

**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 2026/2027**

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		COMPRIMENTO
	M	F	M	F	
até 30 anos	1000 M				
1	4,24	5,24	1,70	2,70	
2	4,18	5,18	1,90	2,90	
3	4,12	5,12	2,10	3,10	
4	4,06	5,06	2,30	3,30	
5	4,00	5,00	2,50	3,50	
6	3,54	4,54	2,70	3,70	
7	3,48	4,48	2,90	3,90	
8	3,42	4,42	3,10	4,10	
9	3,36	4,36	3,30	4,30	
10	3,30	4,30	3,50	4,50	
11	3,26	4,26	3,70	4,70	
12	3,22	4,22	3,90	4,90	
13	3,18	4,18	4,10	5,10	
14	3,14	4,14	4,30	5,30	
15	3,10	4,10	4,50	5,50	
16	3,06	4,06	4,70	5,70	
17	3,02	4,02	4,90	5,90	
18	2,58	3,58	5,10	6,10	
19	2,54	3,54	5,30	6,30	
20	2,50	3,50	5,50	6,50	

VALOR	SEXO		SEXO		COMPRIMENTO
	M	F	M	F	
31 - 40 anos	1000 M				
1	4,39	5,39	1,50	2,50	
2	4,33	5,33	1,70	2,70	
3	4,27	5,27	1,90	2,90	
4	4,21	5,21	2,10	3,10	
5	4,15	5,15	2,30	3,30	
6	4,09	5,09	2,50	3,50	
7	4,03	5,03	2,70	3,70	
8	3,57	4,57	2,90	3,90	
9	3,51	4,51	3,10	4,10	
10	3,45	4,45	3,30	4,30	
11	3,41	4,41	3,50	4,50	
12	3,37	4,37	3,70	4,70	
13	3,33	4,33	3,90	4,90	
14	3,29	4,29	4,10	5,10	
15	3,25	4,25	4,30	5,30	
16	3,21	4,21	4,50	5,50	
17	3,17	4,17	4,70	5,70	
18	3,13	4,13	4,90	5,90	
19	3,09	4,09	5,10	6,10	
20	3,05	4,05	5,30	6,30	

VALOR	SEXO		SEXO		COMPRIMENTO
	M	F	M	F	
41 - 50 anos	1000 M				
1	4,54	5,54	1,30	2,30	
2	4,48	5,48	1,50	2,50	
3	4,42	5,42	1,70	2,70	
4	4,36	5,36	1,90	2,90	
5	4,30	5,30	2,10	3,10	
6	4,24	5,24	2,30	3,30	
7	4,18	5,18	2,50	3,50	
8	4,12	5,12	2,70	3,70	
9	4,06	5,06	2,90	3,90	
10	4,00	5,00	3,10	4,10	
11	3,56	4,56	3,30	4,30	
12	3,52	4,52	3,50	4,50	
13	3,48	4,48	3,70	4,70	
14	3,44	4,44	3,90	4,90	
15	3,40	4,40	4,10	5,10	
16	3,36	4,36	4,30	5,30	
17	3,32	4,32	4,50	5,50	
18	3,28	4,28	4,70	5,70	
19	3,24	4,24	4,90	5,90	
20	3,20	4,20	5,10	6,10	

VALOR	SEXO		SEXO		COMPRIMENTO
	M	F	M	F	
mais de 50 anos	1000 M				
1	5,09	6,09	1,10	2,10	
2	5,03	6,03	1,30	2,30	
3	4,57	5,57	1,50	2,50	
4	4,51	5,51	1,70	2,70	
5	4,45	5,45	1,90	2,90	
6	4,39	5,39	2,10	3,10	
7	4,33	5,33	2,30	3,30	
8	4,27	5,27	2,50	3,50	
9	4,21	5,21	2,70	3,70	
10	4,15	5,15	2,90	3,90	
11	4,11	5,11	3,10	4,10	
12	4,07	5,07	3,30	4,30	
13	4,03	5,03	3,50	4,50	
14	3,59	4,59	3,70	4,70	
15	3,55	4,55	3,90	4,90	
16	3,51	4,51	4,10	5,10	
17	3,47	4,47	4,30	5,30	
18	3,43	4,43	4,50	5,50	
19	3,39	4,39	4,70	5,70	
20	3,35	4,35	4,90	5,90	

NATAÇÃO

MASCULINO - até 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 / crol		74	71	68	65	62	59	56	53	50	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
50m costas		77	74	71	68	65	62	59	56	53	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30
50m bruços		81	78	75	72	69	66	63	60	57	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
50m mariposa		75	72	69	66	63	60	57	54	51	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28

FEMININO - até 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 / crol		78	75	72	69	66	63	60	57	54	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31
50m costas		81	78	75	72	69	66	63	60	57	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
50m bruços		84	81	78	75	72	69	66	63	60	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
50m mariposa		79	76	73	70	67	64	61	58	55	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 / crol		79	76	73	70	67	64	61	58	55	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
50m costas		82	79	76	73	70	67	64	61	58	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35
50m bruços		86	83	80	77	74	71	68	65	62	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39
50m mariposa		80	77	74	71	68	65	62	59	56	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 / crol		83	80	77	74	71	68	65	62	59	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36
50m costas		86	83	80	77	74	71	68	65	62	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39
50m bruços		89	86	83	80	77	74	71	68	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42
50m mariposa		84	81	78	75	72	69	66	63	60	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 / crol		84	81	78	75	72	69	66	63	60	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
50m costas		87	84	81	78	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
50m bruços		91	88	85	82	79	76	73	70	67	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
50m mariposa		85	82	79	76	73	70	67	64	61	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 / crol		88	85	82	79	76	73	70	67	64	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41
50m costas		91	88	85	82	79	76	73	70	67	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
50m bruços		94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
50m mariposa		89	86	83	80	77	74	71	68	65	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 / crol		94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
50m costas		97	94	91	88	85	82	79	76	73	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50
50m bruços		101	98	95	92	89	86	83	80	77	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54
50m mariposa		95	92	89	86	83	80	77	74	71	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 / crol		98	95	92	89	86	83	80	77	74	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51
50m costas		101	98	95	92	89	86	83	80	77	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54
50m bruços		104	101	98	95	92	89	86	83	80	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57
50m mariposa		99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52

