



NORMAS

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

Página intencionalmente em branco

Índice

CAPÍTULO I - GENERALIDADES.....	5
Artigo 1.º - Objeto	5
Artigo 2.º - Princípios.....	5
Artigo 3.º - Abertura do concurso e prazo de validade.....	5
Artigo 4.º - Designação e composição do júri	5
Artigo 5.º - Funcionamento e competência do júri.....	6
Artigo 6.º - Conteúdo do aviso de abertura	6
CAPÍTULO II - CANDIDATURA.....	7
Artigo 7.º - Formulário e requerimento de candidatura.....	7
Artigo 8.º - Apresentação da candidatura.....	7
Artigo 9.º - Entrega dos documentos	8
Artigo 10.º - Documentação que acompanha o(a) candidato(a) nas PCS.....	8
Artigo 11.º - Prazo de candidatura	8
Artigo 12.º - Condições de admissão.....	9
Artigo 13.º - Comprovação de requisitos	10
Artigo 14.º - Falsas declarações.....	10
CAPÍTULO III - CLASSIFICAÇÃO E SELEÇÃO.....	11
Artigo 15.º - Classificação e Seleção.....	11
Artigo 16.º - Critérios de seleção.....	11
Artigo 17.º - Verificação Documental.....	11
Artigo 18.º - Prova Médica de Seleção (PMS)	11
Artigo 19.º - Prova de Aptidão Física (PAF)	11
Artigo 20.º - Prova de Aptidão Psicológica (PAP)	12
Artigo 21.º - Entrevista de Orientação (EO)	12
Artigo 23.º - Convocatória para as PCS	12
Artigo 24.º - Local de realização e calendarização prevista das PCS.....	12
Artigo 25.º - Adiamento das PCS	13
Artigo 26.º - Resultado das PCS.....	14
Artigo 27.º - Classificação e ordenação	14
Artigo 28.º - Lista de ordenação final.....	15
Artigo 29.º - Divulgação das listas	15
Artigo 30.º - Meios gratuitos	15
CAPÍTULO V - INCORPORAÇÃO.....	17
Artigo 31.º - Convocatória.....	17
Artigo 32.º - Desistências, Faltas e Eliminação.....	17
CAPÍTULO VI - DISPOSIÇÕES FINAIS.....	18

Artigo 33.º - Disposições Finais	18
Anexo A – Contactos dos Centros de Recrutamento (CR) e Gabinetes de Atendimento ao Público (GAP). ..	19
Anexo B – Prova de Aptidão Física	22

CAPÍTULO I - GENERALIDADES

Artigo 1.º - Objeto

As presentes normas estabelecem os preceitos no processo de recrutamento e classificação dos(as) candidatos(as) à admissão para a prestação de serviço militar na categoria de Praças do Exército 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.

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 Exmo. Tenente-General Ajudante-General do Exército, efetivando-se com a publicação do respetivo aviso de abertura 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 à 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 RCE, nos termos legais aplicáveis em vigor.
5. O presente concurso visa exclusivamente o provimento das Situações Funcionais (SF) nas 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 nº 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(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 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, as disposições legais aplicáveis;
2. Finalidade do concurso, bem como o respetivo prazo de validade;
3. Indicação da entidade que autoriza a abertura do concurso;
4. Indicação das SF a concurso e respetivas AGPS;
5. Indicação do sítio na internet onde serão publicitadas 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. 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;
3. Cópia do certificado do registo criminal emitido após a publicação em Diário da República do aviso de abertura do presente concurso;
4. *Curriculum vitae*, preferencialmente com o modelo «Europass»;
5. Declaração de cedência de direitos de imagem;
6. O(a) candidato(a) militar ou civil (do Mapa de Pessoal Civil do Exército (MPCE)) 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(a) candidato(a);
 - c. Folha de Matrícula, é obtida pelo júri do concurso, devendo o(a) candidato(a) e a respetiva Unidade/Estabelecimento/Órgão (U/E/O) de onde dependa administrativamente, manter a sua atualização.
7. O(a) candidato(a) 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 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 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.
8. O(a) candidato(a) oriundo(a) 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 podem ser entregues pessoalmente ou enviado via e-mail ou por correio registado, com aviso de receção, para um dos Centros de Recrutamento (CR) ou Gabinetes de Atendimento ao Público (GAP), sediados nas moradas referidas em Anexo A, às presentes normas.
2. Considera-se entregue dentro do prazo, o processo de candidatura entregue pessoalmente nos locais indicados no n.º 1 deste artigo ou via e-mail 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:

1. Original do Cartão de Cidadão;
2. Original, ou cópia autenticada, do certificado de habilitações literárias. 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;
3. Original do certificado do registo criminal emitido após a publicação em Diário da República do aviso de abertura do presente concurso;
4. Exame radiológico ao tórax, com o respetivo relatório impresso, realizado nos 60 dias anteriores à data em que realizar as PCS;
5. Boletim de vacinas atualizado.

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(as) a concurso os(as) candidatos(as) 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(as) candidatos(as) na situação de Reserva de Recrutamento, na data de formalização de candidatura, ter idade igual ou inferior a:
 - (1) 30 anos para candidatos(as) habilitados(as) com Licenciatura em Medicina;
 - (2) 27 anos para candidatos(as) habilitados(as) com Licenciatura/Mestrado;
 - (3) 24 anos para os(as) restantes candidatos(as).
 - d. Para candidatos(as) oriundos(as) 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. Ter bom comportamento moral e cívico, aferido nas PCS e ainda através do registo criminal, e/ou através do registo disciplinar e das avaliações individuais, no caso de candidatos(as) oriundos(as) da situação de Serviço Efetivo e/ou da Reserva de Disponibilidade;
 - i. Não estar inibido do exercício de funções públicas ou interdito para o exercício das funções a que se candidata;
 - j. Não ter sido eliminado em concursos anteriores, por motivos disciplinares ou incapacidade para o serviço militar;
 - k. Não ter sido considerado incapaz para o serviço militar pela junta médica do Exército ou de outra natureza equivalente;
 - l. Não ter antecedentes criminais incompatíveis com o respeito pela vida e a integridade física das pessoas, respeito pela vida em sociedade, pela ordem e tranquilidade públicas, respeito pelos direitos e liberdades de terceiros e pelo respetivo património, bem como com o respeito pelo Estado Português;
 - m. Não ter prestado serviço militar nas Forças Armadas, nos regimes de contrato nas categorias de Oficial ou de Sargento;
 - n. Ter a altura mínima de 1,60m (sexo masculino) e de 1,56m (sexo feminino).
2. Os candidatos militares em RV, RC e RCE, 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 pertençam à categoria de Praças de qualquer ramo das Forças Armadas;

3. Para efeitos de verificação de limites de idades, o tempo de serviço efetivo prestado em RC, RV 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.

Artigo 13.º - Comprovação de requisitos

Os documentos exigidos no artigo 8.º das presentes normas, 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) do concurso.

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 a SF à qual os(as) candidatos(as) 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(as) candidatos(as) 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. Prova Médica de Seleção (PMS);
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 - Prova Médica de Seleção (PMS)

A PMS 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(a) candidato(a) como inapto(a), 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.

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(a) candidato(a), visando determinar a sua adequação ao perfil funcional da SF a que concorre, sendo que a classificação do(a) candidato(a) como inapto(a), 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(a) candidato(a) para as SF a que concorre.

Artigo 23.º - Convocatória para as PCS

1. O(a) candidato(a) 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 se deve munir para o efeito, 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, para deslocações em território nacional.
3. A convocatória é enviada por endereço de correio eletrónico (email), sendo da responsabilidade do(a) candidato(a) 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 24.º - Local de realização e calendarização prevista das PCS

1. As PCS são realizadas no Gabinete de Classificação e Seleção da Amadora, Gabinete de Classificação e Seleção de Vila Nova de Gaia, Gabinete de Classificação e Seleção Temporário do Funchal e Gabinete de Classificação e Seleção Temporário 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 25.º - Adiamento das PCS

1. Consideram-se motivos justificativos para o adiamento e reagendamento das PCS, os previstos no Art.º 29.º do RLSM¹.
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. Deverá ser proferida decisão final no prazo de 10 dias, que, sendo favorável, deverá ser comunicada ao(a) candidato(a) indicando nova data para realização das provas.

¹ Regulamento da Lei do Serviço Militar (Decreto-Lei n.º 289/2000 de 14 de novembro alterado pelo Decreto-Lei n.º 52/2009 de 2 de março)

CAPÍTULO IV - ORDENAÇÃO FINAL

Artigo 26.º - Resultado das PCS

1. Em resultado das PCS, os Gabinetes de Classificação e Seleção atribuem ao(à) candidato(a) uma das seguintes classificações, como estipulado no Art.º 16.º da LSM² e no Art.º 25.º do RLSM:
 - a. Apto(a), quando satisfaça o perfil bio psicofísico necessário para o ingresso em regime de contrato nas SF em que se encontra a concurso;
 - b. Inapto(a): 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(à) candidato(a):
 - 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(a) candidato(a) que tenha como resultado das PCS a classificação de apto(a), mas não reúna perfil para nenhuma das SF a concurso, é automaticamente excluído.

Artigo 27.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:

$$CF = [(PMS + PAF + PAP + EO) / 4]$$

Em que:

- CF = Classificação Final;
- PMS = Prova Médica de Seleção;
- PAF = Provas de Aptidão Física;
- PAP = Prova de Aptidão Psicológica;
- 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, prefere, sucessivamente, o(a) candidato(a) com maior classificação nos métodos de seleção, pela seguinte ordem:
 - a. Candidato(a) na situação de Serviço Efetivo;
 - b. Candidato(a) na situação de Reserva de Disponibilidade;
 - c. Entrevista de Orientação;
 - d. Prova Médica de Seleção;
 - e. Prova de Aptidão Psicológica.

² Lei do Serviço Militar (Lei n.º 174/99 de 21 de setembro alterada pela Lei Orgânica n.º 1/2008 de 6 de maio)

Artigo 28.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(as) candidatos(as).
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(as) candidatos(as) aptos(as) nas PCS;
 - b. A lista é aprovada e é enviado um email aos(as) candidatos(as);
 - c. 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;
 - d. 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 PMS, 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, passa a integrar a lista de reservas, de acordo com a sua nota de ordenação final.
3. A lista é aprovada e homologada pelo Exmo. Tenente-General Ajudante General do Exército.

Artigo 29.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/rce>.
2. Os(as) candidatos(as) considerados aptos(as) são notificados(as) através do envio das listas por correio eletrónico (email) mencionado no formulário de candidatura.

Artigo 30.º - Meios gratuitos

1. Da decisão de não admissão podem os interessados apresentar pronúncia em sede de audiência dos interessados, nos termos legais, para o júri do concurso, a interpor, por escrito, no prazo de 10 dias, a contar da data de notificação da deliberação do júri, e, em caso de indeferimento, cabe recurso hierárquico para o Exmo. Tenente-General Ajudante-General do Exército, a interpor no prazo de 30 dias, a contar da data de notificação da decisão de indeferimento da reclamação.
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(as) candidatos(as) 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(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 um dos CR ou GAP, sediados nas moradas referidas em Anexo A, às presentes normas, bem como, por email para sec.recrutamento@exercito.pt.
6. Os(as) candidatos(as) que tenham interposto recurso ficam a aguardar decisão do mesmo, sendo apreciados(as) e, eventualmente integrados(as), mediante as condições do concurso. Se aplicável, o candidato(a) passa a integrar a lista de reservas, de acordo com a sua nota de ordenação final.
7. Caso a integração não seja possível no concurso a decorrer, o(a) candidato(a) considera-se excluído(a).

CAPÍTULO V - INCORPORAÇÃO

Artigo 31.º - Convocatória

1. Aos(às) candidatos(as) selecionados(as) e distribuídos(as) pelas SF e AGPSP a concurso é enviada a convocatória e requisição de transporte (quando solicitada).
2. Na convocatória consta, além dos documentos que devem acompanhar o(a) candidato(a) e outra informação considerada útil para a incorporação, a seguinte informação:
 - a. Para os(as) candidatos(as) na situação de Reserva de Recrutamento, a data e Unidade de Formação para a frequência da Instrução Básica (IB) e da Instrução Complementar 1 (IC1);
 - b. Para os(as) candidatos(as) na situação de Reserva de Disponibilidade e militares na situação de Serviço Efetivo, oriundos da categoria de Praças, a data e Unidade de Formação para a frequência da Instrução Complementar 3 (IC 3);
 - (1) Se aplicável, a data e Unidade de Formação indicado no Plano de Formação RCE, para a formação em regime de Ensino a Distância (EaD) na SF atribuída, que corresponde ao início da 3.ª parte da instrução Complementar (IC3 - obtenção do nível 4 do QNQ);
 - (2) Data e Unidade de Formação estipulada no Plano de Formação RCE, para a formação em regime Presencial na SF atribuída.
3. Na situação em que não seja possível o envio via CTT da convocatória e requisição de transporte, o envio da convocatória é realizado via email, 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, com vista ao posterior ressarcimento do valor despendido.

Artigo 32.º - Desistências, Faltas e Eliminação

Em caso de desistência, faltas ou eliminação de formandos durante a Instrução Básica (IB) / Instrução Complementar 1 (IC1), serão convocados para incorporação na IC3, os(as) candidatos(as) subseqüentes 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 subseqüente, de acordo com as listas definidas no Art.º 28.º das presentes normas.

CAPÍTULO VI - DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 33.º - Disposições Finais

1. Em tudo o que não estiver contemplado nas presentes normas são aplicados os diplomas legais e vigor (LSM, RLSM e o EMFAR³).
2. As dúvidas de interpretação e aplicação das presentes normas, são resolvidas por despacho do Exmo. Tenente-General Ajudante-General do Exército.

Porto,

O Chefe da Divisão de Recrutamento

Documento original arquivado na
Direção de Administração de Recursos Humanos

António José Gomes da Silva
Cor Inf

³ Estatuto dos Militares das Forças Armadas (Decreto-Lei n.º 90/2015 de 29 de maio alterado 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)

Anexo A – Contactos 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: 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
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 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.

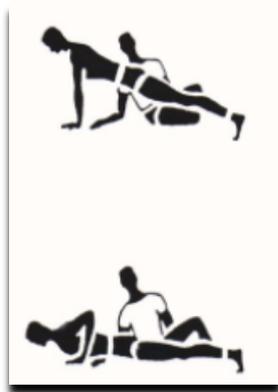


Figura 2 - Posições Inicial e Final das Extensões

- (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 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 física⁴:

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

⁴ 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	
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 | Linha Verde: 800 20 12 74
