



# NORMAS

CONCURSO DE ADMISSÃO PARA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇO MILITAR, EM **REGIME DE CONTRATO ESPECIAL**, NA CATEGORIA DE **PRAÇAS**



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 de Praças, em Regime de Contrato Especial (RCE), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 130/2010, de 14 de dezembro, e alterado pelo Decreto-Lei n.º 75/2018, de 11 de outubro, sem prejuízo do previsto na Lei do Serviço Militar (LSM), aprovada pela Lei n.º 174/99, de 21 de setembro e alterada pela Lei Orgânica n.º 1/2008, de 6 de maio, no Regulamento da Lei do Serviço Militar (RLSM), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 289/2000, de 14 de novembro, e alterado pela Declaração de Retificação n.º 16-T/2000, de 30 de dezembro, e pelo Decreto-Lei n.º 52/2009, de 2 de março, 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, pelo 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 à 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 Exmo. Tenente-General Ajudante-General do Exército, no exercício das competências legalmente delegadas, efetivando-se com a publicação do respetivo aviso de abertura em Diário da República;
2. O aviso de abertura é igualmente publicitado na página do Exército Português na internet, 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 em RC, nos termos legais aplicáveis em vigor;
5. O presente concurso visa exclusivamente a admissão ao Curso de Formação de Praças, em Regime de Contrato Especial, para provimento de vagas nas Situações Funcionais (SF) e respetivas Áreas Geográficas de Prestação de Serviço (AGPS) definidas no Aviso de Abertura do 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.

#### **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 candidatos 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 candidatos aprovados nas Provas de Classificação e Seleção é aprovada 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 candidatos a concurso, bem como, as disposições legais aplicáveis;
2. Finalidade do concurso, bem como o respetivo prazo de duração;
3. Indicação da entidade que autoriza a abertura do concurso;
4. Indicação das SF a concurso e respetivas AGPS;
5. Indicação da página da 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 na página do Exército em: <https://www.exercito.pt/pt/junta-te/candidatura-online>.

### Artigo 8.º - Documentos de candidatura

A candidatura para admissão ao concurso deve ser efetuada em plataforma online própria, que deve ser acompanhada dos seguintes documentos e formalismos:

1. Formulário de candidatura integralmente preenchido (online);
2. Certidão digital do Cartão de Cidadão, incluindo dados complementares (Números de identificação e Morada), em formato .pdf, obtida através da aplicação oficial gov.pt;
3. Certidão digital da Carta de Condução, em formato .pdf, obtida através da aplicação oficial gov.pt (apenas no caso de estar a concorrer à Situação Funcional Transportes);
4. Digitalização do certificado de habilitações literárias. 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;
5. Certificado do registo criminal emitido após a publicação em Diário da República do aviso de abertura do presente concurso, obtido no site <https://registocriminal.justica.gov.pt/Home>, com a finalidade «Prestação de serviço efetivo nas forças armadas»;
6. Consentimento de recolha dos dados pessoais e consentimento de cedência dos direitos de imagem (online);
7. O candidato militar ou civil (do Mapa de Pessoal Civil do Exército (MPCE)) que esteja a prestar serviço efetivo no Exército, tem ainda de apresentar os seguintes documentos e formalismos:
  - a. Confirmação de informação da respetiva cadeia de Comando/Direção/Chefia da intenção de concorrer;
  - b. Informação “Modelo D5”, com parecer do Comandante/Diretor/Chefe, fazendo referência ao que considere relevante acerca do candidato, designadamente, ao seu comportamento moral e cívico;
  - c. A Folha de Matrícula, é obtida pelo júri do concurso, devendo o candidato e a respetiva Unidade/Estabelecimento/Órgão (U/E/O) de onde dependa administrativamente, garantir a sua atualização.
8. O candidato militar que esteja a prestar serviço efetivo noutra Ramo das Forças Armadas tem de apresentar os seguintes documentos:
  - a. Cópia do requerimento dirigido ao Chefe do Estado-Maior do ramo a que pertence, onde solicita autorização para concorrer;

- b. Informação sobre o mérito do candidato subscrita pelo Comandante/Diretor/Chefe da U/E/O onde presta serviço com indicação das avaliações de mérito obtidas durante a prestação do serviço militar;
  - c. Certificado da nota de assentamentos/assentos autenticada, emitido pela U/E/O onde preste serviço ou documento equivalente.
9. O candidato oriundo da situação de Reserva de Disponibilidade, tem de apresentar:
- a. No caso de ter prestado serviço militar noutra ramo das Forças Armadas, documento comprovativo da sua situação militar (nota de assentamentos/assentos autenticada) e declaração emitida pelo respetivo ramo com indicação das avaliações de mérito obtidas durante a prestação do serviço militar;
  - b. No caso de ter prestado serviço militar no Exército, a Folha de Matrícula e o registo das avaliações do mérito, são obtidas pelo júri do concurso.

#### **Artigo 9.º - Entrega dos documentos**

1. Os documentos que acompanham o processo de candidatura são submetidos em plataforma própria, a disponibilizar pelo tutor atribuído após preenchimento de formulário disponível na página do Exército em: <https://www.exercito.pt/pt/junta-te/candidatura-online>;
2. Considera-se entregue dentro do prazo, o processo de candidatura integralmente submetido até ao último dia do prazo fixado no aviso de abertura do concurso.

#### **Artigo 10.º - Documentação que acompanha o(a) candidato(a) nas PCS**

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

1. Original do Cartão de Cidadão;
2. Original da Carta de Condução, no caso de estar a concorrer à Situação Funcional Transportes;
3. Original, ou cópia autenticada, do certificado de habilitações literárias. Os candidatos possuidores de habilitações literárias obtidas em país estrangeiro deverão apresentar, em simultâneo, documento comprovativo das habilitações correspondente ao reconhecimento das habilitações estrangeiras previstas pela legislação portuguesa aplicável;
4. Original do certificado do registo criminal emitido após a publicação em Diário da República do aviso de abertura do presente concurso;
5. Boletim de vacinas atualizado (pode ser obtido através da página <https://www.sns24.gov.pt/pt/servico/boletim-de-vacinas>, ou da App SNS24).

#### **Artigo 11.º - Prazo de candidatura**

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

### **Artigo 12.º - Condições de admissão**

1. Podem ser admitidos a concurso os candidatos que preencham, cumulativamente, as seguintes condições de admissão, previstas na legislação aplicável em vigor:
  - a. Ter nacionalidade portuguesa;
  - b. Possuir, no mínimo, 18 anos de idade na data de incorporação;
  - c. Para os candidatos na situação de Reserva de Recrutamento, na data de formalização de candidatura, ter idade igual ou inferior a:
    - (1) 30 anos para candidatos habilitados com Licenciatura em Medicina;
    - (2) 27 anos para candidatos habilitados com Licenciatura/Mestrado;
    - (3) 24 anos para os restantes candidatos.
  - d. Para candidatos oriundos da situação de Serviço Efetivo e/ou da Reserva de Disponibilidade, ter idade igual ou inferior a 35 anos à data da publicação do aviso de abertura do concurso;
  - e. Possuir situação militar regularizada;
  - f. Ter, no mínimo, a aprovação num curso do ensino secundário (12º ano) ou habilitação legalmente equivalente (nível 3 do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ)), reconhecida pelo Ministério da Educação do Governo Português;
  - g. Possuir aptidão psicofísica adequada;
  - h. Não estar inibido do exercício de funções públicas ou interdito para o exercício das funções a que se candidata;
  - i. Não ter sido eliminado em concursos anteriores, por motivos disciplinares ou incapacidade para o serviço militar;
  - j. Não ter sido considerado incapaz para o serviço militar pela junta médica do Exército ou de outra natureza equivalente;
  - k. Não ter sido condenado criminalmente em pena de prisão efetiva;
  - l. Ter a altura mínima de 1,60m (sexo masculino) e de 1,56m (sexo feminino).
2. Os candidatos militares em RV e RC, na situação de Serviço Efetivo, e/ou que se encontrem na Reserva de Disponibilidade, podem concorrer desde que cumpram os requisitos do ponto anterior e que:
  - a. Não prestem ou tenham prestado serviço efetivo na categoria de Oficiais e Sargentos;
  - b. Não tenham antecedentes disciplinares a que corresponda uma pena disciplinar superior à de repreensão agravada.
3. Para efeitos de verificação de limites de idades, o tempo de serviço efetivo prestado em RV, RC e 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), sem prejuízo da verificação das demais condições legalmente exigidas para aplicação de cada incentivo;

4. 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;
5. É excluída a candidatura apresentada por candidato que haja sido considerado incapaz para o serviço militar pela junta médica do Exército ou outra de natureza equivalente;
6. É excluída a candidatura do candidato militar na situação de serviço efetivo que tenha parecer negativo na informação “Modelo D5” (ou equivalente) do seu Cmdt/Dir/Ch;
7. É excluída a candidatura do candidato que tenha registo criminal com condenações penais, ainda que extintas;
8. É excluída a candidatura do candidato na situação de Reserva de Disponibilidade e Serviço Efetivo que tenha ou tenha tido averbadas na folha de matrícula (de assentamentos/assentos), penas disciplinares privativas de liberdade, ainda que prescritas;
9. É excluída a candidatura do candidato na situação de Reserva de Disponibilidade e serviço efetivo, que contabilize na última Ficha de Avaliação (FAV) um ou mais parâmetros negativos.

#### **Artigo 13.º - Comprovação de requisitos**

Os documentos exigidos no Art.º 8.º e 10.º das presentes normas, revestem carácter obrigatório de apresentação, pelo que a sua omissão ou não submissão dentro do prazo estabelecido nas presentes normas, determina a exclusão do concurso.

#### **Artigo 14.º - Falsas declarações**

A prestação de falsas declarações determina a exclusão imediata do candidato do concurso, 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 candidatos para efeitos de prestação de Serviço Militar, na SF à qual os candidatos concorrem;
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 prestação de serviço nas Forças Armadas, em vigor;
3. Todo o processo é regulado pelas normas, diretivas e demais despachos em vigor relativamente à realização das PCS;
4. De acordo com o perfil bio psicofísico obtido, os candidatos devem ordenar as SF de acordo com as suas preferências.

#### **Artigo 16.º - Critérios de seleção**

Os critérios de seleção a utilizar são os seguintes:

1. Verificação documental;
2. Inspeção Médica (IM);
3. Prova de Aptidão Física (PAF);
4. Prova de Aptidão Psicológica (PAP);
5. Entrevista de Orientação (EO).

#### **Artigo 17.º - Verificação Documental**

A apreciação documental destina-se à verificação da conformidade dos documentos da candidatura e das condições de admissão, face aos requisitos exigidos para a admissão ao presente concurso.

#### **Artigo 18.º - Inspeção Médica (IM)**

A IM destina-se a averiguar 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, aprovadas pela Portaria n.º 790/99, de 7 de setembro, com as alterações introduzidas pela Portaria n.º 1157/2000, de 07 de dezembro, e pela Portaria n.º 1195/2001, de 16 de outubro, sendo que a classificação do candidato como inapto, determina a exclusão do concurso.

#### **Artigo 19.º - Prova de Aptidão Física (PAF)**

1. Tem por finalidade verificar as capacidades motoras e a robustez física necessárias para a admissão ao concurso, conforme explicitado no Anexo B às presentes normas, e é composta pelos seguintes exercícios:

- a. Extensões de braços no solo [fig.1];
  - b. Abdominais [fig.3];
  - c. Teste de *Cooper* [fig.5];
  - d. Transposição de muro - 60cm de altura [fig.6].
2. A execução da PAF para este concurso é obrigatória, mas não eliminatória;
  3. Os resultados obtidos definem a classificação e seriação dos candidatos a concurso de acordo com a valoração determinada para cada SF.

### **Artigo 20.º - Prova de Aptidão Psicológica (PAP)**

A PAP tem por finalidade avaliar as capacidades psicomotoras e cognitivas, bem como as características da personalidade do candidato, visando determinar a sua adequação ao perfil funcional da SF a que concorre, sendo que a classificação do candidato como inapto, determina a exclusão do concurso.

### **Artigo 21.º - Entrevista de Orientação (EO)**

A EO visa avaliar, numa relação interpessoal e de forma objetiva e sistemática, as aptidões pessoais e competências profissionais do candidato para as SF a que concorre.

### **Artigo 22.º - Convocatória para as PCS**

1. O candidato é informado do local, data e hora da realização das PCS, do meio de transporte disponibilizado para a deslocação, bem como, da documentação pessoal de que deve ser detentor para o efeito, 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, para deslocações em território nacional, ou de Guia de Marcha, no caso dos candidatos que estejam a prestar serviço efetivo no Exército;
3. A convocatória é enviada por endereço de correio eletrónico (email), sendo da responsabilidade do candidato a atualização de todos os dados relativos ao endereço e contactos;
4. A responsabilidade pela não receção da convocatória não é imputável ao júri, logo que se verifique que foi remetida para o endereço de correio eletrónico (email) ou para a U/E/O indicada no formulário de candidatura, ou para outro indicado pelo candidato.

### **Artigo 23.º - Local de realização e calendarização prevista das PCS**

1. As PCS são realizadas nos Gabinetes de Classificação e Seleção da Amadora, de Vila Nova de Gaia e de Coimbra, e, eventualmente, nos Gabinetes de Classificação e Seleção Temporários do Funchal e de Ponta Delgada.

2. As PCS decorrem após a data limite das candidaturas fixada no aviso de abertura do presente concurso em Diário da República, e pelo tempo necessário à realização de todos os métodos de seleção.

#### **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 candidato 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. Deverá ser proferida decisão final no prazo de 10 dias, que, sendo favorável, deverá ser comunicada ao candidato indicando nova data para realização das provas.

## CAPÍTULO IV - ORDENAÇÃO FINAL

### Artigo 25.º - Resultados das PCS

1. Em resultado das PCS, os Gabinetes de Classificação e Seleção atribuem ao candidato uma das seguintes classificações, como estipulado no Art.º 16.º da LSM e no Art.º 25.º do RLSM:
  - a. Apto, quando satisfaça o perfil bio psicofísico necessário para o ingresso em regime de contrato nas SF em que se encontra a concurso;
  - b. Inapto, quando não satisfaça o perfil bio psicofísico necessário para o ingresso em regime de contrato nas SF em que se encontra a concurso.
2. Da aptidão resultante das PCS, é atribuído ao candidato:
  - a. Uma classificação de 0 a 20 valores, calculada até às milésimas, de acordo com o estipulado no n.º 1 do artigo seguinte;
  - b. O perfil bio psicofísico para uma ou várias SF que pode desempenhar.
3. O candidato que tenha como resultado das PCS a classificação de apto, mas não reúna perfil para nenhuma das SF a concurso, é automaticamente excluído.

### Artigo 26.º - Classificação e ordenação

1. A ordenação final resulta da classificação obtida, por ordem decrescente, calculada até às milésimas, de acordo com a seguinte fórmula:

$$CF = (PAF+PAP+IM+EO)/4$$

Em que:

CF = Classificação Final;

PAF = Prova de Aptidão Física;

PAP = Prova de Aptidão Psicológica;

IM = Inspeção Médica;

EO = Entrevista de Orientação;

2. 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-se sucessivamente os candidatos com maior classificação nos métodos de seleção pela seguinte ordem:
  - a. Candidato na situação de Serviço Efetivo;
  - b. Candidato na situação de Reserva de Disponibilidade;
  - c. Entrevista de Orientação;
  - d. Inspeção Médica;
  - e. Prova de Aptidão Física;
  - f. Prova de Aptidão Psicológica.

### **Artigo 27.º - Lista de ordenação final**

1. Com base nas listas de ordenação elaboradas de acordo com o artigo anterior, são ordenadas listas de ordenação final por SF a concurso, em função das preferências manifestadas pelos candidatos;
2. A lista de ordenação final é elaborada pelo júri do concurso, sendo adotados os seguintes procedimentos:
  - a. A ordenação é feita da classificação mais alta para a mais baixa, de acordo com os resultados obtidos por todos os candidatos aptos nas PCS;
  - b. Na lista de ordenação final só constam os candidatos que, à data de homologação da lista, tenham a sua situação de aptidão regularizada;
  - c. O candidato que, à data de homologação da lista, se encontra a aguardar resultados de exames complementares de diagnóstico e de consultas de especialidade, necessários para a conclusão da IM, fica como reserva condicionado até ser classificado como «apto», e lhe seja homologada a decisão final pela entidade competente, momento a partir do qual, passa a integrar a lista de reservas, de acordo com a sua nota de ordenação final.
3. Os candidatos mencionados no ponto 3. do artigo 25.º são assinalados com uma legenda, fazendo referência à situação «Sem perfil para as vagas a concurso»;
4. A lista é aprovada e homologada pelo Exmo. Tenente-General Ajudante General do Exército.

### **Artigo 28.º - Divulgação das listas**

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

### **Artigo 29.º - Audiência prévia e impugnação graciosa**

1. Antes de ser proferida decisão de não admissão, podem os interessados apresentar pronúncia em sede de audiência dos interessados, nos termos legais previstos, mediante exposição escrita dirigida ao júri do concurso, no prazo de 10 (dez) dias úteis, a contar da data de notificação da deliberação do júri e, no caso de decisão de não admissão, podem interpor reclamação, dirigido ao Júri do concurso e/ou recurso hierárquico, dirigido ao Exmo. Tenente-General Ajudante-General do Exército, no prazo de 10 dias.
2. Da classificação de inaptidão atribuída ao candidato na realização das PCS, cabe recurso hierárquico para o Exmo. Tenente-General Ajudante-General do Exército, a interpor no prazo de 5 dias úteis a contar da data da comunicação da decisão;
3. 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 de lista de classificação final homologada;

4. No caso dos candidatos militares que estejam a prestar serviço efetivo 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;
5. No caso dos restantes candidatos, os meios gratuitos previstos no presente artigo podem ser acionados, mediante envio por correio eletrónico para [sec.recrutamento@exercito.pt](mailto:sec.recrutamento@exercito.pt);
6. As reclamações e recursos interpostos no presente concurso não produzem efeitos suspensivos sobre a tramitação do procedimento concursal, ficando os candidatos que tenham interposto estes meios de impugnação a aguardar decisão do mesmo, sendo apreciados e, eventualmente integrados, mediante as condições do concurso. Se aplicável, o candidato passa a integrar a lista de reservas, de acordo com a sua nota de ordenação final;
7. Caso a integração referida no ponto anterior, não seja possível no concurso a decorrer, o candidato considera-se excluído.

## CAPÍTULO V - INCORPORAÇÃO

### Artigo 30.º - Convocatória

1. Aos candidatos selecionados é enviada convocatória e requisição de transporte (se solicitada);
2. No caso dos candidatos que estejam a prestar serviço efetivo no Exército a convocatória é realizada mediante nota enviada para a U/E/O de colocação, que emite a Guia de Marcha para apresentação no Pólo de Formação;
3. Na convocatória consta, além dos documentos que devem acompanhar o candidato e outra informação considerada útil para a incorporação, a seguinte informação:
  - a. Para os candidatos na situação de Reserva de Recrutamento, a data e Unidade de Formação para a frequência da Instrução Básica e da Instrução Complementar 1;
  - b. Para os candidatos na situação de Reserva de Disponibilidade e militares na situação de Serviço Efetivo, a data e Unidade de Formação para a frequência da Instrução Complementar 3;
4. Na situação em que não seja possível o envio via CTT ou a entrega presencial da convocatória e requisição de transporte, o envio da convocatória é realizado via email, fornecido através do formulário de candidatura, juntamente com informação dos procedimentos para a compra do título de transporte com o número de contribuinte do Exército, com vista ao posterior ressarcimento do valor despendido.

### Artigo 31.º - Exclusão, Desistências e Eliminação

1. Depois do início da fase de instrução e em face das desistências ou faltas verificadas, pode proceder-se ao completamento das vagas em aberto, convocando os candidatos seguintes, de acordo com as listas de ordenação final previstas no Art.º 27.º;
2. Considera-se excluído o candidato que não se apresente na data de incorporação ou de início da frequência da fase de Instrução Complementar aplicável, conforme convocatória, sem que apresente motivo válido, nos termos do n.º 1 do Art.º 29.º, por remissão do n.º 4.º do Art.º 53.º, ambos do RLSM, na data para a qual estiver convocado;
3. O preenchimento das vagas verifica-se no prazo de 2 dias úteis seguintes ao início da Instrução Básica, sendo que após decorrido este prazo, não é possível preencher as vagas originadas por desistência de formandos, recorrendo a candidatos civis;
4. Em caso de desistência ou eliminação de formandos durante a Instrução Básica (IB) / Instrução Complementar 1 (IC1), serão convocados para incorporação na IC3, os candidatos subsequentes na lista de ordenação final do concurso, na situação de Reserva de Disponibilidade e/ou na situação de Serviço Efetivo, que tenham condições para ingressar na componente de formação subsequente, de acordo com as listas definidas no Art.º 27.º das presentes normas.

## CAPÍTULO VI - DISPOSIÇÕES FINAIS

### Artigo 32.º - Disposições Finais

As dúvidas de interpretação e aplicação das presentes normas, são resolvidas por despacho do Exmo. Tenente-General Ajudante-General do Exército.

Porto,

### O Ajudante-General do Exército

Documento original arquivado na Direção de  
Administração de Recursos Humanos

**Pedro Miguel Alves Gonçalves Soares**  
**Tenente-General**

### Anexo(s):

Anexo A (Contactos dos Centros de Recrutamento e Gabinetes de Atendimento ao Público);  
Anexo B (Prova de Aptidão Física).

**Anexo A** (Contactos dos Centros de Recrutamento e Gabinetes de Atendimento ao Público)

<b>CR de Lisboa</b>	<p>Rua Gomes Freire, 203 (Academia Militar), 1169-203 Lisboa</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:crlisboa@exercito.pt">crlisboa@exercito.pt</a></p> <p>WhatsApp: 921 427 820</p> <p>☎ Telefones: 213 567 750, 213 567 753, 218 842 598, 218 842 599</p>
<b>CR Vila Nova de Gaia</b>	<p>Quartel da Serra do Pilar, Rua Rodrigues de Freitas, 4430-211 Vila Nova de Gaia</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:crporto.voluntarios@exercito.pt">crporto.voluntarios@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefone: 220 735 410</p>
<b>GAP Aveiro</b>	<p>Casa Municipal de Cidadania, Rua Engenheiro Silvério Pereira da Silva, 3800-175 Aveiro</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.aveiro@exercito.pt">gap.aveiro@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefone: 913 773 862</p>
<b>GAP Braga</b>	<p>Rua do Fecisco, 4700-106 Braga</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.braga@exercito.pt">gap.braga@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 913 774 881, 913 774 857</p>
<b>GAP Bragança</b>	<p>Centro de Memória do Forte S. João de Deus, 5300-263 Bragança</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.braganca@exercito.pt">gap.braganca@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefone: 913 773 789</p>
<b>GAP Castelo Branco</b>	<p>Campo Mártires da Pátria, 6000-097 Castelo Branco</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.cbranco@exercito.pt">gap.cbranco@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 272 092 011, 913 774 511</p>
<b>GAP Chaves</b>	<p>Rua Direita, 124 Sotano 2Dto, 5400-121 Chaves</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.chaves@exercito.pt">gap.chaves@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 276 348 279, 913 775 048</p>
<b>GAP Coimbra</b>	<p>Rua da Infantaria n.º 23, Largo de Santana, 3000-360 Coimbra</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.coimbra@exercito.pt">gap.coimbra@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 239 090 578, 916 099 024, 913 773 905</p>

<b>GAP Évora</b>	<p>Largo S. Domingos, 7000-519 Évora</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.evora@exercito.pt">gap.evora@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 266 760 193, 913 773 809</p>
<b>GAP Funchal</b>	<p>Quartel General - Palácio de São Lourenço, Avenida Zarco, Apartado 234, 9001-903 Funchal</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.funchal@exercito.pt">gap.funchal@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 291 222 124, 291 231 584</p>
<b>GAP Mafra</b>	<p>Avenida 25 de Abril N.º 5, 2640-456 Mafra</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.mafra@exercito.pt">gap.mafra@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 914 503 062, 916 127 152</p>
<b>GAP Guarda</b>	<p>Av. Infante D. Henrique, 6300-717 Guarda</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.guarda@exercito.pt">gap.guarda@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 271 214 008, 913 776 396</p>
<b>GAP Lamego</b>	<p>Bloco da Feira, Loja 7, 5100-096 Lamego</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.lamego@exercito.pt">gap.lamego@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 254 619 328, 913 774 970, 913 774 847</p>
<b>GAP Leiria</b>	<p>Regimento de Artilharia N.º 4, Rua D. José Alves Correia da Silva Cruz da Areia, 2410-120 Leiria</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.leiria@exercito.pt">gap.leiria@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 244 811 026, 910 897 233</p>
<b>GAP Santarém</b>	<p>Loja do Cidadão, Rua Pedro de Santarém N.º151B, 2000-223 Santarém</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.santarem@exercito.pt">gap.santarem@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 910 873 947, 911 145 727, 249 730 797, 249 730 798</p>
<b>GAP Ponta Delgada</b>	<p>Campo Militar de S. Gonçalo, 9504-537 Ponta Delgada</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.pontadelgada@exercito.pt">gap.pontadelgada@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefone: 296 653 030</p>
<b>GAP Tavira</b>	<p>Rua Poeta Isidoro Pires, 8800-422 Tavira</p> <p>✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.tavira@exercito.pt">gap.tavira@exercito.pt</a></p> <p>☎ Telefones: 281 380 098, 913 775 551</p>

<b>GAP Tomar</b>	Rua Major Ferreira do Amaral, 5, 2300-507 Tomar ✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.tomar@exercito.pt">gap.tomar@exercito.pt</a> ☎ Telefones: 249 327 220, 916 099 037
<b>GAP Vila Real</b>	Av. <sup>a</sup> Cidade de Orense, Bloco 2, Loja 12, 5000-671 Vila Real ✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.vilareal@exercito.pt">gap.vilareal@exercito.pt</a> ☎ Telefones: 259 303 590, 913 774 627
<b>GAP Viseu</b>	Rua Direita, 3504-503 Viseu ✉ E-Mail: <a href="mailto:gap.viseu@exercito.pt">gap.viseu@exercito.pt</a> ☎ Telefones: 232 431 285, 916 098 654, 916 098 492

**Anexo B** (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 nº 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 n.º 3).

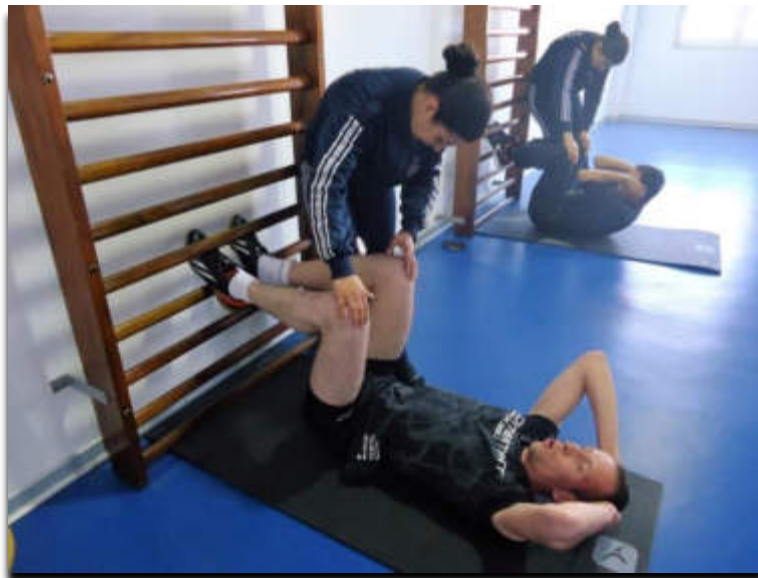


Figura 3- Execução de Abdominais

- 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 60 cm de altura)**

- a. Tem como finalidade verificar a capacidade de decisão e de impulsão vertical.
- b. À voz de “começar”, dada pelo controlador, o executante 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. Os executantes que não obtiverem sucesso na primeira tentativa têm uma segunda tentativa.



*Figura 6 - Execução da transposição do muro*

5. Tabela Nº 1 – Tabela de provas de aptidão física<sup>1</sup>:

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
35	30					8,80

<sup>1</sup> De acordo com o Anexo do Capítulo 6, do Regulamento de Educação Física do Exército (REFE\_2002) – PDE 7-71-00.

NORMAS DO CONCURSO DE ADMISSÃO - REGIME DE CONTRATO ESPECIAL - CATEGORIA DE PRAÇAS

ABDOMINAIS (1 min)		EXTENÇÕES DE BRAÇOS NO SOLO		COOPER		CLASSIFICAÇÃO
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	
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

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](mailto:recrutamento@exercito.pt) | Linha Verde: 800 20 12 74

---