

para, aos militares em qualquer forma de prestação de serviço efetivo que prestem serviço na Esquadilha de Submarinos, N.R.P. “Arpão”, N.R.P. “Tridente” e destacamentos de mergulhadores sapadores:

- a) Conceder licença parental em qualquer das modalidades;
- b) Conceder licença por risco clínico durante a gravidez;
- c) Conceder licença por interrupção de gravidez;
- d) Conceder licença por adoção;
- e) Autorizar dispensas para consulta, amamentação e aleitação;
- f) Autorizar assistência a filho;
- g) Autorizar assistência a filho com deficiência ou doença crónica;
- h) Autorizar assistência a neto;
- i) Autorizar dispensa de trabalho noturno e para proteção da segurança e saúde;
- j) Autorizar redução do tempo de trabalho para assistência a filho menor com deficiência ou doença crónica;
- k) Autorizar outros casos de assistência à família.

2 — O presente despacho produz efeitos no período compreendido entre 26 de novembro e 31 de dezembro de 2015, ficando por este meio ratificados todos os atos entretanto praticados, que se incluem no âmbito desta subdelegação de competências.

3 — Fica assim revogado o Despacho n.º 3633/2016, publicado no *Diário da República* n.º 50, 2.ª série, de 11 de março de 2016.

6 de abril de 2016. — O Comandante da Flotilha, *Alberto Manuel Silvestre Correia*, contra-almirante.

209514044

Despacho n.º 5554/2016

1 — Ao abrigo do n.º 3 do Despacho n.º 3882/2016, de 1 de março de 2016, do vice-almirante Comandante Naval, publicado no *Diário da República* n.º 54, 2.ª série, de 17 de março de 2016, subdelego no Comandante da Esquadilha de Navios Patrulhas, Capitão-de-fragata M Rui Manuel Rodrigues Teixeira, com a faculdade de subdelegar relativamente ao pessoal dos comandos das unidades navais, a competência que me é subdelegada para, aos militares em qualquer forma de prestação de serviço efetivo que prestem serviço na Esquadilha de Navios Patrulhas e Unidades Navais subordinadas:

- a) Conceder licença parental em qualquer das modalidades;
- b) Conceder licença por risco clínico durante a gravidez;
- c) Conceder licença por interrupção de gravidez;
- d) Conceder licença por adoção;
- e) Autorizar dispensas para consulta, amamentação e aleitação;
- f) Autorizar assistência a filho;
- g) Autorizar assistência a filho com deficiência ou doença crónica;
- h) Autorizar assistência a neto;
- i) Autorizar dispensa de trabalho noturno e para proteção da segurança e saúde;
- j) Autorizar redução do tempo de trabalho para assistência a filho menor com deficiência ou doença crónica;
- k) Autorizar outros casos de assistência à família.

2 — O presente despacho produz efeitos no período compreendido entre 26 de novembro e 31 de dezembro de 2015, ficando por este meio ratificados todos os atos entretanto praticados, que se incluem no âmbito desta subdelegação de competências.

3 — Fica assim revogado o Despacho n.º 3631/2016, publicado no *Diário da República* n.º 50, 2.ª série, de 11 de março de 2016.

6 de abril de 2016. — O Comandante da Flotilha, *Alberto Manuel Silvestre Correia*, contra-almirante.

209514011

Força Aérea

Comando de Pessoal da Força Aérea

Aviso n.º 5323/2016

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 Praças do Regime de Contrato (CFP/RC) para as especialidades constantes no quadro apresentado no Anexo A ao presente aviso.

O presente concurso é aberto condicionalmente até emissão do despacho dos membros do Governo responsáveis pelas áreas das finanças e da defesa nacional.

1 — Prazos:

- a) Calendário

Incorporação 02/2016 CFP/RC

20 de maio de 2016 — Encerramento da 1.ª fase de candidaturas.

31 de maio de 2016 — Encerramento da 2.ª fase de candidaturas.

Até 21 de junho de 2016 — Publicação das listas de seriação.

27 de junho de 2016 — 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 21 de junho de 2016.

2 — Condições de Admissão:

- a) Ter nacionalidade portuguesa;
- b) Ter no mínimo 18 anos de idade e o máximo de 24 anos de idade à data de 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, emitida 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: http://www.emfa.pt/www/po/crfa/conteudos/documentos/downloads/rc/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 Lei do serviço Militar (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 serviços 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 documentos 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;
- 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 e Inspeções Médicas, 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 RLSM.

Nos termos do RLSM, 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 Praças 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 Praças 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 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 Praças 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.

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	—	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 apresente, 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.

7 — Seariação dos Candidatos:

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

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

- Prioridade conforme indicado no Anexo B;
- Dentro da mesma prioridade, por ordem decrescente de classificação, de acordo com a seguinte fórmula:

$$\frac{2R + 4S}{6}$$

Para efeitos da fórmula anterior, considera-se que:

R — Classificação da Habilitação Académica;
S — Classificação das Provas de Avaliação Psicológica;

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

- Prioridade conforme indicado no Anexo 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 seariação 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) As classificações académicas obtidas pelos candidatos “Aptos” com o 9.º ano de escolaridade ou equivalente, para efeitos de seariação, serão convertidas para uma escala crescente de 10 a 20 valores, de acordo com a seguinte correspondência:

Classificação	Valores correspondentes
3 ou Suficiente	12
4 ou Bom	16
5 ou Muito Bom	19

d) Para os candidatos cuja habilitação académica mínima requerida tenha sido obtida por um processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), ou outro que não confira uma média final, a classificação final do ensino secundário é determinada atribuindo a classificação de 10 (dez) valores (R=10);

e) Verificando-se a existência de vagas sobranes, as mesmas serão redistribuídas tendo em consideração as carências de pessoal face ao referencial de Efetivos Meta Globais, de acordo com as prioridades estabelecidas, atribuindo-se uma vaga por cada ciclo corrido de nomeações até esgotar o número máximo de vagas transferíveis. Na redistribuição de vagas atenda-se à seguinte prioridade: CAUT; SAS; PA; MARME; CMI; MELECT; MELIÁV; ABST; SHS; MELECA; OPCOM; SS; OPAS; e MMT;

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

g) A seariação será divulgada no sítio da internet do CRFA até dia 21 de junho 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.

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, as Praças RC poderão candidatar-se ao ingresso nos Quadros Especiais dos Quadros Permanentes nas Categorias de Sargentos e 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

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

ANEXO A

Especialidades a concurso para incorporação 02/2016

Praças

Especialidades	Duração mínima do contrato (anos)	Vagas
Abastecimento (ABST)	4	18
Condutores Auto (CAUT)	4/3 ¹	27
Construção e Manutenção de Infra-estruturas (CMI)	4/3 ¹	5
Mecânico de Armamento e Equipamento (MARME)	4	14
Mecânico de Eletrónica (MELECA)	4	8
Mecânico Eletricista (MELECT)	4	12
Mecânico de Eletricidade e Instrumentos de Aeronaves (MELIAV)	4	12
Mecânico de Material Terrestre (MMT)	4	15
Operadores de Comunicações (OPCOM)	4	6
Operadores de Sistemas de Assistência e Socorro (OPSAS)	4/3 ¹	10
Polícia Aérea (PA)	4/3 ¹	80
Secretariado e Apoio dos Serviços (SAS)	4	20
Serviço de Hotelaria e Subsistências (SHS)	4/3 ¹	10
Serviço de Saúde (SS)	4	8
<i>Total</i>	—	245

¹ Praças que não frequentem o CFP na modalidade do 11.º ano de escolaridade — 3 anos.

ANEXO B

Tabela de habilitações e prioridades

Especialidades	Inglês	Habilitação literária (mínimo exigido)	Prioridade		Postos após a formação inicial ¹
Abastecimento (ABST)	≥ 31	11.º Ano ou equivalente . . .	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Condutores Auto (CAUT)		9.º Ano ou equivalente	1.ª 2.ª 3.ª	Habilitação de condução Categoria B Ensino Secundário completo 11.º Ano ou equivalente	2.º CABO*
Construção e Manutenção de Infra-estruturas (CMI)	≥ 31	9.º Ano ou equivalente	1.ª 2.ª 3.ª	Habilitação de condução Categoria B Ensino Secundário completo 11.º Ano ou equivalente	2.º CABO*
Mecânico de Armamento e Equipamento (MARME)	≥ 65	11.º Ano ou equivalente	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Mecânico de Eletrónica (MELECA)	≥ 51	11.º Ano ou equivalente	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Mecânico Eletricista (MELECT)	≥ 31	11.º Ano ou equivalente	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Mecânico de Eletricidade e Instrumentos de Aeronaves (MELIAV)	≥ 65	11.º Ano ou equivalente	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Mecânico de Material Aéreo (MMA)	≥ 65	11.º Ano ou equivalente	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Mecânico de Material Terrestre (MMT)	≥ 31	11.º Ano ou equivalente	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Operadores de Comunicações (OPCOM)	≥ 70	11.º Ano ou equivalente	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Operador de Sistemas de Assistência e Socorro (OPSAS)	≥ 31	9.º Ano ou equivalente	1.ª 2.ª	Ensino Secundário completo 11.º Ano ou equivalente	2.º CABO*
Polícia Aérea (PA)	≥ 31	9.º Ano ou equivalente	1.ª 2.ª	Ensino Secundário completo 11.º Ano ou equivalente	2.º CABO*

Especialidades	Inglês	Habilitação literária (mínimo exigido)	Prioridade		Postos após a formação inicial ¹
Secretariado e Apoio dos Serviços (SAS)	≥ 65	11.º Ano ou equivalente . . .	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Serviço de saúde (SS)	≥ 31	11.º Ano ou equivalente . . .	1.ª	Ensino Secundário completo	2.º CABO
Serviço de Hotelaria e Subsistências /(SHS).	≥ 31	9.º Ano ou equivalente	1.ª	Técnico de Cozinha/Pastelaria (Nível IV).	2.º CABO*
			2.ª	Cozinheiro (Nível 2)	
3.ª	Técnico/a de Mesa/Bar (Nível IV)				
4.ª	Empregado de Bar (Nível 2)				
5.ª	Empregado de Restaurante/Bar (Nível 2).				
6.ª	Ensino Secundário Completo				
	11.º Ano ou equivalente				
1.ª	Técnico/a de Mesa/Bar (Nível IV)				
2.ª	Empregado de Bar (Nível 2)				
3.ª	Empregado de Restaurante/Bar (Nível 2).				
4.ª	Técnico de Cozinha/Pastelaria (Nível IV).				
5.ª	Cozinheiro (Nível 2)				
6.ª	Ensino Secundário completo				
	11.º Ano ou equivalente				

* Os candidatos que não frequentem o CFP na modalidade do 11.º ano de escolaridade são promovidos a Soldado após a formação inicial.

¹ Sem prejuízo da graduação na Instrução Complementar.

ANEXO C

Tabela de alturas

Especialidades	Masculino		Feminino	
	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo
CAUT.	160 cm	190 cm	160 cm	190 cm
CMI	160 cm	190 cm	160 cm	190 cm
MMT	160 cm	190 cm	160 cm	190 cm
OPSAS.	160 cm	—	160 cm	—
PA.	167 cm	—	167 cm	—
Restantes especialidades . . .	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 CEMFA 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 pórtico;
- (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 pórtico” é realizada por intermédio de uma tentativa e consiste na transposição dum lanço do pórtico 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.

À 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)

209523149

ADMINISTRAÇÃO INTERNA

Guarda Nacional Republicana

Comando Territorial de Viana do Castelo

Despacho n.º 5555/2016

1 — Ao abrigo do disposto no n.º 2 do artigo 46.º do Código do Procedimento Administrativo e no uso da faculdade que me foi conferida pela alínea b) do n.º 2 do Despacho n.º 785/2016, do Exmo. Tenente-general Comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, publicado no *Diário da República* 2.ª série, n.º 11, de 18 de janeiro de 2016, subdelego no Comandante do Destacamento Territorial de Viana do Castelo, Capitão de infantaria, Gabriel Miranda Barbosa, a competência para assinatura de guias de marcha e guias de transporte.

2 — A subdelegação de competências a que se refere este despacho entende-se sem prejuízo do poder de avocação e superintendência.

3 — O presente despacho produz efeitos desde 15 de dezembro de 2015.

4 — 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*.

18 de janeiro de 2016. — O Comandante, em suplência, do Comando Territorial de Viana do Castelo, *António Manuel Carilho dos Prazeres*, tenente-coronel.

209516864

Despacho n.º 5556/2016

1 — Ao abrigo do disposto no n.º 2 do artigo 46.º do Código do Procedimento Administrativo e no uso da faculdade que me foi conferida pela alínea b) do n.º 2 do Despacho n.º 785/2016, do Exmo. Tenente-general Comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, publicado no *Diário da República* 2.ª série, n.º 11, de 18 de janeiro de 2016, subdelego no Comandante do Destacamento Territorial de Arcos de Valdevez, Capitão de infantaria, Ricardo Filipe da Silva Cortinhas, a competência para assinatura de guias de marcha e guias de transporte.

2 — A subdelegação de competências a que se refere este despacho entende-se sem prejuízo do poder de avocação e superintendência.

3 — O presente despacho produz efeitos desde 15 de dezembro de 2015.

4 — 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*.

18 de janeiro de 2016. — O Comandante, em suplência, do Comando Territorial de Viana do Castelo, *António Manuel Carilho dos Prazeres*, tenente-coronel.

209516856

Despacho n.º 5557/2016

1 — Ao abrigo do disposto no n.º 2 do artigo 46.º do Código do Procedimento Administrativo e no uso da faculdade que me foi conferida pela alínea b) do n.º 2 do Despacho n.º 785/2016, do Exmo. Tenente-general Comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, publicado no *Diário da República* 2.ª série, n.º 11, de 18 de janeiro de 2016, subdelego no Comandante do Destacamento de Trânsito de Viana do Castelo, Capitão de infantaria, Paulo Miguel dos Santos Gonçalves, a competência para assinatura de guias de marcha e guias de transporte.

2 — A subdelegação de competências a que se refere este despacho entende-se sem prejuízo do poder de avocação e superintendência.

3 — O presente despacho produz efeitos desde 15 de dezembro de 2015.

4 — 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*.

18 de janeiro de 2016. — O Comandante, em suplência, do Comando Territorial de Viana do Castelo, *António Manuel Carilho dos Prazeres*, tenente-coronel.

209516848

Despacho n.º 5558/2016

1 — Ao abrigo do disposto no n.º 2 do artigo 46.º do Código do Procedimento Administrativo e no uso da faculdade que me foi conferida pela alínea a) do n.º 2, do Despacho n.º 785/2016, do Exmo. Tenente-general Comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, publicado no *Diário da República* 2.ª série, n.º 11, de 18 de janeiro de 2016, subdelego no