

O candidato dispõe de três tentativas;

3) Flexões de braços na trave:

- a) Descrição — executar as flexões de braços na trave;
b) Condições de execução:

A prova realiza-se numa trave colocada horizontalmente ao solo, que permita a suspensão dos candidatos sem que estes toquem com os pés no solo;

Inicia-se a prova com o candidato suspenso e imóvel com os membros superiores em completa extensão;

Cada flexão deverá ser executada de forma que o queixo do candidato ultrapasse totalmente a parte superior da barra, voltando em seguida a posição inicial;

As flexões só são consideradas válidas quando correcta e completamente executadas;

As flexões podem ser executadas na posição de ‘supinação’ ou ‘pronação’;

Não são permitidas pausas durante o exercício;

Cada candidato dispõe de duas tentativas;

4) Extensões de braços para as candidatas femininas:

a) Descrição:

Na posição de deitada facial, com as pernas unidas, mãos apoiadas no solo, procede-se à extensão completa dos braços com o corpo empranchado;

De seguida, flectem-se os braços até tocar com o peito no balancé e extensão completa dos braços;

Se, durante a execução, tocar com o ventre ou os joelhos no solo, não estender completamente os braços e não mantiver o corpo empranchado, a repetição não será registada;

b) São permitidas duas tentativas;

5) Flexões do tronco à frente;

a) Descrição — na posição de sentado, efectuar, em quarenta e cinco segundos, no mínimo, flexões de tronco à frente;

b) Condições de execução:

Partindo da posição de ‘deitado dorsal’, no solo, com os membros inferiores flectidos a 90°, as mãos atrás da nuca, com os dedos entrelaçados e os pés seguros por um ajudante ou num espaldar, tocar com os cotovelos nos joelhos, através da flexão do tronco à frente;

Só são válidas as flexões em que os cotovelos toquem nos joelhos e em que na extensão do tronco as omoplatas toquem no solo;

Não são permitidas repetições de flexões do tronco à frente, com cruzamento dos cotovelos;

Não são permitidas repetições com oscilação vertical da bacia do candidato;

A contagem é efectuada por cada toque das omoplatas no solo;

Durante o exercício, os candidatos podem fazer pausas;

São permitidas duas tentativas;

6) Corrida de 1000 m planos:

a) Descrição — percorrer a distância de 1000 m numa superfície rija e plana;

b) Condições de execução:

A prova será executada em grupos de quatro ou mais candidatos; Na partida será adoptada a posição de pé;

O sinal de partida será dado pelas vozes ‘Aos seus lugares’ e ‘Parte’ ou pela primeira e um sinal sonoro ou utilização de uma bandeirola;

Os candidatos poderão correr, após a partida, junto à ‘corda’, sem a pisar ou transpor;

É permitida apenas uma tentativa.»

Artigo 3.º

A presente portaria entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

11 de Outubro de 2007. — O Ministro da Administração Interna, *Rui Carlos Pereira*.

Serviço de Estrangeiros e Fronteiras

Aviso n.º 21 768/2007

Por decreto do Secretário de Estado Adjunto e da Administração Interna de 20 de Dezembro de 2006, foi concedida a nacionalidade portuguesa, por naturalização, a Sónia Maria Dias Lopes, natural de

São Sebastião da Pedreira, República Portuguesa, de nacionalidade cabo-verdiana, nascida em 26 de Maio de 1985, a qual poderá gozar os direitos e prerrogativas inerentes depois de cumprido o disposto no artigo 34.º do Decreto-Lei n.º 322/82, de 12 de Agosto, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Leis n.ºs 253/94, de 20 de Outubro, e 37/97, de 31 de Janeiro.

1 de Outubro de 2007. — Pelo Director-Geral, a Chefe de Departamento de Nacionalidade, *Marina Nogueira Portugal*.

Aviso n.º 21 769/2007

Por decreto do Secretário de Estado Adjunto e da Administração Interna de 14 de Maio de 2007, foi concedida a nacionalidade portuguesa, por naturalização, a Maud Embalo, natural de Gabú, República da Guiné-Bissau, de nacionalidade guineense, nascido em 8 de Junho de 1972, o qual poderá gozar os direitos e prerrogativas inerentes depois de cumprido o disposto no artigo 34.º do Decreto-Lei n.º 322/82, de 12 de Agosto, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Leis n.ºs 253/94, de 20 de Outubro, e 37/97, de 31 de Janeiro.

27 de Outubro de 2007. — Pelo Director-Geral, a Chefe de Departamento de Nacionalidade, *Marina Nogueira Portugal*.

Aviso n.º 21 770/2007

Por decreto do Secretário de Estado Adjunto e da Administração Interna de 14 de Maio de 2007, foi concedida a nacionalidade portuguesa, por naturalização, a Tatiana do Rosário Nascimento de Abreu, natural de São Paulo, República de Angola, de nacionalidade angolana, nascida em 12 de Setembro de 1972, a qual poderá gozar os direitos e prerrogativas inerentes depois de cumprido o disposto no artigo 34.º do Decreto-Lei n.º 322/82, de 12 de Agosto, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Leis n.ºs 253/94, de 20 de Outubro, e 37/97, de 31 de Janeiro.

27 de Outubro de 2007. — Pelo Director-Geral, a Chefe de Departamento de Nacionalidade, *Marina Nogueira Portugal*.

Aviso n.º 21 771/2007

Por decreto do Secretário de Estado Adjunto e da Administração Interna de 8 de Maio de 2007, foi concedida a nacionalidade portuguesa, por naturalização, a Mário Magalhães, natural de Luanda, República da Guiné-Bissau, de nacionalidade guineense, nascido em 6 de Dezembro de 1974, o qual poderá gozar os direitos e prerrogativas inerentes depois de cumprido o disposto no artigo 34.º do Decreto-Lei n.º 322/82, de 12 de Agosto, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Leis n.ºs 253/94, de 20 de Outubro, e 37/97, de 31 de Janeiro.

27 de Outubro de 2007. — Pelo Director-Geral, a Chefe de Departamento de Nacionalidade, *Marina Nogueira Portugal*.

Aviso n.º 21 772/2007

Por decreto do Secretário de Estado Adjunto e da Administração Interna de 14 de Maio de 2007, foi concedida a nacionalidade portuguesa, por naturalização, a José Luiz Quissanja, natural de Santana, República Democrática de São Tomé e Príncipe, de nacionalidade santomense, nascido em 17 de Julho de 1968, o qual poderá gozar os direitos e prerrogativas inerentes depois de cumprido o disposto no artigo 34.º do Decreto-Lei n.º 322/82, de 12 de Agosto, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Leis n.ºs 253/94, de 20 de Outubro, e 37/97, de 31 de Janeiro.

27 de Outubro de 2007. — Pelo Director-Geral, a Chefe de Departamento de Nacionalidade, *Marina Nogueira Portugal*.

Aviso n.º 21 773/2007

Por decreto do Secretário de Estado Adjunto e da Administração Interna de 8 de Maio de 2007, foi concedida a nacionalidade portuguesa, por naturalização, a Domingas Fernandes da Vera Cruz, natural de Santa Filomena, República Democrática de São Tomé e Príncipe, de nacionalidade santomense, nascida em 13 de Julho de 1961, a qual poderá gozar os direitos e prerrogativas inerentes depois de cumprido o disposto no artigo 34.º do Decreto-Lei n.º 322/82, de 12 de Agosto, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Leis n.ºs 253/94, de 20 de Outubro, e 37/97, de 31 de Janeiro.

27 de Outubro de 2007. — Pelo Director-Geral, a Chefe de Departamento de Nacionalidade, *Marina Nogueira Portugal*.

Aviso n.º 21 774/2007

Por decreto do Secretário de Estado Adjunto e da Administração Interna de 14 de Maio de 2007, foi concedida a nacionalidade por-