

Apêndice 2

Categorias de oficiais e praças para a classe de Fuzileiros (FZ)

a. Componente Básica:

- i. Corrida de 2400 metros em terreno sensivelmente plano;
- ii. Elevações na trave, com as mãos em pronação;
- iii. Abdominais em um minuto;
- iv. São permitidas 2 (duas) tentativas em cada uma das referidas provas;
- v. A classificação das provas da componente básica processa-se de acordo com a seguinte tabela:

Classificação	Elevações na barra (pronação)	Abdominais (em 1 minuto)	Corrida (2400 m) (tempo min:ss)
20	20	60	07 : 30
19	18	56	07 : 50
18	16	52	08 : 15
17	14	48	08 : 45
16	12	44	09 : 20
15	10	40	10 : 00
14	9	38	10 : 20
13	8	36	10 : 40
12	7	34	11 : 00
11	6	32	11 : 30
10	5	30	12 : 00
9	4	26	12 : 30
8	3	22	13 : 30
6	2	16	15 : 00
3	1	8	16 : 00
0	0	0	>16 : 00

b. Componente Específica:

- i. Salto para a rede de abordagem, a executar nos termos seguidamente descritos (ver figura n.º 1):
 1. A partir de uma posição elevada, agarrado a um cabo, fazer um trajeto suspenso até a uma rede de abordagem, percorrendo uma distância D, cerca de 10 metros;
 2. Após o contato com a rede de abordagem, segurar-se a esta, largar o cabo suspenso e descer pela sua malhagem até ao solo.

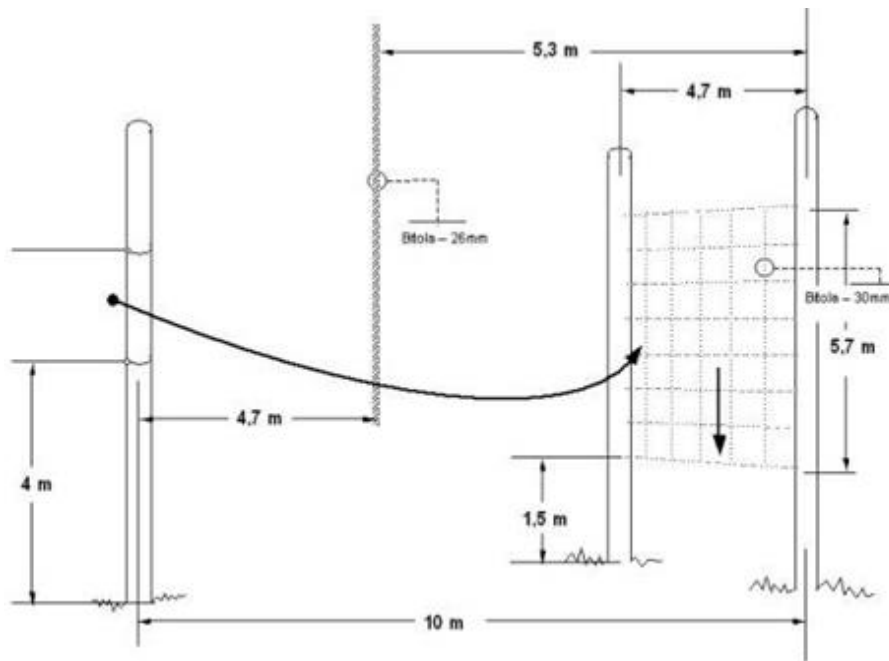


Figura n.º 1

- ii. Descida do slide pequeno com alça, a executar nos termos seguidamente descritos (ver figura n.º 2). A partir de uma posição elevada, com as mãos firmemente agarradas às extremidades de uma alça, deslizar por um cabo até estabelecer contacto com os pés no solo e assumir uma posição de equilíbrio, em pé, após receção no solo.

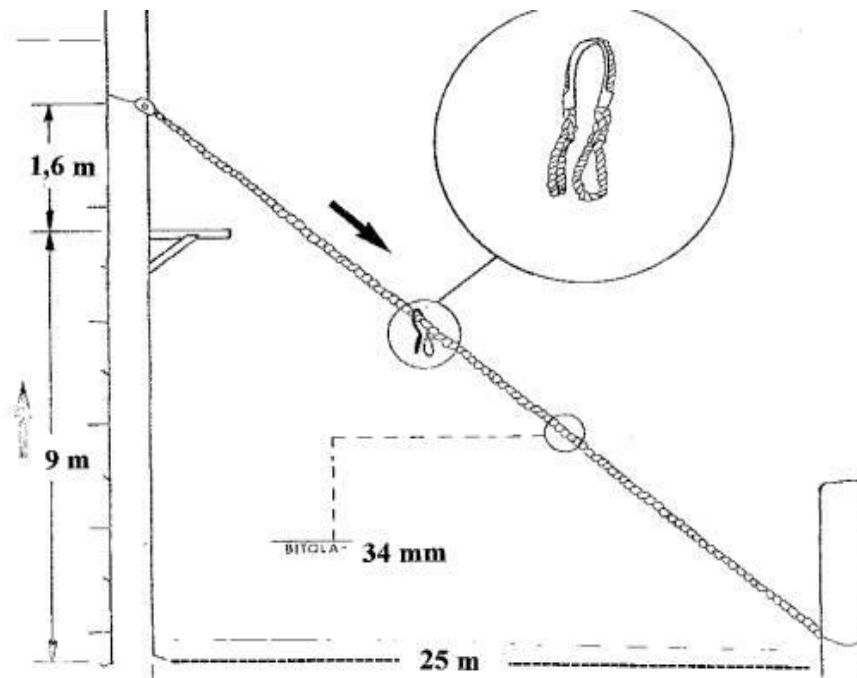


Figura n.º 2

- iii. São permitidas 2 (duas) tentativas em cada uma das referidas provas;
 - iv. A classificação das provas da componente específica é efetuada de acordo com o seguinte critério: “S” – sim completou a prova – e “N” – não completou a prova.
- c. Prova de natação:
- i. Nadar 25 metros, em piscina, com controlo respiratório, numa técnica ventral, sem apoios nem paragens;
 - ii. Em flutuação, mergulhar e recolher uma manilha de 0,2 a 0,5 Kg de peso, colocada a uma profundidade entre 2 e 2,5 metros;
 - iii. São permitidas 2 (duas) tentativas em cada uma das referidas provas;
 - iv. A classificação da prova de natação é efetuada de acordo com a seguinte tabela:

ADAPTADO (A)	Efetua corretamente as duas provas
ADAPTADO INSUFICIENTE (AI)	Completa os 25 metros a nadar sem controlo respiratório Mergulha e recolhe a manilha
INADAPTADO (INA)	Não efetua uma das provas

- d. A destreza física é classificada em 4 graus, estabelecidos em função das classificações obtidas em cada uma das provas, conforme a tabela seguinte:

Grau	Média da componente básica	Classificação em cada prova da componente básica	Completo todas provas da componente específica? S ou N	Classificação prova de natação (A – AI – INA)
4	≥ 12	≥ 10	S	A
3	≥ 10	≥ 9	S	A ou AI
2	≥ 10	≥ 8	S	A ou AI
1	< 10	< 8	N	INA

- i. Grau 4, atribuído ao candidato que, cumulativamente:
 - 1. Obteve média igual ou superior a 12 valores nas provas da componente básica;
 - 2. Não obteve classificação inferior a 10 valores em nenhuma das provas da componente básica;
 - 3. Completou as provas da componente específica;
 - 4. Obteve a classificação de “ADAPTADO” nas provas de natação.
- ii. Grau 3, atribuído ao candidato que, cumulativamente:
 - 1. Obteve média igual ou superior a 10 valores nas provas físicas;

2. Não obteve classificação inferior a 9 valores em nenhuma das provas da componente básica;
 3. Completou as provas da componente específica;
 4. Obteve a classificação de “ADAPTADO” ou de “ADAPTADO INSUFICIENTE” nas provas de natação.
- iii. Grau 2, atribuído ao candidato que, cumulativamente:
1. Obteve média igual ou superior a 10 valores nas provas físicas;
 2. Não obteve classificação inferior a 8 valores em nenhuma das provas da componente básica;
 3. Completou as provas da componente específica;
 4. Obteve a classificação de “ADAPTADO” ou de “ADAPTADO INSUFICIENTE” nas provas de natação.
- iv. Grau 1, atribuído ao candidato que, cumulativamente:
1. Não obteve média igual ou superior a 10 valores nas provas da componente básica;
 2. Obteve classificação inferior a 8 valores em qualquer uma das provas da componente básica;
 3. Não completou as provas da componente específica;
 4. Não obteve a classificação de “ADAPTADO” ou de “ADAPTADO INSUFICIENTE” nas provas de natação.
- e. É excluído do concurso o candidato a quem for atribuído o Grau 1.