

**Provas de Avaliação de Capacidade para a Frequência dos Cursos Superiores
da Escola Superior de Educação de Coimbra dos Maiores de 23 Anos
Ano Letivo 2022/2023**

CURSO(S)_
DESPORTO E LAZER

ESPECÍFICA_
DESPORTO E LAZER

CONTEÚDOS_

PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS do GRUPO C - APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA.

BIBLIOGRAFIA_

Para conhecimento das provas a realizar:

Deliberação da CNAES da DGES publicada anualmente.

Para aprofundar aspetos relacionados com as provas a realizar:

Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando*. Prime Books.
Fajardo, J. (1999). *Reglamento de baloncesto comentado*. Paidotribo.
Greco, P., & Romero, J. (2012). *Manual de handebol: da iniciação ao alto nível*. Phorte.
Rogers, J. (2000). *USA Track & field coaching manual*. Human Kinetics.
Smolevskiy, V., & Gaverdovskiy, I. (1996). *Gymnasia artística deportiva*. Paidotribo.
USA Volleyball (2009). *Volleyball systems & strategies*. Human Kinetics.

outras informações_

Para realização das provas, os candidatos devem apresentar-se com roupa/equipamento adequado à prática desportiva.

Apesar de as provas serem similares às realizadas no Contingente Normal (Deliberação CNAES), os critérios de avaliação são ajustados à faixa etária dos candidatos.

ATLETISMO

| VALOR | SEXO | | SEXO | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | M | F | F | M |
| até 30 anos | 1000 M | | COMPRIMENTO | |
| 1 | 4,15 | 5,15 | 1,70 | 2,70 |
| 2 | 4,10 | 5,10 | 1,90 | 2,90 |
| 3 | 4,05 | 5,05 | 2,10 | 3,10 |
| 4 | 4,00 | 5,00 | 2,30 | 3,30 |
| 5 | 3,55 | 4,55 | 2,50 | 3,50 |
| 6 | 3,50 | 4,50 | 2,70 | 3,70 |
| 7 | 3,45 | 4,45 | 2,90 | 3,90 |
| 8 | 3,40 | 4,40 | 3,10 | 4,10 |
| 9 | 3,35 | 4,35 | 3,30 | 4,30 |
| 10 | 3,30 | 4,30 | 3,50 | 4,50 |
| 11 | 3,25 | 4,25 | 3,70 | 4,70 |
| 12 | 3,20 | 4,20 | 3,90 | 4,90 |
| 13 | 3,15 | 4,15 | 4,10 | 5,10 |
| 14 | 3,10 | 4,10 | 4,30 | 5,30 |
| 15 | 3,05 | 4,05 | 4,50 | 5,50 |
| 16 | 3,00 | 4,00 | 4,70 | 5,70 |
| 17 | 2,55 | 3,55 | 4,90 | 5,90 |
| 18 | 2,50 | 3,50 | 5,10 | 6,10 |
| 19 | 2,45 | 3,45 | 5,30 | 6,30 |
| 20 | 2,40 | 3,40 | 5,50 | 6,50 |

| VALOR | SEXO | | SEXO | |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | M | F | F | M |
| 31 - 40 anos | 1000 M | | COMPRIMENTO | |
| 1 | 4,25 | 5,25 | 1,50 | 2,50 |
| 2 | 4,20 | 5,20 | 1,70 | 2,70 |
| 3 | 4,15 | 5,15 | 1,90 | 2,90 |
| 4 | 4,10 | 5,10 | 2,10 | 3,10 |
| 5 | 4,05 | 5,05 | 2,30 | 3,30 |
| 6 | 4,00 | 5,00 | 2,50 | 3,50 |
| 7 | 3,55 | 4,55 | 2,70 | 3,70 |
| 8 | 3,50 | 4,50 | 2,90 | 3,90 |
| 9 | 3,45 | 4,45 | 3,10 | 4,10 |
| 10 | 3,40 | 4,40 | 3,30 | 4,30 |
| 11 | 3,35 | 4,35 | 3,50 | 4,50 |
| 12 | 3,30 | 4,30 | 3,70 | 4,70 |
| 13 | 3,25 | 4,25 | 3,90 | 4,90 |
| 14 | 3,20 | 4,20 | 4,10 | 5,10 |
| 15 | 3,15 | 4,15 | 4,30 | 5,30 |
| 16 | 3,10 | 4,10 | 4,50 | 5,50 |
| 17 | 3,05 | 4,05 | 4,70 | 5,70 |
| 18 | 3,00 | 4,00 | 4,90 | 5,90 |
| 19 | 2,55 | 3,55 | 5,10 | 6,10 |
| 20 | 2,50 | 3,50 | 5,30 | 6,30 |

| VALOR | SEXO | | SEXO | |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | M | F | F | M |
| 41 - 50 anos | 1000 M | | COMPRIMENTO | |
| 1 | 4,35 | 5,35 | 1,30 | 2,30 |
| 2 | 4,30 | 5,30 | 1,50 | 2,50 |
| 3 | 4,25 | 5,25 | 1,70 | 2,70 |
| 4 | 4,20 | 5,20 | 1,90 | 2,90 |
| 5 | 4,15 | 5,15 | 2,10 | 3,10 |
| 6 | 4,10 | 5,10 | 2,30 | 3,30 |
| 7 | 4,05 | 5,05 | 2,50 | 3,50 |
| 8 | 4,00 | 5,00 | 2,70 | 3,70 |
| 9 | 3,55 | 4,55 | 2,90 | 3,90 |
| 10 | 3,50 | 4,50 | 3,10 | 4,10 |
| 11 | 3,45 | 4,45 | 3,30 | 4,30 |
| 12 | 3,40 | 4,40 | 3,50 | 4,50 |
| 13 | 3,35 | 4,35 | 3,70 | 4,70 |
| 14 | 3,30 | 4,30 | 3,90 | 4,90 |
| 15 | 3,25 | 4,25 | 4,10 | 5,10 |
| 16 | 3,20 | 4,20 | 4,30 | 5,30 |
| 17 | 3,15 | 4,15 | 4,50 | 5,50 |
| 18 | 3,10 | 4,10 | 4,70 | 5,70 |
| 19 | 3,05 | 4,05 | 4,90 | 5,90 |
| 20 | 3,00 | 4,00 | 5,10 | 6,10 |

| VALOR | SEXO | | SEXO | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | M | F | F | M |
| mais de 50 anos | 1000 M | | COMPRIMENTO | |
| 1 | 4,45 | 5,45 | 1,10 | 2,10 |
| 2 | 4,40 | 5,40 | 1,30 | 2,30 |
| 3 | 4,35 | 5,35 | 1,50 | 2,50 |
| 4 | 4,30 | 5,30 | 1,70 | 2,70 |
| 5 | 4,25 | 5,25 | 1,90 | 2,90 |
| 6 | 4,20 | 5,20 | 2,10 | 3,10 |
| 7 | 4,15 | 5,15 | 2,30 | 3,30 |
| 8 | 4,10 | 5,10 | 2,50 | 3,50 |
| 9 | 4,05 | 5,05 | 2,70 | 3,70 |
| 10 | 4,00 | 5,00 | 2,90 | 3,90 |
| 11 | 3,55 | 4,55 | 3,10 | 4,10 |
| 12 | 3,50 | 4,50 | 3,30 | 4,30 |
| 13 | 3,45 | 4,45 | 3,50 | 4,50 |
| 14 | 3,40 | 4,40 | 3,70 | 4,70 |
| 15 | 3,35 | 4,35 | 3,90 | 4,90 |
| 16 | 3,30 | 4,30 | 4,10 | 5,10 |
| 17 | 3,25 | 4,25 | 4,30 | 5,30 |
| 18 | 3,20 | 4,20 | 4,50 | 5,50 |
| 19 | 3,15 | 4,15 | 4,70 | 5,70 |
| 20 | 3,10 | 4,10 | 4,90 | 5,90 |

