3 — Tabela de Aptidão.

Género	Classificação	Extensões de braços	Abdominais	Corrida de 2400 m (min)
Masculino	Apto	23	35	12:30
	A aguardar Classificação	18	31	13:15
Feminino	Apto	13	32	14:00
	A aguardar Classificação	10	26	15:00

4 — Normas de organização.

- a) Os executantes devem realizar as provas usando equipamento desportivo adequado (calção com perna e “t-shirt” com manga);
b) A realização das provas deve ser precedida de um adequado período de atividade física de adaptação ao esforço (aquecimento);
c) A execução das provas deverá ter um intervalo mínimo de 10 minutos;
d) Antes do início de cada prova deverá proceder-se à demonstração do modo correto de execução.

ANEXO E

Nome _____

Número de processo de candidatura _____

	SIM	NÃO
É portador de alguma doença ou condição a necessitar de acompanhamento médico?		
Faz alguma medicação ou está sujeito a algum tratamento médico, medicamentoso, ou psicológico?		
Recorreu ao médico durante o último ano por motivos de doença?		
Teve alguma intercorrência médica, ou algum episódio de doença, durante o último ano?		
Teve algum acidente ou traumatismo (de qualquer natureza, desde que tenha havido consequências físicas) durante o último ano?		
Esteve de alguma forma incapacitado de cumprir as suas obrigações (escolares ou laborais – esteve de baixa ou de atestado médico) durante o último ano?		
Teve contacto com alguma pessoa com uma doença infecciosa durante o último ano?		
Se é do sexo feminino, poderá estar grávida?		

Lisboa, _____ de _____ de _____ (Data)

(Assinatura)

209334743

Aviso n.º 1764/2016

Concurso de admissão ao curso de formação de oficiais do regime de contrato da Força Aérea — 01/2016

Nos termos do Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 90/15, de 29 de maio e ao abrigo da Lei do Serviço Militar (LSM) e respetivo Regulamento (RLSM), aprovados, respetivamente, pela Lei n.º 174/99, de 21 de setembro, e pelo Decreto-Lei n.º 289/2000, de 14 de novembro, torna-se público que se encontra aberto, concurso para admissão de candidatos, de ambos os sexos, com destino ao Curso de Formação de Oficiais do Regime de Contrato (CFO/RC) para as especialidades constantes no quadro apresentado no Anexo A ao presente aviso.

O presente concurso é aberto condicionalmente até emissão de parecer favorável do Ministro das Finanças e aprovação por despacho do Ministro da Defesa Nacional das vagas para o curso.

1 — Prazos:

a) Calendário:

Incorporação 01/2016 CFO/RC

11 de março	Encerramento da 1.ª Fase de candidaturas.
18 de março	Encerramento da 2.ª Fase de candidaturas.
Até 29 de março	Publicação das Listas de Seriação.
04 de abril	Incorporação.

O presente concurso desenrola-se em duas fases de candidaturas:

- (1) Na primeira fase, os candidatos concorrem a todas as vagas a concurso;
(2) Na segunda fase, os candidatos concorrem às eventuais vagas não preenchidas durante a primeira fase.

b) Divulgação:

A seriação será divulgada no sítio da *Internet* do Centro de Recrutamento da Força Aérea (CRFA) até dia 29 de março de 2016.

2 — Condições de Admissão

- a) Ter nacionalidade portuguesa;
b) Não completar 28 anos de idade, à data da incorporação;
c) Possuir as habilitações académicas referidas na tabela de habilitações e prioridades, constantes no Anexo B ao presente aviso;
d) Ter altura compreendida entre os limites referidos na tabela em Anexo C ao presente aviso;
e) Não estar inibido ou interdito do exercício de funções públicas;
f) Não ter antecedentes criminais;
g) Estar em situação militar regular;
h) Possuir a aptidão física e psíquica adequada ao exercício das funções específicas da especialidade a que se destina;
i) Não possuir qualquer forma de arte corporal em zona visível quando uniformizado (uniforme de educação física descalço e sem meias);
j) Para candidatos militares, não ter cumprido serviço em Regime de Contrato;
k) Não ter sido eliminado da frequência de qualquer curso das Forças Armadas;
l) Não ter desistido da frequência de qualquer curso da Força Aérea.

3 — Documentos do Concurso:

O processo de candidatura é constituído pelos seguintes documentos:

- a) Ficha de Candidatura, cuja obtenção e preenchimento pode ser efetuada da seguinte forma;

(1) Eletronicamente no sítio da *Internet* do CRFA em:

<https://www.emfa.pt/www/po/crfa/registo>

(2) Presencialmente no CRFA ou na sua Delegação Norte;

- (3) Através do envio em correio registado com aviso de receção, para uma das moradas indicadas no Ponto 10., de acordo com o modelo disponível em:

http://www.emfa.pt/www/po/crfa/conteudos/documentos/downloads/rc/fichacandidatura_rc.pdf

- b) Cartão do Cidadão ou Bilhete de Identidade e Número de Identificação Fiscal;

c) Certificado do Registo Criminal, emitido em data posterior à publicação deste Aviso de Abertura;

d) Certidão do Registo de Nascimento, emitido em data posterior à publicação deste Aviso de Abertura;

e) Carta ou certidão de curso, com discriminação das disciplinas e com a classificação final quantitativa;

f) Atestado médico, comprovativo da robustez física do candidato e sua aptidão para a realização das provas de avaliação da condição física, emitido em data posterior à publicação do presente Aviso de Abertura, preferencialmente de acordo com o modelo disponível em:

https://www.emfa.pt/www/po/crfa/conteudos/documentos/atestado_robustezfisica.pdf

g) Documentação complementar para candidatos na situação de reserva de recrutamento ou de disponibilidade e candidatos militares em Regime de Voluntariado (RV):

(1) Nota de Assentamentos (Marinha) ou Folha de Matrícula (Exército);

- (2) Autorização do Chefe do Estado-Maior do ramo a que pertence para ser oponente ao concurso, com a respetiva informação sobre o mérito do candidato.

Os documentos referidos nas alíneas c) a g), têm que ser originais.

Nos termos do artigo 47.º da LSM, são isentos de emolumentos os reconhecimentos notariais e demais atos necessários para a organização dos processos para fins militares, incluindo os efetuados pelos estabelecimentos de ensino e serviço públicos.

A convocação para a prestação de provas de seleção apenas será efetuada se forem recebidos, juntamente com a Ficha de Candidatura, os documentos referidos nas alíneas e) e f).

Quando convocado, o candidato terá que entregar/apresentar no primeiro dia de realização das referidas provas de seleção todos os docu-

mentos originais a concurso que ainda se encontrem em falta, sob pena de exclusão do mesmo.

4 — Convocação para Provas.

Os candidatos admitidos a concurso serão notificados do local, dia e hora para prestação de provas, preferencialmente por SMS e E-mail, devendo proceder à confirmação dessa informação através das listas de convocação publicadas no sítio da internet do CRFA.

Na convocação dos candidatos para prestação de provas serão utilizados, pela ordem indicada, os seguintes critérios:

- Prioridades definidas no Anexo B deste aviso, conjugadas com o prescrito no Anexo E do Despacho n.º 41/05/A do Chefe do Estado-Maior da Força Aérea (CEMFA) de 22SET;
- Maior classificação da habilitação literária própria para o concurso;
- Tenham menor idade.

5 — Provas de Seleção:

As provas de seleção são constituídas por Provas de Aptidão Física, Provas de Avaliação Psicológica, Prova de Avaliação de Conhecimentos de Inglês, Inspeções Médicas e Provas de Avaliação Científica, quando aplicáveis, tendo uma duração previsível de 5 dias.

Estas provas têm caráter eliminatório, sendo o candidato considerado “Apto”, “Inapto” ou “A Aguardar Classificação”, nos termos do artigo 25.º do RLMS.

Nos termos do RLMS, a Força Aérea responsabiliza-se pelos encargos com o transporte dos candidatos da sua residência para Lisboa e regresso, bem como pelo alojamento e alimentação durante o período de prestação de provas.

a) Os candidatos admitidos a concurso realizam:

(1) Provas de Avaliação da Condição Física (PACF) — visam avaliar as capacidades físicas dos candidatos, de modo a aferir a sua aptidão para o exercício das funções inerentes à categoria de Oficiais do RC da Força Aérea e às funções específicas das especialidades a que se destinam. Os candidatos prestam provas de avaliação da condição física geral de acordo com o prescrito em regulamentação própria da Força Aérea (Anexo D do presente Aviso de Abertura). Os candidatos devem ser portadores de equipamento desportivo;

(2) Provas de Avaliação Psicológica (PAP) — visam avaliar as capacidades e características psicológicas dos candidatos, de modo a aferir a sua aptidão para o exercício das funções inerentes à categoria de Oficiais do RC da Força Aérea e às funções específicas das especialidades a que se destinam. Compreendem provas de avaliação cognitiva-intelectual, psicomotora, avaliação da personalidade e motivação, prova de grupo e entrevista;

(3) Inspeções Médicas (IM) — visam averiguar da existência de qualquer doença ou deficiência física suscetível de condicionar o exercício de funções inerentes à categoria de Oficiais do RC da Força Aérea e às funções específicas das especialidades a que se destinam, em conformidade com as Tabelas de Inaptidão e de Incapacidade para o Serviço nas Forças Armadas. Os candidatos são submetidos a exames complementares de diagnóstico, avaliação biométrica e exame médico de acordo com as tabelas em vigor;

(4) Provas de Avaliação de Conhecimentos de Inglês (PACI) — elaborada pelo órgão científico competente e realizada no decorrer das provas de avaliação psicológica com o objetivo de avaliar os conhecimentos da língua inglesa necessários ao desempenho das funções inerentes a cada especialidade. A prova de Inglês, qualquer que seja o seu resultado, não tem caráter eliminatório;

(5) Provas de Avaliação Científica:

(a) Os candidatos à especialidade de RHL/Designer Gráfico serão sujeitos a uma prova de avaliação de trabalhos e uma prova oral para avaliação de conhecimentos e capacidades dos candidatos, necessárias ao exercício das funções específicas da especialidade a que se destinam. A prova de avaliação de trabalhos terá um peso de 60 % e a prova oral terá um peso de 40 % na classificação da avaliação científica.

1. A prova de avaliação de trabalhos será baseada na apreciação do portefólio pessoal do candidato constituído por (3) três trabalhos anteriormente elaborados e por um trabalho a realizar pelo candidato de acordo com um tema a fornecer pelo júri do concurso;

2. As provas são prestadas perante o júri que as classifica, a nomear pelo Comandante do Pessoal da Força Aérea (CPESFA) sob proposta do Chefe do Serviço de Documentação da Força Aérea (cSDFA);

3. As provas são classificadas numa escala de 0 a 200 pontos, sendo eliminados do concurso os candidatos que obtenham classificação inferior a 100 pontos numa das provas.

(b) Os candidatos à especialidade de RHL/Jornalista serão sujeitos a uma prova de avaliação de trabalhos e uma entrevista para avaliação de conhecimentos e capacidades dos candidatos, necessários ao exercício das funções específicas da especialidade a que se destinam. A avaliação dos trabalhos e a entrevista tem um peso igual, 50 % cada uma, na classificação da avaliação científica.

1. A prova de avaliação de trabalhos será baseada na apresentação do portefólio de trabalhos, entregue pelos candidatos, onde demonstrem as suas capacidades e experiência;

2. Na entrevista serão avaliados a capacidade de síntese e de argumentação do candidato bem como a sua fluência verbal e apresentação pessoal;

3. A avaliação dos trabalhos e a entrevista são da responsabilidade de um júri que as classifica, a nomear pelo CPESFA sob proposta do Chefe do Centro de Recrutamento da Força Aérea (cCRFA);

4. A avaliação dos trabalhos e a entrevista são classificadas numa escala de 0 a 200 pontos, sendo eliminados do concurso os candidatos que obtenham classificação inferior a 100 pontos numa.

(c) Os candidatos à especialidade de RHL/Marketing serão sujeitos a uma prova de avaliação de trabalhos e uma entrevista para avaliação de conhecimentos e capacidades dos candidatos, necessários ao exercício das funções específicas da especialidade a que se destinam. A avaliação dos trabalhos e a entrevista tem um peso igual, 50 % cada uma, na classificação da avaliação científica.

1. A prova de avaliação de trabalhos será baseada na apresentação do portefólio de trabalhos, entregue pelos candidatos, onde demonstrem as suas capacidades e experiência;

2. Na entrevista serão avaliados a capacidade de síntese e de argumentação do candidato bem como a sua fluência verbal e apresentação pessoal;

3. A avaliação dos trabalhos e a entrevista são da responsabilidade de um júri que as classifica, a nomear pelo CPESFA sob proposta do Chefe do CRFA;

4. A avaliação dos trabalhos e a entrevista são classificadas numa escala de 0 a 200 pontos, sendo eliminados do concurso os candidatos que obtenham classificação inferior a 100 pontos numa.

b) Validade das Provas de Seleção:

As provas de seleção têm a seguinte validade:

Tipo de prova	Resultado		
	Apto	Inapto	A aguardar classificação
Avaliação da Condição Física	6 meses	6 meses	3 meses
Avaliação Psicológica	9 meses	9 meses	—
Inspeções Médicas (1)	12 meses	6 meses	3 meses
Conhecimentos de Inglês	9 meses	3 meses	—

(1) As inspeções médicas têm a validade de um ano para concursos/candidaturas posteriores, desde que as respostas ao questionário do Anexo E, sejam todas negativas.

6 — Exclusão do Concurso:

Será excluído do concurso o candidato que:

- Não reúna as “Condições de Admissão”;
- Não presente, à data de convocação para as provas de seleção, os “Documentos originais do Concurso” conforme indicado nas alíneas b) a g) do Ponto 3;
- For considerado “Inapto” em qualquer uma das Provas de Seleção;

d) Obtenha classificação inferior a 100 pontos na Prova de Avaliação Científica, quando aplicável.

7 — Seariação dos Candidatos:

a) Os candidatos considerados “Aptos” serão ordenados de acordo com os seguintes critérios aplicados sucessivamente:

(1) Candidato que tenham obtido o referencial mínimo de inglês exigido para a sua especialidade conforme indicado no Anexo B:

- Prioridade conforme indicado no Anexo B;

(b) Dentro da mesma prioridade, por ordem decrescente de classificação, de acordo com a seguinte fórmula:

$$\frac{xR + yS + zT}{x + y + z}$$

Para efeitos da fórmula constante no ponto anterior, considera-se que:

- R — Classificação da Habilitação Académica;
 x — Fator de Ponderação da Classificação da Habilitação Académica;
 S — Classificação das Provas de Avaliação Psicológica;
 y — Fator de Ponderação da Classificação das Provas de Avaliação Psicológica;
 T — Classificação das Provas de Avaliação de Conhecimentos Científicos;
 z — Fator de Ponderação das Provas de Avaliação de Conhecimentos Científicos.

Fatores de ponderação

x	y	z
2	4	4

(2) Candidatos que não tenham obtido o referencial mínimo de inglês exigido para a sua especialidade (Anexo B);

- (a) Prioridade conforme indicado no Anexo B;
 (b) Dentro da mesma prioridade, por ordem decrescente de classificação, de acordo com a fórmula indicada em (1) (b).

(3) Em caso de igualdade de classificação será dada preferência aos candidatos com menor idade.

b) Para efeitos de seriação dos candidatos, as classificações obtidas nas provas de avaliação psicológica serão convertidas para uma escala crescente entre 9 e 20 valores, equiparadas à escala das habilitações académicas, de acordo com a seguinte correspondência:

Classificação	Valores correspondentes
1	20
2	17
3	14
4	11
5	9

c) Verificando-se a existência de vagas sobranes na especialidade RHL, as mesmas serão atribuídas à especialidade TINF;

d) Os candidatos que não obtenham vaga constituem-se como reservas, podendo ser convocados no caso dos candidatos apurados desistirem ou serem eliminados nos primeiros cinco (5) dias úteis subsequentes à data de início da Instrução Básica (IB);

e) A seriação será divulgada no sítio da internet do CRFA até dia 29 de março de 2016.

8 — Formação Militar e Técnica:

Os candidatos admitidos serão aumentados à Força Aérea, ficando sujeitos a um período experimental que compreende:

a) A Instrução Básica (IB), que visa habilitar os instruídos com uma preparação militar geral e que termina no ato de Juramento de Bandeira;

b) A Instrução Complementar (IC) que visa proporcionar a formação adequada ao exercício de cargos inerentes à respetiva categoria e às funções próprias de cada uma das especialidades;

c) A incorporação para a especialidade TINF em 4.ª prioridade só se efetivará com um número mínimo de dois candidatos.

9 — Contrato:

Os candidatos destinados ao RC, findo o período experimental, ficam sujeitos à prestação de um período mínimo inicial de contrato, conforme se discrimina no Anexo A.

Cumprido o contrato inicial, o mesmo poderá ser anualmente renovado até ao limite máximo de seis (6) anos de acordo com a LSM.

Durante o período de contrato, desde que reúnam as condições gerais de admissão bem como as habilitações académicas exigidas em concurso específico, os Oficiais RC, poderão candidatar-se ao ingresso nos Quadros Especiais dos Quadros Permanentes na Categoria de Oficiais.

10 — Pedidos de Informação:

Para informações relacionadas com o processamento do concurso ou entrega do processo de candidatura, poderá contactar ou enviar para:

Centro de Recrutamento da Força Aérea
 Azinhaga dos Ulmeiros — 1649-020 Lisboa
 Tel.: 800 206 446 (chamada gratuita) Fax.: 217 519 607
 Sítio da internet: <http://www.emfa.pt/www/po/crfa/>
 E-mail: recrutamento.fap@emfa.pt

Delegação Norte do Centro de Recrutamento
 Praça Dr. Francisco Sá Carneiro, 219, 1.º Dt.º - 4200-313 Porto
 Tel.: 225 506 120 Fax.: 225 097 984
 E-mail: recrutamento.norte.fap@emfa.pt

5 de fevereiro de 2016. — O Comandante do Pessoal, *Amândio Manuel Fernandes Miranda*, Tenente-General Piloto Aviador.

ANEXO A

Especialidades a concurso para a primeira incorporação de 2016

Especialidades	Duração mínima do contrato (anos)	Vagas
Recursos Humanos e Logística (RHL) ⁽¹⁾	3	14
Técnicos de Informática (TINF)	3/4*	5
<i>Total</i>	—	19

* Duração do contrato para os ingressos de 4.ª prioridade de acordo com o Anexo B deste aviso.

⁽¹⁾ Distribuição de vagas para a especialidade RHL a concurso para a primeira incorporação de 2016.

Áreas científicas	Vagas
Engenharia do Ambiente	4
Relações Públicas	3
Marketing	3
Jornalismo	2
Farmácia	1
Designer gráfico	1
<i>Total</i>	14

ANEXO B

Tabela de Habilitações e Prioridades

Especialidades da Área de Apoio

Especialidades	Inglês	Habilitação
Técnicos de Informática (TINF) . . .	≥ 65	1.ª Prioridade: Mestrado Integrado, Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha nos cursos de: Engenharia de Computadores e Telemática;

Especialidades	Inglês	Habilitação
		<p>Engenharia de Redes e Sistemas Informáticos; Engenharia Eletrotécnica e de Computadores — Ramo Computadores; Engenharia Informática e de Computadores; Engenharia Informática; Engenharia e Gestão Sistemas Informáticos; Engenharia Informática e Computação; Engenharia Informática e Computação Móvel; Engenharia de Sistemas.</p> <p>2.ª Prioridade: Qualquer Mestrado Integrado, Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha nas áreas ou cursos de: Sistemas de Informação; Desenvolvimento de Software e Sistemas Interactivos; Informática Aplicada; Informática e Sistemas; Informática de Gestão; Engenharia de Software; Gestão de Sistemas de Informação; Software de Código Aberto; Estatística, Matemática e Computação; Tecnologias e Sistemas Informáticos Web; Matemática e Computação; Ciências dos computadores; Lógica Computacional; Segurança Informática.</p> <p>3.ª Prioridade: Qualquer Licenciatura pós-Bolonha dos cursos indicados nas prioridades anteriores, ou outros Mestrados e Licenciaturas relacionadas com a área de Informática, sujeitos a avaliação pelo CPESFA/DINST.</p> <p>4.ª Prioridade: Qualquer Mestrado Integrado, Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha ou pós-Bolonha, desde que tenham concluído o ensino secundário com aproveitamento nas disciplinas de Matemática A ou B, sujeitos a avaliação pelo CPESFA/DINST.</p>

Tabela de Habilitações e Prioridades

Especialidades da Área de Apoio — RHL

Especialidades	Inglês	Habilitação
Recursos Humanos e Logística (RHL).	Designer Gráfico	<p>≥31</p> <p>1.ª Prioridade: Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha em Design Gráfico, Visual ou de Comunicação.</p> <p>2.ª Prioridade: Licenciatura pós-Bolonha nas áreas ou cursos indicados na 1.ª prioridade sujeitos a avaliação pelo CPESFA/DINST.</p>
	Marketing	<p>≥31</p> <p>1.ª Prioridade: Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha em Gestão de Marketing, Marketing, e Marketing e Publicidade.</p> <p>2.ª Prioridade: Licenciatura pós-Bolonha nas áreas ou cursos indicados na 1.ª prioridade sujeitos a avaliação pelo CPESFA/DINST.</p>
	Jornalismo	<p>≥31</p> <p>1.ª Prioridade: Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha em Jornalismo e Comunicação, Jornalismo, Ciências da Comunicação e Comunicação Social.</p> <p>2.ª Prioridade: Licenciatura pós-Bolonha nas áreas ou cursos indicados na 1.ª prioridade sujeitos a avaliação pelo CPESFA/DINST.</p>
	Relações Públicas. . . .	<p>≥31</p> <p>1.ª Prioridade: Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha em Relações Públicas e Comunicação.</p>

Especialidades	Inglês	Habilitação
		2.ª Prioridade: Licenciatura pós-Bolonha nas áreas ou cursos indicados na 1.ª prioridade sujeitos a avaliação pelo CPESFA/DINST.
Engenharia do Ambiente	≥31	1.ª Prioridade: Mestrado Integrado ou Licenciatura Pré-Bolonha em Engenharia do Ambiente preferencialmente com especialização em Engenharia Sanitária. 2.ª Prioridade: Mestrado Integrado ou Licenciatura Pré-Bolonha em Engenharia do Ambiente. 3.ª Prioridade: Licenciatura pós-Bolonha nas áreas ou cursos indicados na 1.ª prioridade sujeitos a avaliação pelo CPESFA/DINST.
Farmácia	≥31	Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas com inscrição na Ordem dos Farmacêuticos.

ANEXO C

Tabela de alturas

Masculino		Feminino	
Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo
160 cm	—	156 cm	—

ANEXO D

Provas de Avaliação da Condição Física

1 — De acordo com a alínea *b*) do n.º 2 do artigo 24.º do Regulamento da Lei do Serviço Militar (RLSM), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 289/2000, de 14 de novembro, conjugado com o Despacho do CE-MFA n.º 22/2013 de 02 de abril, as provas de avaliação da condição física serão executadas pelos candidatos às diferentes especialidades pela ordem abaixo discriminada.

a) As provas de avaliação da condição física dos candidatos às diferentes especialidades são as seguintes:

- (1) Passagem do pórtyco;
- (2) Salto do muro;
- (3) Salto da vala;
- (4) Extensões de braços;
- (5) Abdominais;
- (6) Corrida de 2400 m.

b) A ordem de execução das provas é a descrita no número anterior;

c) Prova de “Passagem do pórtyco” é realizada por intermédio de uma tentativa e consiste na transposição dum lanço do pórtyco a passo na posição de pé, com 5 m de altura, 6,15 m de comprimento e 0,3 m de largura;

d) A prova de “Salto do muro” é realizada por intermédio de um máximo de 3 (três) tentativas e consiste em saltar um muro de alvenaria sem tocar, com abordagem frontal e receção no solo com os pés, podendo-se efetuar corrida de balanço. O muro deverá ter os rebordos arredondados e as seguintes dimensões:

(1) Candidatos do sexo masculino — 0,90 m altura; 1,50 m largura; 0,20 espessura;

(2) Candidatos do sexo feminino — 0,70 m altura; 1,50 m largura; 0,20 espessura.

e) A prova de “Salto da vala” é realizada por intermédio de um máximo de 3 (três) tentativas e consiste em saltar uma vala, com abordagem frontal e receção no solo com os pés, após corrida de balanço. A vala tem 3,00 m (sexo masculino) ou 2,20 m de comprimento (sexo feminino). Os rebordos da vala junto à zona de receção deverão ser arredondados;

f) A prova de “Extensões de Braços” tem a seguinte execução técnica:

O executante inicia o teste em decúbito ventral, com as mãos no chão, colocadas à largura dos ombros, com tolerância máxima de um palmo, com o corpo reto e pernas e pés unidos. A partir desta posição realiza o número de extensões definido pela tabela de aptidão sem limite de tempo e sem paragens, mantendo o corpo em prancha (costas retas). Quando o corpo sobe, o executante tem que estender completamente os braços e quando desce, deve manter a posição do corpo descrita anteriormente, efetuando uma flexão dos membros superiores, de modo a que o ângulo braço-antebraço não seja superior a 90.º;

g) A prova de “Abdominais” tem a seguinte execução técnica:

O executante realiza o número de abdominais, definido pela tabela de aptidão, no tempo máximo de 1 minuto. Os abdominais devem ser realizados da seguinte forma: a prova inicia-se com o candidato em decúbito dorsal, membros superiores cruzados sobre o peito com as mãos nos ombros e membros inferiores a 90.º com os pés presos em contacto com o solo. O candidato executa um abdominal quando flete o tronco à frente de forma a tocar com os cotovelos nas coxas ou nos joelhos e retorna à posição inicial. Durante todo o movimento as mãos devem estar em contacto com os ombros e os pés com o solo.

A voz de “começar” dada pelo controlador munido de cronómetro, os executantes fazem:

Elevação, flexão do tronco, tocando com ambos os cotovelos nas coxas ou nos joelhos em simultâneo e retornam à posição inicial;

As repetições do exercício poderão ser descontinuadas, permitindo-se pausas durante a execução da prova.

O executante deve efetuar o número máximo de repetições corretas em um minuto, considerando-se que as repetições são incorretas no caso de:

- Na flexão, os cotovelos não tocarem nas coxas em simultâneo;
- No retorno à posição inicial, as omoplatas não tocarem no solo;
- Se afastar as mãos dos ombros;
- Se levantar as nádegas do solo.

h) A prova “Corrida de 2400 m” consiste em percorrer a distância de dois mil e quatrocentos metros no menor espaço de tempo possível.

Critérios de interrupção da corrida — Segundo os quais o teste que está a ser executado deve ser interrompido de imediato:

- O executante pede para interromper o teste;
- O executante declara estar ou apresenta sinais exteriores de exaustão;
- O executante declara estar com náuseas ou vômitos;
- O executante declara ou aparenta estar com tonturas;
- O executante apresenta uma palidez intensa;
- O executante apresenta sinais de instabilidade emocional ou insegurança;
- O executante apresenta sinais evidentes de perda de qualidade de execução motora do exercício.

2 — Classificação:

As provas serão classificadas de “Apto”, “Inapto” ou “A Aguardar Classificação” nos termos do artigo 25.º do RLSM, de acordo com a tabela de aptidão apresentada no ponto seguinte, sendo considerado APTO o candidato que obtenha aptidão nas 6 provas, descritas no n.º 1., deste Anexo.

3 — Tabela de Aptidão:

Género	Classificação	Extensões de braços	Abdominais	Corrida de 2400 m (min)
Masculino	Apto	23	35	12:30
	A aguardar Classificação	18	31	13:15
Feminino	Apto	13	32	14:00
	A aguardar Classificação	10	26	15:00

4 — Normas de organização.

- a) Os executantes devem realizar as provas usando equipamento desportivo adequado (calção com perna e “t-shirt” com manga);
b) A realização das provas deve ser precedida de um adequado período de atividade física de adaptação ao esforço (aquecimento);
c) A execução das provas deverá ter um intervalo mínimo de 10 minutos;
d) Antes do início de cada prova deverá proceder-se à demonstração do modo correto de execução.

ANEXO E

Nome _____

Número de processo de candidatura _____

	SIM	NÃO
É portador de alguma doença ou condição a necessitar de acompanhamento médico?		
Faz alguma medicação ou está sujeito a algum tratamento médico, medicamentoso, ou psicológico?		
Recorreu ao médico durante o último ano por motivos de doença?		
Teve alguma intercorrência médica, ou algum episódio de doença, durante o último ano?		
Teve algum acidente ou traumatismo (de qualquer natureza, desde que tenha havido consequências físicas) durante o último ano?		
Esteve de alguma forma incapacitado de cumprir as suas obrigações (escolares ou laborais – esteve de baixa ou de atestado médico) durante o último ano?		
Teve contacto com alguma pessoa com uma doença infecciosa durante o último ano?		
Se é do sexo feminino, poderá estar grávida?		

Lisboa, _____ de _____ de _____ (Data)

(Assinatura)

209334654

ADMINISTRAÇÃO INTERNA

Guarda Nacional Republicana

Comando-Geral

Despacho n.º 2266/2016

1 — Ao abrigo das disposições conjugadas dos artigos 44.º, 45.º e 46.º do Código do Procedimento Administrativo e do n.º 4 do artigo 23.º da Lei Orgânica da Guarda Nacional Republicana, aprovada pela Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro, delegeo no Comandante, em suplência, do Comando Territorial de Castelo Branco, Tenente-coronel de infantaria, Henrique Manuel Cardoso Farinha, as minhas competências para a prática dos seguintes atos:

a) Autorizar as despesas com a locação e aquisição de bens e serviços e com empreitadas de obras públicas, nos termos da alínea a) do n.º 1 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 08 de junho, bem como praticar os demais atos decisórios previstos no Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, até ao limite de (euro) 50 000;

b) Autorizar as despesas relativas à execução de planos ou programas plurianuais, legalmente aprovados, até ao montante de (euro) 150 000, nos termos da alínea a) do n.º 3 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 08 de junho;

c) Autorizar deslocações em serviço que decorram em território nacional, bem como o processamento dos correspondentes abonos ou

despesas com a aquisição de bilhetes ou títulos de transporte e de ajudas de custo, antecipadas ou não, e os reembolsos que forem devidos nos termos legais;

d) Autorizar a utilização de automóvel próprio nas deslocações em serviço, que decorram em território nacional, bem como o processamento do abono correspondente nos termos do artigo 5.º da Portaria n.º 379/90, de 18 de maio, conjugado com o artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 230/93, de 26 de junho;

e) Autorizar o abono a dinheiro da alimentação por conta do Estado ao pessoal, militar e civil, que a ela tiver direito, quando não for possível por razões operacionais, o fornecimento de alimentação em espécie, ou as condições de saúde, devidamente comprovadas, aconselhem tratamento dietético especial, nos termos do n.º 2 do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 271/77, de 2 de julho;

f) Autorizar, nos termos do n.º 1 do artigo 29.º do Decreto-Lei n.º 155/92, de 28 de julho, o pagamento das despesas legalmente autorizadas, até ao limite de (euro) 75 000;

g) Analisar, instruir e decidir requerimentos e reclamações que me sejam dirigidos relacionados com as competências, ora delegadas.

2 — O ora delegado é autorizado a subdelegar, com caráter pessoal, nas seguintes entidades:

a) No Chefe da Secção de Recursos Logísticos e Financeiros do Comando Territorial de Castelo Branco, quando esta função for desempenhada por Oficial.

b) Nos Comandantes de Destacamento, a assinatura de guias de marcha e guias de transporte.

3 — A delegação de competências a que se refere este despacho entende-se sem prejuízo de poderes de avocação e superintendência.

4 — O presente despacho produz efeitos desde 31 de dezembro de 2015.

5 — Nos termos do n.º 3 do artigo 164.º do Código do Procedimento Administrativo, ficam ratificados todos os atos praticados, no âmbito das matérias ora delegadas, até à sua publicação no *Diário da República*.

11 de janeiro de 2016. — O Comandante-Geral, *Manuel Mateus Costa da Silva Couto*, Tenente-general.

209320884

Despacho n.º 2267/2016

1 — Ao abrigo das disposições conjugadas dos artigos 44.º, 45.º e 46.º do Código do Procedimento Administrativo e do n.º 4 do artigo 23.º da Lei Orgânica da Guarda Nacional Republicana, aprovada pela Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro, delegeo no Comandante do Comando Territorial de Castelo Branco, Coronel de infantaria, José Carlos Fernandes Gonçalves, as minhas competências para a prática dos seguintes atos:

a) Autorizar as despesas com a locação e aquisição de bens e serviços e com empreitadas de obras públicas, nos termos da alínea a) do n.º 1 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 08 de junho, bem como praticar os demais atos decisórios previstos no Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, até ao limite de (euro) 50 000;

b) Autorizar as despesas relativas à execução de planos ou programas plurianuais, legalmente aprovados, até ao montante de (euro) 150 000, nos termos da alínea a) do n.º 3 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 08 de junho;

c) Autorizar deslocações em serviço que decorram em território nacional, bem como o processamento dos correspondentes abonos ou despesas com a aquisição de bilhetes ou títulos de transporte e de ajudas de custo, antecipadas ou não, e os reembolsos que forem devidos nos termos legais;

d) Autorizar a utilização de automóvel próprio nas deslocações em serviço, que decorram em território nacional, bem como o processamento do abono correspondente nos termos do artigo 5.º da Portaria n.º 379/90, de 18 de maio, conjugado com o artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 230/93, de 26 de junho;