



General Chefe do
Estado-Maior do Exército

DESPACHO N.º 101/CEME/2025

**ASSUNTO: REGULAMENTO DE ADMISSÃO AOS ESTABELECIMENTOS MILITARES
DE ENSINO**

Ao abrigo do disposto na alínea d) do n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 125/2015, de 7 de julho, e do n.º 3 do artigo 14.º do Estatuto dos Estabelecimentos Militares de Ensino, aprovado por aquele diploma legal, e mediante proposta da Direção de Educação, determino o seguinte:

1. É aprovado o Regulamento de Admissão aos Estabelecimentos Militares de Ensino, em anexo ao presente despacho e que dele faz parte integrante.
2. É revogado o Regulamento de Admissão aos Estabelecimentos Militares de Ensino aprovado por despacho de 18 de dezembro de 2023 do Chefe do Estado-Maior do Exército.
3. O regulamento a que se refere o número anterior é aplicável a partir do ano letivo de 2025/2026.

Lisboa, 8 de maio de 2025.

O CHEFE DO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

EDUARDO MANUEL BRAGA DA CRUZ MENDES FERRÃO
GENERAL



General Chefe do
Estado-Maior do Exército

Assinatura manuscrita em tinta preta, com traços fluidos e inclinados.

Distribuição do Despacho n.º 101/CEME/2025:

Gabinete do Chefe do Estado-Maior do Exército

Gabinete do Vice-Chefe do Estado-Maior do Exército

Arquivo



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL EXÉRCITO
PORTUGUÊS
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO



**REGULAMENTO DE ADMISSÃO AOS ESTABELECIMENTOS MILITARES DE ENSINO
(RAE)**





REGULAMENTO DE ADMISSÃO AOS ESTABELECIMENTOS MILITARES DE ENSINO

(RAE)

Artigo 1.º

Objeto

O Regulamento de Admissão aos Estabelecimentos Militares de Ensino (RAE) estabelece as condições de candidatura e as regras aplicáveis ao concurso e às provas de admissão aos estabelecimentos militares de ensino não superior do Exército (EME), no respeito pelos princípios fundamentais do sistema educativo português e pelas especificidades da formação de matriz militar.

CAPÍTULO I

Condições de admissão

Artigo 2.º

Condições de admissão

1. Nos EME a admissão de alunos faz-se preferencialmente para o ensino básico e também para o 10.º ano do ensino profissional, em regime de externato misto, com opção de internato a partir do 5.º ano de escolaridade.
2. No Colégio Militar (CM), os alunos que entrem para o 1º ciclo, caso queiram transitar para o 5.º ano de escolaridade, realizarão as provas de admissão constantes no presente regulamento, e, aos alunos considerados “aptos”, será garantida vaga no acesso ao 5º ano.
3. A título excecional, pode o Diretor de Educação autorizar candidaturas:
 - a) Caso subsistam vagas por preencher, terminada a última fase do concurso;
 - b) Para outros anos de escolaridade, caso se verifique a existência de capacidade remanescente;
 - c) Verificadas as condições especiais de admissão referidas nas alíneas a) e b) do artigo 4.º, no âmbito do apoio social escolar a agregados da família militar.

Artigo 3.º

Condições gerais de admissão

1. São condições gerais de admissão aos EME:
 - a) Possuir o aproveitamento escolar indispensável à frequência do ano escolar do EME a que o candidato se propõe;
 - b) Comprovar a sua aptidão escolar, a sua condição física e psicológica mediante a realização de provas de admissão;
 - c) O candidato e os respetivos pais/encarregados de educação (PEE) evidenciarem identificação com o projeto educativo e a especificidade do estabelecimento militar de ensino a que



concorrem.

2. Por forma a permitir a análise do aproveitamento escolar referido na alínea a) do n.º 1, os candidatos deverão proceder à entrega da última avaliação relativa ao seu percurso escolar.

Artigo 4.º

Condições especiais de admissão

São condições especiais de admissão aos EME:

- a) O candidato ser dependente de agregado familiar de militar do quadro permanente ou equiparado nos termos e para os efeitos previstos no artigo 31.º do Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro¹;
- b) O candidato ter, em 31 de dezembro do ano civil a que respeita o concurso de admissão, idade igual ou inferior à soma numérica do ano escolar a que se propõe, com 6 (seis).

CAPÍTULO II

Concurso de admissão

Artigo 5.º

Aptidão escolar, física e psicológica

1. A aptidão escolar, física e psicológica dos candidatos autorizados a concurso de admissão é apreciada e avaliada por meio das seguintes operações:
 - a) Provas de Aptidão Escolar, a Português e a Matemática.
 - b) Inspeção Médica, acompanhada pelos respetivos PEE, os quais devem proceder à entrega de atestado médico, por forma a permitir aferir a condição dos candidatos, designadamente ao nível da visão, audição e capacidade motora, bem como avaliar a sua condição para a realização da Prova de Aptidão Física.
 - c) Provas de Aptidão Física, visando atestar as condições mínimas de capacidade física adequadas à frequência dos EME.
 - d) Provas de Avaliação Psicológica, com o objetivo de avaliar as aptidões adquiridas, o potencial de desenvolvimento cognitivo e a autonomia dos candidatos.
 - e) Entrevista aos candidatos e respetivos PEE, destinada a apreciar de forma global o candidato, as suas motivações, assim como a identificação com o projeto educativo do EME.

¹ Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro, aprova o Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar nos diferentes regimes de contrato e no regime de voluntariado (...)
Artigo 31.º

Acesso aos estabelecimentos militares de ensino

1 - Os menores a cargo de militares em RC, RCE ou RV têm direito a frequentar os estabelecimentos militares de ensino em igualdade de condições com os menores a cargo dos militares dos quadros permanentes.

2 - O direito previsto no número anterior mantém-se pelo período de tempo correspondente ao número de anos completos de serviço militar prestado naqueles regimes.

3 - Os estabelecimentos militares de ensino informam anualmente a DGRN do número de menores a cargo de militares em RC, RCE ou RV que ingressam em cada ano letivo ao abrigo do presente artigo.



2. Qualquer das operações referidas no número anterior tem carácter eliminatório.
3. O concurso de admissão ao 1.º ciclo do ensino básico no CM implica a realização de:
 - a) Prova de avaliação de competências pré-escolares, com o propósito de avaliar as aptidões básicas envolvidas na aprendizagem escolar.
 - b) Prova de dinâmica de grupo, com a finalidade de observar as relações interpessoais em contexto escolar. A prova não é eliminatória, tem como objetivo efetuar uma apreciação global das aptidões sociais e relacionais da criança, e traduz-se numa avaliação qualitativa.
 - c) Inspeção Médica, cujo intuito é aferir a condição dos candidatos designadamente ao nível da visão, audição e capacidade motora.
 - d) Entrevista aos candidatos e respetivos PEE, com carácter eliminatório, destinada a efetuar uma apreciação de carácter global ao candidato e a identificação com o projeto educativo do CM.

Artigo 6.º

Comissão de Admissão

1. O concurso de admissão aos EME é desenvolvido por uma Comissão de Admissão (CA), nomeada anualmente por despacho do Diretor de Educação, que aprova o respetivo regimento, nos termos do presente Regulamento de Admissão aos EME, a qual constitui o órgão responsável pela coordenação e pelo controlo de todas as operações dos concursos em cada um dos EME.
2. A CA tem a seguinte constituição:
 - a) Presidente, membro da CA designado pelo Diretor de Educação;
 - b) Adjunto Militar da DE;
 - c) Diretores dos EME, que coordenam as operações do concurso de admissão no respetivo estabelecimento de ensino não superior;
 - d) Secretário.
3. Em cada um dos EME, na dependência da CA é constituída uma Subcomissão (SubCA) com a seguinte constituição:
 - a) Diretor, que é o Coordenador da SubCA do respetivo estabelecimento de ensino;
 - b) Subdiretor, vogal executivo;
 - c) Presidente do júri das provas de aptidão escolar;
 - d) Presidente do júri das provas de avaliação psicológica e de diagnóstico de competências;
 - e) Oficial(ais) médico(s) que efetuem a inspeção médica;
 - f) Presidente do júri das provas de aptidão física;
 - g) Secretário.
4. A CA mantém-se constituída desde o anúncio da abertura do concurso e até ao seu encerramento, competindo-lhe, em especial:
 - a) Fazer cumprir as disposições insertas no RAE e no regimento da CA;



- b) Propor ao Diretor de Educação os requisitos necessários às candidaturas aos concursos, às provas de admissão e o respetivo conteúdo;
- c) Estabelecer anualmente a calendarização dos concursos;
- d) Estabelecer os critérios gerais de classificação e seriação dos candidatos, de acordo com as normas de admissão;
- e) Deliberar sobre a admissão ou a exclusão dos candidatos aos concursos;
- f) Propor, para homologação, a lista de classificação final dos candidatos;
- g) Apresentar propostas de alteração das fases do concurso;
- h) Elaborar o relatório final de atividades;
- i) Proceder à análise dos processos de admissão dos candidatos;
- j) Superintender no processamento de todas as provas de admissão;
- k) Elaborar informações e propostas sobre matéria que requeira decisão superior;
- l) Apresentar ao Diretor de Educação o relatório final das atividades do concurso de admissão, incluindo a respetiva autoavaliação assente num inquérito de satisfação.

Artigo 7.º

Fases do concurso

1. As operações do concurso são realizadas por fases, de acordo com o número de vagas remanescente, destinando-se a última aos candidatos que não puderam, por razão justificada, estarem presentes nas fases anteriores ou, a título excecional, para melhoria dos resultados com vista ao preenchimento das referidas vagas.
2. O candidato apenas poderá realizar as provas escritas após a entrega de toda a documentação, excetuando o atestado médico, que poderá ser entregue até ao último dia útil antes da realização das provas de aptidão física.
3. No final de cada uma das fases, os resultados são tornados públicos, através da afixação de pautas no respetivo estabelecimento militar de ensino e comunicados individualmente aos respetivos PEE.

Artigo 8.º

Local das operações do concurso

1. As operações do concurso, no todo ou em parte, têm lugar no EME a que os candidatos concorrem.
2. Os candidatos que concorram simultaneamente a dois estabelecimentos de ensino prestam as provas nos respetivos EME, sendo que a inspeção médica e as provas de aptidão psicológica podem ser realizadas uma única vez, no primeiro estabelecimento em que ocorram.



Artigo 9.º

Candidatos residentes no estrangeiro

1. Os candidatos residentes no estrangeiro realizam todas as provas no estabelecimento de ensino a que concorrem, nas datas disponibilizadas para as diferentes fases do concurso de admissão.
2. Relativamente às provas de aptidão escolar, os candidatos residentes no estrangeiro podem realizar provas de aferição nas embaixadas de Portugal, caso existam condições e em coordenação com os adidos militares, e, quando os candidatos optem pela realização destas provas:
 - a) A CA envia os exemplares das provas ao Gabinete de Ligação aos adidos de defesa e militares, que, por sua vez, os enviará aos adidos;
 - b) Os adidos militares das embaixadas portuguesas avisarão os candidatos da data, hora e local onde devem comparecer para a realização das provas, e enviarão as provas realizadas à CA.
 - c) Apenas os candidatos que obtenham a classificação final de “apto” poderão prestar provas de aptidão escolar no EME a que concorram.

Artigo 10.º

Taxa de candidatura

Antes do início das provas, cada candidato pagará uma taxa de candidatura de 30 euros, não reembolsável, destinada a cobrir os custos administrativos.

Artigo 11.º

Realização das provas

1. Os candidatos convocados para as várias operações do concurso devem comparecer com pontualidade nos locais, nos dias e às horas definidas, sendo portadores do respetivo cartão de cidadão ou passaporte, e fazendo uso de traje adequado à realização das provas.
2. O candidato que se apresente após o início da prova poderá realizá-la, devendo, porém, ser considerado como “condicional” e apresentar-se na fase seguinte.

CAPÍTULO III

Organização do concurso de admissão

Artigo 12.º

Vagas, calendário e tabela de mensalidades

1. Com base em informação facultada pelos EME e mediante proposta do Diretor de Educação, o CEME fixará, anualmente, o número de vagas a atribuir por ano de admissão para cada um dos



EME e a tabela de mensalidades a aplicar nos termos da legislação em vigor.

2. Para efeitos do disposto no número anterior, as propostas dos EME deverão ser remetidas à DE.

Artigo 13.º

Anúncio

1. O anúncio de abertura do concurso, o calendário das operações, o valor das mensalidades e o número total de vagas previstas por ano letivo, serão publicitados após despacho favorável do CEME.
2. A documentação comprovativa das condições gerais e especiais, assim como outra informação relacionada com as operações de admissão, será comunicada pelos EME aos interessados.
3. A DE promove a divulgação do concurso nos países de língua oficial portuguesa, através dos canais institucionais estabelecidos.

Artigo 14.º

Prioridade de preenchimento de vagas

1. As vagas são definidas anualmente por despacho do CEME, devendo ser preenchidas por candidatos que satisfaçam as condições de admissão, de acordo com a seguinte ordem de prioridade:
 - a) Agregado familiar de militar das Forças Armadas:
 - (1) Ser órfão de militar de Forças Armadas falecido no exercício das suas funções e por motivo do seu desempenho, com preferência para os que tenham falecido em campanha ou em situação equiparada;
 - (2) Ser órfão de militar das Forças Armadas, com prioridade para os órfãos de pai e mãe;
 - (3) Ter pai ou mãe em situação de invalidez, com grau de incapacidade mínimo de 30%, resultante do exercício das suas funções militares e por motivo do seu desempenho, com preferência para os que se tenham incapacitado em campanha ou em situação equiparada;
 - (4) Ter três irmãos menores, excetuando os já matriculados nos EME, e não possuir outros rendimentos além do vencimento da função militar;
 - (5) Ser filho de militar das Forças Armadas que tenha prestado serviços à Pátria recompensados a título individual com qualquer grau da Ordem Militar da Torre e Espada, do Valor Lealdade e Mérito, ou com as medalhas militares de Valor Militar ou de Cruz de Guerra e de Serviços Distintos com Palma, pela ordem legal de precedências;
 - (6) Ser filho(a) de militar do quadro permanente ou equiparado nos termos e para os efeitos previstos no artigo 31.º do Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro.
 - (7) Ser neto de deficiente das Forças Armadas.



- b) Outros agregados familiares:
- (1) Filhos de pessoal dos quadros de pessoal militarizado das Forças Armadas e de militares da Guarda Nacional Republicana ou falecidos nessa situação;
 - (2) Filhos de funcionários civis dos mapas de pessoal do Ministério da Defesa Nacional ou de qualquer dos ramos das Forças Armadas;
 - (3) Filhos de elementos das Forças de Segurança na efetividade de serviço;
 - (4) Irmão de aluno a frequentar o estabelecimento de ensino;
 - (5) Outros candidatos.
2. Os candidatos dentro de cada grupo de prioridades anteriormente referido, quando aprovados nas provas de admissão, serão ordenados pela classificação nos respetivos grupos.

Artigo 15.º

Órfãos de pai e mãe

1. Para efeitos de admissão, os órfãos de pai ou mãe, filhos de militar das Forças Armadas, mantêm os mesmos direitos, ainda que o progenitor vivo não seja militar e venha a casar com uma pessoa não militar.
2. Para efeitos de admissão, são equiparados a filhos de militares das Forças Armadas os órfãos de pai ou mãe, filhos de civis, cujo progenitor vivo tenha posteriormente casado com militar das Forças Armadas.
3. Para o preenchimento das vagas, são considerados os candidatos tidos como dependentes do agregado familiar na declaração do IRS.²

Artigo 16.º

Preenchimento das vagas

1. Os candidatos aprovados em cada fase do concurso de admissão serão agrupados pela CA de acordo com as classificações obtidas nas provas de aptidão escolar, e admitidos até ao limite do número de vagas, sendo aplicadas as condições de preferência previstas no artigo 14.º e no n.º 5 do presente artigo, quando o número de candidatos for superior ao das vagas atribuídas.
2. Os candidatos aprovados para o 1.º ano do 1.º ciclo do Ensino Básico serão agrupados pela CA de acordo com o resultado da prova de avaliação de competências pré-escolares (percentil mínimo

² Código do IRS, artigo 13º, n.ºs 4 e 5 (...)

4 – O agregado familiar é constituído por:

a) Os cônjuges não separados judicialmente de pessoas e bens, ou os unidos de facto, e os respetivos dependentes;

b) Cada um dos cônjuges ou ex-cônjuges, respetivamente, nos casos de separação judicial de pessoas e bens ou de declaração de nulidade, anulação ou dissolução do casamento, e os dependentes a seu cargo;

c) O pai ou a mãe solteiros e os dependentes a seu cargo;

d) O adotante solteiro e os dependentes a seu cargo.

5 – Para efeitos do disposto no número anterior, e desde que devidamente identificados pelo número fiscal de contribuinte na declaração de rendimentos, consideram-se dependentes:

a) Os filhos, adotados e enteados, menores não emancipados, bem como os menores sob tutela;

b) Os filhos, adotados e enteados, maiores, bem como aqueles que até à maioridade estiveram sujeitos à tutela de qualquer dos sujeitos a quem incumbe a direção do agregado familiar, que não tenham mais de 25 anos nem auferiram anualmente rendimentos superiores ao valor da retribuição mínima mensal garantida;

c) Os filhos, adotados, enteados e os sujeitos a tutela, maiores, inaptos para o trabalho e para angariar meios de subsistência;

d) Os afilhados civis.



de 50%), em cada uma das fases do concurso, sendo aplicadas as condições de preferência previstas no artigo 14.º e nos números 4 e 5 do presente artigo, quando o número de candidatos aprovados for superior ao das vagas atribuídas.

3. No caso de não terem sido esgotadas as vagas referidas no n.º 2, poderá o Diretor de Educação, a título excecional e sob proposta do Diretor do CM, autorizar o preenchimento das vagas remanescentes, de acordo com a ordenação resultante da prova de avaliação de competências pré-escolares e tendo em conta as condições de preferência previstas no artigo 14.º e nos números 4 e 5 do presente artigo.
4. Aos candidatos ao 1º ano do 1º ciclo do Ensino Básico deverá ser atendida a preferência de admissão em consequência da idade escolar legalmente admitida, tendo prioridade os candidatos que completem 6 anos de idade até 15 de setembro do ano do concurso e condicionado às vagas para os candidatos que completem 6 anos de idade até 31 de dezembro³.
5. Em caso de empate na classificação, dentro de cada grupo de prioridades, consideram-se condições de preferência:
 - a) Menor capitação;
 - b) Ser irmão de candidato aprovado ou de aluno do EME a que concorre;
 - c) Ser filho/dependente de funcionário, militar ou civil, do EME a que concorre;
 - d) Ser filho de antigo aluno do estabelecimento de ensino a que o candidato concorre.

CAPÍTULO IV

Prova de Avaliação de Competências Pré-Escolares

Artigo 17.º

Prova de Avaliação de Competências Pré-Escolares

1. A Prova de Avaliação de Competências Pré-Escolares é aplicada aos candidatos ao 1º ano do 1º ciclo do CM e destina-se a avaliar as aptidões básicas envolvidas na aprendizagem escolar.
2. A prova referida no número anterior tem a duração de 60 minutos, sendo realizada em sala de aula e é monitorizada por um psicólogo e um professor.
3. Os resultados da referida prova são os seguintes:
 - a) “Apto” – percentil maior ou igual a 50;
 - b) “Não Apto” – percentil inferior a 50.
4. A Prova de Avaliação de Competências Pré-Escolares é realizada uma única vez, tem caráter eliminatório e os resultados não são tornados públicos, sendo comunicados diretamente aos PEE,

³ Nos termos do previsto no n.º 7 do artigo 5.º do Despacho Normativo n.º 10-B/2021, de 14 de abril.



pela via que for considerada mais conveniente.

CAPÍTULO V

Prova de Dinâmica de Grupo

Artigo 18.º

Prova de Dinâmica de Grupo

Na admissão ao 1.º ciclo do Ensino Básico do CM é realizada a prova de dinâmica de grupo, de carácter não eliminatório e com o objetivo de efetuar uma apreciação global das aptidões sociais e relacionais da criança, e que tem como resultado uma avaliação qualitativa dos candidatos.

CAPÍTULO VI

Entrevista

Artigo 19.º

Entrevista

1. A Entrevista aos candidatos e respetivos PEE tem carácter eliminatório.
2. A Entrevista ao candidato e PEE, além de avaliar a identificação com o projeto educativo do respetivo EME e com a formação de matriz militar, inclui, ainda, uma apreciação de carácter global ao candidato e respetiva candidatura.
3. Os resultados da entrevista ao candidato e PEE (“Apto” e “Não Apto”) não são tornados públicos, sendo comunicados diretamente pela SubCA de cada um dos EME aos PEE, pela via que for considerada mais conveniente.

CAPÍTULO VII

Provas de aptidão escolar

Artigo 20.º

Provas de aptidão escolar

1. Os candidatos ao ingresso a partir do 5.º ano de escolaridade serão submetidos a provas de aptidão escolar, destinadas a avaliar o nível de conhecimentos escolares, tendo por base os programas curriculares aprovados pelo Ministério da Educação.
2. No acesso ao 5.º ano do CM, estão dispensados da realização destas provas os alunos que terminem com aproveitamento a frequência do 1º ciclo.



3. As matérias a incluir nas provas mencionadas no número anterior devem corresponder ao previsto nos programas curriculares aprovados pelo Ministério da Educação referentes ao ano letivo anterior àquele em que o candidato se encontra, atendendo à data do concurso.
4. As provas de aptidão escolar serão realizadas nas datas indicadas no calendário das operações do concurso de admissão ao CM e IPE.
5. As provas de aptidão escolar compreendem um teste de Português e um teste de Matemática, com a duração de 50 minutos cada, separados por um intervalo de 30 minutos.
6. As provas mencionadas no número anterior são elaboradas e classificadas por cada um dos EME a que o candidato concorre.
7. O resultado final das provas de aptidão escolar (“Apto”, “Condicional” e “Não Apto”) será, para os candidatos aprovados, a média aritmética das cotações obtidas em cada prova escrita, arredondada à décima.
8. Para a elaboração/execução destas provas serão considerados os critérios constantes no Apêndice 1.

Artigo 21.º

Júri

O júri perante o qual os candidatos prestem as provas de aptidão escolar é constituído por um oficial superior ou um docente, que preside, e dois professores, propostos pelo diretor do estabelecimento de ensino.

CAPÍTULO VIII

Prova de avaliação psicológica

Artigo 22.º

Prova de avaliação psicológica

1. A prova de avaliação psicológica destina-se a avaliar os candidatos no leque das competências necessárias para a frequência do EME.
2. Os resultados da prova de avaliação psicológica (“Apto” e “Não Apto”) não são públicos e são comunicados diretamente pela SubCA de cada um dos EME, aos PEE, pela via que for considerada mais conveniente.

Artigo 23.º

Elaboração e classificação da prova de avaliação psicológica

1. A elaboração, o controlo da realização e a classificação da prova de avaliação psicológica é da exclusiva competência do Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE).



2. As provas são classificadas em regime de anonimato, não podendo os candidatos apor a sua assinatura ou rubrica fora do local designado para esse fim, determinação esta cuja não observância implica a anulação da prova.
3. Do júri fará obrigatoriamente parte um oficial a designar pelo CPAE.
4. A avaliação psicológica é realizada apenas uma vez, mesmo que o candidato concorra em simultâneo ao CM e IPE.

CAPÍTULO IX

Inspeção Médica

Artigo 24.º

Inspeção Médica

1. A verificação das condições físicas dos candidatos para a frequência dos EME é feita através de Inspeção Médica (IM).
2. As IM destinam-se a averiguar a existência de quaisquer condições físicas ou de saúde suscetíveis de condicionar o normal desempenho dos alunos no âmbito do projeto educativo e demais atividades inerentes aos EME.

Artigo 25.º

Exames e informação clínica

As IM serão realizadas por Oficial(ais) médico(s) proposto(s) pela Direção de Saúde do Exército e consistem na realização de um exame clínico geral, na avaliação dos resultados dos exames complementares de diagnóstico e da informação clínica apresentados.

Artigo 26.º

Boletins, exames e atestados

1. Aos candidatos será exigida, até ao dia útil anterior à realização da IM, a apresentação de:
 - a) Boletim Individual de Saúde (atualizado);
 - b) Boletim de Vacinas (atualizado), de acordo com o Plano Nacional de Vacinação (PNV);
 - c) Eletrocardiograma (com relatório);
 - d) Radiografia ao tórax (postero-anterior com relatório);
 - e) Análises ao sangue: hemograma, velocidade de sedimentação, glicémia, ureia, creatinina, TGO, TGP, fosfatase alcalina, tipagem sanguínea (grupo e fator RH);
 - f) Análise de urina: tipo II;
 - g) Atestado médico que afira a condição do candidato ao nível da visão, audição e capacidade motora;



- h) Atestado médico comprovativo da sua condição para a realização da prova de aptidão física.
2. Ficam dispensados da apresentação dos documentos referidos nas alíneas c), d), e), f) e h) do número anterior, os candidatos à frequência do primeiro ciclo.

Artigo 27.º

Resultado da Inspeção Médica

O resultado da IM é classificado em:

- a) “Apto”;
- b) “Não Apto”;
- c) “Condicional”, para os candidatos que, por indicação do Oficial médico que realiza a IM, necessitem de:
 - (1) Realizar exames médicos complementares de diagnóstico;
 - (2) Avaliação em consulta médica de especialidade;
 - (3) O referido nos números anteriores deverá ser entregue até à última fase do concurso de admissão.

Artigo 28.º

Consequências da Inspeção Médica

- 1. A classificação de “Não Apto” atribuída a um candidato, impossibilita-o de concorrer a qualquer EME nesse ano.
- 2. Os candidatos considerados “Condicionais”, podem continuar em concurso, até decisão em contrário, que será proferida até à última fase do concurso.
- 3. Os critérios para a execução da Inspeção Médica constam no Apêndice 2.

Artigo 29.º

Recurso da Inspeção Médica

- 1. Dos resultados da IM, o Encarregado de Educação pode interpor recurso dirigido ao CEME, devidamente fundamentado e documentado clinicamente.
- 2. O prazo para a interposição do recurso é de cinco dias úteis, contado a partir do dia útil seguinte ao da afixação do resultado da IM.
- 3. Da análise do relatório da IM, e após parecer da Direção de Saúde, o CEME decidirá se o candidato deverá ou não ser presente a uma nova IM.
- 4. A decisão proferida pelo CEME não é passível de recurso.
- 5. A repetição da IM dá lugar a uma decisão definitiva, a qual não é passível de recurso.



CAPÍTULO X

Prova de aptidão física

Artigo 30.º

Finalidade

A prova de aptidão física aplica-se a candidatos a partir do 5.º ano de escolaridade e, em conjugação com a Inspeção Médica, destina-se a verificar se o candidato reúne as condições físicas indispensáveis à frequência dos EME.

Artigo 31.º

Constituição da prova

A prova de aptidão física é constituída por um conjunto de exercícios, cuja composição e condições de execução constam no Apêndice 3.

Artigo 32.º

Júri

A prova de aptidão física é prestada perante um júri constituído por um oficial superior ou um docente a designar pelo Diretor do respetivo EME, que preside, e por dois professores de Educação Física.

Artigo 33.º

Normas e condições de realização

Antes do início da prova e dos diversos exercícios, os candidatos serão elucidados pelo júri sobre todas as normas e condições da sua realização.

Artigo 34.º

Resultados

1. Para a execução da prova de aptidão física serão considerados os critérios de avaliação constantes no Apêndice 3.
2. Terminada a prova, o júri lança em registo próprio os resultados obtidos por cada candidato (“Apto”, “Condicional” e “Não Apto”), bem as observações que considere necessárias.
3. O candidato só repetirá a prova de aptidão física se o seu resultado for “Condicional”.
4. Se o candidato for considerado “Apto”, esse resultado será válido até ao final do concurso.



Artigo 35.º

Consequências da prova de aptidão física

Das decisões do júri da prova de aptidão física somente cabe recurso, com fundamento na violação dos critérios para realização e avaliação das provas.

CAPÍTULO XI

Exclusão do concurso

Artigo 36.º

Exclusão do concurso

1. Serão excluídos do concurso os candidatos que:
 - a) Sejam considerados “Não Aptos” numa das provas em qualquer das fases do concurso;
 - b) Utilizem qualquer método ilícito para a realização das provas, situação em que o candidato será imediatamente excluído, não voltando a ser convocado para qualquer operação de admissão a qualquer dos EME;
 - c) De forma reiterada não acatem as indicações dadas por professores, militares ou funcionários civis durante a sua permanência no interior dos EME ou adotem outras atitudes desrespeitosas. Nestes casos, o candidato é de imediato excluído do concurso, não voltando a ser convocado para qualquer operação de admissão a qualquer um dos EME;
 - d) Apresentem brincos, “piercings”, tatuagens ou outras formas de arte ou modificação corporal (como por exemplo “alargadores” nas orelhas):
 - (1) Visíveis quando em uniforme de educação física (“T-shirt”, calções e meias até ao tornozelo);
 - (2) Independentemente da sua localização, promovam a violência ou qualquer forma de discriminação negativa ou ainda que agredam os valores dos EME, por afetarem a sã convivência, a moral, a ordem e a disciplina entre alunos.
2. Relativamente ao uso de brincos, o disposto na alínea d) do número anterior não é aplicável a candidatos do género feminino.

Artigo 37.º

Resultados

1. Concluídos os trabalhos de ordenação, a CA elaborará a lista dos candidatos a admitir, submetendo-a à aprovação do Diretor de Educação.
2. No final de cada uma das fases, após aprovação do Diretor de Educação/CA, os resultados são divulgados através da afixação de pautas no respetivo EME e comunicados aos PEE.



3. A informação a constar nas pautas será a do número do candidato e a sua situação: “Aprovado”, “Condicional” ou “Não Aprovado”.
4. Os candidatos aprovados em todas as operações podem ser admitidos aos EME, de acordo com as vagas disponíveis, mediante o pagamento do valor, não reembolsável, da inscrição.
5. Os candidatos que realizem as provas numa fase do concurso, podem repeti-las numa das fases seguintes, desde que se encontrem na situação de “Condicional”.

Artigo 38.º

Relatório final do concurso

1. O processo do concurso de admissão conclui-se com a elaboração pelo Presidente da CA do relatório final de atividades do concurso de admissão.
2. O relatório final de atividades deverá analisar:
 - a) O desempenho do EME no processo do concurso;
 - b) A caracterização dos candidatos ao concurso;
 - c) Indicadores de desempenho dos candidatos no concurso;
 - d) Os resultados da monitorização da satisfação dos PEE dos candidatos efetuada com o apoio do CPAE.

Artigo 39.º

Concurso de admissão “ad hoc”

1. Para efeitos do disposto no n.º 3 do artigo 2.º, e com vista à avaliação do disposto nos artigos 3.º e 4.º, será organizado, para cada candidato ou grupo de candidatos nas mesmas condições, um concurso de admissão “ad hoc”.
2. O concurso referido no número anterior constará das provas previstas no artigo 5.º do presente regulamento, devidamente adaptadas em função do ano escolar a que respeitarem.

CAPÍTULO XII

Disposições finais e transitórias

Artigo 40.º

Filhos de militares em regime de contrato

Para efeitos de aplicação do Regulamento de Admissão aos EME, os filhos de militares em regime de contrato ou falecidos nessa situação são incluídos na prioridade prevista no n.º 1, alínea a), (6), do artigo 14.º.



Artigo 41.º

Revisão do regulamento

O presente regulamento será revisto anualmente, sendo as alterações sujeitas a aprovação do CEME.

Artigo 42.º

Dúvidas e omissões

As dúvidas e os casos omissos serão resolvidos por despacho do CEME, ouvido o Diretor de Educação e nos termos previstos na legislação em vigor.

APÊNDICES:

- 1 – Critérios para a elaboração/execução das Provas de Aptidão Escolar;
- 2 – Critérios para a execução da Inspeção Médica;
- 3 – Critérios para a execução da Prova de Aptidão Física.



APÊNDICE 1

CRITÉRIOS PARA A ELABORAÇÃO/EXECUÇÃO DAS PROVAS DE APTIDÃO ESCOLAR

1. Os candidatos serão submetidos a provas de aptidão escolar, que se destinam a avaliar o nível de conhecimentos estabelecido para o acesso ao ano escolar a que concorrem, tendo por base o programa e as metas curriculares.
2. Estas provas compreendem um teste de Português e um teste de Matemática, com a duração de 50 minutos cada, separados por um intervalo de 30 minutos.
3. Estas duas provas são elaboradas e classificadas por cada Estabelecimento Militar de Ensino não superior do Exército (EME) a que o candidato concorre, e têm como resultado uma avaliação quantitativa de 0 a 20 valores.
4. Na falta de aproveitamento nas provas de Português e/ou Matemática, os candidatos podem repeti-las uma vez.
5. O resultado final das provas de aptidão escolar será, para os candidatos “Aptos”, a média aritmética das cotações obtidas em cada prova escrita, arredondada à décima (no arredondamento ascende à unidade superior a fração igual ou superior a 5 centésimas).
6. O júri perante o qual os candidatos prestem a prova de aptidão cultural, é constituído por um oficial superior, ou por um docente, que preside, e por dois professores.
7. O apoio às provas, no caso das operações do concurso se realizarem nas Regiões Autónomas ou nas embaixadas portuguesas dos países de língua oficial portuguesa (caso das provas de aferição) será garantido, sempre que possível, por dois elementos, sendo um militar.
8. As matérias a incluir nestas provas deverão constar dos programas curriculares, aprovados pelo Ministério da Educação, do ano anterior aquele em que o candidato se encontra, atendendo à data do concurso.



APÊNDICE 2

CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DA INSPEÇÃO MÉDICA

1. A inspeção médica compreende as seguintes fases:
 - a. Avaliação da acuidade visual e auditiva;
 - b. Aquisição de medidas antropométricas;
 - c. Anamnese (entrevista médica) e exame físico;
 - d. Avaliação dos exames complementares de diagnóstico.
2. A avaliação da acuidade visual é efetuada com recurso aos seguintes testes:
 - a. Escala optométrica de Snellen (letras);
 - b. Tabela de optotipos (símbolos);
 - c. Teste de Daltonismo de Ishihara (cores).
3. A aquisição de medidas antropométricas visa a caracterização do padrão de crescimento e aferição do estado nutricional dos candidatos.
 - a. Os parâmetros de avaliação utilizados são:
 - (1) Índice de Massa Corporal (IMC);
 - (2) Estatura.
 - b. A interpretação dos valores obtidos é realizada através da aplicação da Tabela de Percentis (OMS 2007) ajustada para idade e sexo, conforme ADENDAS A e B, com base nos seguintes critérios:
 - (1) Índice de Massa Corporal (IMC):
 - (a) Percentil < 3 – Magreza;
 - (b) Percentil ≥ 3 e ≤ 85 – Eutrofia;
 - (c) Percentil > 85 e ≤ 97 – Risco de sobrepeso; (d) Percentil > 97 – Sobrepeso/Obesidade.
 - (2) Estatura:
 - (a) Percentil < 3 – Baixa estatura para a idade;
 - (b) Percentil ≥ 3 – Estatura adequada para a idade.
4. Os exames complementares de diagnóstico são designadamente:
 - a. Eletrocardiograma, com relatório;
 - b. Radiografia de tórax, com relatório;
 - c. Avaliação analítica:
 - (1) Hemograma completo;
 - (2) TGO;



- (3) Velocidade de sedimentação;
 - (4) TGP.
 - (5) Glicémia em jejum;
 - (6) Urina tipo II;
 - (7) Creatinina;
 - (8) Tipagem sanguínea.
 - (9) Ureia;
5. Durante todo o processo de inspeção médica são apuradas as incapacidades ou patologias que confirmam inaptidão ao candidato, tendo por referência a Tabela de Inaptidão e Incapacidade na ADENDA C.

ADENDAS:

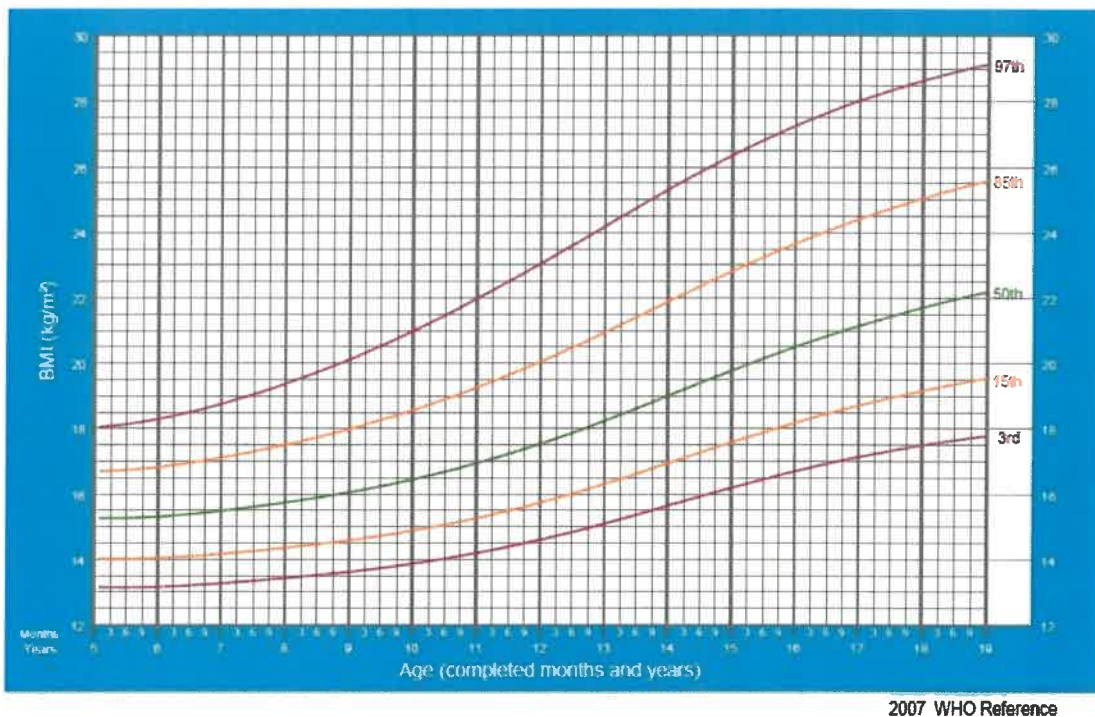
- A – Tabela de percentis para IMC (OMS 2007) ;
- B – Tabela de percentis para (OMS 2007);
- C – Tabela de inaptidão e incapacidade.



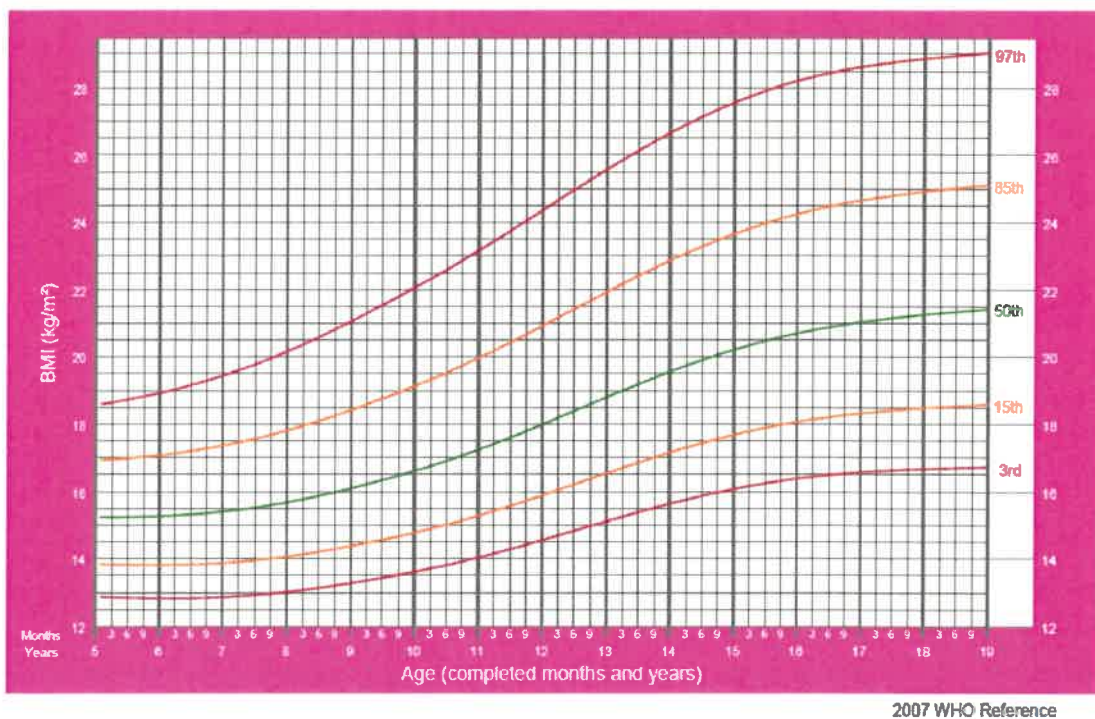
ADENDA A

TABELA DE PERCENTIS PARA IMC (OMS 2007)

IMC por idade SEXO MASCULINO (5 aos 19 anos)



IMC por idade SEXO FEMININO (5 aos 19 anos)

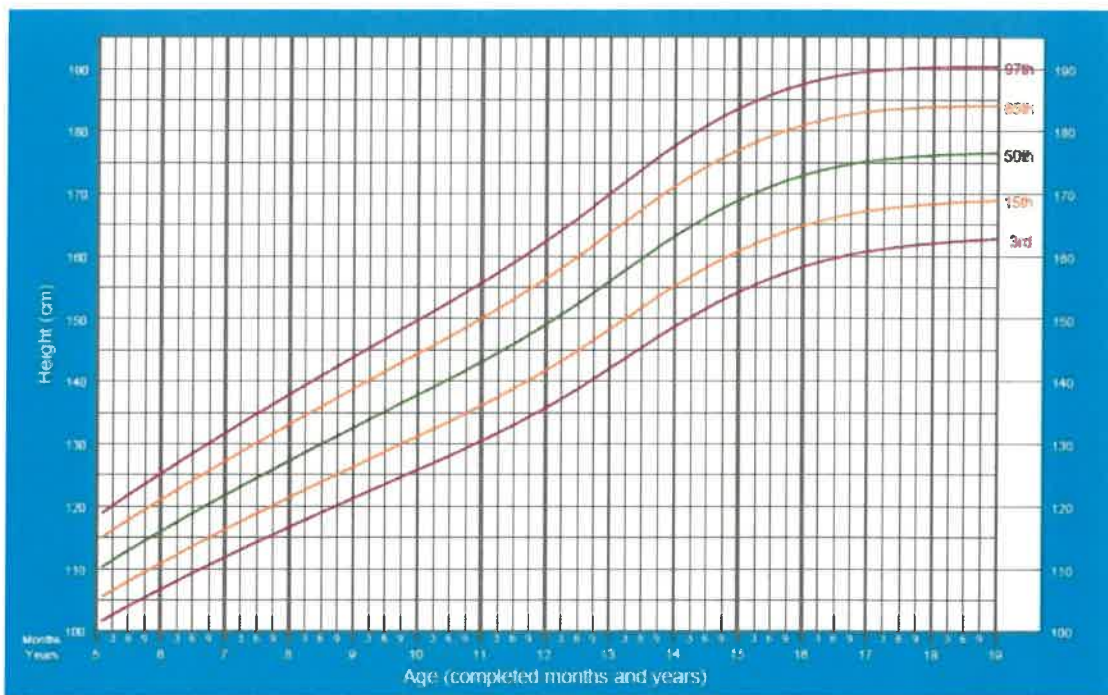




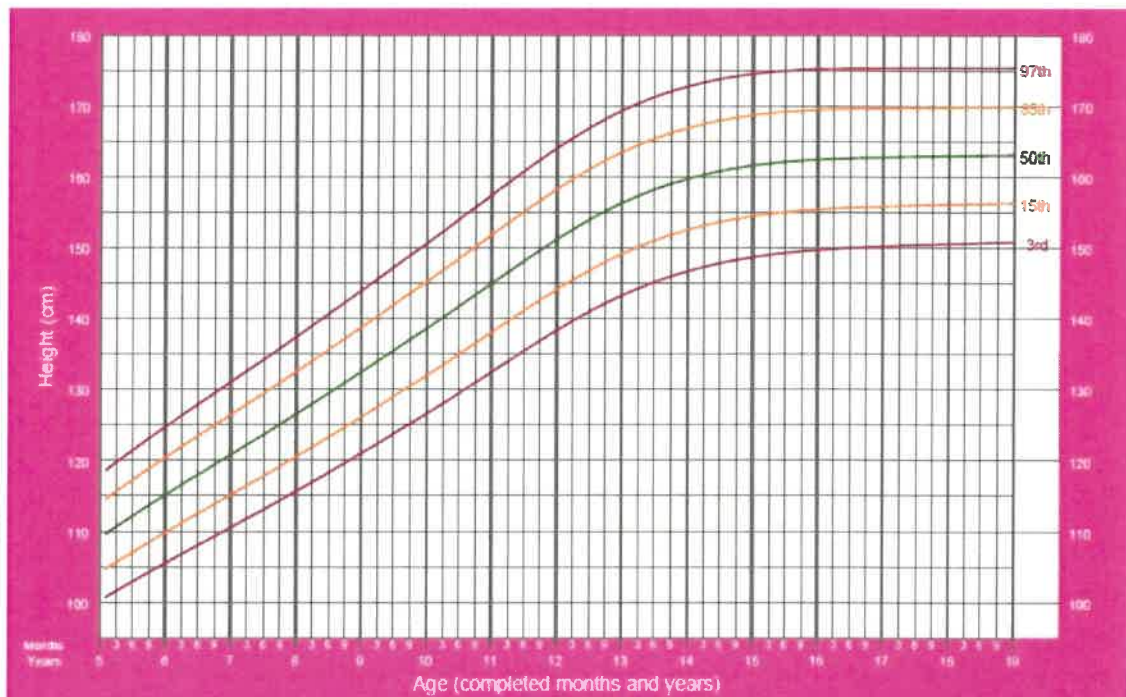
ADENDA B

TABELA DE PERCENTIS PARA ESTATURA (OMS 2007)

Estatura por idade SEXO MASCULINO (5 aos 19 anos)



Estatura por idade SEXO FEMININO (5 aos 19 anos)





ADENDA C

TABELA DE INAPTIDÃO E INCAPACIDADE

Número da Tabela	Entidade nosológica																																				
	Capítulo I Constituição Geral <table><tr><th>Idade em anos</th><th>Peso (KG)</th><th>Altura (cm)</th><th>perímetro do tórax (cm)</th></tr><tr><td></td><td>min. med. max</td><td>min. med. max</td><td>min. med. max</td></tr><tr><td>9,5- 10</td><td>26 / 33 / 43</td><td>128 / 135 / 142</td><td>62 / 65 / 72</td></tr><tr><td>10-10,5</td><td>27 / 34 / 44</td><td>129 / 136 / 143</td><td>63 / 66 / 73</td></tr><tr><td>10,5- 11</td><td>28 / 35 / 46</td><td>131 / 138 / 145</td><td>64 / 67 / 74</td></tr><tr><td>11-11,5</td><td>29 / 36 / 47</td><td>133 / 140 / 147</td><td>65 / 68 / 75</td></tr><tr><td>11,5-12</td><td>30 / 38 / 49</td><td>136 / 142 / 149</td><td>66 / 70 / 77</td></tr><tr><td>12-12,5</td><td>32 / 40 / 52</td><td>137 / 144 / 151</td><td>67 / 71 / 78</td></tr><tr><td>12,5-13</td><td>34 / 43 / 55</td><td>141 / 148 / 155</td><td>68 / 72 / 79</td></tr></table> Capítulo II Doenças Infecciosas e Parasitárias 001 Tuberculose em atividade ou de cura recente (inferior a três anos). 002 Lepra (Doença de Hansen). 003 Sífilis. 004 Hepatite crônica viral. 005 Infecção por VIH1 ou VIH2. 006 Micoses refratárias ao tratamento e /ou com sequelas. 007 Paludismo crônico. 008 Quisto hidático com alterações funcionais ou não operado. 009 Outras doenças infecciosas e parasitárias ou suas sequelas, causando perturbações que diminuam a capacidade. Capítulo III Neoplasias 010 Tumor maligno.	Idade em anos	Peso (KG)	Altura (cm)	perímetro do tórax (cm)		min. med. max	min. med. max	min. med. max	9,5- 10	26 / 33 / 43	128 / 135 / 142	62 / 65 / 72	10-10,5	27 / 34 / 44	129 / 136 / 143	63 / 66 / 73	10,5- 11	28 / 35 / 46	131 / 138 / 145	64 / 67 / 74	11-11,5	29 / 36 / 47	133 / 140 / 147	65 / 68 / 75	11,5-12	30 / 38 / 49	136 / 142 / 149	66 / 70 / 77	12-12,5	32 / 40 / 52	137 / 144 / 151	67 / 71 / 78	12,5-13	34 / 43 / 55	141 / 148 / 155	68 / 72 / 79
Idade em anos	Peso (KG)	Altura (cm)	perímetro do tórax (cm)																																		
	min. med. max	min. med. max	min. med. max																																		
9,5- 10	26 / 33 / 43	128 / 135 / 142	62 / 65 / 72																																		
10-10,5	27 / 34 / 44	129 / 136 / 143	63 / 66 / 73																																		
10,5- 11	28 / 35 / 46	131 / 138 / 145	64 / 67 / 74																																		
11-11,5	29 / 36 / 47	133 / 140 / 147	65 / 68 / 75																																		
11,5-12	30 / 38 / 49	136 / 142 / 149	66 / 70 / 77																																		
12-12,5	32 / 40 / 52	137 / 144 / 151	67 / 71 / 78																																		
12,5-13	34 / 43 / 55	141 / 148 / 155	68 / 72 / 79																																		

011	Carcinoma <i>in situ</i> .
012	Tumores benignos que pelo seu tratamento ou localização possam causar deformidades ou causando perturbações funcionais.
013	Tumores com qualquer localização, de evolução imprevisível, causando perturbações que diminuam a capacidade.
Capítulo IV	
Doenças do sangue, dos órgãos hematopoiéticos e outras situações envolvendo mecanismos imunitários	
014	Anemias com repercussão funcional.
015	Diáteses hemorrágicas.
016	Outras doenças do sangue e órgãos hematopoiéticos.
017	Sarcoidose ou Imunodeficiências que diminuam a capacidade.
Capítulo V	
Doenças Endócrinas, Nutricionais e Metabólicas	
018	Disfunção tiroideia.
019	Diabetes Mellitus.
020	Outras disfunções endócrinas.
021	Doenças metabólicas ou nutricionais com repercussão funcional.
Capítulo VI	
Perturbações mentais e do comportamento	
022	Alterações mentais orgânicas (demências, alterações da personalidade e do comportamento devidas a lesão cerebral).
023	Alterações mentais e do comportamento devidas ao uso de substâncias psicoativas.
024	Consumo de substâncias psicoativas.
025	Esquizofrenia e estados esquizoides e delirantes
026	Perturbações do humor, mania, doença bipolar, estados depressivos causando perturbações que diminuam a capacidade
027	Neuroses, distúrbios relacionados com o stress e somatizações.
028	Alterações da personalidade e do comportamento.
029	Atraso mental

030	Outros distúrbios mentais, do comportamento e gaguez em grau suscetível de poder causar perturbações que diminuam a capacidade.
Capítulo VII	
Doenças do sistema nervoso	
031	Doenças inflamatórias do sistema nervoso central ou suas sequelas.
032	Síndromas extrapiramidais.
033	Doenças desmielinizantes.
034	Epilepsia.
035	Enxaquecas e outras cefaleias, com repercussão funcional.
036	Doenças dos nervos, raízes e plexos nervosos ou suas sequelas causando perturbações que diminuam a capacidade.
037	Doenças musculares e neuromusculares causando perturbações que diminuam a capacidade.
038	Outras doenças ou alterações do sistema nervoso que causem ou possam causar perturbações que diminuam a capacidade.
Capítulo VIII	
Doenças do olho e anexos	
039	Doenças das pálpebras, do aparelho lacrimal, da órbita e da conjuntiva com nítida perturbação estética ou funcional
040	Afeções da conjuntiva: • • Pterigion. Calcificações, pigmentações e cicatrizes. • Xerose conjuntival. Conjuntivite crónica. • Tracoma. Afeções degenerativas extensas da conjuntiva.
041	Afeções das pálpebras: • Triquiase, ectrópion e entropion. • Blefarofimose, ptose palpebral e lagofthalmia.
042	Afeção do aparelho lacrimal: • Disfunções e tumores da glândula lacrimal. • Obstrução das vias lacrimais. • Dacriocistite/canaliculite lacrimal crónicas.

043	Afeções da órbita: • Corpo estranho. • Deformações da órbita. • Anoftalmia.
044	Doenças da esclerótica, córnea, íris e corpo ciliar com perturbação funcional.
045	Opacidade e outras alterações da córnea: • Doenças congénitas. • Leucoma e cicatrizes extensas abrangendo a área pupilar e provocando baixa de visão e distrofias da córnea. • Queratocone provocando baixa de visão.
046	Outras afeções do olho: • Anomalias funcionais da pupila em grau moderado perturbando a visão de modo significativo: midríase ou miose persistentes, reação pupilar anormal ou desigual. • Uveítes e doenças imunológicas crónicas.
047	Doenças do cristalino.
048	Doenças da corioideia e da retina.
049	Glaucoma.
050	Doenças do nervo óptico e vias ópticas.
051	Doenças do vítreo.
052	Estrabismo e outras afeções da mobilidade ocular: • Estrabismos e outras anomalias dos movimentos binoculares com nitida perturbação estética ou funcional. • Nistagmo acentuado ou moderado
053	Acuidade visual: • Corrigida 10/10 num olho e pelo menos 8/10 no outro e 10/10 em visão binocular corrigida. • Ametropia superior a 5 dioptrias em cada olho ou totalizando 10 nos dois olhos. • Ambliopia grave ou moderada.
054	Sentido cromático: • Discromatopsia quando não identifica as cores fundamentais.

055	Outras alterações do olho e anexos com repercussão funcional.
	Capítulo IX Doenças do ouvido e apófise mastóidea
056	Nariz e seios perinasais. Perfuração septal. Rinites: • Rinite atrofica. • Outras rinites não controladas. Polipose Nasossinusal. Epistaxis de repetição com necessidade de recurso a ambiente hospitalar. Deformidade marcada da pirâmide nasal que condicione repercussão funcional.
057	Cavidade oral e garganta Hipertrofia Adenoideia condicionando obstrução respiratória. Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono. Fenda palatina ou lábio leporino. Deformidades, ou anomalias do trato digestivo superior, boca, língua, palato, garganta, faringe, laringe e nariz que interfiram com mastigação, deglutição, fala ou respiração.
058	Laringe e traqueia Patologia crónica da laringe, incluindo paralisia das cordas vocais, disfonia crónica, laringite crónica, pólipos, tecido de granulação ou outra doença sintomática da laringe. Traqueostomia Percutânea ou Cirúrgica.
059	Função Auditiva Perda audiométrica superior a 20 db, em frequências entre 250 e 4000 Hz.

060	Ouvindo Externo Otite externa crónica ou recorrente, acompanhada de exostoses ou meatos indevidamente estreitos. Atresia ou microtia. Estenose congénita ou adquirida do Canal Auditivo Externo (CAE). Eczema moderado ou grave do CAE. Deformidade do pavilhão auditivo com repercussão funcional.
061	Ouvindo Medio • Timpanoplastia Tipo I há menos de 12 semanas. • Perfuração atical, central ou marginal. • Miringoesclerose com retração marcada. • Timpanoplastia tipo II ou superior. • Mastoidectomia radical / modificada ou uma operação de fenestração mesmo que a cavidade esteja completamente epitelizada e audição preservada. • Placas calcárias (miringosclerose) se ocupam mais de 1/3 de <i>pars tensa</i>. • Otite Média Aguda recorrente com sequelas. • Otite Média Crónica com sequelas. • Granulação ou pólipos. • Estapedectomia. • Tubos de ventilação transtimpânicos.
062	Outra Patologia Otológica: • Zumbido ou acúfeno com limitação funcional. • Otosclerose mesmo se operado com sucesso. • Doença de Menière. • Disfunção vestibular incluindo nistagmo de origem vestibular. • Paralisia do Facial permanente.
Capítulo X Doenças do aparelho circulatório	
063	Hipertensão arterial.
064	Cardiopatias isquémicas.
065	Doenças do endocárdio, miocárdio e pericárdio.
066	Lesões valvulares com repercussão funcional.
067	Alterações da condução e do ritmo cardíaco com repercussão funcional.

068	Perturbações da condução cardíaca (crónicas/permanentes): • Bloqueio aurículo-ventricular de 2º grau Mobitz II, condução aurículo-ventricular anormal (síndrome de Wolff-Parkinson-White e de Lown-Ganong-Levine). • Bloqueio aurículo-ventricular completo, bloqueio de ramo esquerdo.
069	Perturbações do ritmo cardíaco: • Extra-sístoles auriculares, nodais, supraventriculares e ventriculares polifocais ou unifocais frequentes, com repercussão funcional. • Taquicardia paroxística supraventricular. • Taquicardia paroxística ventricular, fibrilhação e flutter auriculares.
070	Doenças vasculares cerebrais e suas sequelas.
071	Doenças das artérias, arteríolas, capilares, veias e da circulação linfática não classificadas noutro local com repercussão funcional.
072	Doenças arteriais periféricas: • Doença de Raynaud moderada ou grave com repercussão funcional. • Claudicação intermitente. • Tromboangeíte obliterante (doença de Burger).
073	Varizes dos membros inferiores: • Varizes volumosas com alterações tróficas ou repercussão funcional.
074	Hemorroidas: • Hemorroidas dolorosas, procidentes, ulceradas ou com hemorragias frequentes.
075	Varizes de outras localizações: • Varicocelo moderado ou grave.
076	Doenças não infecciosas dos linfáticos: • Linfagiectasias volumosas. • Linfedema e quilocelo. • Linfangite crónica.
077	Outras alterações do sistema circulatório causando perturbações que diminuam a capacidade.
078	Hipotensão com repercussão funcional.

Capítulo XI Doenças do aparelho respiratório	
079	Desvio do septo nasal acentuado.
080	Polipose nasal ou sinusal deformante ou obstrutiva.
081	Sinusite crônica não controlada.
082	Laringite e laringotraqueite crônicas com disfonia ou dificuldade respiratória.
083	Outras afeções das vias aéreas superiores que condicionem disfonia ou dificuldade respiratória.
084	Doença pulmonar obstrutiva crônica com repercussão funcional.
085	Asma brônquica moderada ou grave. Asma de esforço.
086	Bronquiectasias e supurações pulmonares.
087	Pneumoconioses e outras doenças causadas por agentes externos com repercussão funcional.
088	Doenças da pleura com repercussão funcional.
089	Pneumotorax.
Capítulo XII Doenças do aparelho digestivo	
090	Afeções crônicas da boca e glândulas salivares que perturbem a fonação ou a mastigação.
091	Perda ou irrecuperabilidade de 4 ou mais dentes, exceto os sisos ou quando a perda for motivada por correção ortodôntica.
092	Doenças do esôfago com repercussão funcional, nomeadamente acalasia, esofagite, estenose e divertículo.
093	Hérnias na parede abdominal.
094	Doenças inflamatórias crônicas não infecciosas do intestino.
095	Gastrite e duodenite sintomáticas.
096	Úlceras gástricas e duodenais ativas.

097	Colites crónicas sintomáticas.
098	Divertículos intestinais com graves perturbações funcionais ou inflamatórias.
099	Fissura e fistula do ânus.
100	Outras afeções intestinais: • Poliposes extensas com hemorragias frequentes. Prolapsos rectais volumosos. • Rectite e proctite crónica sistemáticas.
101	Doença hepática crónica.
102	Patologia biliar sintomática ou com elevado risco de complicações.
103	Doenças do pâncreas (pancreatite crónica, quisto e pseudoquisto).
Capítulo XIII Doenças da pele e tecido celular subcutâneo	
104	Infeções da pele refratárias ao tratamento ou com sequelas importantes.
105	Dermatoses bolhosas.
106	Dermatites e eczemas com repercussão funcional.
107	Dermite de contacto e outros eczemas: • Eczemas graves crónicos e ou frequentemente recidivantes, dermatites de contato por determinantes praticamente inevitáveis no serviço (fardamento e equipamento, fotossensibilização, etc...)
108	Dermite por ingestão ou administração parentérica de substância: • Devida a substâncias frequentemente presentes na alimentação.

109	Neurodermatoses: • Liquenificações crônicas e neurodermites circunscritas. • Neurodermites extensas.
110	Psoríase e outras doenças papulo-escamosas com repercussão funcional ou sob terapêutica imunológica.
111	Urticária crônica com repercussão funcional.
112	Acne severo refratário.
113	Síndromes Penfigoides.
114	Afeções das glândulas sudoríparas com repercussão funcional.
115	Outras doenças crônicas da pele com repercussão funcional.
116	Afeções hipertróficas e atróficas da pele com repercussão funcional.
Capítulo XIV Doenças do sistema músculo-esquelético e tecido conjuntivo	
117	Artrite reumatoide e outras poliartrites.
118	Artroses com impotência funcional.
119	Outras artropatias com diminuição da capacidade.
120	Deformidades adquiridas dos membros: • Diminuição do arco dos movimentos, causando perturbações que diminuam a capacidade.
121	Pé plano, valgo, varo, equino ou cavo pronunciado ou estático.
122	Deformações adquiridas dos dedos dos pés: • Hallux valgus marcado com cavalgamento de dedos ou dedos em martelo.
123	Outras deformações adquiridas dos membros: Encurtamento de um membro superior maior que 6 cm ou inferior maior que 3 cm. Encurtamento do braço maior que 4 cm.

124	Lesões da rótula e do joelho.
125	Lesões articulares do joelho: • Lesões meniscais ou ligamentares com sintomatologia e impotência funcional. • Corpo estranho intraarticular de solução cirúrgica duvidosa. • Condromalácia da rótula.
126	Joelhos valgos e varos: • Genus valgus com um afastamento intermalcolar superior a 8 cm • Genus valgus com afastamentos, respectivamente, intermaleolar e intercondiliano superior a 10 cm, com discreta perturbação da marcha • Genus valgus com um afastamento intermaleolar superior a 12 cm (ou a 10 cm, com acentuada perturbação da marcha e ou artropatia). • Genus varus com um afastamento intercondiliano superior a 8 cm, sem perturbações da marcha e ou artropatia. • Genus varus, plano ou cavum nas condições anteriormente indicadas • Genus varus com um afastamento intercondiliano superior a 15 cm (ou a 12 cm, com perturbação acentuada da marcha e ou artropatia). Pé equino e pé talus.
127	Doenças sistémicas do tecido conjuntivo
128	Doenças da coluna vertebral causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
129	Espondilose e doenças afins: • Espondilose em qualquer localização, com sintomatologia persistente ou com sinais de compressão medular ou arterial, Hiperostose vertebral anquilosante. Espondilartropatias.
130	Lesões dos discos intervertebrais: • Hérnias ou roturas discais com sinais de nevrite ou radiculite, lumbago ou ciática.
131	Alterações da curvatura da coluna: • Escoliose média ou grave (ângulo de Cobb superior a 20°)
132	Doenças dos músculos, tendões, ligamentos e aponevroses, causando perturbações que diminuam a capacidade.
133	Lesões das inserções tendinosas e afins: periarterites escapuloumerais e do punho, epicondilite, tendinite rotoliana, síndrome de Pellegrini-Stieda, bursite ou tendinite aquiliana, metatarsalgia com sintomatologia marcada e persistente e acentuada impotência funcional do membro afetado.
134	Outras lesões sinoviais: dos tendões e das bolsas: • Tenossinovite e bursite com acentuada alteração funcional e sem tratamento adequado. • Ruptura do tendão de Aquiles ou respetivas sequelas.
135	Alterações dos músculos, ligamentos e aponevroses nomeadamente fascite, poliomiosite, miopatias congénitas ou adquiridas, com repercussão funcional.

136	Corpo estranho residual nas partes moles com sintomatologia álgica e compromisso funcional persistente ou sequelas de lesões provocadas por corpos estranhos que diminuam a capacidade.
137	Osteopatias e condropatias causando perturbações que diminuam a capacidade
138	Osteocondropatias: Sequela de Osgood -Schlatter (tuberosidade anterior da tibia), Sever (calcâneo) ou Legg-Calve-Perthes (anca) dolorosa ou que diminua a capacidade.
139	Outras doenças do sistema músculo-esquelético e do tecido conjuntivo causando perturbações que diminuam a capacidade.
140	Outras lesões articulares: Luxação recidivante. Protusão acetabular. Anquilose articular associada a impotência funcional.
141	Outras deformações adquiridas: Deformações da parede torácica com repercussão respiratória e ou circulatória
142	Outras malformações congénitas e anomalias cromossômicas causando perturbações que diminuam a capacidade.
143	Outras malformações congénitas do sistema ósteo-muscular: Espinha bífida com grande abertura do arco vertebral e perturbações funcionais Hemispondilia e vértebra supranumerária Espondilolistese e espondilólise congénitas Sacralização da 5ª lombar e lombarização da P sacra com perturbações funcionais Síndrome neuro-vascular do membro superior. Osteodistrofias e controdistrofias Malformações do tórax (incluindo diafragma) com prejuízo da dinâmica respiratória e ou circulatória
144	Sequelas de lesões traumáticas causando perturbações que diminuam a capacidade. - Portador de material protésico - Portador de material osteossíntese (placa, parafusos, cavihas ou fios de kirshner) - Status pós ligamentoplastia com instabilidade ligamentar mantida. - Status pós remoção de material de osteossíntese com um tempo de pós operatório inferior a 6 meses. - Fratura do corpo vertebral da coluna causando com uma diminuição da altura do corpo vertebral superior a 25% ou alterações significativas no normal alinhamento da coluna. - Status pós fratura com sintomatologia moderada a severa. - Diminuição do arco dos movimentos significativa da articulação atingida.

145	Amputação traumática de outros dedos da mão: • Compromisso funcional não superior a 3% (face à TNI) • Compromisso funcional não superior a 6%. • Compromisso funcional superior a 6%.
146	Amputação traumática de dedos dos pés: • De um dedo com compromisso funcional não superior a 2% (face à TNI). • De um dedo com compromisso funcional não superior a 5%. • De um dedo com compromisso funcional superior a 5% ou de dois dedos do mesmo pé.
Capítulo XV Doenças do aparelho genito-urinário	
147	Doenças glomerulares.
148	Nefropatias tubulo-intersticiais.
149	Insuficiência renal crónica.
150	Litíase.
Doenças da bexiga e uretra	
151	Cistite crónica.
152	Bexiga neurogénica com enurese frequente e incapacitante.
153	Estenose da uretra (pós-infecciosa ou traumática) associada a sintomatologia moderada a grave.
154	Outras doenças do aparelho urinário causando perturbações que diminuam a capacidade.
155	Outras afeções do rim e do ureter: • Ptose renal acentuada e «rim flutuante» - com sintomatologia frequente e acentuada ou sinais de dificuldade de drenagem. • Estenose ureteral com drenagem difícil, hidroureter. • Refluxo vesico ureteral.
156	Hematúria: • Hematúria microscópica esporádica e sem causa aparente. Micção frequente • Hematúria microscópica frequente • Hematúria macroscópica persistente sem causa conhecida. Retensão vesical completa ou incompleta Incontinência urinária não neurogénica.

	Doenças do aparelho genital masculino causando perturbações que diminuem a capacidade.
157	Hidrocelo.
158	Orquiepidimite Crónica sintomática e resistente à terapêutica.
159	Doenças da mama com repercussão funcional.
160	Sequelas de doenças inflamatórias do aparelho genital feminino causando perturbações que diminuem a capacidade.
161	Endometriose com repercussão funcional.
162	Prolapso genital feminino.
163	Fistula dos órgãos genitais femininos.
	Capítulo XVI
	Traumatismos, intoxicações e outras lesões de causas externas
164	Sequelas de intoxicações causando perturbações que diminuem a capacidade.
165	Sequelas de lesões provocadas por outras causas externas causando perturbações que diminuem a capacidade.
166	Complicações de actos médicos e cirúrgicos não classificados noutros capítulos causando perturbações que diminuem a capacidade.



APÊNDICE 3

CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

1. A Prova de Aptidão Física é avaliada pelo respetivo júri e é composta pelos seguintes testes:

a. Índice de Massa Corporal (IMC)

- (1) É uma medida de corpulência. Define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura (em m) ao quadrado e tende a associar-se com indicadores de composição corporal;
- (2) É recomendado para a avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura;
- (3) Para determinar o peso:
 - (a) O candidato deve utilizar roupa leve, encontrar-se descalço e colocar-se de pé em cima da balança, sem qualquer apoio, olhando em frente e mantendo uma posição neutra durante a pesagem;
 - (b) Aguardar que o peso indicado na balança estabilize e registar o valor do peso em kg, com uma precisão de 100 g (por exemplo: 50,5 kg).
- (4) Para determinar a estatura:
 - (a) Descalço, o candidato deve colocar-se de costas para o estadiómetro, com os pés encostados ao estadiómetro, ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares (formando um “V” com os pés);
 - (b) O candidato deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão, com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro;
 - (c) Colocar a haste do estadiómetro no topo da cabeça do candidato, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registar a medição da estatura em m (por exemplo: 1,55 m) para facilitar o registo do IMC.

b. Vaivém

- (1) Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m, a uma cadência pré-determinada, sendo recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia;
- (2) É uma prova realizada em recinto interior ou exterior, com espaço suficiente para marcar um percurso de 20 m;
- (3) Para realizar a prova, o candidato:
 - (a) Deverá colocar-se na linha de partida;
 - (b) Correrá ao longo do percurso de 20 m, na distância marcada por duas linhas, e deverá pisar a linha com pelo menos um pé, quando ouve o sinal sonoro;
 - (c) Ao sinal sonoro, deverá também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade (se atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar por novo sinal sonoro para correr em sentido contrário);



- (d) Quando não conseguir atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deverá inverter, de imediato, o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha;
- (e) Deverá permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar, quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões não necessariamente consecutivas (a primeira falta será contabilizada para o resultado final).

c. Abdominais

- (1) Consiste na execução do maior número de abdominais, a uma cadência predefinida, tendo como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal;
- (2) O grupo de candidatos é dividido em dois e emparelham-se os candidatos. Enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de abdominais efetuados;
- (3) Realização da prova:
 - (a) O candidato deve iniciar o teste deitado de costas no colchão, com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140º, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do candidato não podem ser segurados pelo colega, nem por qualquer superfície;
 - (b) O candidato deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos;
 - (c) Após chegar à posição final, o candidato deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o candidato tocar com a cabeça de novo no colchão/chão;
 - (d) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos, com uma cadência de 20 abdominais por minuto (a execução de 1 abdominal corresponde a 3''). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares;
 - (e) O candidato deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições).
- (4) O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta, considerando os seguintes erros do candidato:
 - (a) Os pés não estiverem em contacto com o colchão/chão;
 - (b) A cabeça não tocar no chão entre repetições;
 - (c) A palma da mão não alcançar os joelhos;
 - (d) Agarrar os joelhos com os dedos.

d. Flexões de braços

- (1) Consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida, e tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores;



- (2) O grupo de candidatos é dividido em dois e emparelham-se os candidatos. Enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de flexões de braços efetuadas;
 - (3) Realização da prova:
 - (a) O candidato deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial);
 - (b) O candidato deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço (posição final);
 - (c) O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada, até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto, o candidato realizará, no total, 20 flexões de braços, o que corresponde a uma flexão de braços durante 3”;
 - (d) O candidato continuará o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços.
 - (4) O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros do candidato:
 - (a) Não respeitar a cadência sonora;
 - (b) Não atingir os 90º na descida do tronco;
 - (c) Não manter a posição de prancha;
 - (d) Não realizar a extensão completa do cotovelo quando retornar à posição inicial.
- e. Impulsão horizontal
- (1) Consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo e tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores;
 - (2) Realização da prova:
 - (a) O candidato deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os pés à largura dos ombros;
 - (b) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o candidato deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível;
 - (c) Devem ser efetuados 2 saltos.
 - (3) As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar e o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações, em cm.
- f. Agilidade, 4x10m
- (1) Consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do candidato, o teste tem como objetivo caracterizar a



capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução;

(2) Realização da prova:

- (a) O candidato deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão;
 - (b) Após o sinal sonoro, o candidato deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás de outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarrar a esponja A, trazendo-a para a linha inicial;
 - (c) A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o candidato ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C;
 - (d) Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o candidato deve regressar à linha de partida;
 - (e) O cronómetro é parado no momento em que o candidato transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C;
 - (f) O candidato não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste;
 - (g) Devem ser efetuadas duas provas.
- (3) O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações, em centésimos de segundo.

g. Senta e Alcança

- (1) Consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão e tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores;

(2) Realização da prova:

- (a) É necessária uma caixa específica, com 30 cm de altura, apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. Sobre este prolongamento, coloca-se uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o candidato e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa;
 - (b) O candidato deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa, e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão;
 - (c) Depois de posicionado, o candidato deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1". O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra;
 - (d) O candidato deverá repetir as instruções acima, alternando a perna.
- (3) Para efeitos de registo, em cm, conta o valor alcançado pelo dedo médio.



2. As tabelas (em Adenda) indicam, para cada exercício, os valores a atingir para obter sucesso, sendo tomado como referência os valores correspondentes à “Zona Saudável”.
3. Os candidatos obtêm a classificação de:
 - a. “Apto”, quando obtiverem sucesso em todas as provas;
 - b. “Condicional”, se não obtiverem sucesso numa ou em duas provas;
 - c. “Não Apto”, se não obtiverem sucesso em três ou mais provas.

ADENDA:

A - Tabela de Avaliação ***FITescola***® (Raparigas e Rapazes);

B – Descrição das provas.



ADENDA A

TABELAS DE AVALIAÇÃO (FITESCOLA®)

RAPARIGAS

TESTE DE VAIIVÉM				
IDADE	RAPARIGAS		RAPARIGAS	
	ZONA SAUDÁVEL	PERFIL ATLÉTICO	ABDOMINAIS (Nº de Repetições)	FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)
	IDADE	N.º de Percursos	N.º de Percursos	Perfil Atlético (z)
9	133	18,7	13	32
10	137	19,4	16	35
11	141	20,3	20	39
12	147	21,3	22	43
13	152	22,3	25	45
14	157	23,1	27	47
15	160	23,8	29	48
16	163	24,3	32	50
17	164	24,6	35	51
18+	185	25,0	37	50

RAPARIGAS		RAPARIGAS	
Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)
9	39	9	39
10	39	12	39
11	46	15	46
12	53	18	53
13	57	18	57
14	59	18	59
15	62	18	62
16	63	18	63
17	65	18	65
18	66	18	66
18+	66	18	66

TESTE DE VAIVÉM			
IDADE	RAPARIGAS		RAPARIGAS
	ZONA SAUDÁVEL (z)	Perfil Atlético (z)	
9	108,4	170,9	31,2
10	110,8	172,4	31,2
11	113,3	173,8	31,4
12	115,8	175,3	32,1
13	118,1	176,4	33,3
14	121,8	179,6	34,6
15	123,0	179,0	35,3
16	126,0	180,4	35,6
17	129,5	183,4	36,0
18+	131,9	184,2	36,3



ADENDA A

TABELAS DE AVALIAÇÃO (FITEscola®)

RAPAZES

(ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m²))		TESTE DE VAIVÉM		RAPAZES		RAPAZES		RAPAZES		RAPAZES	
IDADE	RAPAZES	ZONA SAUDÁVEL	PERFIL ATLÉTICO	N.º de Percursos	N.º de Percursos	IDADE	RAPAZES	ABDOMINAIS (N.º de Repetições)	IDADE	RAPAZES	FLEXÕES DE BRAÇOS (N.º de Repetições)
9	13,6	18,2		13	47	9	9	47	9	6	17
10	13,9	18,8		16	50	10	10	47	10	7	21
11	14,2	19,5		20	54	11	11	54	11	8	21
12	14,7	20,4		23	59	12	12	60	12	10	21
13	15,2	21,3		28	67	13	13	66	13	12	22
14	15,7	22,2		36	77	14	14	71	14	14	24
15	16,3	23,1		42	85	15	15	71	15	16	27
16	16,7	23,9		47	91	16	16	71	16	18	29
17	17,1	24,6		50	94	17	17	71	17	18	32
18+	18,5	25,0		53	96	18+	18+	71	18+	18	34

RAPAZES		RAPAZES	
IDADE	RAPAZES	IDADE	RAPAZES
9	160,0	9	11,98
10	170,2	10	11,65
11	180,4	11	11,38
12	190,6	12	11,11
13	197,3	13	10,90
14	213,3	14	10,60
15	224,4	15	10,20
16	231,8	16	9,90
17	239,0	17	9,90
18+	251,7	18+	9,49

RAPAZES		RAPAZES	
IDADE	RAPAZES	IDADE	RAPAZES
9	13,10	9	20,3
10	12,80	10	20,3
11	12,50	11	20,3
12	12,20	12	20,3
13	12,00	13	20,3
14	11,70	14	20,3
15	11,20	15	20,3
16	10,90	16	20,3
17	10,90	17	20,3
18+	10,40	18+	20,3

RAPAZES		RAPAZES	
IDADE	RAPAZES	IDADE	RAPAZES
9	29,3	9	29,3
10	29,3	10	29,3
11	28,9	11	28,9
12	28,8	12	28,8
13	29,2	13	29,2
14	30,4	14	30,4
15	31,9	15	31,9
16	33,5	16	33,5
17	34,5	17	34,5
18+	35,0	18+	35,0

ADENDA B

DESCRIÇÃO DAS PROVAS DO PROGRAMA FITescola®

TESTES	DESCRIPTIVO
IMC	https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/4 doc imc.pdf
Vai - Vem	https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/2 doc vaivem.pdf
Abdominais	https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/7 doc abdominais.pdf
Flexões de braços	https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/8 doc flexoesbracos.pdf
Impulsão Horizontal	https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/9 doc impulsaohorizontal.pdf
Agilidade 4x10metros	https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/13 doc agilidade4x10.pdf
Flexibilidade dos membros inferiores	https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/12 doc flminf.pdf

TESTES	VIDEOS
IMC	https://youtu.be/a8y0BSsTlno
Vai - Vem	https://youtube.com/embed/UxoVeHHS1Ms?autoplay=1
Abdominais	https://youtu.be/KFnQdS8XN-w
Flexões de braços	https://youtu.be/8ZFatoLfWQc
Impulsão Horizontal	https://youtu.be/MIsIjVrIno4
Agilidade 4x10metros	https://youtu.be/WPHvWVEaDUI
Flexibilidade dos membros inferiores	https://youtu.be/Nf7XLa7vIZM

TESTES	TABELAS
IMC	https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1 doc valores referencia.pdf
Vai - Vem	
Abdominais	
Flexões de braços	
Impulsão Horizontal	
Agilidade 4x10metros	
Flexibilidade dos membros inferiores	

