

**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 2023/2024**

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

ANEXO 4.
Aprovado em
Reunião
extraordinária
de CCDEDIS de
24 de janeiro de
2023

VALORES	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
até aos 30 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	5,00	6,00	1,25	2,25
2	4,50	5,50	1,50	2,50
3	4,40	5,40	1,75	2,75
4	4,30	5,30	2,00	3,00
5	4,20	5,20	2,25	3,25
6	4,10	5,10	2,50	3,50
7	4,00	5,00	2,75	3,75
8	3,50	4,50	3,00	4,00
9	3,40	4,40	3,25	4,25
10	3,30	4,30	3,50	4,50
11	3,25	4,25	3,75	4,75
12	3,20	4,20	4,00	5,00
13	3,15	4,15	4,25	5,25
14	3,10	4,10	4,50	5,50
15	3,05	4,05	4,75	5,75
16	3,00	4,00	5,00	6,00
17	2,55	3,55	5,25	6,25
18	2,50	3,50	5,50	6,50
19	2,45	3,45	5,75	6,75
20	2,40	3,40	6,00	7,00

VALORES	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
31 - 40 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	5,15	6,15	1,00	2,00
2	5,05	6,05	1,25	2,25
3	4,55	5,55	1,50	2,50
4	4,45	5,45	1,75	2,75
5	4,35	5,35	2,00	3,00
6	4,25	5,25	2,25	3,25
7	4,15	5,15	2,50	3,50
8	4,05	5,05	2,75	3,75
9	3,55	4,55	3,00	4,00
10	3,45	4,45	3,25	4,25
11	3,40	4,40	3,50	4,50
12	3,35	4,35	3,75	4,75
13	3,30	4,30	4,00	5,00
14	3,25	4,25	4,25	5,25
15	3,20	4,20	4,50	5,50
16	3,15	4,15	4,75	5,75
17	3,10	4,10	5,00	6,00
18	3,05	4,05	5,25	6,25
19	3,00	4,00	5,50	6,50
20	2,55	3,55	5,75	6,75

VALORES	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
41 - 50 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	5,30	6,30	0,75	1,75
2	5,20	6,20	1,00	2,00
3	5,10	6,10	1,25	2,25
4	5,00	6,00	1,50	2,50
5	4,50	5,50	1,75	2,75
6	4,40	5,40	2,00	3,00
7	4,30	5,30	2,25	3,25
8	4,20	5,20	2,50	3,50
9	4,10	5,10	2,75	3,75
10	4,00	5,00	3,00	4,00
11	3,55	4,55	3,25	4,25
12	3,50	4,50	3,50	4,50
13	3,45	4,45	3,75	4,75
14	3,40	4,40	4,00	5,00
15	3,35	4,35	4,25	5,25
16	3,30	4,30	4,50	5,50
17	3,25	4,25	4,75	5,75
18	3,20	4,20	5,00	6,00
19	3,15	4,15	5,25	6,25
20	3,10	4,10	5,50	6,50

VALORES	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
mais de 50 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	5,45	6,45	0,25	1,25
2	5,35	6,35	0,50	1,50
3	5,25	6,25	0,75	1,75
4	5,15	6,15	1,00	2,00
5	5,05	6,05	1,25	2,25
6	4,55	5,55	1,50	2,50
7	4,45	5,45	1,75	2,75
8	4,35	5,35	2,00	3,00
9	4,25	5,25	2,25	3,25
10	4,15	5,15	2,50	3,50
11	4,10	5,10	2,75	3,75
12	4,05	5,05	3,00	4,00
13	4,00	5,00	3,25	4,25
14	3,55	4,55	3,50	4,50
15	3,50	4,50	3,75	4,75
16	3,45	4,45	4,00	5,00
17	3,40	4,40	4,25	5,25
18	3,35	4,35	4,50	5,50
19	3,30	4,30	4,75	5,75
20	3,25	4,25	5,00	6,00

MASCULINO - até aos 30 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
50m costas	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30
50m bruços	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
50m mariposa	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28

FEMININO - até aos 30 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31
50m costas	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
50m bruços	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
50m mariposa	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

MASCULINO - 31 - 40 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
50m costas	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35
50m bruços	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39
50m mariposa	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33

FEMININO - 31 - 40 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36
50m costas	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39
50m bruços	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42
50m mariposa	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37

MASCULINO - 41 - 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
50m costas	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
50m bruços	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
50m mariposa	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38

FEMININO - 41 - 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41
50m costas	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
50m bruços	85	83	81	79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
50m mariposa	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42

MASCULINO - mais de 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	85	83	81	79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
50m costas	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50
50m bruços	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54
50m mariposa	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48

FEMININO - mais de 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres/crawl	89	87	85	83	81	79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51
50m costas	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54
50m bruços	95	93	91	89	87	85	83	81	79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57
50m mariposa	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52