae, preferencialmente com o modelo “Europass”;
5. Cópia da carta de condução, no caso de estar a concorrer para o Quadro Especial Transportes (QEsp Trans), sendo que a habilitação mínima é categoria B;
6. Declaração de autorização de utilização de dados pessoais e declaração de cedência de imagem;
7. Termo de responsabilidade para a realização das provas de admissão;
8. Declaração do(a) candidato(a) atestando que não foi eliminado(a), exceto por desistência, da Academia Militar, ou da Escola de Sargentos do Exército ou de outros estabelecimentos de ensino superior público militar;
9. O(a) candidato(a) militar que esteja a prestar serviço efetivo no Exército, tem de apresentar os seguintes documentos:
 - a. Cópia do requerimento dirigido ao Chefe do Estado-Maior do Exército, onde solicita autorização para concorrer;
 - b. A informação “Modelo D5”, com parecer do Comandante/Diretor/Chefe, fazendo referência ao comportamento moral e cívico do candidato;
 - c. Certificado da Folha de Matrícula emitido pela Unidade/Estabelecimento/Órgão (U/E/O) onde preste serviço.
10. O(a) candidato(a) militar que esteja a prestar serviço efetivo noutra ramagem das Forças Armadas tem de apresentar os seguintes documentos:
 - a. Cópia do requerimento dirigido ao Chefe do Estado-Maior do ramo a que a que pertence, onde solicita autorização para concorrer;
 - b. Informação sobre o mérito do(a) candidato(a) subscrita pelo Comandante/Diretor/Chefe da U/E/O onde presta serviço;

- c. Certificado da Folha de Matrícula emitido pela U/E/O onde preste serviço ou documento equivalente.
11. O(a) candidato(a) oriundo(a) da situação de Reserva de Disponibilidade, tem de apresentar:
- a. No caso de ter prestado serviço militar no Exército, a Folha de Matrícula atualizada;
 - b. No caso de ter prestado serviço militar noutra ramo das Forças Armadas, documento comprovativo da sua situação militar (nota autenticada de assentamentos/assentos);
 - c. Declaração emitida pelo respetivo ramo do valor das avaliações de mérito obtidas durante a prestação do serviço militar.

Artigo 9.º

Entrega dos documentos

1. Os documentos que acompanham o processo de candidatura podem ser entregues pessoalmente ou enviados por correio registado, com aviso de receção, para um dos Centros de Recrutamento (CR), ou Gabinetes de Atendimento ao Público (GAP) ou na Loja de Atendimento ao Público do Porto (LAP), sediados nas moradas referidas em anexo A, ao presente regulamento.
2. Considera-se entregue dentro do prazo, o processo de candidatura entregue pessoalmente nos locais indicados no n.º 1 deste artigo ou por correio, cujo registo ou envio tenha sido efetuado até ao último dia do prazo fixado no aviso de abertura do concurso.
3. No caso de o(a) candidato(a) militar que esteja a prestar serviço efetivo no Exército, a entrega e organização do processo de candidatura é efetuada pela U/E/O onde presta serviço, que o remete, dentro do prazo estabelecido no concurso, para o CR/GAP geograficamente mais próximo.

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;
- c. Original da carta de condução, no caso de estar a concorrer para o QEsp Trans;
- d. Exame radiológico ao tórax, com o respetivo relatório impresso, realizado nos 60 dias anteriores à data em que realizar as PCS.

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

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 aos cursos ou estágios de ingresso na categoria de Praças do QP.
2. São condições comuns de admissão aos estágios técnico-militares de ingresso nos QP da categoria de Praças do Exército, em todas as modalidades de concurso, as seguintes:
 - a. Possuir a qualificação profissional de nível 4 ou habilitação legalmente equivalente certificada pelo Ministério da Educação;
 - 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 de admissão aos cursos ou estágios de ingresso na categoria de Praças do QP.
3. São condições especiais para a modalidade de concurso interno limitado as seguintes:
 - a. Ser Praça do Exército em RC nas suas várias modalidades, 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 do QP.
4. São condições especiais para a modalidade de concurso interno geral 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 do 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 aos cursos ou estágios de ingresso na categoria de Praças do QP.
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 haja sido considerado(a) incapaz para o serviço militar pela junta médica do Exército ou outra de natureza equivalente.
8. É excluída a candidatura do(a) candidato(a) que se encontre frequentar ou tenha desistido dos cursos de formação inicial de ingresso ao RV/RC/RCE, nos últimos 6 meses.
9. 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 Art.º 36º do anexo ao Decreto-Lei 76/2018 de 11 de outubro, Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar no Regime de Contrato e Voluntariado.
10. No caso de candidato(a) oriundo(a) 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.

Artigo 13.º

Comprovação de requisitos

Os documentos exigidos pelo Art.º 8.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 candidato, 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 (QEsp) 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 Aptidão e Capacidade 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:

1. Verificação documental;
2. Habilitações Literárias (HL);
3. Avaliação Curricular (AC);
4. Provas de Aptidão Musical (PAMus), para os(as) candidatos(as) com destino ao Quadro Especial “Músicos”;
5. 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 de formação inicial aos 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 do curriculum vitae e 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 ou equivalentes 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 em algum dos itens, é atribuída a nota de dez (10) valores no respetivo item.
- b. No que se refere à ACTSE, será considerado a atribuição de 0,1190476 valores, por períodos de 30 dias de serviço efetivo prestado até à data de publicação do aviso de abertura do concurso, 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. No caso dos(as) candidatos(as) não terem nota em algum dos itens, é atribuída a nota de zero (0) valores no respetivo item.

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

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

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

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

- c. Na AP, os cursos de formação obtidos no desempenho de cargos, constituem se como fator de valorização. É atribuída a pontuação de 5 valores por cada curso até ao máximo de 20 valores para Cursos superiores a 630 horas (90 dias) (cursos militares ou profissionais obtidos durante a permanência nas fileiras das Forças Armadas e/ou no desempenho das respetivas funções). No caso dos(as) candidatos(as) não terem nota em algum dos itens, é atribuída a nota de zero (0) valores no respetivo item.
2. 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 caráter eliminatório.
2. A PAMus é avaliada por um júri a ser nomeado para o efeito pela da Banda do Exército 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) 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 ser realizadas nos Gabinetes de Classificação e Seleção (GCSe), 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 Aptidão, e Capacidade 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;
 - 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 de admissão, 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];
 - (4) Transposição de Muro - 90cm de altura [fig.6].

- c. A execução da PAF é obrigatória e eliminatória, sendo considerado(s) «inapto(a)», e excluído(a) do concurso, o(a) candidato(a) que não obtenha o valor mínimo de 10 em algum dos exercícios 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 6. 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 GCSel 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, 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.
2. Os métodos de seleção são de carácter eliminatório.
 3. Da aptidão resultante das PCS, é atribuído ao candidato um perfil bio psicofísico para um ou vários QEsp.
 4. O(a) candidato(a) que tenha como resultado das PCS a classificação de apto, mas não apresente perfil para nenhum QEsp aberto a concurso, é excluído.
 5. 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. Os(as) candidatos(as) são informados do local, data e hora da realização das PCS, do meio de transporte disponibilizado para a deslocação, bem como documentação pessoal de que se devem munir, ou qualquer outra suscetível de ser considerada necessária, através do envio da convocatória e Requisição de Transporte, 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.
3. A convocatória é realizada:
 - a. Por ofício 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 e Reserva de Recrutamento, 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-se a igualdade, preferem, sucessivamente, os candidatos 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):

- a. Armas:**
- (1) Infantaria (INF);
 - (2) Artilharia (ART);
 - (3) Cavalaria (CAV);
 - (4) Engenharia (ENG);
 - (5) Transmissões (TM).
- b. Serviços:**
- (1) Material (MAT);
 - (2) Administração Militar (ADMIL);
 - (3) Pessoal e Secretariado (PESSECR);
 - (4) Transportes (TRANS);
 - (5) Músicos (MUS);
 - (6) Saúde (SAU).
2. 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, na sua redação atual.
3. 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.
4. O(a) candidato(a) que, à 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)», momento a partir do qual, mantém-se na lista de reservas, pela sua nota de ordenação final.
5. A lista é homologada pelo General Chefe Estado-Maior 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>.
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

Meios gratuitos

1. Da decisão de exclusão cabe reclamação, nos termos legais, para o júri do concurso, a interpor, por escrito, no prazo de 15 dias, a contar da data de notificação da deliberação do júri, e, em caso de indeferimento, recurso hierárquico para o General Chefe de Estado-Maior do Exército, a interpor no prazo de 30 dias, a contar da data de notificação da decisão de indeferimento da reclamação.
2. Da lista de ordenação final, cabe reclamação, 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 de lista de classificação final homologada.
3. No caso dos(as) militares que estejam a prestar serviço militar no Exército, meios gratuitos previstos neste artigo devem ser apresentados na respetiva U/E/O, que os deverá encaminhar para o júri do concurso.
4. No caso dos(as) restantes candidatos(as), os meios gratuitos previstos no presente artigo podem ser acionados, mediante entrega dos mesmos em mão ou remessa por correio para os CR, GAP ou LAP previstos no Art.º 9.º.

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 ofício enviado 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, GAP ou LAP 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, fornecido através da 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.

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 número de dias úteis, após a data do início do curso, conforme se indica:

1. No prazo de 3 dias, no caso de candidatos oriundo da situação de RR;
2. No prazo de 5 dias, no caso de candidatos militares a prestar serviço efetivo e candidatos oriundos da RD.

CAPÍTULO VI

DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 31.º

Disposições Finais

1. Em tudo o que não estiver contemplado nas presentes normas são aplicadas a LSM, o RLSM e o EMFAR.
2. As dúvidas de interpretação e aplicação das presentes normas, são resolvidas por despacho do Comandante do Pessoal.

Lisboa, 21 de fevereiro de 2024

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), Gabinetes de Atendimento ao Público (GAP) e Loja de Atendimento ao Público do Porto

CR de Lisboa	Rua Gomes Freire 203, (Academia Militar), 1169-203 Lisboa ✉ E-Mail: creclisboa@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
Loja de Atendimento ao Público do Porto	Praça de Carlos Alberto 52, 4050-166 Porto ✉ 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

✉ E-Mail: gap.tomar@exercito.pt

☎ Telefones: 249 327 220, 916 099 037

GAP Vila Real

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 Inicial aos Quadros Permanentes de Praças do Exército do Quadro Especial 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 Banda do Exército e é realizada em local a designar.

2. GENERALIDADES

- c. Os(as) candidatos(as) realizam prova num único instrumento musical.
- d. Cada candidato(a) deve apresentar 3 (três) cópias do repertório a executar na sua prova.
- e. Não são aceites mudanças dentro do Quadro Especial Músicos de instrumento musical, quer durante as provas, quer no decorrer do curso.
- f. A avaliação de cada componente é realizada em simultâneo por todos os elementos RBF, sendo a classificação atribuída resultante da média aritmética simples das várias avaliações, na escala de 0 (zero) a 20 (vinte) valores.
- g. 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) 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.

(2) 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 8º graus ou 12º 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) Leituras — À primeira vista de um trecho apresentado pela RBF.

(3) Em percussão a avaliação é realizada em:

- (a) Caixa.
- (b) Tímpanos.
- (c) Lâminas.

4. CÁLCULO DA AVALIAÇÃO

Nota final da PAMus = (FM x 0,30) + (IM x 0,70)

5. PEÇAS OBRIGATÓRIAS PARA A PAMus

Flauta

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

(1º 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, EMIOdeon.

Piano

Chopim, 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.

Anexo C – Prova de Aptidão Física

1. Extensões de braços no solo

- a. Tem como finalidade avaliar a força do trem superior, em especial dos músculos extensores da articulação do cotovelo.
- b. 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

- c. Executar o maior número possível de repetições do exercício ilustrado na figura n.º 2.

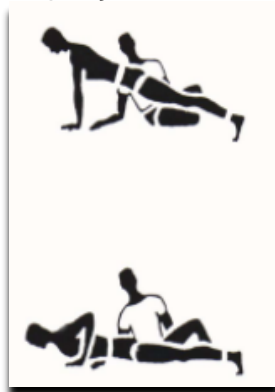


Figura 2 - Posições Inicial e Final das Extensões

- (1) 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;
- (2) Movimento – À voz de ... “começar”, dada pelo controlador, o(a) executante faz:
 - (a) 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);
 - (b) 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)).

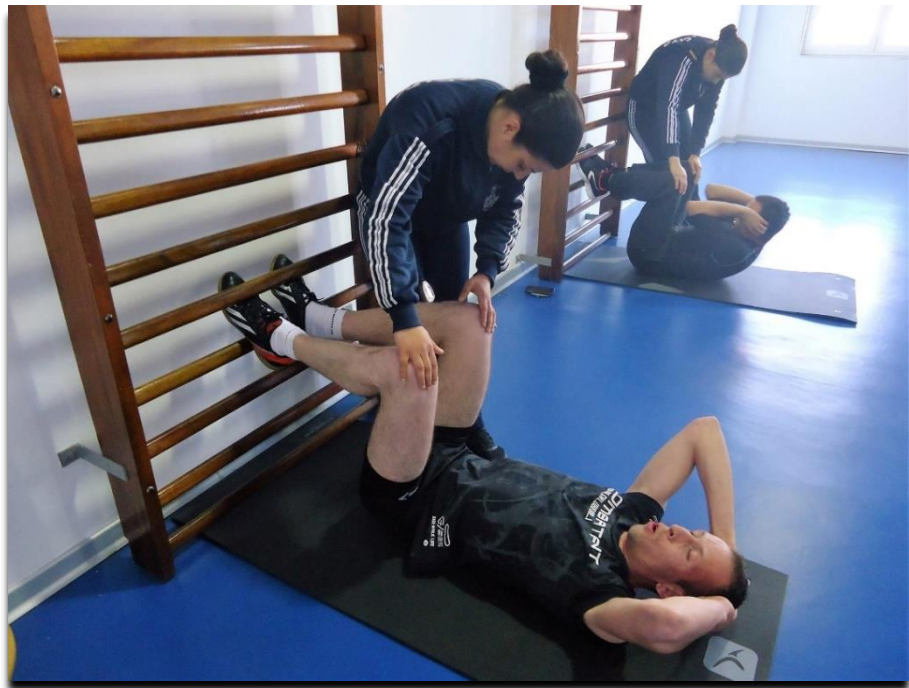


Figura 3- Execução de Abdominais

- 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 ($n.^{\circ}$ de voltas – perímetro da pista + $n.^{\circ}$ de metros para além das voltas completas).



Figura 5 - Teste de Cooper

4. Transposição do muro (com 90 cm de altura)
 - a. Tem como finalidade verificar a capacidade de decisão e de impulsão vertical.
 - b. Inicia-se a execução à voz de “começar”, dada pelo(a) controlador(a), o(a) candidato(a) corre para o muro, de frente, e transpõe-no sem lhe tocar, sendo obrigatório que o primeiro contacto com o solo, após a transposição, seja feito com os pés (não é permitido o “salto de peixe”).
 - c. Instruções prévias: o(a) candidato(a) que não obtiver sucesso na primeira tentativa tem uma segunda tentativa.



Figura 6 - Execução do Muro

5. Taberna Nº 1 – Tabela de provas de aptidão físicas¹:

ABDOMINAIS (1 min)		EXTENÇÕES 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
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

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)		EXTENÇÕES DE BRAÇOS NO SOLO		COOPER		CLASSIFICAÇÃO
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	
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
14	9					0,40
13	8		0	1500	1300	0,00

De acordo com o Anexo A ao Cap 6 do Regulamento de Educação Física do Exército



**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
