EME

MT 110-5 — MANUAL TÉCNICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

1990

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL

EXÉRCITO PORTUGUÊS

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

DIRECÇÃO DO SERVIÇO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

MT 110-5

MANUAL TÉCNICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

1990

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL

EXÉRCITO PORTUGUÊS

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

DIRECÇÃO DO SERVIÇO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

MT 110 - 5

MANUAL TÉCNICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

1990

Estado-Maior do Exército

General Vice-Chefe

DESPACHO

1. Aprovo para utilização no Exército o MT 110—5 "EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO".

2. O MT 110—5 é uma publicação não classificada, não registada.

3. Podem ser feitos extractos desta publicação sem autorização da entidade promulgadora.

4. O MT 110—5 entra imediatamente em vigor, substituindo a publicação REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO aprovado por portaria de 29JUL83.

Lisboa, EME, 24 de Outubro de 1989

O GENERAL VICE-CHEFE DO EME

ALÍPIO TOMÉ PINTO
GENERAL

ORIGINAL
(Verso em branco)

REGISTO DE ALTERAÇÕES

IDENTIFICAÇÃO DA ALTERAÇÃO (N.º e DATA)	DATA DA INTRODUÇÃO	ENTRADA EM VIGOR (DATA)	IDENTIFICAÇÃO DE QUEM INTRODUZIU (Ass, Posto, Unidade)

ORIGINAL
(Verso em branco)

INDÍCE GERAL

CAPÍTULO 1
CONCEITOS GERAIS

CAPÍTULO 2
ORGANIZAÇÃO DA EFM

CAPÍTULO 3

QUALIDADES A DESENVOLVER

CAPÍTULO 4

TÉCNICAS E MÉTODOS DE TREINO FÍSICO

CAPÍTULO 5
TÉCNICAS ESPECIAIS

CAPÍTULO 6

PROGRAMA DE EFM — SEUS PRINCÍPIOS

CAPÍTULO 7
AVALIAÇÃO

ANEXOS

CAPÍTULO. 8
PRIMEIROS SOCORROS PREVENÇÃO DE ACIDENTES

CAPÍTULO. 9
INFRAESTRUTURAS, MATERIAL E EQUIPAMENTO

CAPÍTULO. 10

CAMPEONATOS DESPORTIVOS MILITARES

ANEXOS

NOTA PRÉVIA

O presente Manual Técnico de Educação Física do Exército emana do anterior Regulamento de Educação Física do Exército (REFE) (aprovado e posto em execução por Portaria de 29 de Julho de 1983), depois de ter sido aplicado durante seis anos como base regulamentar da Educação Física Militar.

Ao longo deste período da sua aplicação, alguns aspectos evoluiram, de molde a que o REFE, para dar resposta adequada numa perspectiva dinâmica, carecia de ser implicitamente revisto e actualizado, como aliás estava previsto.

É na sequência do trabalho da análise de todo o material recolhido entretanto, seja fruto das inspecções, seja de sugestões e propostas apresentadas pelos QG e CI, seja ainda por conclusões de investigação, estudos estatísticos levados a cabo pelo CMEFED e pela DSEFE, que se desenvolveu a actuação do Grupo de Trabalho nomeado para o efeito.

Nesta conformidade, o actual Manual Técnico, não é mais um trabalho produzido de novo, antes sim, é constituído essencialmente pelos conceitos e técnicas que enformavam o Regulamento anteriormente em vigor, adaptados e actualizados à realidade actual da instrução do Exército, na área da Educação Física Militar, no âmbito e de acordo com as directivas definidas pelo Departamento de Instrução do Exército.

Tal como o Regulamento anterior, o presente Manual Técnico mantém a sua finalidade, para além de constituir o corpo principal de normas e doutrina da Educação Física Militar (EFM):

— Definir os Objectivos e o Sistema de Educação Física Militar (SEFM) e regulamentar o seu funcionamento;
— Colocar à disposição dos Quadros que têm funções de direcção, execução e ensino na EFM os elementos de consulta indispensáveis ao seu exercício;
— Proporcionar aos Quadros que integram os diferentes escalões de comando as normas e conhecimentos indispensáveis à direcção, animação e controlo das actividades de EFM, sem esquecer os relacionados com a correcta utilização dos meios;
— Facultar programação que possibilite a manutenção da aptidão física de cada militar, pela sua acção individual.

Para a sua elaboração, foram tidos em conta diversos factores, dos quais se destacam:

— A Missão Geral do Exército;
— A Organização Geral do Exército, fundamentalmente quanto às características e tipo das Unidades;
— O Sistema Geral de Instrução, designadamente o que se encontra definido e regulamentado no «Regulamento Geral para a Instrução no Exército» e legislação que o complementa;
— A finalidade última da EFM de preparar militares, física e psicológicamente, para enfrentar as duras situações do tempo de guerra;
— A contribuição subsidiária e em ligação com os organismos estatais próprios para a valorização cívica, cultural, profissional, moral, psicológica e física do contigente em serviço efectivo normal (SEN).
— As tradições do Exército e da EFM;
— A situação dos mancebos no acto de incorporação, reflectindo carências de vária ordem, fruto do fraco nível da Educação Física Nacional, e a impossibilidade, por falta de tempo, de corrigir esses déficites educativos durante a sua curta permanência nas fileiras;
— A situação e a evolução previsível das Unidades e Estabelecimentos Militares no que respeita a infraestruturas e equipamentos;
— A instrução ser ministrada, em grande parte, por Oficiais e Sargentos do SEN na esmagadora maioria sem experiência anterior na prática e ensino da Educação Física e com reduzida preparação nos cursos de formação militar:
— Preocupações permanentes de simplicidade e redução de custos nos diferentes aspectos.

Dadas as características de permanente evolução da Educação Física, o presente Manual Técnico pode ser objecto de reformulações parciais no sentido da sua actualização, como aliás a sua própria organização gráfica sugere, devendo as propostas das Entidades interessadas serem dirigidas à Direcção do Serviço de Educação Física do Exército.

NOTA: A designação de Educação Física Militar utilizada no presente Manual circunscreve-se no âmbito do Exército, embora se integre no conceito mais lato das Forças Armadas.

CAPÍTULO 1
CONCEITOS GERAIS

101. Conceitos de Aptidão Física

A aptidão geral militar é entendida como a resultante da interacção de qualidades físicas e psicológicas, sociais e culturais, as quais, concorrentes com os aspectos técnico e táctico, definem no seu conjunto a aptidão para o combate. A análise do comportamento do militar em combate, instrução e muitas outras situações de serviço evidencia que não existe uma compartimentação entre aqueles aspectos e qualidades.

Daí que a aptidão física para o militar signifique um conjunto de qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais que, assentes na prática permanente do exercício físico e influentes na estruturação do seu comportamento motor, se consideram indespensáveis ao desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confiadas.

102. Conceito de EFM

A noção de EFM tem sido frequentemente entendida como o conjunto das actividades físicas praticadas no seio do Exército, as quais associadas à instrução técnica e táctica, visam a preparação para o combate.

No entanto, pensamos que ela não deve assumir, apenas, esse aspecto utilitário, mas continuar a ser, quer para os cidadãos confiados temporariamente ao Exército, quer para os seus quadros permanentes, elemento fundamental do processo de formação.

Na verdade, reduzir a EFM aos seus aspectos práticos de preparação para o combate, conquanto isso constitua o objectivo prioritário, equivale a restringir a sua área de intervenção.

Assim, definimos como Educação Física Militar o conjunto de actividades inseridas no Sistema de Instrução do Exército, que visa contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspectiva de formação global do homem e concorrendo para o fortalecimento do moral e torná-los aptos para o desempenho das missões que lhe forem confiadas.

103. Objectivos da EFM

Por tudo o que foi dito, e sem esquecer que o Sistema de Educação Física se integra no Sistema de Instrução do Exército, estabelecem-se os seguintes objectivos para a EFM:

1.º Conferir aos militares a aptidão física necessária para o cumprimento das diversas missões que lhes possam ser atribuídas;

2.º Contribuir para o desenvolvimento do espírito de equipa e do valor moral dos militares;

3.º Promover a valorização contínua da cultura física dos militares e a formação dos seus quadros;

4.º Promover e incentivar a ocupação dos tempos livres através da prática de actividades físicas, designadamente do desporto de recreação e de competição, como forma de aperfeiçoamento da aptidão física.

104. Actividades no âmbito da EFM

Para alcançar os objectivos referidos individualizam-se as seguintes actividades:

a. ENSINO - Tem por objectivo a formação dos quadros.

b. TREINO FÍSICO (TF) - Conjunto de actividades que têm por objectivo a preparação física, segundo um programa estabelecido e que podemos subdividir em:

(1) TREINO FÍSICO GERAL (TFG) - Visando o desenvolvimento e manutenção das qualidades físicas de uma forma geral.

(2) TREINO FÍSICO DE APLICAÇÂO MILITAR (TFAM) - Visando a aquisição, desenvolvimento e manutenção de determinados gestos, técnicas, qualidades físicas e psicológicas, preparatórias para o combate.

(3) TREINO FÍSICO ESPECÍFICO (TFE) - Visando a aquisição de qualidades específicas de uma determinada actividade ou modalidade desportiva.

c. CAMPEONATOS DESPORTIVOS (CD) - Conjunto de actividades desportivas revestindo a forma de competição organizada com elevado valor educativo, integrando a Educação Física Militar.

d. RECREAÇÃO - Conjunto de actividades praticadas na base do voluntariado e com um espírito essencialmente não competitivo, numa perspectiva de melhoria e manutenção da aptidão física, constituindo, a par disso, excelente meio de ocupação dos tempos livres.

e. AVALIAÇÃO - Conjunto de actividades que visam:

(1) Assegurar que da prática das actividades físicas não resulta perigo para a saúde dos praticantes;

(2) Verificar se com a aplicação dos programas se atingem os níveis de exigência fixados;

(3) Certificar que todas as actividades se desenvolvem na via da prossecução dos objectivos definidos;

(4) Investigar os desajustamentos, definir responsabilidades e introduzir os elementos correctores;

(5) Possibilitar que os militares se certifiquem dos seus progressos.

f. RECUPERAÇÃO - Conjunto de actividades que têm por objectivo conferir aptidão física aos militares que, por várias razões, a tenham perdido (facto comprovado através dos resultados das PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA-PAF). A decisão sobre as acções a tomar exige a colaboração estreita entre o Oficial de EF e o Médico.

105. **Princípios orientadores**

A prossecução de tais objectivos subordina-se aos seguintes princípios orientadores:

— **Do Sistema Educativo Nacional**

Princípio da Totalidade ou Globalidade

A EFM respeita o princípio geral da Educação Física ao serviço da Formação Global do homem.

Por isso, com a prática da EFM, pretende-se cultivar, para além das qualidades físicas, qualidades de carácter, como sejam o gosto pela acção e o desejo de vencer; pretende-se, também, em especial com a prática dos desportos, educar o indivíduo no aspecto social, incutindo-lhe o espírito de que não há desporto sem «desportivismo», respeito pelas regras e pelas decisões do árbitro, pelos adversários e companheiros de equipa, pelo trabalho colectivo em detrimento do esforço individualista.

Por outro lado, tal princípio impõe, igualmente, que não sejam descurados os aspectos de saúde (incentivando-se o controlo médico-fisiológico), de higiene (pessoal, do equipamento, alimentar) e das infraestruturas.

— **Do Sistema de Instrução do Exército**

Princípio da Objectividade

A prática da EFM é obrigatória para todos os militares do serviço activo, os quais, periodicamente, deverão ser submetidos a um controlo, em que lhe serão exigidos mínimos de aptidão física, fixados em tabelas elaboradas tendo em conta os diferentes grupos etários.

Daí que deva ser dada à EFM a mesma atenção e importância que às restantes componentes da instrução militar, pois faz parte integrante desta, devendo, por isso, ser organizada e controlada com o mesmo desejo de eficácia.

Princípio da Progressividade

Tem incidência, na formação e preparação dos quadros e na aptidão física dos militares, do que resulta:

Quanto ao primeiro aspecto, a formação dos efectivos do QP é programada ao longo da carreira numa perspectiva de aperfeiçoamento contínuo. Haverá progressividade nas matérias a tratar mais em função dos objectivos que se visam com a formação, do que na complexidade e exigência das matérias ou dos programas de instrução.

Quanto ao segundo aspecto, da aplicação do princípio da progressividade não decorre a obrigatoriedade linear de um aumento progressivo dos níveis de exigência em aptidão física. Reconhece-se, antes, que há um ponto alto nas possibilidades de cada um e que é atingido, conforme a especialidade do esforço ou da capacidade, num determinado nível etário.

Assim, de certo modo, e a partir de determinado escalão etário, o princípio da progressividade como que será ajustado e resultará um princípio de Continuidade (ou Manutenção).

Princípio da Qualidade

Passa pela melhoria da qualidade dos Quadros que a ministram, do seu grau de adesão, do entusiasmo e exemplo que transmitem aos Instruendos; da constante melhoria dos meios postos à sua disposição; da revisão periódica dos objectivos e dos conteúdos dos cursos e dos estágios e dos níveis de exigência das provas de controlo; finalmente, do apoio constante à participação de todos.

Príncipio da Regionalização

Garantido pelo Comando Regional da Instrução (Comandos da RM, ZM e 1.ª BMI). No caso específico da EFM, o Oficial de EF do QG assegura as funções de Estado-Maior nesta área da Instrução.

Princípio de Produtividade

Entendido como o da máxima eficiência aos menores custos. Esta preocupação assume a sua maior pertinência se tivermos em consideração que a preparação física e psicológica do militar assume, em alguns casos, o nível de exigência de uma preparação para a alta competição desportiva.
Daí que a prática das actividades de EFM não se coadune com a impreparação dos seus agentes; o cumprimento dos objectivos enunciados só será conseguido com especialistas de EFM competentes e colocados nos lugares próprios

106. **Acção do Comando**

Torna-se evidente que, sem uma eficiente acção do Comando a todos os níveis, o SEFM não funciona e, por consequência, a EFM não pode atingir os objectivos que se propôs.
Tal acção visa a motivação de todo o pessoal sob o seu Comando e traduz-se por um conjunto de procedimentos que vão desde o exemplo («quando o Coronel treina todo o Regimento pratica desporto»), à incentivação da instrução contínua e da participação nos CD, à correcta gestão do pessoal especializado, à adequada atribuição dos meios, à inspecção da instrução, à execução do controlo, à implementação de horários convenientes que possibilitem a prática da EF a todo o pessoal, tudo isso assente numa organização eficiente.

CAPÍTULO 2

ORGANIZAÇÂO DA EFM

201. Conceito Geral

O funcionamento do sistema de EFM processa-se a três níveis:

— No 1.º, prevalece a execução que se materializa na prática da EFM por todos os militares (Oficiais, Sargentos e Praças), sob qualquer das formas atrás referidas (instrução, recreação, CD, etc.).

— No 2.º, prevalecem o planeamento, a programação, a gestão e o controlo, efectuados a nível de Unidade, Estabelecimento Militar, Quartel General e, ainda noutros Organismos Militares.

— No 3.º, prevalecem, conforme os casos, a Direcção, a Inspecção e o Ensino, nas actividades de Orgãos como a DSEFE, CMEFED, os EEM e os EME, Escolas Práticas e CI com estatuto de EP.

A capacidade de cumprir essas funções, pressupõe:

— No 1.º nível, que as sessões (em especial as de TF) sejam dirigidas, preferencialmente por Sargentos especializados ou, na sua ausência, por Oficiais subalternos ou Sargentos do QP (não especializados mas com uma preparação mínima exigível).

— No 2.º nível, que as funções enunciadas, próprias de Estado-Maior Especial, sejam desempenhadas por Oficiais do QP especializados em EFM.

— No 3.º nível, que as funções, igualmente enunciadas, sejam desempenhadas por oficiais do QP, com especialização superior à do nível anterior (sendo desejável e importante, que em alguns casos sejam possuidores de licenciatura em EF) e, eventualmente, apoiados por técnicos e licenciados em EF, civis.

O dispositivo organizacional, materializando-se a nível local, regional e nacional, estabelece-se na seguinte correspondência funcional:

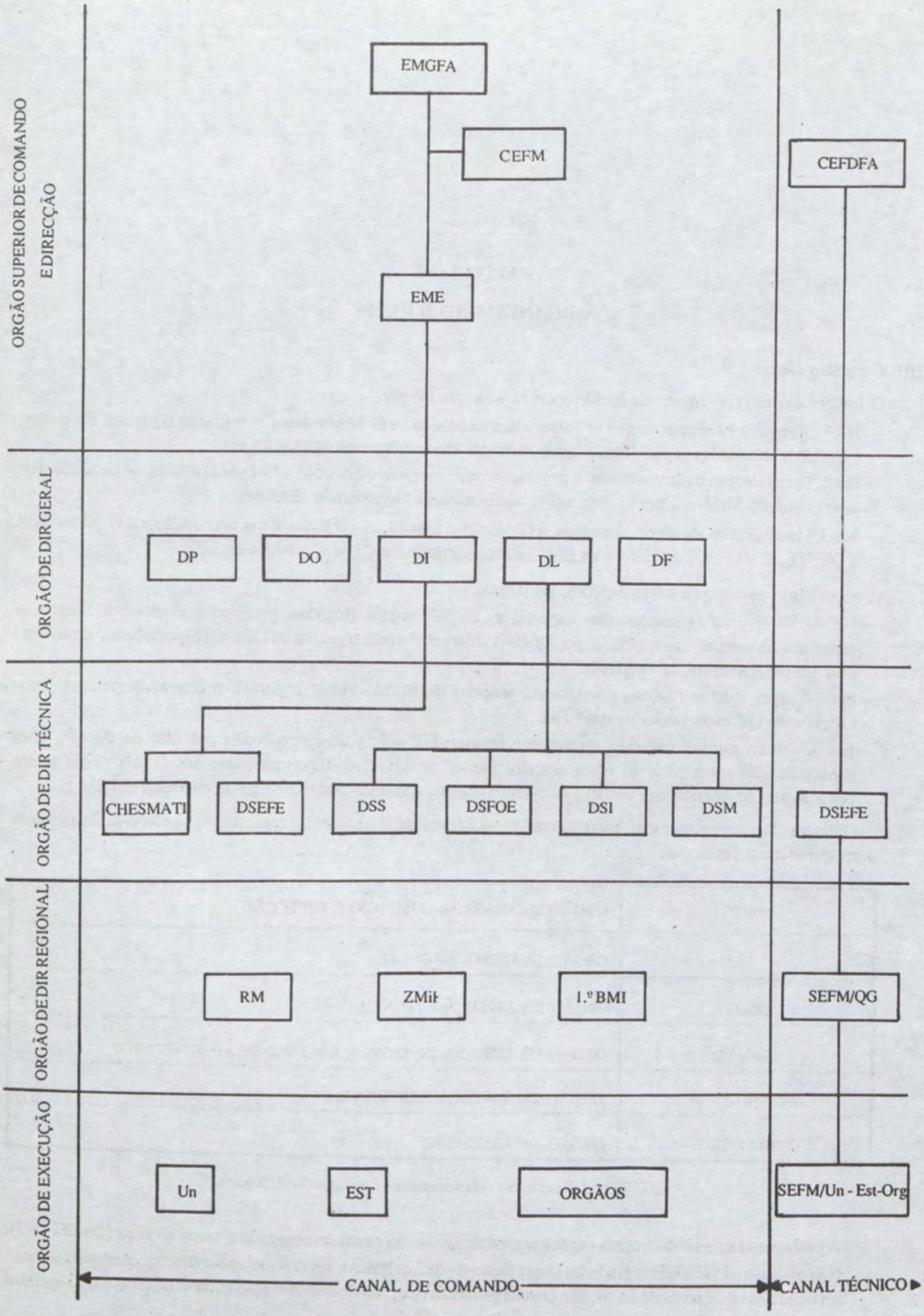
EME	ORGÃO SUPERIOR DE COMANDO E DIRECÇÃO
DI	ORGÃO DE DIRECÇÃO GERAL
DSEFE	ORGÃO DE DIRECÇÃO TÉCNICA
CMEFED	ORGÃO DE ESTUDO; INVESTIGAÇÃO; ENSINO; APOIO TÉCNICO
RM/ZM/1.º BMI	ORGÃO DE DIRECÇÃO REGIONAL
UN/EST/ORG.	ORGÃO DE EXECUÇÃO

QUADRO 2-1: Dispositivo organizacional e correspondência funcional

— As relações entre os diferentes orgãos materializam-se no canal de comando e canal técnico (Quadro 2-2). Não estando a DSEFE integrada no Departamento de Logística e sendo este apoio fundamental para a prossecução dos objectivos da EFM, são previlegiadas as relações de coordenação entre a DSEFE e os seguintes orgãos:

- CHESMATI, DSI e DSM - - no fornecimento do equipamento e material próprio para a EFM;
- DSFOE — no projecto e na execução das infraestruturas adequadas;
- DSS — no equipamento e controlo dos orgãos de saúde, em pessoal e material, das Un/Est/Org, parte dos quais se destinam a missões de apoio à EFM.

— O Sistema de EFM propõe o melhor aproveitamento possível dos militares do SEN possuidores de qualificações especiais em Educação Física, mormente dos licenciados.



QUADRO 2 -- 2: Dispositivo e relações de dependência

ORIGINAL

— A constituição dos orgãos específicos da EFM estabelece-se de forma tipo, ajustada às funções inerentes aos três níveis de funcionamento do sistema e ao espaço de aplicação.

— A equitação, modalidade desportiva com grande especificidade, volume de meios e tradição no Exército, implica um tratamento próprio, constante do Regulamento Equestre Militar.

202. **Pessoal**

a. **Generalidades**

O funcionamento do Sistema de EFM, implica a existência de meios humanos capazes de cumprirem as diferentes funções enunciadas, resultando daí a necessidade de formar e preparar os Quadros, logicamente em resposta às necessidades expressas ou implícitas no conceito geral.

A responsabilidade que cabe a cada militar na execução da instrução, no treino das equipas das diferentes modalidades desportivas ou no exercício de funções de estado maior, ensino ou direcção, e a correspondente interdependência com o Sistema de Formação dos Quadros, implicam uma denominação própria.

b. **Funções do Pessoal na EFM**

(1) **Sem qualificação em EFM (EF)**

— **Auxiliar de instrução (Cabo)**

Integra a equipa de instrução, constituida por Instrutor, Encarregado de Instrução e Auxiliar. Exemplifica os exercícios. Colabora na execução e controlo das PAF.

— **Encarregado de Instrução (Sargento)**

Integra a equipa de instrução. Coadjuva o Instrutor, podendo assumir as funções de Instrutor. Exemplifica e corrige individualmente os exercícios. É responsável pelo material utilizado nas instruções. Colabora na execução e controlo das PAF.

— **Instrutor (Oficial)**

É o Chefe da Equipa de Instrução e o responsável pela instrução ministrada ao seu pelotão ou escola. Dirige, regista e controla as PAF a Pelotões ou Escolas.

(2) **Com qualificação em EFM (EF)**

(a) **Quadro Permanente (QP)**

— **Sargento - Instrutor de EFM**

Tem o curso de EFM. Está habilitado a assumir o comando de qualquer tipo de instrução de EFM.

— **Oficial-Instrutor de EFM**

Tem o curso de EFM. Está habilitado a assumir o comando de qualquer tipo de instrução de EFM. Cabem-lhe as tarefas de planeamento, gestão, execução e controlo na área da EFM.

— **Mestre de EFM**

Oficial com o Curso de Aperfeiçoamento para Instrutores de EFM (CAIEFM) especialmente vocacionado para desempenhar funções na área da EFM nos Estabelecimentos de Ensino Militar, Escolas Práticas, CMEFED, QG/RM-ZM-1.ª BMI, ou ainda de inspecção na DSEFE.

(b) **Quadro de Complemento (QC)**

— **Sargento Miliciano do SEFE**

Tem a especialidade 885 (CFSM/EFM) e desempenha funções ligadas aos conhecimentos específicos que o indicaram para a especialidade.

— **Oficial Miliciano do SEFE**

Tem a especialidade 885 (CFOM/EFM) e desempenha funções ligadas aos conhecimentos específicos que o indicaram para a especialidade.

— Aos especialistas 885 não podem ser atribuídas outras tarefas de instrução fora da área de EFM já que estas — se bem desempenhadas — ocuparão muito do seu tempo de serviço.

— Os Oficiais Milicianos, licenciados em EF pelas respectivas Faculdades Técnicas Civis, desempenharão, em prioridade, funções no CMEFED, EME, EEM, e EP.

(3) **Com qualificação em Esgrima e CCC**

— **Sargento — Instrutor de Esgrima e CCC**

Sargento com uma especialização em Esgrima e CCC, está em condições de assumir funções na Instrução dessas modalidades.

— **Oficial — Instrutor de Esgrima e CCC**

Oficial com uma especialização em Esgrima e CCC, está em condições de desempenhar funções de instrução, planeamento e gestão nessas áreas.

— **Mestre de Esgrima e CCC**

Oficial com o Curso de Aperfeiçoamento para Instrutores de Esgrima e CCC (CAIEsg). Está especialmente vocacionado para exercer funções de direcção e ensino nos Estabelecimentos Militares de Ensino e nos Estabelecimentos de Ensino Militar, Escolas Práticas, CMEFED, ou ainda de inspecção na DSEFE.

(4) **Com qualificação em Equitação**

— **Monitor de Equitação**

Sargento com o curso de Monitor de equitação. Está em condições de coadjuvar o Instrutor em qualquer tipo de instrução de Equitação e habilitado para as tarefas de manutenção das montadas, do material e das infraestruturas.

— **Instrutor de Equitação**

Oficial com o Curso de Instrutores de Equitação. Está habilitado a assumir a responsabilidade de qualquer tipo de instrução de equitação. Cabem-lhe as tarefas de planeamento, gestão e controlo na área da Equitação.

— **Mestre de Equitação**

Oficial com o Curso de Aperfeiçoamento para Instrutores de Equitação (CAIEq), especialmente vocacionado para desempenhar funções de direcção e ensino na área da Equitação, nos Estabelecimentos Militares de Ensino e nos Estabelecimentos de Ensino Militar, Escolas Práticas e CMEFED ou ainda de inspecção na DSEFE.

(5) **Com qualificação em Tiro Desportivo**

— **Sargento — Instrutor de Tiro Desportivo**

Sargento com uma especialização em Tiro Desportivo. Está em condições de exercer funções de Instrutor de tiro desportivo ao nível Unidade.

— **Oficial — Instrutor de tiro Desportivo**

Oficial com uma especialização em tiro Desportivo. Está em condições de desempenhar as funções de Instrutor de tiro desportivo ao nível Região Militar.

— **Mestre de Tiro Desportivo**

Oficial com o Curso de Aperfeiçoamento para Instrutores de Tiro Desportivo. Está especialmente vocacionado para exercer funções nas Escolas de Ensino Militar, Escolas Práticas, CMEFED ou ainda de inspecção na DSEFE.

(6) **Especializações ligadas à actividade desportiva**

Em princípio, o Exército adopta as designações preconizadas pela Direcção Geral dos Desportos e Federações Desportivas Civis, bem como a programação dos cursos que lhe dão acesso.
Tais designações são essencialmente as seguintes:

— **Treinador**

É o militar que frequentou com aproveitamento um curso civil (ou militar) de determinada modalidade. De acordo com o grau atingido, está vocacionado para treinar equipas ao nível Unidade, Região Militar, Exército ou Forças Armadas.

— **Árbitro**

É o militar que frequentou com aproveitamento um curso civil (ou militar) de arbitragem de determinada modalidade, a quem as funções de arbitragem serão preferencialmente atribuídas.

(7) **Licenciatura em Educação Física**

A licenciatura em Educação Física é considerada sob os aspectos seguintes:

- Como condição para a frequência do CFOM da respectiva especialidade.
- Como condição de preferência para frequentar o Curso de Aperfeiçoamento para Instrutor de EFM (Mestre);
- Como meio de actualização da Educação Física Militar, através de oficiais que, iniciando a sua formação na Academia Militar, a completam posteriormente na Faculdade de Motricidade Humana (ex-ISEF) por iniciativa do Exército, servindo posteriormente na área de EFM.
- Como condição de contrato de professores civis que, por razões específicas, devam exercer funções nas Escolas de Ensino Militar ou Estabelecimentos Militares de Ensino.

203. **Constituição Orgânica**

a. **Orgãos de Execução**

NOTA: Em todos os Orgãos de Execução deve ser constituída uma Secção de Educação Física dotada com o pessoal necessário e, para cada caso, com uma organização tipo a seguir indicada.Não são referidas a Equitação, a Esgrima e o Tiro Desportivo, por se tratar de modalidades com um desenvolvimento próprio.

- **Centros de Instrução ao nível Batalhão**
  - Um Oficial do QP, Oficial-Instrutor de EFM
  - Um Oficial do SEN, especialidade 885/EF
  - Três Sargentos do QP, Sargentos-Instrutores de EFM
- **Centros de Instrução ao nível Companhia**
  - Um Sargento do QP, Sargento-Instrutor de EFM
- **Centros de Apoio de EFM**
  - Um Sargento do QP, Sargento-Instrutor de EFM

  NOTA: Centros de Apoio de EFM são locais dotados de infraestruturas desportivas e destinados a servir um conjunto de Estabelecimentos ou Orgãos Militares que as não possuam.
- **Escolas Práticas (EP)**
  - Um Oficial do QP, Mestre em EFM
  - Um Oficial do QP, Oficial - Instrutor de EFM
  - Um Oficial do SEN, Especialidade 885/EF (licenciado em EF ou não)
  - Quatro Sargentos do QP, Sargento - Instrutor de EFM
  - Um Sargento do SEN, Especialidade 885/EF
- **Estabelecimentos de Ensino Militar (EEM)**
  - Um Oficial do QP, Mestre em EFM
  - Um Oficial do SEN, licenciado em EF
  - Um Sargento do QP, Sargento - Instrutor de EFM
  - Oficiais, Sargentos e Técnicos Civis, Especializados em EF, conforme as necessidades.
- **Estabelecimentos Militares de Ensino (EME)**
  - Oficiais, Sargentos e Técnicos Civis, de EF, conforme as necessidades
  - Um Oficial do SEN, licenciado em EF.

b. **Orgãos de Direcção Regional**

- **QG (RM/ZM/1.ª BMI)**
  - Um Oficial do QP, Mestre em EFM
  - Um Oficial do SEN, Especialidade 885/EF

c. **Orgãos de Ensino, Execução e Apoio Técnico**

- **CMEFED**
  - Conforme QO próprio
  - Três Oficiais do SEN, licenciados em EF.

d. **Orgão de Direcção Técnica**

- **DSEFE**
  - Conforme QO próprio

204. **Missões**

As missões dos diferentes orgãos e agentes, na parte específica da EFM, integram-se num todo coerente, assegurando o funcionamento global do Sistema na subordinação aos objectivos estabelecidos para a EFM.

a. **Comissão de Educação Física e Desportos das Forças Armadas (CEFDFA) (Dec. N.º 46669 de 30NOV65).**

Orienta e coordena as actividades de educação fisíca e desportos dos três Ramos das Forças Armadas, entre si e com as actividades congéneres das Forças Armadas estrangeiras e dos Organismos Civis nacionais e estrangeiros.

b. **Orgão de Direcção Geral**

Departamento de Instrução (DI) (Art.º 12.º do D.-L. 949/76 de 03DEZ76)
MISSÃO

— Estudar, planear e accionar os assuntos relativos à Instrução no âmbito do Exército, incluindo os que respeitem aos materiais necessários a tal actividade;
— Inspeccionar a Instrução a ministrar pelas Unidades, Estabelecimentos e Orgãos do Exército;
— Estudar, planear, coordenar e accionar os assuntos relativos às actividades desportivas no âmbito do Exército.

c. **Orgãos de Direcção Regional**

Regiões Militares/Zonas Militares (RM/ZM) (Art.º 22.º do D.-L. 949/76 de 31DEZ76)

«Os Comandos das RM e ZM têm por missão fundamental nas respectivas áreas de jurisdição:

Preparar e executar as operações de instrução e mobilização do pessoal militar que forem determinadas pelo CEME».

Entende-se que, no campo específico da EFM, compete aos Comandantes das RM/ZM.

— Dar execução às determinações que, sobre a instrução dos quadros e das tropas sob a sua directa dependência lhes sejam transmitidas, orientando e fiscalizando o seu cumprimento;
— Inspeccionar a Instrução de EFM;
— Verificar e informar superiormente se os regulamentos, planos e programas em vigor são uniformemente seguidos e quais os resultados com eles obtidos;
— Propor o preenchimento do QO das Unidades e Estabelecimentos militares com pessoal especializado em EFM;
— Propor a satisfação das necessidades em infraestruturas de EFM, material e equipamento, que permitam o cumprimento dos programas.

E ainda:

— Analisar e aprovar os programas-horários enviados pelos CI aos QG/RM/ZM/1.ª BMI, respeitantes aos CFP/IB. Programar em estreita coordenação com os Hospitais Militares respectivos, ou Entidades indicadas pela D.S.S., a realização atempada dos controlos Médico-fisiológicos de todos os efectivos sujeitos ao Controlo nas UEO.
— Ordenar o acompanhamento do andamento das obras a executar nas suas UEO, mesmo que da responsabilidade directa da DSFOE, por forma a conseguir-se a prontidão e eficácia por todos desejadas.
— Coordenar a utilização das infraestruturas existentes na guarnição, não só para o TF como para a realização das provas de controlo, por parte dos CI que não possuam as infraestruturas adequadas para o ensino com eficiência das técnicas preconizadas no Manual Técnico de EFE.
— Propor à CHESMATI a redistribuição dos materiais de EFM em excesso, existente em CI, e de que eventualmente haja outros C.I. carentes dos mesmos, de modo a haver um eficaz e correcto aproveitamento do material/equipamento da área de EFM pelas UU/EE/OO do Exército.

O apoio de Estado Maior ao Comandante é lhe dado pelo Mestre em EFM, que, organicamente, deverá existir no QG/RM/ZM, integrando a SEFM/RIT/QG.

d. **Orgão de Direcção Técnica**

(1) **Direcção do Serviço de Educação Física do Exército (DSEFE)**

Tem, entre outras, a Missão de dirigir tecnicamente as actividades inerentes ao Sistema de EFM por forma a garantir, eficazmente, o seu funcionamento.

(2) **Direcção do Serviço de Saúde (DSS)**

Missões com incidência nas actividades de EFM e que devem ser realizadas em colaboração com a DSEFE/RM/ZM/1.ª BMI, Est. e/ou Orgãos autónomos, tais como:

— Contribuir para a elaboração de planos de valorização física e psiquica, no âmbito da saúde;
— Programar e supervisionar o controlo médico-fisiológico;
— Apoiar técnicamente os CI no âmbito da Medicina Desportiva;

(3) **Direcção do Serviço de Fortificações e Obras do Exército (DSFOE)**

Tem por missão planear, projectar, executar e manter as infraestruturas de EFM.
Entende-se que o planeamento das infraestruturas de EFM é, prioritariamente, da responsabilidade da DSEFE, devendo o planeamento da DSFOE, na área da EFM, ser coordenado com aquela Direcção de Serviço.

(4) **Chefia do Serviço de Material de Instrução (CHESMATI)**
Direcção do Serviço de Intendência (DSI) e
Direcção do Serviço de Material (DSM).

Têm por missão apoiar as UU/EE/OO em material e equipamento gímnico e desportivo necessário para o cumprimento da programação estabelecida no Manual Técnico de EFE.

e. **Orgãos de Execução**

(1) **Centro de Instrução (CI)**

Unidade em que é ministrada instrução militar.
Tem por missão assegurar a execução de todas as actividades inerentes à EFM.
O cumprimento da missão é da responsabilidade do Comandante, que para o efeito recebe a colaboração dos elementos do Serviço de Saúde e dos Quadros especializados ou não em EFM.
Nas Unidades, durante a EPQ (10 dias), o Manual Técnico de EFE e outros Documentos afins com a eficiência da instrução de EFM, devem ser CUIDADOSAMENTE estudados, ensaiados e praticados, de maneira a que o Treino Físico executado nas fileiras do Exército produza uma interacção de Qualidades de Valor Físico e Psicológico. Esta acção cabe particularmente ao pessoal da Secção de E.F.
Há que fazer-se aproveitamento, na área de EFM ,dos especialistas existentes na Unidade, ainda que seja em áreas específicas: IC, EPQ, ensino de técnicas específicas, preparação de equipas representativas, etc.
Decorrente dos diferentes regulamentos em vigor, no âmbito da EFM, as responsabilidades dos CI são as seguintes:

(a) **No Canal do Comando**

— **Comandante**

Exerce a sua actividade sobre todos os serviços e actividades do CI.
É o primeiro responsável pela eficiência da EFM.
Cumpre-lhe em especial:

— Emitir as directrizes,ordens e instruções necessárias à aplicação da programação do Manual Técnico de EFE e ao cumprimento de outras determinações superiores relativas às actividades de EFM;
— Nomear todo o pessoal que for requerido para a efectivação da instrução, tendo em especial atenção aquele que integra a «Secção de EFM» do CI;
— Assegurar a existência e conservação dos meios necessários (infraestruturas, material e equipamento) ao desenvolvimento das actividades de EFM da responsabilidade do CI;
— Controlar as actividades de EFM e o seu rendimento, quer pela avaliação dos resultados dos diferentes testes, quer pela realização de inspecções às actividades programadas.
— Determinar o cumprimento da realização das EPQ programadas pelo DI/EME e que antecedem os CFP e CFOM/CFSM, as quais devem visar fundamentalmente o ensino das várias técnicas a serem ministradas pelo Oficial de EFM e/ou por elementos técnicos da Secção de EFM, devendo exigir que as disposições do Manual Técnico de EFE sejam escrupulosamente cumpridas.

— **2.º Comandante**

É o oficial que secunda o comandante em todos os actos de serviço.

— **Director de Instrução**

Compete-lhe a direcção imediata das modalidades de instrução a seu cargo e, obviamente, da EFM.

Cumpre-lhe em especial:

— Elaborar os programas da EFM e os horários correspondentes, de harmonia com este MT;
— Fiscalizar as diferentes actividades;
— Avaliar o nível da instrução;
— Facultar ao Comandante os elementos necessários para que este, como primeiro responsável pela instrução, possa avaliar o rendimento das actividades de EFM e possa elaborar os relatórios respectivos.

— **Comandante de Batalhão**

Superintende em todas as actividades de EFM do seu Batalhão, em harmonia com as directrizes, ordens e instruções do Comando, DI e prescrições regulamentares.

Cumpre-lhe em especial:

— Assegurar a existência dos meios necessários (material e equipamento) ao desenvolvimento das actividades de EFM do Batalhão;
— Controlar as actividades de EFM e o seu rendimento, quer por avaliação dos resultados dos diferentes testes, quer pela realização de inspecções às actividades programadas.

— **Comandante de Companhia**

Acciona toda a actividade de instrução da sua Unidade, segundo as indicações do Comandante de Batalhão e de acordo com as prescrições em vigor.

Compete-lhe em especial:

— Assegurar-se da existência dos meios necessários (material e equipamento) ao desenvolvimento das actividades de EFM da Companhia;

— Orientar segundo a programação do Manual Técnico de EFE, e recorrendo se necessário ao apoio do Oficial de EFM do CI, as actividades de EFM;

— Controlar as actividades da EFM e o seu rendimento, por intermédio de um acompanhamento atento das actividades, pela avaliação dos resultados dos testes e ainda pela permanente ligação à Secção de E.F. da Unidade.

— **Oficiais subalternos das Companhias**

Compete-lhes em especial:

— Realizar reuniões prévias com os Encarregados de instrução e Auxiliares, sobre a instrução que vai ser ministrada no dia imediato, estabelecendo entre eles normas de coordenação, tais como: como vai ser ministrada, materiais necessários a colocar nos locais próprios e com a devida antecedência, posterior recolha e acondicionamento, erros a evitar, etc.

— Preparar-se para a instrução a ministrar pelo MANUAL TÉCNICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO. Qualquer elemento da equipa tem que estar apto a ministrar a instrução, conhecendo perfeitamente o esquema da sessão e técnicas de execução.

— Assegurar-se da colocação dos materiais e equipamentos necessários à sessão de EFM do programa horário nos locais adequados;

— Assegurar-se de que os instruendos estão rigorosamente uniformizados;

— Verificar as condições físicas dos instruendos e, em casos que exijam a intervenção do Serviço de Saúde, tomar as medidas adequadas;

— Orientar as acções do Encarregado de Instrução e do Auxiliar;

— Seguir os tempos parciais preconizados nas fichas da sessão, de modo a que tenham 5 (cinco) minutos na Fase Final para exercícios de retorno à calma e movimentos de ordem unida. Somente nestes períodos é que há movimentos de ordem unida, pois em toda a restante sessão — Seja de que técnica for — às vozes de «Alto» / «Direita» / «Esquerda Volver» / «Meia Volta Volver» ..., o instruendo executa-as em atitude de descontracção, embora com energia.

— **Sargentos da Companhia**

Quando comandantes de Secção (Encarregados de Instrução), estão aptos a apoiar o comandante de Pelotão/Escola e a ministrar os programas de EFM, devendo conhecer bem os seus subordinados a fim de colaborarem com o comandante de Pelotão ou Escola na apreciação individual.

Compete-lhes em especial:

— Orientar a colocação do material e do equipamento necessário à sessão do programa horário, nos locais adequados; no final da sessão proceder à recolha.

— Sempre que necessário proceder à exemplificação dos exercícios da sessão.

— **Cabos da Companhia**

Como Auxiliares estão aptos a apoiar o comandante de Pelotão ou Escola, na condução das sessões de EFM.

Compete-lhes especialmente:

— Sob a orientação do Sargento, colocar os materiais e equipamentos nos locais próprios ao desenvolvimento da sessão da EFM do programa horário; no final proceder à sua recolha.

— Exemplificar a execução dos exercícios da sessão, conforme orientação do Comandante de Pelotão.

— Colaborar no Controlo da realização das diferentes provas de Aptidão Física.

(b) **Do serviço de Saúde da Unidade**

As missões gerais do pessoal do Serviço de Saúde das Unidades constam do RGSUE (Secção XIII— — Saúde) merecendo destaque:

— Providenciar que seja feito anualmente o Controlo Médico-Fisiológico preconizado neste Manual Técnico de EFE — CAP 7.

— Manter escrituradas e actualizadas as cadernetas individuais de saúde, com os resultados daqueles CMF devidamente autenticadas pelo Médico da UU/EE/OO.

(c) **Da Secção de EFM da Unidade (SEFM/Un)**

O Oficial de EFM

— **Deve ser do QP** (de preferência com a especialidade de EFM) e não um oficial do QC (mesmo estagiado ou com a especialidade 885). Este último deverá desempenhar as funções de Adjunto do Of/EFM.
— Superintende na área da EFM.
— Propõe à Direcção de Instrução um programa geral de actividades de EFM, elaborado de acordo com as directrizes, manuais e regulamentos em vigor.
— O Oficial de EFM da Unidade, o seu Adjunto e/ou os demais especialistas da Secção de EFM, devem acompanhar o decurso das instruções de TF com o fim de corrigir eventuais erros de actuação das Eq/instrução, nomeadamente nos Cursos de Formação.

O Oficial Adjunto (Espec. 885/EF):

— Coadjuva a acção do Oficial da EFM do QP.
— Ministra instrução/EFM, quando se verifiquem faltas de quadros, ou sempre que tal for necessário.

Outros elementos do QO:

— Desenvolvem a sua actividade de acordo com o plano de actividade de Educação Física Militar e conforme as suas qualificações técnicas.

(2) **Escolas Práticas (EP)**

(a) **Unidades com actividades de Ensino e Instrução Militar**

Têm por missão primária a preparação dos Quadros.
Cumprem missões de ensino, no âmbito da EFM, nos seguintes Cursos/Estágios:

- Cursos de Formação de Oficiais e Sargentos das Armas/Serviços (SEN)
- Curso de Formação de Sargentos (QP) 2.ª parte.
- Curso de Promoção a Sargento Ajudante (CPSA) e a Sargento Chefe (CPSC).
- Curso de Formação de Oficiais (QP) — Tirocínios.
- Curso de Promoção a Capitão (CPC).

As EP e CI com características de EP, deverão ministrar o TF aos CFOM e CFSM, por forma a conseguir que os futuros Instrutores/Encarregados de Instrução dos pelotões e escolas não cometam erros técnicos, quase todos resultantes duma deficiente instrução adquirida naqueles Cursos. Salienta-se que os CFOM,CFSM,CPCb, visam fundamentalmente o **«ensino de técnicas»** e a sua **«prática pedagógica» correcta. Nada deve ser feito se não estiver prescrito neste Manual Técnico de EFE.**

(b) **Centro Militar de Educação Física, Equitação e Desportos (CMEFED)**

(Art.º 2.º do DL 41368 de 16NOV67)

É o orgão técnico e experimental da DSEFE tendo essencialmente a seu cargo:

— Formar em cursos apropriados os mestres, instrutores/monitores e outros especialistas militares necessários ao ensino e instrução da educação física, esgrima, equitação e outros desportos;
— Difundir e aperfeiçoar os conhecimentos respeitantes a essas especialidades por meio de estágios periódicos de informação, demonstrações e outras provas de treino físico militar;
— Preparar as representações militares do Exército e das Forças Armadas, neste último caso quando para isso receber missão especial;
— Estudar e ensaiar, segundo as directivas que receber da Direcção do Serviço de Educação Física do Exército, os métodos e processos de ensino relacionados com as actividades físicas de essencial interesse militar, bem como material especializado de instrução que seja necessário adoptar;

(3) **Escolas de Ensino Militar (EEM)**

Orgãos do Exército que têm por finalidade primária ministrar Ensino Militar.

(a) **Academia Militar (AM)**

Tem como missão, no âmbito da EFM:

— Conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cumprimento das missões que lhes vão ser exigidas como Oficial do Exército;
— Iniciar uma preparação técnico-militar, de nível superior, com vista à sua preparação comoInstrutor, no âmbito da EFM, numa perspectiva de carreira que poderá culminar com a licenciatura em Educação Física;
— Despertar e consolidar o gosto pela prática regular de exercícios físicos, fazendo-se iniciação desportiva nesse sentido.

(b) **Instituto Superior Militar (ISM)**

Tem como missão, no âmbito da EFM:

— Facultar aos alunos a formação técnico-militar necessária para o desempenho das funções de Instrutor no âmbito restrito da instrução inicial e complementar (tropas), de acordo com a programação do MANUAL TÉCNICO DE EFE.

(c) **Instituto de Altos Estudos Militares (IAEM)**

Tem como missão, no âmbito da EFM:

— Nos Cursos de Estado Maior que ali decorrem, ou para Oficial Superior, facultar o conhecimento do funcionamento do Sistema de EFM e, especialmente, a preparação para o desempenho das funções de Comandante de Batalhão, Director de Instrução e de Estado Maior ao nível de QG/RM.

— No curso Superior de Comando e Direcção, facultar uma informação actualizada sobre o funcionamento do sistema de EFM, tendo em vista as futuras missões a cumprir por aqueles Oficiais.

(d) **Escola de Sargentos do Exército (ESE)**

Tem como missão, no âmbito da EFM:

— Conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cumprimento das missões que lhes vão ser exigidas como Sargentos do Exército;

— Facultar os conhecimentos técnico-militares teóricos para o desempenho das funções de Encarregado de Instrução, no âmbito restrito da instrução inicial e complementar (tropas) de acordo com a programação do Manual Técnico de EFE, numa perspectiva de carreira que poderá culminar com o Curso de Sargentos-Instrutor de EFM;

— Despertar e consolidar o gosto pela prática regular de exercícios físicos, fazendo-se iniciação desportiva nesse sentido.

CAPÍTULO 3

QUALIDADES A DESENVOLVER

301. Introdução

A Educação Física Militar, em sentido lato, visa o desenvolvimento e manutenção de determinadas qualidades e características necessárias ao desempenho das missões que aos militares são atribuídas: é o seu contributo para a formação militar e para a prontidão para o combate.

O tratamento destas qualidades e características deve ser, assim, como o «farol» que guia toda a actividade compreendida na instrução da Educação Física Militar e merece uma referência especial.

Dado que se trata de qualidades e de características tanto físicas como psicológicas, teremos de analisar, sem entrar em conceitos demasiado profundos e sempre discutíveis, o alvo a que este «tratamento» ou seja, a instrução, se dirige: O Homem.

Neste sentido convém ter presente que o homem vive em sociedade a qual lhe proporciona, dependendo de características localizadas, um maior ou menor desenvolvimento físico e da qual assimila, em maior ou menor grau, determinado tipo de valores que contribuem para a compreensão do seu comportamento. Porém, dois homens do mesmo extracto social — e até da mesma família — podem revelar comportamentos perfeitamente distintos perante idêntica situação: é a expressão das suas características emocionais ou temperamento, e a demonstração da sua capacidade de controlar os seus impulsos através da inteligência e da vontade ou carácter. Certos aspectos da sua constituição física podem também corresponder a um determinado tipo de comportamento habitual.

Em suma, cada homem reune um conjunto de características de ordem física e psicológica que o individualizam e que exprimem a sua personalidade.

O Instrutor, como veículo por excelência da instrução, tem pois um papel de extraordinária importância, que não pode limitar-se à mera aplicação das técnicas, sem saber a finalidade que servem e sem conhecer o grupo a que se dirigem.

Na realidade, a aplicação de determinada técnica — que, na maior parte das vezes, serve objectivos múltiplos sob os aspectos físico e psicológico — pode não só desviar-se como até contrariar a finalidade com que foi integrada na instrução, se o Instrutor não tiver a sensibilidade necessária para entender aqueles dois parâmetros fundamentais: para quê e para quem.

Servindo-nos de um exemplo: a técnica de «slide» visa o desenvolvimento de um conjunto de qualidades físicas, de que se destaca a coordenação, e de características psicológicas, de que ressalta a decisão.

O Instrutor terá de perceber que não se trata simplesmente de ensinar e engatar uma roldana num cabo e a correr quando se chega ao solo; de pôr os instruendos em fila indiana e de os mandar executar a técnica.

Ele terá que entender que esta técnica visa uma qualidade física importante e complexa, que não está igualmente desenvolvida em todos nós — a coordenação — e uma característica psicológica —a decisão— que existe em diferentes graus e se manifesta por diversas formas de indivíduo para indivíduo, de acordo com os princípios que inicialmente se referiram. Implica isto, desde logo, uma observação atenta do comportamento dos instruendos e uma escolha criteriosa da ordem de execução, a par de um clima propício para a instrução.

Só assim o Instrutor conseguirá alcançar os objectivos da técnica ministrada, com o correspondente aproveitamento físico e a manifestação das características psicológicas dos instruendos num sentido positivo, isto é, a sua transformação nas qualidades que se pretendem ver desenvolvidas; só assim o Instrutor contribuirá para a formação do homem-militar, que se distingue pelo seu elevado padrão físico, psicológico e moral.

Resta dizer que as qualidades psicológicas se desenvolvem em íntima ligação com as qualidades físicas, por vezes mesmo em interdependência recíproca: a autoconfiança depende, muitas vezes, de uma boa condição física, assim como um corredor de fundo só será um campeão se tiver a tenacidade necessária para cumprir um rigoroso plano de treino.

302. As Qualidades Físicas

a. Generalidades

Podemos afirmar que o «valor físico» ou «potencial físico» de um indivíduo depende, por um lado, do conjunto das suas estruturas - orgânicas (ou de funcionamento), morfológicas (ou de suporte), e perceptíveis (ou de relação) e, por outro, do conjunto das suas qualidades físicas as quais, apoiadas nas estruturas identificadas, se podem igualmente classificar em orgânicas, musculares e perceptivo-cinéticas.

Nas qualidades orgânicas, tendo presente os processos de produção de energia, podemos distinguir a Resistência Aeróbia (Endurance) e a Resistência Anaeróbia.

Das qualidades musculares, baseando-nos nos comportamentos fisiológicos e mecânicos do músculo, distinguimos a Força, a Resistência Muscular, a Endurance Muscular, a Potência e a Flexibilidade.

Finalmente, nas qualidades perceptivo-cinéticas, intimamente ligadas aos mecanismos de percepção, decisão de controlo do movimento, distinguimos a Rapidez de Reacção, a Velocidade, a Coordenação e o Sentido Cinético (Esquema Corporal).

Assim, muito embora as qualidades físicas estejam intimamente ligadas entre si, formando um todo, elas podem ser apresentadas separadamente em função das formas de trabalho que permitam ou facilitem o seu desenvolvimento, tanto quantitativa como qualitativamente.

b. Metabolismo Aeróbio e Anaeróbio

Qualquer trabalho muscular necessita de energia; esta é fornecida por uma degradação dos constituintes químicos iniciais. Para que o trabalho possa continuar, é necessário que estes constituintes químicos sejam reconstituídos; esta reconstituição só pode ser feita em presença de oxigénio. Os esforços para os quais os consumos de oxigénio são satisfeitos pelos processos de adaptação cardio-respiratórios apelam para o «metabolismo aeróbio» — são esforços de tipo resistência aeróbia ou endurance. Os esforços para os quais os consumos de oxigénio não são inteiramente satisfeitos pelos processos de adaptação cardio-respiratórios apelam para o metabolismo anaeróbio» — são esforços de tipo resistência anaeróbia, vulgo resistência, e para fazer face a este desequilíbrio em oxigénio, desenvolve-se um trabalho em «déficit de oxigénio».

O trabalho em déficit de oxigénio não pode prosseguir indefinidamente, devido ao esgotamento dos recursos locais em organo-fosfatos, com ATP (adenosina-trisfosfato), CP (Fosfocreatina), glicogénio, etc., bloqueando-se as degradações energéticas pelo aumento do nível de ácido láctico. Pode dizer-se que a resistência é função do rendimento energético do metabolismo anaeróbio e que o seu aperfeiçoamento faz recuar os limites de fadiga.

Existem correlações entre a frequência cardíaca, os consumos de oxigénio e a potência de trabalho fornecida. Pode-se, pois, pelo conhecimento da frequência cardíaca tomada ao nível das pulsações arteriais periféricas (pulsação carotidiana ou radial) avaliar, para um dado indivíduo, se ele trabalha em endurance ou resistência. Estatisticamente admite-se que para atletas de bom nível, o trabalho de resistência pode começar para além das 160 (cento e sessenta) pulsações por minuto, mas que este limite é indivídual e não pode ser determinado de forma exacta senão através de exames fisiológicos. Duma maneira convencional, e como precaução, admite-se que um indivíduo trabalha em endurance entre 120 (cento e vinte) e 160 (cento e sessenta) pulsações por minuto.

c. Qualidades Orgânicas

(1) Resistência

A resistência, em termos gerais, é a capacidade de sustentar um esforço durante o maior tempo possível, permitindo adiar o aparecimento da fadiga. Ela será tanto maior quanto mais tempo permitir a manutenção de um determinado ritmo de trabalho.

De acordo com as fontes de energia solicitadas —aeróbia ou anaeróbia, a intensidade e duração do esforço—, assim temos a Resistência Aeróbia ou Endurance e a Resistência Anaeróbia (Aláctica e Láctica).

(a) Resistência Aeróbia ou Endurance

Resistência Aeróbia ou Endurance, é a qualidade física que permite suportar esforços de pequena e moderada intensidade, durante longos períodos (12 (doze) minutos a várias horas), apelando de forma predominante para o «metabolismo aeróbio».

O trabalho aeróbio faz-se em condições tais que as necessidades em oxigénio por parte do organismo não ultrapassam a sua capacidade de consumo máximo. Assim, essa qualidade está estreitamente ligada à eficácia geral das trocas gasosas (aos níveis pulmonar e celular), e à capacidade de efectuar o transporte de maior quantidade de oxigénio possível, por unidade de tempo, até aos grupos musculares apropriados: em resumo, ela depende da capacidade do complexo cardio-circulo-respiratório.

Exemplo de modalidades desportivas em que predomina a Resistência Aeróbia: Atletismo (1500,5000, 10000, maratona), Natação (400 e 1500), Marcha e Corrida prolongada, Orientação.

Das técnicas e métodos de treino preconizados neste Manual Técnico umas contribuem de forma directa para o desenvolvimento desta qualidade: (Corrida Contínua, Corrida pelo campo, Percurso

Natural, Fartlek, Marcor, Marfor, Treino em Circuito, Corrida no mesmo lugar, Andar a pé, Base 1, além de determinados Jogos e Desportos) e, outros, duma forma indirecta (Ginástica de Aplicação Militar, Bases 2, 3, 4 e 5 etc.)

(b) **Resistência Anaeróbia (Aláctica e Láctica)**

A Resistência Anaeróbia é a qualidade física que permite suportar esforços de média e grande intensidade, locais ou globais, apelando de forma predominante para o metabolismo anaeróbio.

O trabalho anaeróbio faz-se, como vimos, em condições tais que as necessidades em oxigénio por parte do organismo ultrapassam a sua capacidade de consumo máximo (trabalho em «déficit» de oxigénio).

De acordo com a fonte de energia solicitada, a intensidade e a duração do esforço, podemos distinguir a Resistência Anaeróbia Aláctica e a Láctica.

A Resistência Anaeróbia Aláctica, apela prioritariamente para a fonte energética da Fosfocreatina (CP), cujas reservas, existentes no músculo, são muito pequenas,pelo que esta fonte atinge o seu rendimento máximo na fase inicial do esforço (dois a três segundos, decaindo, depois, muito rapidamente). Daí que tal qualidade seja preponderante em esforços muito intensos e de curta duração, como, por exemplo, sprints curtos (cinquenta metros), lançamentos (peso, granada), etc.

A Resistência Anaeróbia Láctica entra em jogo quando são exigidos esforços intensos que se prolongam após esgotada a fonte CP, e apelando, por isso, para a fonte glicolítica (degradação gradual dos hidratos de carbono ou glicose) que atinge o seu rendimento máximo entre o 1.º e 2.º minutos de esforço, começando, depois, a decair lentamente.

Como temos grandes reservas de glicose, a limitação para o prolongamento de esforços intensos, explica-se não pelo desaparecimento gradual daquele açúcar, mas sim pela acumulação de Ácido Láctico (produto final da glicose) que é tóxico, em percentagens tais que provocam o aparecimento da Fadiga.

A capacidade de suportar taxas elevadas de Ácido Láctico varia de indivíduo para indivíduo e é função do seu estado de treino.

Tal qualidade é preponderante em muitas disciplinas do Atletismo (400, 800 e 1500m, 400 barreiras, etc.) e da Natação (100, 200 e 400m).

O Treino em Circuito, o Fartlek, a Corrida pelo Campo, a GAM, por exemplo, são contribuições indirectas para o desenvolvimento desta qualidade.

d. **Qualidades Musculares**

(1) **Força**

A Força muscular é a qualidade que permite o desenvolvimento duma tensão maximal numa contracção.

O grau de tensão maximal produzida por um músculo ou um grupo de músculos pode realizar-se através de dois tipos distintos de contracção muscular:

- Contracção dinâmica ou isotónica quando há um deslocamento dos segmentos ósseos, de apróximação (concêntrica) ou de afastamento (excêntrica);
- Contracção estática ou isométrica, quando não há deslocamento dos segmentos ósseos.

A força de um músculo é função de dois factores principais:

- Por um lado, ela depende dos elementos estruturais do músculo e em particular, do seu volume (a Força aumenta com o acréscimo do volume do músculo);
- Por outro lado, ela é fortemente influenciada pela qualidade do controlo motor voluntário que se tem sobre o músculo ou grupo muscular em causa.

São exemplo de modalidades desportivas em que a força muscular predomina, a Ginástica Desportiva (argolas, barras paralelas, cavalo de arções, etc.), a Halterofilia, a Luta, etc.

Treino em Circuito, Bases 2, 3, 4 e 5, Marcor (Pernas), determinados exercícios da Corrida pelo Campo, da GAM, do CCC e alguns Jogos, são outros exemplos de contribuições mais ou menos directas para o desenvolvimento desta qualidade física.

(2) **Resistência Muscular**

A Resistência Muscular é a qualidade que permite prosseguir, durante o maior tempo possível, um esforço muscular localizado, em condições anaeróbias.

Nessas condições, a intensidade da contracção muscular é suficientemente elevada para afectar consideravelmente a circulação sanguínea ao nível da musculatura implicada no exercício, de tal maneira que a quantidade de oxigénio que a ela chega se mostra insuficiente, ao mesmo tempo que a eliminação dos produtos tóxicos resultantes da contracção não é suficientemente rápida.

A definição apresentada mostra-nos que a Resistência Muscular é função da duração do esforço desenvolvido em condições anaeróbias locais. Todavia, esse esforço muscular localizado pode ser realizado em condições mais ou menos anaeróbias, consoante a intensidade da contracção se aproxima mais ou menos da força muscular maximal.

Assim, a Resistência Muscular depende do nível da força muscular, ou seja, quanto maior for a força muscular dum indivíduo, assim ele está em melhores condições de efectuar um trabalho intenso, em condições menos aeróbias ao nível local, e de prosseguir o esforço por um maior período de tempo. O trabalho muscular local em condições anaeróbias pode efectuar-se de maneira dinâmica ou estática.
Exemplo de modalidades desportivas em que tal qualidade é necessária: Atlestimo (200, 400, 800 m, 400 barreiras, etc., para os membros inferiores), Ginástica Desportiva (argolas, barra fixa, etc. para os membros superiores e cintura escapular), Natação (100, 200, 400 m, etc. para os membros superiores e inferiores, cintura escapular e pélvica), etc.
As Bases, o Treino em Circuito, a Corrida pelo Campo, entre outros, são métodos de treino que contribuem duma forma mais ou menos directa para o desenvolvimento e a melhoria desta qualidade física.

(3) **Endurance Muscular**

A Endurance Muscular é a qualidade que permite prosseguir, durante o maior tempo possível, um esforço muscular localizado, em condições aeróbias.
Nessas condições, a intensidade da contracção muscular não é suficientemente elevada para afectar significativamente a circulação sanguínea ao nível da musculatura implicada no exercício, de tal maneira que a quantidade de oxigénio e a eliminação dos produtos tóxicos da contracção se revelam satisfatórios.
O trabalho muscular local aeróbio pode efectuar-se de forma dinâmica ou estática e distingue-se pela sua fraca intensidade e longa duração.
Os principais factores determinantes do nível de Endurance Muscular dum indivíduo, são os seguintes:

- A qualidade da circulação local (capilarização, volume sanguíneo disponível localmente, tempo de circulação sanguínea, etc.) e a concentração de Oxihemoglobina (permite maior extracção de oxigénio);
- A Força Muscular, como é óbvio.

Exemplo de modalidades desportivas em que tal qualidade é necessária: Atletismo (5000, 10000, maratona, marchas, etc., para os membros inferiores), Futebol, Natação (400, 1500, etc., para os membros superiores e inferiores, cintura escapular e pélvica), etc.
As Bases, 3, 4 e 5,o Treino em Circuito, a Corrida pelo Campo, o Fartlek, o Marcor, etc. são métodos de treino preconizados neste Manual Técnico de EFE que contribuem duma forma mais ou menos acentuada para o desenvolvimento desta qualidade.

(4) **Potência**

A Potência é a qualidade que permite ao músculo ou ao grupo muscular produzir trabalho físico de forma explosiva.
As duas principais características que a permitem distinguir da Força são:

- A utilização da Força de forma explosiva realiza-se, sempre, em condições dinâmicas.
- A produção de trabalho de forma explosiva perspectiva de forma diferente a relação músculo-sistema nervoso, na medida em que está dependente, para além da força, da velocidade de transmissão do influxo nervoso e da rapidez de contracção do músculo.

A melhoria da Força e da velocidade de contracção das massas musculares conduz a um desenvolvimento da Potência.
É uma qualidade predominante em muitas disciplinas do Atletismo (100,200,110 m barreiras, saltos, lançamentos, etc.) e outras modalidades desportivas (Basquetebol, Voleibol, etc.).
Das técnicas e métodos de treino preconizados neste Manual Técnico de EFE, o Treino em Circuito é aquele que fornece uma contribuição mais directa para o desenvolvimento desta qualidade; mas há outros, como por exemplo, a Corrida pelo Campo (2.ª e 3.ª fases) que permitem atingir idênticos resultados.

(5) **Flexibilidade**

A Flexibilidade é a qualidade que permite a um segmento deslocar-se com uma amplitude máxima.
Esta qualidade pressupõe a capacidade do músculo ou do grupo muscular, tanto em encurtamento como em alongamento máximos, explorar todas as possibilidades da articulação; daí que, se bem que integrada no grupo das qualidades musculares, ela esteja principalmente limitada pelas estruturas articulares.
Exemplos de modalidades em que a flexibilidade predomina: Atletismo (100 e 400 m barreiras), Esgrima, Ginástica Desportiva, etc.
Ela pode ser desenvolvida através de exercícios preconizados, por exemplo, na Base 1, Ginástica de Manutenção, Corrida pelo Campo (1.ª Fase), etc.

e. **Qualidades Perceptivo-Cinéticas**

(1) **Rapidez de Reacção**

A Rapidez de Reacção é a qualidade que permite iniciar uma resposta cinética a um estímulo perceptível, no mais curto espaço de tempo.

A eficácia da Rapidez de Reacção é condicionada por vários factores, dos quais ressaltam:

- Nível de familiarização com o «estímulo» (Ex.: o tiro, apito, a voz de «deitar», etc.);
- Nível de familiarização com «a resposta cinética» a produzir (Ex.: «Deitar»);
- A excelência da aptidão física geral, como recentes descobertas parecem indicar.

É uma qualidade fundamental em quase todos os desportos como, por exemplo, o Atletismo (partidas para provas de velocidade), Natação (idem), Basquetebol, Esgrima, Futebol, Voleibol, etc.

Também para o militar ela é de extraordinária importância, sobretudo em situações de combate, como o atestam inúmeros exemplos da nossa história recente.

É essa qualidade que se pretende desenvolver quando, por exemplo, na GAM ou CCC, se preconiza que determinadas «vozes» devam ser dadas de forma repentina e inesperada.

(2) **Velocidade**

A Velocidade de execução é a qualidade que permite executar quer um movimento, quer movimentos idênticos ou movimentos diferentes, o mais rapidamente possível.

A velocidade de execução é pois, aquela qualidade que faz com que se possa agir rapidamente quer sob o ponto de vista segmentar, quer sob o ponto de vista corporal global.

Ela é tanto maior quanto menor é a resistência a vencer.

Nela intervêm, como factores determinantes:

- A frequência dos estímulos e, sobretudo, a vontade, a determinação mental e a mobilização nervosa;
- A velocidade de contracção muscular;
- O grau de automatização dos movimentos em causa;
- Determinadas qualidades como, por exemplo, a força e potência musculares.

Embora com níveis de importância variáveis, ela é uma qualidade essencial em quase todas as modalidades desportivas.

Tal como a rapidez de reacção, é de grande importância para o militar, em especial em situações reais de combate (ex.: Execução de um lanço debaixo de fogo).

Muito embora se trate de uma qualidade em boa percentagem inata, ela pode ser melhorada através de métodos de treino como o Fartlek, a Base 1 (sprint no mesmo lugar) e da prática de determinados Jogos e Desportos.

(3) **Coordenação**

A Coordenação é a qualidade neuro-motriz que permite combinar a acção de diversos grupos musculares com vista a realizar uma série de movimentos determinados com o máximo de eficácia e economia.

Embora incluído no grupo das qualidades perceptivo-cinéticas, a verdade é que ela está presente em todas as outras já referidas.

As determinantes desta qualidade, embora, actualmente, ainda não perfeitamente conhecidas, podem ressumir-se nas seguintes:

- Qualidade de percepção, no início e durante a execução;
- Qualidade dos ajustamentos temporal e espacial do movimento;
- Qualidade de representação mental do movimento;
- Qualidade da organização neuro-muscular, em especial do sincronismo entre a contracção dos músculos agonistas e dos antagonistas.

É uma qualidade que está presente em todas as formas de movimento, pelo que é essencial em todas as modalidades desportivas.

Daí que muito embora a sua melhoria possa ser obtida através de exercícios específicos, a verdade é que todas as sessões de EFM contribuem para o seu desenvolvimento.

(4) **Sentido Cinético (Esquema Corporal)**

O Sentido Cinético ou Esquema Corporal é a qualidade que permite uma correcta percepção do seu próprio corpo e da sua motricidade.

Ela assenta num bom esquema corporal, numa consciência correcta do seu próprio corpo em atitude ou em movimento, no sentido da lateralidade, no sentido do equilíbrio e do ritmo.

Trata-se de uma qualidade que depende:

- Em primeiro lugar da informação fornecida pelos exteroceptores (visão, audição, sensibilidade cutânea, etc.), intimamente ligada à organização espaço-temporal a qual, aliada à acuidade visual (central e periférica) e à acuidade auditiva, é fundamental em desportos colectivos;
- Por outro lado, da percepção interiorizada do próprio corpo, conseguida à custa de informações fornecidas pelos interoceptores (ligados à sensibilidade visceral) e dos proprioceptores (ligados à sensibilidade proprioceptiva ou postural, centrada nas articulações e músculos, e cujos estímulos são as atitudes e os movimentos).

• Finalmente, pela precisão da análise dessas informações e pela riqueza dos estereótipos.

É uma qualidade importante em modalidades como o Atletismo (saltos e lançamentos), Ginástica Desportiva, etc.

Todos os exercícios contribuem duma forma mais ou menos acentuada para a melhoria desta qualidade; no entanto para cada exercício, essa melhoria passa, também, por uma correcta exemplificação, uma correcta execução e um número de repetições adequado.

303. **Qualidades Psicológicas**

O desenvolvimento em que se abordaram as qualidades físicas não pode fazer-nos esquecer estar hoje ultrapassada a concepção do homem baseado na dualidade do corpo/espírito; é incontroversa a sua interdependência. Não faz, pois, sentido, o desenvolvimento do corpo traduzido numa melhoria das chamadas qualidades e características psicológicas, que são, fundamentalmente, as seguintes:

- Adaptabilidade
- Autoconfiança
- Combatividade
- Coragem
- Decisão
- Espírito de Equipa
- Espírito de Sacrifício
- Tenacidade

O desenvolvimento destas caracteristícas é obtido através da técnica ou métodos de treino em que, mais ou menos objectivamente, são levadas a manifestar-se estas situações, canalizando-as no sentido desejado.

Assim a autoconfiança, por exemplo, desenvolve-se através do treino físico, de uma maneira geral, e em especial através das técnicas que envolvem maior risco (técnicas de transposição); o espírito de equipa desenvolve-se, por exemplo, através de jogos e desportos.

CAPÍTULO 4

TÉCNICAS E MÉTODOS DE TREINO FÍSICO (TF)

401. **Generalidades**

a. **Conceitos de Treino Físico (TF)**

Ao definirmos no Cap. 1, o conceito de EFM, dissemos que ele engloba um conjunto de actividades nas quais se inclui o Treino Físico (TF).

Vimos, igualmente que o TF, englobando um conjunto de actividades que têm por objectivo a preparação física, moral e psicológica do militar, se subdivide em:

Treino Físico Geral (TFG) — Visando o desenvolvimento e manutenção das qualidades físicas de uma forma geral.

Treino Físico de Aplicação Militar (TFAM) — Visando a aquisição, desenvolvimento e manutenção de determinados gestos, técnicas e qualidades físicas e psicológicas preparatórias para o combate, bem como o espírito de equipa.

Treino Físico Específico (TFE) — Visando o desenvolvimento e qualidades específicas de uma determinada modalidade desportiva.

b. **Classificação das Técnicas**

As técnicas e métodos de treino preconizados neste Capítulo mais não são do que o conjunto de procedimentos de trabalho que permitem ao TF atingir os seus objectivos; daí a sua subdivisão em Técnicas Preparatórias e de Manutenção (próprias do treino Físico Geral), Técnicas de Aplicação Militar (específicas do Treino Físico de Aplicação Militar) e Técnicas Específicas (de cada modalidade desportiva).

(1) **Técnicas Preparatórias**

- Ginástica de Base (BASE)
- Corrida Contínua (CC)
- Fartlek (FK)
- Treino em Circuito (TC)
- Jogos e Desportos (J) e (D)

(2) **Técnicas de Manutenção**

- Ginástica de Manutenção (G Man)
- Andar a Pé (AndP)
- Corrida no Mesmo Lugar (CML)
- Pista (Percurso) de Manutenção (PMan)
- Percurso Natural (PN)
- Corrida pelo Campo (CorC)
- Desportos

(3) **Técnicas de Aplicação Militar**

- Ginástica de Aplicação Militar (GAM)
- Combate Corpo a Corpo (CCC)
- Marcha e Corrida (Marcor)
- Marcha Forçada (Marfor)

De notar que os Desportos referidos nas Técnicas Preparatórias são os constantes dos Programas de Instrução, com um objectivo semelhante ao das restantes — desenvolvimento geral.

As Técnicas de Manutenção, como por exemplo, a «Ginástica de Manutenção», a «Corrida no mesmo lugar» e «Andar a Pé», destinam-se essencialmente ao pessoal não arregimentado, trabalhando nas Repartições ou noutros Departamentos Militares, com o objectivo de lhes fornecer um adequado programa de melhoria e manutenção da sua Aptidão Física.

402. **Técnicas Preparatórias**

a. **Ginástica de Base (BASE)**

(1) **Finalidade**

A Ginástica de Base visa a melhoria das Aptidões Física e Psicológica do indíviduo, a par da correcção da Postura e da Atitude.

— A Ginástica de Base engloba cinco esquemas distintos:

— Base 1 — Esquema Preparatório com a duração de dez minutos, destinado a promover uma activação geral; precede, sempre, as sessões de BASE 2 e de Treino em Circuito.

— Base 2 — Esquema fundamental, com a duração de 15 minutos, destinado a desenvolver as qualidades físicas de Flexibilidade, Potência e Coordenação, a par da melhoria do Sentido Cinético.

— Bases 3, 4 e 5 — Esquema específico (Forças Especiais), articulado em 3 fases (preparatória, fundamental e final), com a duração de 50 minutos, destinado a melhorar a mobilidade articular e adaptar as funções orgânicas aos exercícios de esforço, coordenação e desenvolvimento muscular e educação do sistema nervoso.

(2) **Organização**

— Local e Materiais

A Ginástica de Base pode realizar-se em qualquer local que tenha uma área mínima aproximada de 25 x 25 metros e onde existam ou se coloquem previamente os seguintes materiais:

— Barras ou Traves;

— Caixa de areia ou colchões para a execução de cambalhotas;

— Plintos ou Eixos para execução de saltos;

— Aparelhagem sonora (Bases 3, 4 e 5);

— Uniformes.

Uniforme de Ginástica (camisola, calções, meias e sapatos regulamentares).

Uniforme n.º 3 ou camuflado (Bases 3, 4 e 5).

— Dispositivo da Classe

Variável de acordo com o número de instruendos, área disponível e tipo de exercícios.

Por norma, deve utilizar-se o dispositivo em círculo, a uma fileira com cerca de 8 metros de raio. O círculo a duas fileiras, por ser de controlo mais difícil, só deve ser adoptado se o número de instruendos ou a área de instrução o justificarem. Neste caso os círculos, concêntricos, terão raios de aproximadamente 8 a 9 metros.

Na ginástica de Base 3, 4 e 5, a disposição da classe é em «xadrez».

A preparação deve ser feita em 2 (dois) tempos distintos:

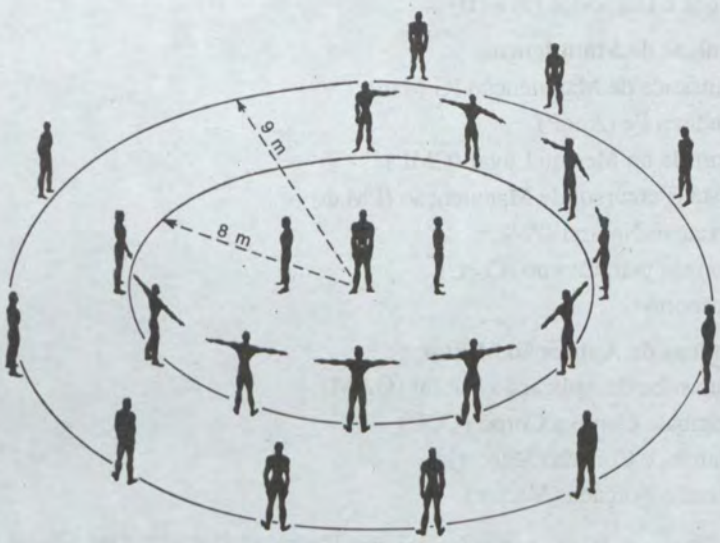


Fig 4 — 1 — Dispositivo em círculo a duas fileiras

— Nas ESCOLAS PREPARATÓRIAS DE QUADROS, em que as sessões/TF devem ser tratadas com análise detalhada das TÉCNICAS e MÉTODOS a usar na execução correcta de cada exercício, de forma a que os **Instrutores, Encarregados de Instrução** e **Auxiliares** fiquem bem capacitados das:

- FALTAS A EVITAR que à força de se repetirem vão conduzir a deformações físicas, em vez das naturais e desejáveis desenvolturas/qualidades psicomotoras dos instruendos;
- NORMAS DE SEGURANÇA — precauções enunciadas no Manual Técnico a fim de serem evitados a todo o transe acidentes ocorridos por incúria ou inobservância de preceitos cautelares.

Estas sessões (EPQ) devem ser ministradas pelo Oficial de Educação Física, (quando especializado) ou seu adjunto nos CI ou EP, dispensando especial atenção à «Prática Pedagógica» dos quadros que revelem menos aptidão para a função.

— Nas vésperas das sessões, em reunião com os Comandantes de Companhia, os Instrutores, Encarregados de Instrução e Auxiliares devem planear a instrução do dia seguinte, cuidando particularmente de assegurar a prévia colocação de materiais, aparelhagens, viaturas, etc., nos locais próprios à respectiva instrução.

(3) **Normas Gerais de Comando**

— Cada sessão deve ser cuidadosamente preparada, e o material necessário para a sua execução colocado, com a devida antecedência, no local próprio.
Todos os elementos da Equipa de Instrução devem conhecer perfeitamente o esquema de sessão.

— Se os meios forem insuficientes em relação ao número de instruendos, a classe pode ser dividida em dois grupos, sendo o comando de um deles entregue ao Encarregado de Instrução (por exemplo: na BASE 2, um grupo, com o Instrutor, executa o salto de plinto, enquanto o outro, com o Encarregado de Instrução, executa a cambalhota).

— Os elementos da Equipa de Instrução devem apresentar-se perante a classe com porte correcto e aprumado e tomar uma disposição tal que lhes permita abranger a totalidade dos instruendos.

— No caso de impedimento do Instrutor, o Encarregado de Instrução assume o comando, por forma a não haver quebra do rendimento da Instrução.

— O Instrutor comanda a sessão do interior do círculo (Bases 1 e 2), coadjuvado pelo Encarregado de Instrução e Auxiliar, excepto nos exercícios números dois, sete e oito da Base 2, em que segue as indicações prescritas na respectiva ficha.

— A sessão deve ser comandada com dinamismo, autoridade e desembaraço.

— As vozes de Comando devem ser dadas de forma clara e enérgica e com vocalização apropriada (para movimentos rápidos empregam-se vozes de execução breves; movimentos lentos são comandados com vozes de execução arrastadas).

— Por norma, o comando verbal dos exercícios compreende: «voz preparatória» (designação do exercício), uma «pausa intermédia» (de um a dois segundos), a «voz de execução» e a «voz de CESSAR ou ALTO».

— A «voz de advertência» (à base de expressões tais como: «Escola», «Atenção», etc.) só se torna necessária antes dos exercícios ou atitudes em que se utilizam formas de expressão simples que determinam imediata execução como por exemplo, «sentido», «alto», «subir», etc.

— Sempre que se torne oportuno (Corrida diversificada, Sprint, etc.) pode substituir-se a voz de execução por sinal de apito.

— O número de repetições dos exercícios deve ser respeitado; para facilitar pode utilizar-se a «contagem dupla» que consiste em contar o número de repetições em vez do último tempo do exercício (Exemplo do comando de um exercício com 4 repetições: 1, 2, 3, uma; 1, 2, 3, duas; 1, 2, 3, três; 1, 2, CES ... SAR ou 1, 2, 3, ... ALTO).

— A contagem dos tempos pode ser intercalada com vozes explicativas do movimento, por exemplo: "Para cima ... (1), para baixo ... (2) ou ainda, saltar ... (1).

— O ensino dos exercícios deve ser feito por exemplificação dos Encarregados de Instrução e Auxiliares, não devendo os Instrutores alargar-se muito em explicações verbais, quantas vezes com terminologia difícil de entender. Apenas as sessões de INFO das várias técnicas justificam explicações um pouco mais detalhadas.

— Para uma melhor apreensão dos exercícios por parte dos instruendos, em especial nas primeiras sessões, o Instrutor deve comandar o exercício a um ritmo mais lento e decomposto nos seus tempos, para passar em seguida à sua forma completa e com a velocidade e ritmo próprios.

— Duma forma geral, a velocidade de executação dos exercícios é inversamente proporcional à massa do segmento a mover e à amplitude do movimento.

— Para se conseguirem os objectivos da sessão e de acções futuras (por exemplo, correcção dos exercícios das Provas de Aptidão Física — PAF) deve exigir-se, sempre, a máxima correcção das posições, atitudes e movimentos.

— O Instrutor não deve interromper o comando dum exercício para corrigir, apenas, um instruendo; as correcções individuais são uma das tarefas dos Encarregados de Instrução e do Auxiliar, e devem ser feitas sem interferir com o comando do Instrutor.

— Deve ter-se permanentemente em atenção o grau de fadiga dos instruendos, bem como tomar-se as precauções necessárias para se evitarem acidentes.

— A voz de CESSAR (a dois tempos) ou a voz de ALTO (num só tempo), marcam o fim do exercício.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

— Utilizar o terreno mais apropriado para a instrução.

— Os aparelhos a utilizar devem ser verificados antes da instrução para confirmar as suas condições de utilização.

— As equipas de instrução devem ter a permanente preocupação de "evitar acidentes" colocando-se nos lugares onde melhor possam auxiliar os executantes em dificuldade.

— A cambalhota para a frente, quando na aprendizagem, deve ser executada em caixa de areia ou colchão. Se isso não for possível, escolher um terreno apropriado.

(5) **Execução**

Nota: Para cada exercício, as vozes de Comando são escritas em letras maiusculas, a descrição dos exercícios em letras minúsculas e os tempos e número de repetições entre parentesis.

(a) **Base** 1 (aquecimento) ..... (t: 10')

— **EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA)**

à voz de:

• SENTIDO; DIREITA VOLVER; PASSO DE CORRIDA .... COMEÇAR (doze passos /5 segundos) ESQUERDO, DIREITO ....

Correr durante um minuto, chamando a atenção dos instruendos para a descontracção e a necessidade de respirar normalmente.

Fig 4 -2

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos percorrem cerca de uma volta em marcha lenta à vontade.

— **EXERCÍCIO N.º 2 (CORRIDA DIVERSIFICADA)**

• SENTIDO VIRADOS AO CENTRO... CORRIDA LATERAL... PARA A DIREITA (ESQUERDA)... COMEÇAR.

Os instruendos progridem por saltos laterais, com movimentos livres dos braços, durante uma volta completa.

• VIRADOS PARA FORA... CORRIDA LATERAL... CONTINUAR

Os instruendos executam uma volta

Fig 4 -3

- CORRIDA NORMAL... CONTINUAR
  Os instruendos correm uma volta completa devendo o Instrutor a meio da volta alterar o sentido do deslocamento através da voz MEIA VOLTA... VOLVER.
- CORRIDA COM CALCANHARES ÀS NÁDEGAS
  Os instruendos correm tocando com os calcanhares nos nadegueiros durante uma volta.

Fig 4 -4

- CORRIDA NORMAL... CONTINUAR
  Os instruendos correm uma volta devendo o Instrutor a meio da volta, alterar o sentido do deslocamento através da voz MEIA VOLTA... VOLVER.
- CORRIDA COM ELEVAÇÃO DOS JOELHOS... CONTINUAR
  Os instruendos correm levantando os joelhos durante uma volta.

Fig 4 -5

- CORRIDA NORMAL... CONTINUAR

  Os instruendos correm uma volta com o Instrutor a alterar o sentido dos deslocamentos através da voz MEIA VOLTA... VOLVER...
- CORRIDA PARA A RETAGUARDA

  Os instruendos correm para a retaguarda, cerca de 10 a 15 metros (sem fazerem meia volta). Repentinamente, o Instrutor muda o sentido do deslocamento através da voz: CORRIDA P'RA FRENTE (Executar 3 + 3 repetições).

  Nota: • Executar o exercício seguido, na mudança de um tipo de corrida para outro.
  - A corrida com calcanhares às nádegas e a corrida com elevação dos joelhos devem ser executados com o Tronco vertical.
  - Na corrida diversificada devem os instrutores respeitar a sequência dos exercícios prescritos: a alternância no sentido do deslocamento (meia volta) deve ser ordenada no decurso da corrida normal.

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos percorrem cerca de uma volta em marcha lenta à vontade.

— EXERCÍCIO N.º 3 (CORRIDA COM CIRCUNDUÇÃO DOS BRAÇOS)

- À voz de PASSO DE CORRIDA COM CIRCUNDUÇÃO ALTERNADA DOS BRAÇOS PARA A FRENTE... COMEÇAR

  Os instruendos correm para a frente realizando circundução alternada dos braços, simultaneamente, no sentido do movimento.
- À voz de CIRCUNDUÇÃO DOS BRAÇOS PARA A RETAGUARDA .... CONTINUAR, os instruendos continuando a correr para a frente, realizam circunduções alternadas dos dois braços, simultaneamente, no sentido inverso ao movimento.

Fig 4 -6

(Executar 10 + 10 repetições)

O exercício termina à voz de ... ALTO, seguido da voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE.

Os instruendos dão uma volta completa, durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, os seus tempos, repetições, respiração e execução correctas, enquanto o Encarregado da Instrução e ou Auxiliar o exemplificam, findo o qual dá voz de ALTO, VOLTADOS AO CENTRO .... EM POSIÇÃO (Tomam a PI do Exercício N.º 4)

— EXERCÍCIO N.º 4 (FLEXÃO - EXTENSÃO DO TRONCO NO SENTIDO ANTERO - POSTERIOR).

PI: De pé, por meio de um salto Pernas afastadas de dois pés, Braços em elevação superior.

MOV: À voz de ... COMEÇAR:

Grande flexão do Tronco à frente, procurando tocar com as mãos no solo (1); uma insistência (2); extensão do Tronco e elevação superior dos Braços (3); uma insistência (4) ..... (4ts)

(Executar 10 repetições)

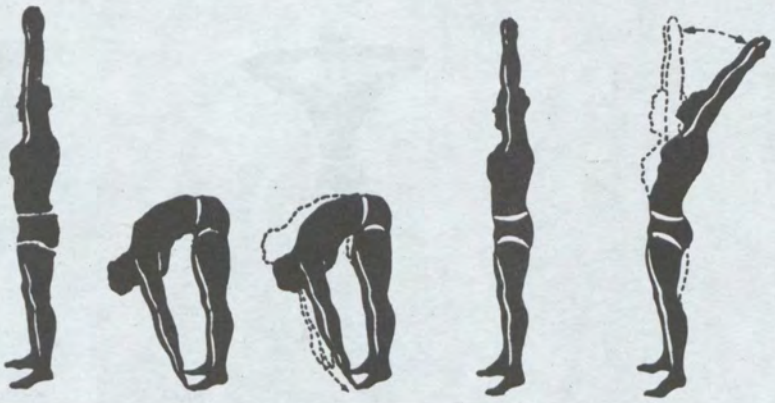


Fig 4 -7

O exercício termina à voz de... CESSAR no final da última repetição.

Nota: • Expirar na flexão;
- Inspirar na extensão;
- Forçar a expiração (inspiração) nas insistências;
- Não flectir os joelhos.

— EXERCÍCIO N.º 5 (FLEXÃO LATERAL DO TRONCO)

PI: De pé, Pernas afastadas, Mãos à cabeça com Dedos entrecruzados;

MOV: À voz de... COMEÇAR

Flexão lateral do tronco à esquerda (direita) (1), insistência (2); retorno à PI (3) ..... (3+3 ts)

(Executar 5+5 repetições)

Fig 4 -8

Dar a voz de... CESSAR nos dois últimos tempos da última repetição.

Nota: • Não mexer os pés;
- Não mexer as pernas;
- Fixar a bacia.

— EXERCÍCIO N.º 6 (ROTAÇÃO DO TRONCO)

PI: De pé, Pernas afastadas, Mãos à nuca, Dedos entrecruzados.

MOV: À voz de .... COMEÇAR:

Rotação do Tronco para esquerda (dir) (1); insistência (2); retorno à PI (3) ..... (3+3 ts)

(Executar 5+5 repetições)

Fig 4 -9

Dar a voz de ... CESSAR nos dois últimos tempos da última repetição.

NOTA: • Expirar na rotação à esquerda (dir);
• Inspirar durante a mudança no sentido da rotação;
• Não mexer os pés, nem as pernas para fixar a bacia.

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dão cerca de meia volta durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, enquanto o Encarregado de Instrução e ou Auxiliar o exemplifica(m), findo o qual o Instrutor dá voz de PASSO DE CORRIDA .... MARCHE.

— EXERCÍCIO N.º 7 (SPRINTAR NO MESMO LUGAR ou SPRINTAR AO LONGO DA COLUNA)

À voz de .... SPRINTAR (ou ao sinal de apito) os instruendos sprintam no mesmo lugar (5 repetições com a duração aproximada de 3 a 5 segundos, com os intervalos da ordem dos 15 a 20 segundos).

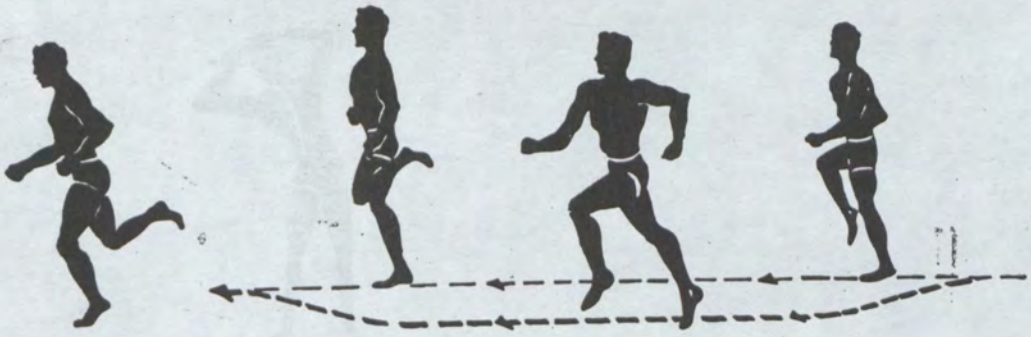


Fig. 4-10

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

NOTA: • Este exercício pode com vantagem ser substituido por sprints ao longo da coluna, com passagens da cauda para a testa ao (apito), desde que as Escolas tenham até 30 elementos ou haja condições de espaço.

Até completar o tempo total do Esquema (10'):

• Se se seguir a BASE 2, o Instrutor explica o Exercício N.º 1, os seus tempos, repetições, respiração e execução correctas, enquanto o Encarregado da Instrução e ou Auxiliar o exemplifica(m), findo o qual dará voz de....ALTO, VOLTADOS AO CENTRO.... EM POSIÇÃO....(tomar a PI do Exercício N.º 1 da BASE 2).
• Se se seguir o TREINO EM CIRCUITO, o Instrutor indica a constituição dos grupos e a estação que cada um deve ocupar, encaminhando os instruendos para o local das mesmas.

(b) **BASE 2 (Fase Fundamental)**.....**(t: 15)**

— **EXERCÍCIO N.º 1 (PERNAS)**

PI: Pernas flectidas, Tronco naturalmente direito, Braços pendentes, Mãos a tocar no solo por fora dos Pés;

MOV: À voz de COMEÇAR:

Salto em extensão na vertical (1); Retorno à PI (2).

..... (2ts)

(Executar 20 a 35 repetições)

Fig 4-11

Dar a voz de ALTO .... SENTIDO, DIREITA VOLVER .... no final da última repetição.

NOTA:
- Inspirar na flexão;
- Expirar na extensão;
- Manter os Braços naturalmente esticados e pendentes ao longo do corpo;
- Executar a flexão completa das Pernas;
- Realizar a extensão completa do Corpo;
- Elevação suficiente (mínimo, mão travessa);
- Não efectuar pausas durante o exercício.

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dão uma volta completa durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, seus tempos, repetições, respiração e execução correctas, enquanto o Encarregado da Instrução e/ou Auxiliar o exemplifica(m), finda a qual o Instrutor conduz a classe para junto das Barras ou Traves.

— **EXERCÍCIO N.º 2 (FLEXÃO DE BRAÇOS)**

PI — À voz de suspender:

Suspensão facial (palmas das Mãos para a frente) na Barra ou Trave (a 2,30m).

MOV — À voz de COMEÇAR:

Flexão dos Braços colocando o Queixo acima da Barra (1); Extensão completa dos Braços (2), sem pausas ..... (2 ts)

(Executar 4 a 8 repetições)

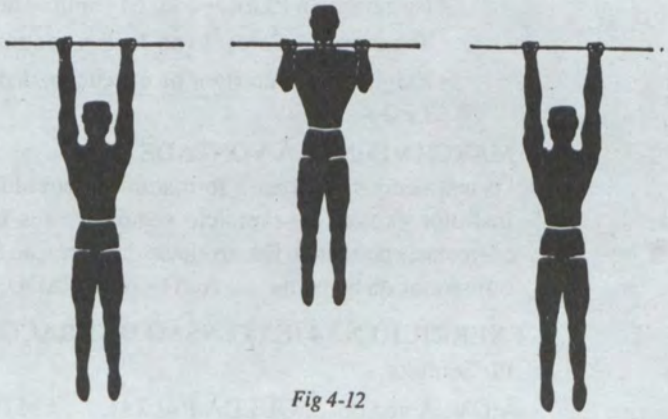


Fig 4-12

Dar a voz de ..... ALTO ..... SALTAR, no final da última repetição.

NOTA: • Expirar na flexão;
- Inspirar na extensão;
- Exigir o máximo rigor na execução, dado que é uma das provas dos Controlos 1, 2, 3 e 2 A;
- Colocar o Queixo acima da Barra (trave);
- Realizar a extensão completa dos Braços quando vem abaixo;
- Não executar a flexão à base de impulsos e contorções do Tronco, ou com a ajuda das Pernas (pedalando).

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo (ou em coluna) e dão uma volta completa durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, seus tempos, repetições, respiração e execução correctas, enquanto o Encarregado de Instrução e/ou Auxiliar o exemplifica(m).

— EXERCÍCIO N.º 3 (ABDOMINAIS)

PI: Ajudante: De joelhos, segurando os Tornozelos do Executante;

Executante: Deitado dorsal, Pernas flectidas a 90º e naturalmente afastadas.

Mãos á Nuca com os Dedos entrecruzados com os Pés fixos (pelo Ajudante);

MOV: À voz de ..... COMEÇAR:

Elevação, flexão e torção do Tronco, tocando com o Cotovelo [illegible] no Joelho esquerdo (1); retorno à PI (2);

Repetição do movimento tocando com o Cotovelo esquerdo no Joelho direito.

Fig 4-13

(Executar 25 a 30 repetições)

Dar a voz de .... CESSAR, no final da última repetição.

Nota: • Expirar na elevação do Tronco;
- Inspirar no retorno à PI;
- O ritmo da execução é livre;
- Não tirar as mãos da Nuca;
- No retorno à PI tocar com os Ombros no chão;
- Tocar com o Cotovelo no Joelho contrário;
- Exigir o máximo rigor na execução, dado que é uma das provas dos controlos 1, 2, 3 e 2 A.

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo e dão uma volta completa, durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, seus tempos, repetições, respiração e execução correctas, enquanto o Encarregado da Instrução e/ou Auxiliar o exemplifica(m), finda a qual o Instrutor dá a voz de ..... ALTO, VOLTADOS AO CENTRO.

— EXERCÍCIO N.º 4 (EXTENSÃO DE BRAÇOS)

PI: Sentido.

MOV: À voz de .... QUEDA FACIAL .... EM FRENTE:

Tomar a posição de queda facial, Mãos em apoio no solo, Braços estendidos, corpo empranchado (1); Flexão do Braços até tocar ligeiramente com o Peito no solo (2); Extensão completa dos Braços (3)..... (3 ts).
(Executar 15 a 30 repetições)

Fig. 4-14

Dar a voz de ..... CESSAR ..... DE PÉ ..... SENTIDO, DIREITA VOLVER, no final da última repetição.

Nota:
- Na execução da Queda facial em frente o corpo deve cair empranchado e os Braços devem amortecer a queda;
- Inspirar na extensão;
- Expirar na flexão;
- As Mãos devem apoiar-se no solo à largura dos Ombros, e com os Dedos naturalmente voltados para a frente;
- O exercício deve ser executado com rigor dado que é uma das provas dos Controlos 1, 2, 3 e 2A;
- Na flexão não tocar com o ventre ou os joelhos no solo;
- Na extensão esticar completamente os Braços;
- Manter o corpo empranchado (não dobrar pelos rins);
- Manter a cabeça no prolongamento do corpo.

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dão uma volta completa durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, seus tempos, repetições, respiração e execução correctas, enquanto o Encarregado de Instrução e/ou Auxiliar o exemplifica(m), finda a qual o Instrutor dá a voz de ALTO, VOLTADOS AO CENTRO ..... EM POSIÇÃO.

— EXERCÍCIO N.º 5 (LOMBARES)

PI: Deitado facial (tomada em 4 tempos à voz).
Grande flexão de Pernas com Joelhos unidos, Mãos em apoio no solo (1), por salto extensão das Pernas à retaguarda (2); Flexão do Braço (3);Mãos debaixo do Queixo (4).

MOV: Elevação do Tronco, Mãos aos ombros (1); Insistência (2);
Retorno à PI (3) ..... (3 ts).
(Executar 6 repetições)

Fig 4-15

Dar voz de ..... CESSAR ..... DE PÉ ..... SENTIDO, DIREITA VOLVER, no final da última repetição.

Nota: • Inspirar na elevação do Tronco;
- Forçar a inspiração na insistência;
- Expirar no retorno à PI;
- Colocar correctamente as Mãos nos Ombros, com Cotovelos recuados e encostados ao Tronco;
- Elevar francamente o Tronco.

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dão uma volta completa durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, chamando a atenção para as faltas a evitar, enquanto o Encarregado de Instrução e ou Auxiliar o exemplifica(m), finda a qual o Instrutor dispõe a classe para a execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 6 (SALTO EM EXTENSÃO A PÉS JUNTOS)

Disposição da classe:

Instruendos em duas fileiras Costas com Costas.

PI e MOV: Executar o movimento à voz de ..... SALTAR;

O salto é executado sem corrida de balanço e apenas à custa do movimento de flexão-extensão das Pernas e Tronco. Ajudar, na chamada, com oscilações antero-posterio[illegible]âneas, dos Braços, coordenadas com os movimentos flexão-extensão das Pernas e Tronco.

Executar 5 a 10 saltos em extensão, meia volta, seguida de mais 5 a 10 saltos em extensão. Retomar a PI no final de cada salto.

Fig 4-16

Nota: A oscilação de Braços deve ser coordenada com a flexão-extensão de Pernas e Tronco.

MARCHA LENTA À VONTADE (Classe em duas fileiras)

Durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte chamando a atenção para a sua execução correcta, enquanto o Encarregado da Instrução e/ou Auxiliar o exemplifica(m); e o Instrutor conduz a classe para junto do local de execução do próximo exercício.

— EXERCÍCIO N.º 7 (CAMBALHOTA EM FRENTE)

A tomada da PI e a execução da cambalhota devem ser comandadas à voz (EM POSIÇÃO ..... SIGA)

PI: Sentido (classe em 2 fileiras).

MOV: Elevação dos Calcanhares, Braços em elevação anterior com as palmas das Mãos para baixo; grande flexão das Pernas, Joelhos Unidos, Mãos em apoio no solo com Dedos para a frente.

(Executar 4 a 6 repetições)

Nota: • Amortecer a cambalhota por flexão progressiva dos Braços, avanço da linha dos Ombros em relação à das Mãos e livrando a Cabeça (Queixo unido ao Peito), até tocar com as Espáduas no chão;
- Manter o corpo grupado durante a cambalhota;
- Não colocar as Mãos demasiado afastadas em relação aos Pés;

Fig. 4-17

- A actuação do Encarregado de Instrução e do Auxiliar, na fase de aprendizagem, é importante, sobretudo com o «toque» na Nuca para facilitar o enrolamento.
- Terminar na PI.

MARCHA LENTA À VONTADE (Classe em 2 fileiras)

Durante a qual o instrutor conduz a classe para junto dos aparelhos (Plinto e Eixo), para a execução dos saltos.

— EXERCÍCIO N.º 8 (SALTO DO EIXO SOBRE O EIXO/BOCK)

— Dispor a classe para a execução dos saltos. Explicá-lo e exemplificá-lo através de um elemento da equipa de instrução. Colocar o Encarregado de Instrução e o Auxiliar na posição mais conveniente para ajudar os instruendos e evitar acidentes.

— Executar saltos do eixo em série, de acordo com os materiais disponíveis, (De início, a execução dos saltos deve ser comandada individualmente; em fase mais adiantada deverá ser executada em torrente.)

Fig. 4-18

Nota:
- A chamada deve ser feita com os dois Pés;
- Tocar simultaneamente com as duas Mãos no Aparelho;
- Endireitar o Tronco na parte final do salto;
- Altura do Aparelho 1,10 a 1,20 m.

— EXERCÍCIO N.º 8 A (SALTO DE PLINTO EM EXTENSÃO)

Ensino faseado

— 1ª Fase: SALTO PREPARATÓRIO PARA O SALTO DO PLINTO (Salto de Duplo Apoio).

- Aparelho: Plinto em comprimento (5 ou 6 caixas);

  PI: Posição de Sentido

  MOV: Salto para a extremidade anterior do plinto colocando as Mãos entre as Pernas, seguido de salto em profundidade com o apoio das Mãos na extremidade posterior do plinto.

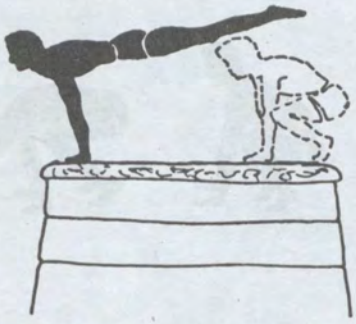


Fig. 4-19

Nota: • Após a corrida preparatória, mais ou menos enérgica ou extensa, consoante as características do salto, executar uma impulsão com chamada a pés juntos, e apoiar as Mãos na extremidade anterior da cabeça do plinto;

• Depois de saltar entre Mãos para cima do aparelho, levantar os Braços, erguendo suficientemente o Tronco e em seguida impulsionar o Corpo para diante por extensão dos membros inferiores, apoiando as Mãos na outra extremidade do plinto, afastando as Pernas, fazendo a recepção no solo flectindo as Pernas e com os Calcanhares unidos.

• Endireitar o Tronco na fase final do salto;

• Os Ajudantes colocados ligeiramente à frente e de cada lado da extremidade posterior do plinto, de Pernas afastadas e o Braço estendido, auxiliam na fase final do salto o executante, se este for em desequilíbrio.

— 2ª Fase: SALTO DO PLINTO EM EXTENSÃO (5 Caixas)

PI: Posição de Sentido;

MOV: Salto em extensão pela extremidade anterior do aparelho, com corrida preparatória, seguido de salto em profundidade.

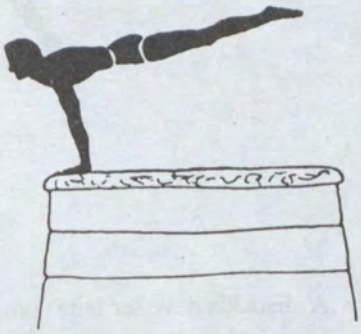


Fig. 4-20

Nota: • Após corrida preparatória, mais ou menos enérgica ou extensa, executar uma impulsão com chamada a Pés juntos, apoiar as Mãos o mais à frente possível na extremidade posterior da cabeça do plinto, com os Braços ligeiramente flectidos, impulsionar o Corpo por acção enérgica dos Braços, fazendo a recepção no solo flectindo as Pernas;

• Endireitar o Tronco na fase final do salto;

• Os Ajudantes colocados ligeiramente à frente e de cada lado da extremidade posterior do plinto, de Pernas afastadas e o Braço estendido, amparam na fase final do salto o executante, se este for em desequilíbrio.

— **EXERCÍCIO N.º 8 B (SALTO DE PLINTO ENTRE MÃOS)**

Aparelho: Plinto Transverso (inicialmente com 4 caixas e posteriormente 5)

PI: Posição de Sentido.

MOV: Após uma corrida preparatória executar o salto entre Mãos sobre o aparelho.

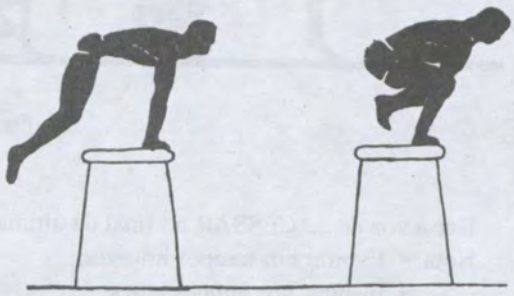


Fig. 4-21

Nota: • Depois da impulsão dada pelos membros inferiores, o corpo inclinado para diante eleva-se e estende-se até as Mãos se apoiarem na cabeça do plinto, à largura dos Ombros com os Braços pouco flectidos.

Seguidamente os membros inferiores, unidos, flectem e avançam, a fim dos Pés poderem passar por cima do plinto, que é repelido pela extensão enérgica dos Braços. Estes projectam o corpo, quanto possível para cima e para a frente.

- A recepção é feita sobre os dois Pés com ligeira flexão das Pernas e os Pés juntos;
- Endireitar o Tronco na parte final do salto;
- Terminar na posição de sentido;
- Os Ajudantes tomam posições idênticas às referidas para os saltos de plinto.

OBSERVAÇÃO: • No final de cada sessão da Base 2 deve ser executado sempre um salto. No ensino destes deve ter-se em atenção a sua execução progressiva e pela seguinte ordem 8-8 A - 8 B.

- A aquisição da técnica de transposição do PLINTO/EIXO visa a melhoria das qualidades de coordenação, flexibilidade e autoconfiança. Só serão, excepcionalmente, executados saltos sobre outro camarada, quando as condições climatéricas não permitirem a utilização dos aparelhos.

— **EXERCÍCIOS ALTERNATIVOS**

— No caso de mau tempo ou piso molhado substituir:

- O EXERCÍCIO N.º 3 pelo EXERCÍCIO N.º 3 A(ABDOMINAIS);
- O EXERCÍCIO N.º 5 PELO EXERCÍCIO N.º 5 A (LOMBARES);
- Não executar o EXERCÍCIO N.º 7 (CAMBALHOTA PARA A FRENTE).

— **EXERCÍCIO N.º 3 A (ABDOMINAIS)**

PI: Posição de Sentido

MOV: À voz de ..... COMEÇAR:

Elevação anterior dos Braços e elevação dos Calcanhares (1); Grande flexão das Pernas palmas das Mãos em apoio no solo (2); Extensão da Perna esquerda (dir) para a retaguarda (3); Por um salto trocar 4 vezes a posição das Pernas (4, 5, 6 e 7); Unir Perna esquerda à direita (8); Retorno à posição inicial (9 e 10) ..... (10+10ts)

(Executar 3 a 5 repetições)

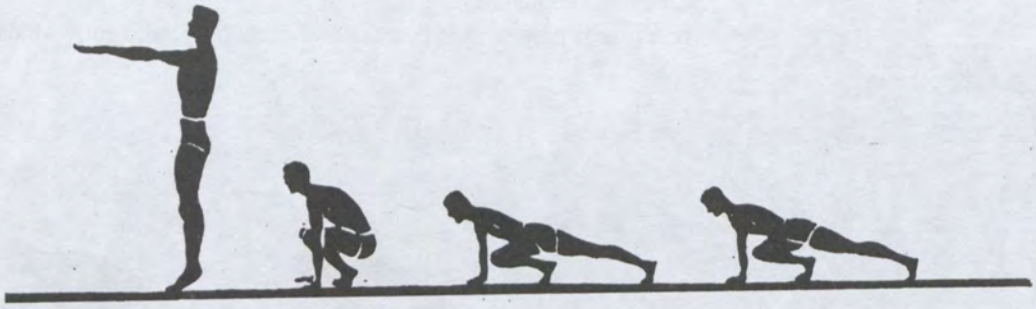


Fig 4-22

Dar a voz de .... CESSAR no final da ultima repetição.

Nota: • Expirar nos tempos impares;
• Inspirar nos tempos pares;

— EXERCÍCIO N.º 5 A (EXTENSÃO DORSO-LOMBAR DA COLUNA)

PI: Duas fileiras, Costas com Costas.

Ajudante: Pernas afastadas, Braços com elevação superior, Mãos agarrando os Pulsos dos executantes.

Executante: De pé, Pernas unidas, Braços em elevação superior.

MOV: À Voz de .... COMEÇAR:

Ajudante: Ligeira flexão das Pernas (1); Flexão do Tronco a 45º (2); Flexão do Tronco à frente até à horizontal (3); Retorno à PI (4, 5 e 6) ..... (6ts)

Executante: Extensão dorso-lombar da coluna.

(Executar 6 repetições, cada instruendo)

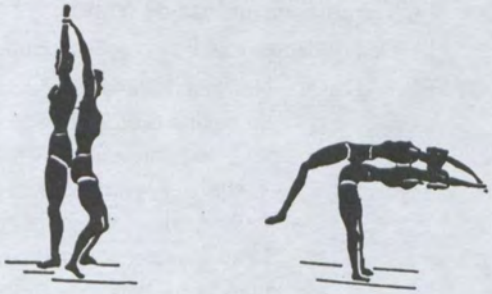


Fig 4-23

Nota: • O executante e o ajudante devem ter a mesma altura.
• O executante deve realizar o exercício sem rigidez, descontraido e respirando normalmente.
• A função do ajudante é muito importante neste exercício; ao flectir as Pernas no 1º tempo deve colocar os Ombros bem debaixo das Omoplatas do Executante. Durante todo o exercício deve manter os Braços do executante bem estendidos; No 2º e 3º tempos deve manter as Pernas estendidas.

(c) **BASE 3 (Forças Especiais)** ..... (t: 50')

1. FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

— EXERCÍCIO Nº 1 (PERNAS E BRAÇOS)

PI: Sentido;

MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:

Saltar com afastamento lateral das Pernas e elevação lateral dos Braços (1); Sentido (2); Saltar com afastamento lateral das Pernas e elevação superior dos Braços, batendo palmas acima da Cabeça (3); Retorno à PI ..... (4 ts).
(Executar 8 a 10 repetições)

Dar a voz de . . . . CESSAR no final da última repetição.

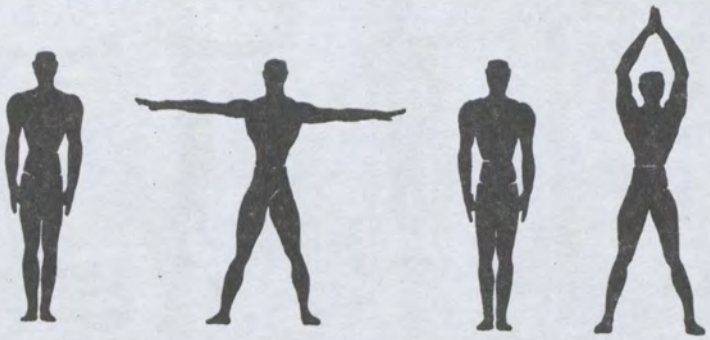


Fig 4-24

Nota: • No 2º tempo as Mãos devem estar à altura do Ombro;
• No 4º tempo as palmas Mãos devem estar por cima da Cabeça com os Braços bem estendidos.

— EXERCÍCIO N.º 2 (PERNAS)

PI: Sentido;

MOV: À voz de . . . . COMEÇAR:

Elevação dos Calcanhares, Braços com elevação anterior com palmas das Mãos voltadas para baixo e Dedos estendidos (1); grande flexão das Pernas apoiando as Mãos no chão entre as Pernas (2); extensão das Pernas à retaguarda por meio de um salto (3); por salto flexão das Pernas voltando à posição anterior (4); extensão das Pernas, Braços em elevação anterior (5); Retorno à PI(6) ..... (6 ts)
(Executar 8 a 15 repetições)

Dar a voz de . . . . . CESSAR no final da última repetição.

Fig 4-25

Nota: No 3.º tempo as Pernas devem ficar bem estendidas e o Corpo empranchado.

— EXERCÍCIO N.º 3 (BRAÇOS)

PI: Sentido;

MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:

Elevação anterior dos Braços, à largura dos Ombros, Punhos fechados e Dedos voltados para dentro, com afastamento lateral da Perna esquerda (dir) (1); afastamento lateral dos

Braços (2); Insistência (3); Braços em elevação anterior (4); Retorno à PI (5);..... (5 + 5 ts)
(Executar 8 a 15 repetições)

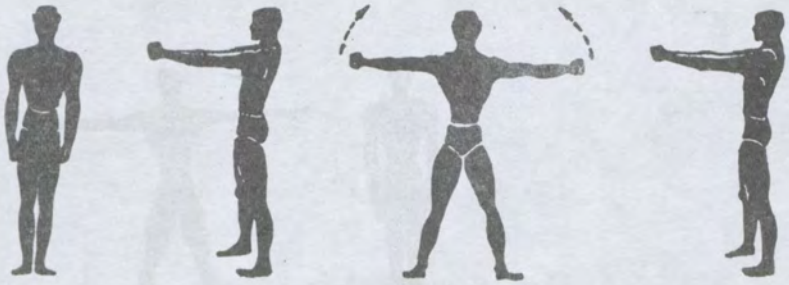


Fig 4-26

Dar a voz de . . . . . CESSAR no final da última repetição.
Nota: Manter os Braços sempre à altura dos Ombros.

— EXERCÍCIO N.º 4 (FLEXÃO DO TRONCO À FRENTE)

PI: Sentido;

MOV: Elevação lateral dos Braços, Punhos fechados, Dedos para baixo, com afastamento lateral da Perna esquerda (dir) (1); Flexão-rotação do Tronco à frente, Braço esquerdo (dir) atrás das Costas, e direito (esq) a tocar no Pé esquerdo (dir) (2); Insistência (3); Elevação do Tronco com elevação lateral dos Braços (4); Retorno à PI (5) ..... (5 + 5 ts)
(Executar 8 a 15 repetições)

Fig 4-27

Dar a voz de . . . . . CESSAR no final da última repetição.
Nota: • Manter as Pernas estendidas durante o Exercício
• Na flexão - rotação e insistência do Tronco à frente aproximar a Cabeça dos Joelhos.

— EXERCÍCIO N.º 5 (FLEXÃO LATERAL DO TRONCO)

PI: Sentido;

MOV: A voz de . . . . . COMEÇAR;
Mãos aos Ombros e afastamento da Perna esquerda (dir) (1); Flexão lateral do Tronco à esquerda com elevação superior do Braço direito (esq) por cima da Cabeça e o Braço esquerdo (dir) atrás das Costas (2); Insistência (3); Mãos aos Ombros endireitando o Tronco (4); Retorno à PI (5) ..... (5 + 5 ts)
(Executar 8 a 10 repetições)

Fig 4-28

Dar a voz de . . . . . CESSAR no final da última repetição.

Nota: • Na posição de Mãos aos Ombros, estes devem estar recuados e os cotovelos encostados ao Tronco;
• Na flexão lateral o Braço superior deve estar estendido e no plano do Corpo;
• Pernas esticadas.

— EXERCÍCIO N.º 6 (ROTAÇÃO DO TRONCO)

PI: Sentido;

MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:

Elevação lateral dos Braços e afastamento da Perna esquerda (dir) (1); Rotação do Tronco à esquerda (dir) Mão direita (esq) à Nuca, Costas das Mãos para baixo (2); Insistência (3); Retorno à posição do 1º tempo (4); Retorno à PI (5) ..... (5 + 5 ts)

(Executar 8 a 15 repetições)

Fig 4-29

Dar a voz de . . . . . CESSAR no final da última repetição.

Nota: • Durante a rotação do Tronco e insistência rodar a Cabeça e olhar francamente para a Mão do Braço à retaguarda.

2. **FASE FUNDAMENTAL** ..... (t: 35')

— EXERCÍCIO N.º1 (PERNAS)

PI: De pé, com Joelho esquerdo (dir) flectido, Perna e Coxa a 90º, Mãos com Dedos entrecruzados segurando a Perna flectida por baixo do Joelho.

MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:

Saltitar no mesmo lugar (1); Posição de Sentido (2);
(Executar 8 a 15 repetições com cada Perna)

Fig 4-30

Dar a voz de . . . . . CESSAR no final da última repetição.
Nota: Durante a execução manter o Tronco direito;
Saltitar com elevação mínima de uma mão travessa.

— EXERCÍCIO N.º 2 (EXTENSÃO DORSO- LOMBAR DA COLUNA)

PI: Duas fileiras, Costas com Costas;
Ajudante: Pernas afastadas, Braços com elevação superior, Mãos agarrando nos Pulsos do Executante.
Executante: De Pé, Pernas unidas, Braços em elevação superior.
MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:
Ajudante: Ligeira flexão das Pernas (1); Flexão do tronco a 45º (2); Flexão do Tronco à frente até à horizontal (3); Retorno à PI (4, 5 e 6) ..... (6 ts).
Executante: Extensão dorso lombar de coluna.
(Executar 4 repetições cada instruendo)
Dar voz de . . . . . CESSAR . . . . . no final da última repetição.
Nota: Ver Exercício Nº 5 A da BASE 2 (Ex. ALTERNATIVO).

— EXERCÍCIO N.º 3 (EXTENSÃO DE BRAÇOS)

PI: Sentido.
MOV: À voz de . . . . . QUEDA FACIAL . . . . . EM FRENTE:
Tomar a posição de queda facial, Mãos em apoio no solo, Braços estendidos, Corpo empranchado (1); Flexão de Braços até tocar ligeiramente com o Peito no solo (2); Extensão completa dos Braços (3) ..... (3 ts)
(Executar 15 a 30 repetições)
Nota: Ver Exercício Nº 4 da «BASE 2»

— EXERCÍCIO N.º 4 (EQUILIBRIO)

PI: Sentido.
MOV: Elevação lateral dos Braços, elevação da Perna esquerda (dir) a 90º, dobrada pelo Joelho, ponta do Pé para o solo (1); Extensão natural da Perna esquerda (dir) a 45º (2); Retorno à posição do 1º Tempo (3); Retorno à PI (4) ..... (4 ts)
(Executar 3 repetições com cada Perna).

Fig 4-31

Dar a voz de . . . . . CESSAR, no final da última repetição;

Nota: Os movimentos devem ser executados com rigor;
Manter a Cabeça bem levantada e olhar em frente.

— **EXERCÍCIO N.º 5 (CORRIDA)**

- A voz de . . . . PASSO DE CORRIDA . . . . MARCHE (ou ao sinal de apito) os instruendos iniciam o exercício de corrida.

(Duração Máxima 10')

O Exercício termina à voz de . . . . . aos seus lugares ao «XADREZ».

Nota: Ver Ex. Nº 1 da BASE 1.

— **EXERCÍCIO N.º 6 (LOMBARES)**

PI: Deitado facial Mãos debaixo do Queixo (tomada em 4 tempos à voz).

MOV: Elevação do Tronco, Mãos aos Ombros (1); Insistência (2); PI (3) ..... (3 ts)
(Executar 10 repetições)

Nota: Ver exercício Nº 5 do «BASE 2».
Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . DE PÉ, no final da última repetição.

— **EXERCÍCIO N.º 7 (ABDOMINAIS)**

PI: Sentado no solo; Tronco inclinado à retaguarda, Corpo apoiado nos Antebraços, Mãos assentes no chão, Pernas estendidas e unidas apoiadas no solo.

MOV: Elevação das Pernas a 45º, sem dobrar pelo Joelho (1); Executar movimentos de tesoura sem nunca as deixar dobrar pelo Joelho (2); Retorno à posição do 1º tempo (3);
(Executar 30 a 40 repetições, em séries de 10, intervaladas por um pequeno período de repouso na posição do 1º tempo).

Fig 4-32

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . DE PÉ . . . . . SENTIDO, DIREITA VOLVER, no final da última repetição dirigindo a escola para o local de saltos.

Nota: Manter as Pernas elevadas a 45º e estendidas durante o exercício.

— **EXERCÍCIO N.º 8 (SALTOS DE PLINTO E DE EIXO/BOCK)**

Nota:
- São os saltos Nº 8, 8 A e 8 B da «BASE 2»
- Plinto - 5 ou 6 caixas
- Eixo/Bock - 1,10 a 1,20 m de altura
- Ver o referido para estes exercícios na «BASE 2».

3. **FASE FINAL** ..... (t: 5')

— Ver o referido em 405 - Fase Final, deste capítulo.

(d) **BASE 4 (FORÇAS ESPECIAIS)** ..... (t: 50')

1. **FASE PREPARATÓRIA** ..... (t: 10')

— **EXERCÍCIO N.º 1 (PERNAS E BRAÇOS)**

PI: Sentido

MOV: Saltar com afastamento antero-posterior das Pernas, Perna esquerda à frente (1); Trocar a posição das Pernas por um salto (2); Saltar a Pés juntos (3 e 4); Saltar com afastamento lateral das Pernas e elevação lateral dos Braços (5); Retorno à PI (6); ..... (6 ts)
(Executar 8 a 15 repetições)

Fig. 4-33

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . no final da última repetição.
Nota: Elevar francamente o corpo durante o saltitar.

— EXERCÍCIO N.º 2 (BRAÇOS)

PI: Sentido.

MOV: Oscilação antero-posterior dos Braços (1 e 2); Circundação anterior dos Braços (3 e 4); Oscilação inferior e elevação lateral dos Braços com palmas das Mãos voltadas para baixo Dedos estendidos (5); Afastamento lateral da Perna esquerda (dir), Mão direita à Nuca, rodando a Cabeça e olhando na direcção da Mão do Braço estendido (6); Extensão do Braço direito (esq), Mão esquerda à Nuca rodando a Cabeça e olhando na direcção da Mão do Braço estendido (7); Extensão do Braço esquerdo (dir) (8); Retorno à PI (9) ..... (9+9 ts).

(Executar 8 a 15 repetições)

Fig. 4-34

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . .no final da última repetição.
Nota: Na circundação de Braços estes devem estar estendidos.

— EXERCÍCIO N.º 3 (FLEXÃO DO TRONCO À FRENTE COM FLEXÃO DE PERNAS)

PI: Sentido.

MOV: Elevação anterior dos Braços (1); Oscilação postero-anterior de Braços com 2 flexões de Pernas e flexão doTronco à frente (2 e 3); Oscilação posterior dos Braços (4); Circundução posterior dos Braços (5 e 6); Flexão do Tronco à frente com oscilação posterior dos Braços (7); Elevação do Tronco com oscilação dos Braços até á posição anterior (8); Retorno à PI (9) ..... (9 ts)

Fig. 4-35

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . no final da última repetição.

Nota: Flectir francamente as Pernas;

Manter as Pernas estendidas durante a flexão do Tronco no 7º tempo.

— EXERCÍCIO N.º 4 (FLEXÃO LATERAL DO TRONCO)

PI: Sentido.

MOV: Elevação anterior dos Braços, Mãos fechadas (1); Oscilação inferior lateral dos Braços com Palmas das Mãos para baixo e Dedos estendidos, com afastamento lateral da Perna esquerda (dir) (2); Mão direita (esq) à Nuca com rotação da Cabeça para a esquerda (dir) (3); Flexão lateral do Tronco à esquerda (dir), Braço esquerdo (dir) à Perna, com flexão da Perna direita (esq) (4); Trocar a Posição de Pernas e Braços (5); Braços em elevação lateral, Pernas estendidas (6); Retorno à PI (7) ..... (7 ts)

(Executar 8 a 15 repetições)

Fig. 4-36

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . no final da última repetição.

Nota: No 5º tempo, durante a flexão, manter a Perna do lado para onde o Tronco flecte bem estendida e a Perna contrária francamente flectida.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TORÇÃO DO TRONCO)

PI: Sentido.

MOV: Elevação anterior dos Braços (1); Oscilação inferior lateral dos Braços, Mãos às clavículas com Dedos estendidos e avanço anterior da Perna esquerda (dir) (2 e 3); Torção do Tronco à esquerda (dir) com extensão do Braço esquerdo (dir) e rotação da Cabeça olhando para a Mão da retaguarda (4); Insistência (5); Endireitar o Tronco, Mãos às Clavículas (6); Retorno à PI (7) ..... (7+7 ts).

(Executar 8 a 15 repetições)

Fig. 4-37

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . no final da última repetição.

Nota: • Colocar correctamente as Mãos nas Clavículas, com Cotovelos à altura dos Ombros.

• Não mexer os Pés a Manter as Pernas estendidas durante o torção para fixar a Bacia.

2. **FASE FUNDAMENTAL** ..... (t: 35')

— **EXERCÍCIO N.º 1 (PERNAS)**

PI: Sentido.

MOV: Elevação dos Calcanhares (1); Grande flexão das Pernas, Mãos aos Quadris (2); Insistência (3); Extensão anterior da Perna esquerda (dir) (4); Flexão da Perna esquerda (dir) (5); Extensão anterior da Perna direita (esq) (6); Flexão da Perna direita (esq) (7); Extensão das Pernas (8); Retorno à PI (9) ..... (9 ts)

(Executar 8 a 15 repetições)

Fig. 4-38

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . no final da última repetição.

Dispor a escola em duas fileiras, Costas com Costas.

Nota: • Manter o Tronco direito;

• Na extensão das Pernas, estas devem apoiar-se pelos Calcanhares e ficar bem estendidas.

— **EXERCÍCIO N.º 2 (EXTENSÃO DORSO-LOMBAR DA COLUNA)**

PI: Duas fileiras Costas com Costas.

Ajudante: Pernas afastadas;

Executante: Pernas unidas; Braços do Executante e do Ajudante entrelaçados;

MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:

Ajudante: Ligeira flexão de Pernas (1); Flexão do Tronco à Horizontal (2); Retorno à PI (3 e 4) ..... (4 ts).

Executante: Extensão da Coluna deitando-se sobre as Costas do Ajudante.

(Executar 4 + 4 repetições)

Fig. 4-39

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final do última repetição. Dispor a escola para o exercício seguinte:

Nota: Ajudantes e Executantes devem ter sensivelmente a mesma altura.

— EXERCÍCIO N.º 3 (EXTENSÃO DE BRAÇOS)

PI: Posição de queda facial (tomada em um tempo e à voz);

MOV: À voz de ..... COMEÇAR:

Flexão de Braços até tocar ligeiramente com o Peito no solo (1); Extensão completa dos Braços (2); ..... (2 ts)

(Executar 20 a 30 repetições).

Fig 4-40

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: Ver Ex. Nº 4 da BASE 2.

— EXERCÍCIO N.º 4 (EQUILIBRIO)

PI: Sentido.

MOV: Elevação lateral dos Braços, palmas das Mãos para baixo, Dedos estendidos e elevação da Perna esquerda (dir) a 90º dobrada pelo Joelho (1); Extensão da Perna direita (esq) à retaguarda com inclinação do Tronco à horizontal (2); Voltar à posição do 1º tempo (3); Retorno à PI (4) ..... (4 + 4 ts)

(Executar 4 + 4 repetições)

Fig. 4-41

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: • Não perder o equilíbrio.

• Manter a cabeça bem levantada e olhar em frente.

— EXERCÍCIO N.º 5 (CORRIDA)

A voz de ..... PASSO DE CORRIDA ..... MARCHE (ou ao sinal de apito) os instruendos iniciam o exercício de corrida.

(Duração máxima 10')

O Exercício termina à voz de ..... aos seus lugares ao «XADREZ».

Nota: • Ver Ex. Nº 1 da BASE 1.

— EXERCÍCIO N.º 6 (LOMBARES)

PI: Deitado facial (tomada em quatro tempos).

Grande flexão das Pernas Joelhos unidos, Mãos em apoio no solo (1); Por salto extensão das Pernas à retaguarda (2); Flexão de Braços (3); Mãos debaixo do Queixo (4);

MOV: Elevação do Tronco, Mãos aos Ombros (1); Insistência (2);

Extensão lateral dos Braços, palmas das Mãos para baixo, Dedos estendidos (3); Insistência (4); Retorno à PI (5) ..... (5 ts)

(Executar 6 a 10 repetições)

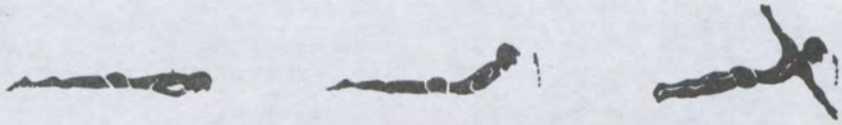


Fig. 4-42

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição e tomar a posição do Exercício seguinte rodando pela direita (elevação superior do Braço direito, deitado dorsal).

Nota: • Elevar francamente o Tronco.

• Colocar correctamente as Mãos aos Ombros (Cotovelos unidos ao Corpo).

— EXERCÍCIO Nº 7 (ABDOMINAIS)

PI: Deitado dorsal com elevação superior dos Braços.

MOV: Flexão do Tronco à frente tocando com as Mãos nos Pés, Pernas estendidas e assentes no solo (1); Insistência (2); Retorno à PI (3) ..... (3 ts)

(Executar 20 a 25 repetições)

Fig. 4-43

Dar a voz de . . . CESSAR no final da última repetição, . . . DE PÉ . . . SENTIDO. . . e dirigir a escola para o local dos saltos.

Nota: • Não levantar as Pernas durante a flexão do Tronco.
• Assentar as Omoplatas no solo no retorno à PI.

— EXERCÍCIO Nº 8 (SALTOS DE PLINTO E DE EIXO/BOCK)

Nota: • São os saltos Nº 8, 8 A e 8 B da BASE 2
• Plinto com 5 ou 6 caixas;
• Eixo/Bock com 1,10 a 1,20 de altura;
• Ver o referido para estes Exercícios na BASE 2.

3. **FASE FINAL** ..... (t: 5')

Nota: • Ver o referido em 405 - Fase Final deste Capítulo.

(e) **BASE 5 (FORÇAS ESPECIAIS)** ..... (t: 50')

1. **FASE PREPARATÓRIA** ..... (t: 10')

— EXERCÍCIO Nº 1 (PERNAS E BRAÇOS)

PI: Sentido.

MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:

Saltitar com avanço oblíquo da Perna esquerda (dir) (1); Saltitar, sentido (2); Saltitar com avanço oblíquo da Perna direita (esq) (3); Saltitar, sentido (4); Saltitar a Pés juntos (5 e 6); Saltitar com afastamento lateral das Pernas e elevação lateral dos Braços (7); Retorno à PI (8) .....(8 ts)
(Executar 8 a 15 repetições)

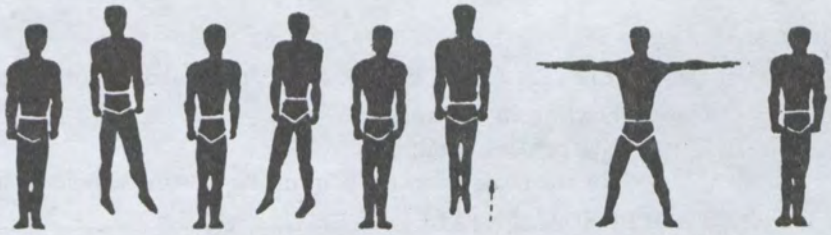


Fig. 4-44

Dar a voz de . . . . . CESSAR . . . . . no final da última repetição.

Nota: • Elevar francamente o corpo ao saltitar.

— EXERCÍCIO Nº 2 (BRAÇOS)

PI: Sentido.

MOV: À voz de . . . . . COMEÇAR:

Afastamento lateral da Perna esquerda (dir) (1); Circundação anterior dos Braços (2 e 3); Circundação posterior dos Braços (4 e 5); Elevação antero-superior dos Braços (6); Insistência (7); Abaixamento dos Braços (8); Retorno à PI (9) ..... (9 ts).
(Executar 8 a 15 repetições)

Fig 4-45

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: Executar a circundução dos Braços com movimentos amplos e Braços estendidos.

— **EXERCÍCIO N.º 3 (PERNAS)**

PI: Sentido.

MOV: Elevação dos Calcanhares com elevação anterior dos Braços (1); Grande flexão das Pernas com Mãos aos quadris (2); Insistência (3); Avanço anterior obliquo da Perna esquerda com elevação lateral dos Braços (4); Tomada de posição do 2º Tempo (5); Avanço anterior oblíquo da Perna direita com elevação lateral dos Braços (6); Tomada de posição do 2º tempo (7); Extensão das Pernas com Braços em elevação anterior (8); Retorno à PI (9) ..... (9 ts)

(Executar 8 a 15 repetições)

Fig. 4-46

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: • Flectir bem as Pernas.
• Não perder o equilíbrio.
• No avanço da Perna (esq/dir) mantê-la bem estendida e apoiada pelo Calcanhar.

2. **FASE FUNDAMENTAL** ..... (t: 35')

— **EXERCÍCIO Nº 1 (PERNAS)**

PI: Sentido.

MOV: Projecção da Perna esquerda (dir) para a frente e para cima (pontapé na lua) com afastamento lateral dos Braços (1); Sentido (2); Projecção da Perna direita (esq) para a frente e para cima, com afastamento lateral dos Braços (3); Sentido (4); Flexão da Perna esquerda, com avanço da Perna direita, Braços em elevação superior (5); Retorno à PI (6); Flexão da Perna direita com avanço da Perna esquerda, Braços em elevação superior (7); Retorno à PI (8) ..... (8 ts)

(Executar 6 a 10 repetições)

Fig. 4-47

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição; à voz tomar a posição de duas fileiras Costas com Costas.

Nota: • Elevar bem a Perna no 1º e 3º tempos.

— **EXERCÍCIO N.º 2 (EXTENSÃO DORSO-LOMBAR DA COLUNA)**

PI: Duas fileiras, Costas com Costas.

Ajudante: Pernas afastadas, Braços em elevação superior, Mãos agarrando nos Pulsos do Executante;

Executante: De Pé, Pernas unidas, Braços em elevação superior.

MOV: À voz de ..... COMEÇAR:

Ajudante: Ligeira flexão das Pernas (1); Flexão do Tronco à horizontal com Pernas estendidas (2); Flexão do Tronco à frente até tocar com as Mãos no solo (3); Executante realiza cambalhota à retaguarda (4);

Executante: Extensão dorso-lombar (1, 2 e 3); Cambalhota à retaguarda no 4º tempo (4);

(Executar 3 a 5 repetições cada instruendo; à voz, trocam posições).

Fig 4-48

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição e à voz tomar as posições para o exercício seguinte.

Nota: • Ver o referido em 5 A da BASE 2.

O Executante só realiza a cambalhota à retaguarda depois das Mãos estarem apoiadas no solo e Braços bem estendidos.

— **EXERCÍCIO Nº 3 (BRAÇOS)**

PI: Sentido.

Ajudante: À voz, Joelho esquerdo (dir) no chão, Perna direita (esq) flectida a 90º.

Executante: À voz tomar a posição de queda facial em frente (1); Apoiando depois o peito dos Pés na coxa do Ajudante (2).

MOV: Executante: Flexão de Braços (1); Extensão de Braços (2);

(Executar 15 a 20 repetições cada instruendo; à voz trocam posições).

Fig. 4-49

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição; à voz ocupar as posições no «XADREZ».

Nota: • Manter o corpo empranchado (executante) durante a execução.

— **EXERCÍCIO N.º 4 (EQUILÍBRIO)**

PI: Sentido.

MOV: Elevação lateral dos Braços e elevação da Perna esquerda (dir) (1); Extensão da Perna esquerda (dir) à retaguarda com inclinação do Tronco à frente, Mãos à Nuca, Dedos entrecruzados (2); Tomada de posição do 1º tempo (3); Retorno à PI (4) ..... (4 + 4 ts)

(Executar 4 repetições)

Fig. 4-50

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: • Executar o exercício com o máximo rigor, sem perder o equilíbrio;

• Olhar em frente, levantar a Cabeça e levantando bem a Perna à retaguarda no 2º tempo.

— **EXERCÍCIO N.º 5 (FLEXÃO DO TRONCO À FRENTE)**

PI: Sentido.

MOV: Afastamento lateral da Perna esquerda (dir) (1); Flexão do Tronco à frente tocando com as Mãos no solo (2); Insistência tocando o solo o mais à frente possível (3); Insistência tocando o solo o mais atrás possível (4); Elevação do Tronco (5); Sentido (6); Flexão do Tronco à frente agarrando com as Mãos nos Tornozelos, Cabeça a tocar os Joelhos (7); Insistência (8); Retorno à PI (9) ..... (9 ts)

(Executar 6 a 10 repetições)

Fig. 4-51

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: Manter as Pernas bem estendidas durante a flexão do Tronco à frente e nas insistências.

— **EXERCÍCIO Nº 6 (FLEXÃO LATERAL DO TRONCO)**

PI: Sentido.

MOV: Afastamento lateral da Perna esquerda (dir) (1); Elevação anterior dos Braços (2); Oscilação inferior, elevação lateral e superior dos Braços, Dedos entrecruzados (3 e 4);

Flexão lateral do Tronco à esquerda (dir) (5); Insistência (6); Tronco à vertical (7); Abaixamento dos Braços (8); Retorno à PI (9) ..... (9 ts).

Fig. 4-52

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: Durante a flexão do Tronco manter os Braços em elevação superior bem estendidos.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TORÇÃO DO TRONCO)

PI: Sentido.

MOV: Afastamento lateral da Perna esquerda (dir) (1); Elevação anterior dos Braços (2); Oscilação inferior, elevação lateral dos Braços, Mãos à Nuca (3 e 4); Torção do Tronco à esquerda (dir) com extensão do Braço esquerdo olhando para a palma da Mão voltada para cima (5); Insistência (6); Endireitar o Tronco, Mãos à Nuca (7); Abaixamento dos Braços (8); Retorno à PI (9) ..... (9 + 9 ts).

(Executar 8 a 15 repetições)

Fig. 4-53

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição.

Nota: • Durante o exercício não mexer os Pés e manter as Pernas estendidas para fixar a Bacia durante o torção do Tronco;

• Rodar francamente a Cabeça e olhar para a Palma da Mão à retaguarda.

— EXERCÍCIO N.º 8 (CORRIDA)

À voz de ..... PASSO DE CORRIDA ..... MARCHE, (ou ao sinal de apito), os instruendos iniciam o exercício de corrida.

(Duração máxima 10')

O exercício termina à voz de ..... aos seus lugares ao «XADREZ»

Nota: Ver Ex. N.º 1 da BASE 1.

— **EXERCÍCIO N.º 9 (DORSO-LOMBAR)**

PI: Deitado ventral, Pernas flectidas, Mãos a agarrar o Tornozelo.

MOV: Baloiçar o Corpo à frente e à retaguarda (1 e 2), realizando um movimento idêntico ao «mata-borrão» ..... (2 ts)

(Executar 6 a 10 repetições).

Fig. 4-54

Dar a voz de ..... CESSAR ..... no final da última repetição; tomar a posição do exercício seguinte rodando pela direita (elevação superior do Braço direito, deitado dorsal).

Nota: • Respirar normalmente durante o exercício.

— **EXERCÍCIO N.º 10 (ABDOMINAIS)**

PI: Deitado dorsal com as Mãos ao lado do Corpo.

MOV: Elevação lenta das Pernas a 45º (1 e 2); Abaixamento lento das Pernas (3 e 4); Elevação superior dos Braços tocando com as Costas das Mãos no solo (5); Flexão do Tronco à frente tocando com as Mãos nos Pés (6); Insistência (7); Retorno à PI (8) ..... (8ts).

(Executar 6 a 10 repetições)

Fig. 4-55

Dar a voz de ..... CESSAR ..... após a última repetição ..... DE PÉ, ... SENTIDO, ... DIREITA VOLVER ..... dirigindo a classe para o local dos saltos.

Nota: • Manter as Pernas bem estendidas durante os tempos de elevação e abaixamento, bem como durante a flexão do Tronco à frente.

— **EXERCÍCIO N.º 11 (SALTOS DE PLINTO E DE EIXO/BOCK)**

Nota: • São os saltos Nº 8, 8 A e 8 B da BASE 2.
- Plinto com 6 caixas.
- Eixo/Bock com 1,20 de altura.
- Ver o referido para estes exercícios na BASE 2.

3. **FASE FINAL** ..... (t: 5')

— Ver o referido em 405 - Fase Final, deste capítulo.

b. **Corrida Contínua (CC)**

(1) **Finalidade**

A Corrida Contínua, em regime aeróbio, tem como objectivo fundamental o desenvolvimento das funções cardíacas, circulatória e respiratória e consiste na realização de um trabalho constante de pequena intensidade e de longa duração.

A melhoria da resistência aeróbia (endurance) é a base para o desenvolvimento da resistência anaeróbia, (resistência) e de outras qualidades físicas, pelo que a Corrida Contínua constitui o método de treino especialmente indicado para as fases iniciais dos cursos de formação. Por outro lado, atendendo aos benefícios gerais obtidos com a sua prática, constitui um excelente meio de manutenção da condição física dos quadros de qualquer idade.

(2) **Organização**

— **Local e Materiais**

A Corrida Contínua deve realizar-se num terreno plano ou com declive suave, de piso macio, e com um perímetro adequado (por forma a conciliar a necessidade de quebrar a eventual monotonia da sessão com a possibilidade de controlo por parte do Instrutor).

O Instrutor deve estar munido de um apito e cronómetro (ou relógio), necessários para o controlo das pulsações e do tempo de duração das sessões.

— **Uniforme**

Uniforme de Ginástica (camisola, calções, meias e sapatos regulamentares).

— **Disposição da classe**

- Pelotão/escola dividido em dois ou três grupos mais ou menos homogéneos — constituídos com base no conhecimento da aptidão de cada instruendo (acima, abaixo ou dentro da média) — correndo cada um no ritmo adequado e directamente controlado pelo Instrutor, Encarregado de Instrução e Auxiliar.
- O pelotão/escola tem que ser dividido em grupos de acordo com as capacidades cardio-pulmonares. Esta divisão deve estar concluída após a 3ª sessão de CC, circunstância que impõe que as Equipas de Instrução (3 elementos: Instrutor, Encarregado de Instrução e Auxiliar) estejam completas, pois em regra há necessidade de articular o pelotão/escola em 3 fracções. O Instrutor deve orientar a progressão do grupo do nível mais baixo.

(3) **Normas Gerais de Comando**

— O Instrutor deve adoptar um comando flexível por forma a atingirem-se os objectivos da sessão, sem quebra da disciplina.

— O tempo de duração das sessões deve ser rigorosamente cumprido.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

— Os instruendos constituitivos da Escola têm que executar a Corrida Contínua, dentro do grupo das suas capacidades cardio-pulmonares.

— Dedicar especial atenção ao grupo com mais elevada pulsação, atendendo ao ritmo imposto, velocidade e fadiga dos instruendos.

(5) **Execução**

Este tipo de trabalho deve ser realizado em «estado de equilíbrio de oxigénio», isto é, mantendo as pulsações/minuto entre 120 e 160, pelo que se torna indispensável controlar, pelo menos nas primeiras sessões, o ritmo cardíaco de cada um dos instruendos.

Assim:

— Na 1.ª sessão, durante 10 minutos, o Instrutor determina um andamento que considere apropriado, necessariamente lento, e no fim desse tempo controla as pulsações durante 15 segundos, multiplicando por quatro para obter o total por minuto.

Como é difícil que todos os instruendos possuam relógio, na prática, o Instrutor deve dizer aos instruendos que contem as pulsações (no Pulso, no Peito ou no Pescoço sobre a carótida) entre dois sinais, à voz ou ao apito — ao primeiro sinal, logo após parar a corrida, iniciar a contagem das pulsações e, ao segundo sinal, passados 15", terminar a contagem.

O Instrutor só deve dar o primeiro sinal após certificar-se que todos os instruendos tomaram o Pulso (como é óbvio, antes da 1.ª sessão, os instruendos devem ser treinados na técnica da «tomada do Pulso»).

— Depois de colhidos os resultados atrás referidos, os instruendos devem ser divididos em dois ou três grupos, de acordo com a respectiva capacidade cardio-pulmonar.

- Um primeiro grupo, constituído por aqueles que após os 10' de corrida não atingirem as 120 p.p.m. (devem aumentar o andamento):
- Um segundo grupo, dos que têm um ritmo cardíaco entre as 120 e 160 p.p.m. (devem manter o andamento):
- Finalmente, um terceiro grupo, constituído por aqueles cuja pulsação ultrapassou as 160 p.p.m. (devem diminuir o andamento).

— Na 2ª sessão, já com os grupos constituídos e um chefe por grupo (utilizar o Encarregado de Instrução e Auxiliar), o Instrutor deve recomendar que cada um deles adopte o andamento de acordo com os efeitos pretendidos, tomando como referência o andamento da 1ª sessão e o número de pulsações tomadas.
Após 10 minutos de corrida, realizar contagem semelhante à efectuada na 1ª sessão e, se for necessário, fazer novos ajustamentos nos grupos. No caso de não ser possível constituir grupos, o Instrutor deve utilizar um andamento considerado médio.

— Na 3ª sessão, proceder como na anterior.

— A partir da 4ª sessão, os instruendos devem estar em condições de conhecer o andamento mais conveniente, isto é, de correrem em estado de equilíbrio de oxigénio, o que se traduz, na prática, para além do critério das pulsações entre 120 e 160, na possibilidade de estarem aptos a conversarem, sem esforço, enquanto correm (por esse facto a Equipa de Instrução deve, com frequência interpelar os instruendos, em corrida, com vista a avaliar o seu estado de fadiga).

— O tempo de corrida e, consequentemente, a distância a percorrer, deve aumentar progressivamente, podendo, no entanto, repetir-se 2 a 3 vezes a mesma distância, antes de se passar à seguinte.

— Como referência, deve adoptar-se a média de 1 Km por cada 6'.

— O tempo de duração das sessões varia de 10' a 35'.

— Se algum instruendo atingir uma pulsação diferente dos limites do grupo em que está incluído deverá passar para o grupo que lhe corresponde.

c. **Fartlek (Fk)**

(1) **Finalidade**

O Fartlek visa desenvolver, prioritariamente, as capacidades aeróbia (endurance) e anaeróbia (aláctica e láctica) e, paralelamente, melhorar a velocidade e a potência dos membros inferiores.
Etimologicamente, a palavra «Fartlek» significa «jogar com a cadência»; com efeito, este método de treino, tal como o concebeu o seu autor, o sueco Gösta Olander, alterna a «corrida de velocidade» com a «corrida lenta» ou a «marcha», de acordo com um planeamento prévio e aproveitando, tanto quanto possível, a natureza e o perfil do terreno.
Obtém-se, assim, um ritmo diferente do utilizado na Corrida Contínua, através de um trabalho com alternâncias de intensidade.

(2) **Organização**

— **Local e Materiais**

Deve ser executado, preferencialmente, em terreno arborizado, de piso macio, em itinerários com qualquer perfil. Nas Unidades que não possuam ou não tenham acesso fácil a terrenos com estas características, pode ser ministrado num outro qualquer tipo de terreno, inclusivé, em arruamentos asfaltados ou mesmo na parada (se esta for suficientemente ampla).
Como é óbvio, o terreno onde se vai desenvolver a sessão deve ser objecto de um prévio reconhecimento por parte do Instrutor.
O Instrutor deve estar munido de um apito e cronómetro (ou relógio).

— **Uniforme**

Uniforme de Ginástica (camisola, calções, meias e sapatos regulamentares).

— **Disposição da Classe**

Adoptar a formação em coluna por dois (utilizando as bermas) ou por um, de acordo com a largura do itinerário (ou arruamento).

(3) **Normas Gerais de Comando**

O Instrutor deve procurar dosear e controlar o regime de trabalho, por forma a não se atingir um grau de fadiga excessivo.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

— Esta técnica, deve ser executada preferencialmente em terreno arborizado, de piso macio e em itinerários com qualquer perfil.

— Ter permanentemente atenção ao grau de fadiga dos instruendos.

(5) **Execução**

Este método de treino não adopta um esquema rígido de trabalho, porquanto está condicionado por vários factores, tais como a natureza do terreno, a condição física dos instruendos, as condições climáticas, os objectivos a atingir (prioridade para o trabalho de resistência aeróbia ou anaeróbia), etc. No entanto, apesar da flexibilidade que tal tipo de trabalho permite, é conveniente adoptar-se um esquema padrão que deverá ser seguido sempre que as condições o permitam.

Esquema — Tipo (t. aprox.: 45')

- corrida lenta para aquecimento (5' a 10');
- corrida a uma velocidade moderada de 1000 a 2000 metros (de 4 a 5 minutos por Km);
- marcha com passo rápido durante 5';
- troços de corrida lenta (cerca de 100 m cada) intercalados com sprints de 20 a 30 m durante cerca de 3';
- corrida lenta durante 5';
- subir uma rampa de 100 a 150 metros em velocidade quase máxima; como alternativa, a rampa pode ser substituída por uma corrida de 200 metros a velocidade quase máxima;
- corrida lenta com exercícios respiratórios durante 5' a 10', incluindo exercícios de flexibilidade tais como:

Fig. 4 - 56

Nota: A ordem dos exercícios pode ser alterada de acordo com as características do terreno, e por forma a fazer um melhor aproveitamento dessas características.

d. **Treino em Circuito**

(1) **Finalidade**

O Treino em Circuito, da autoria de MORGAN e ADAMSON da Universidade de Leeds (Inglaterra), visa o desenvolvimento das qualidades musculares, em especial a potência e a resistência musculares, a par da capacidade cardio-circulo-respiratória.

(2) **Organização**

— Generalidades

Baseando-se num conjunto de exercícios de fácil aprendizagem, variados, ordenados segundo o princípio da alternância (evitando solicitações sucessivas da mesma região corporal), de volume e intensidade médios, ao mesmo tempo que atende, em certa medida, às diferenças individuais (o número de repetições a executar varia dum mínimo pré-fixado a um máximo de acordo com as possibilidades individuais). O Treino em Circuito constitui excelente meio de aquisição de uma boa aptidão física.

— Local e Materiais

O TC a executar pelas tropas normais, compreende oito exercícios que se realizam, sucessivamente, em oito locais diferentes (estações) dispostos de acordo com o esquema de instalação constante dos Quadros 4 - 1 e 4 - 2.

As Forças Especiais, designadamente as tropas «Comando», executarão também um esquema de TC (que passaremos a designar por TCC) constante dos Quadros 4 - 3 e 4 - 4.

Em cada estação é colocada uma placa com as seguintes indicações:

- Número da Estação;
- Esquema do Exercício;
- Número mínimo de repetições.

O material para a execução de cada exercício do TC e do TCC é o indicado na "Descrição dos Exercícios".

A Equipa de Instrução deve ter, um apito e um cronómetro (relógio).

— **Uniforme**

Tropas Normais: Uniforme de Ginástica (camisola, calções, meias e sapatos).

Tropas Especiais: Uniforme nº 3 ou camuflado.

— **Disposição da Classe**

O pelotão/escola é dividido em grupos, ocupando estações distintas, não sendo forçoso nem desejável ocupar todas as estações;

Cada grupo deve ter o número máximo de instruendos, compatível com os materiais existentes.

(3) **Normas Gerais de Comando**

Não há vozes de comando durante a execução dos exercícios.

Enquanto o Instrutor e o Encarregado de Instrução controlam a execução (verificam a correcção, se o número mínimo de repetições é respeitado, o comportamento durante a mudança de estação e entre cada circuito, etc.), o Auxiliar, munido de cronómetro (ou relógio com ponteiros de segundos) e de apito, e sem perder de vista o 1º grupo para saber quando completa cada circuito, faz os seguintes sinais:

- UM APITO: para assinalar o início e o final (coincidente com a mudança de estação) dos exercícios;
- TRÊS APITOS: no final de cada série e no final do TC;
- DOIS APITOS: 15" antes de terminar o intervalo entre séries (para alertar os instruendos para o início de nova série).

Esta técnica (exigente também na composição completa de equipa/EFM — 3 elementos) é somente accionada ao sinal de apito (feito pelo Auxiliar). Não havendo vozes de comando durante a execução das séries, deve verificar-se a necessária e dinâmica intervenção do Instrutor e Encarregado de instrução para correcção dos exercícios.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

- A segurança dos instruendos deve ser sempre salvaguardada;
- Utilizar os recintos apropriados à prática da modalidade;
- Verificar o estado e dimensões dos materiais a utilizar, bem como o piso dos locais de instrução;

(5) **Execução**

(a) **Generalidades**

- Cada um dos circuitos de treino (TC e TCC), compõe-se de oito exercícios diferentes que se realizam, sucessivamente, nas oito estações;
- cada sessão de TC e TCC compreende a realização de três séries;
- a sua duração é de 25'/TC e 35'/TCC;
- para a execução de cada exercício são atribuídos 30" e para cada mudança de exercício (estação) são atribuídos 15";
- os intervalos entre séries (execução dos oito exercícios do círculo) têm a duração de 2' e são activos (a passo, fazendo exercícios de descontracção);
- a mudança de estação é realizada em passo de corrida;
- a posição inicial deve ser tomada antes do apito para o início do exercício;
- após a execução dos exercícios das estações 5 e 7 (TC) e 3, 4 e 6 (TCC), os halteres devem ser colocados (não largados) no solo;
- embora cada estação tenha a indicação do número mínimo de repetições, os instruendos devem procurar executar o máximo de repetições que puderem, nos 30" atribuídos.

Nota: O instruendo deve ocupar os 30" na execução dos exercícios e não abandonar o Aparelho (material) após a execução do mínimo indicado (ou o que estiver nas suas possibilidades).

Assim, por exemplo, na Estação 8 (TC) ou 1 (TCC) o instruendo, após a execução do máximo de flexões que puder, deve continuar na posição de suspenso.

(b) **Desenvolvimento**

— O treino de ambos os circuitos (TC e TCC) deve passar por três fases:

- De aprendizagem: Realizada na 1ª sessão (estação por estação);
- De adaptação: realizada na 2º sessão, destina-se a permitir aos executantes um melhor conhecimento dos exercícios e da velocidade de execução mais adequada, e aos Instrutor e Encarregado de Instrução efectuarem as necessárias correcções;
- De execução seguida: nas restantes sessões.

— Por sua vez, cada sessão desenrola-se da seguinte maneira:

- Constituição dos grupos, de acordo com o número de estações a ocupar e o quantitativo de materiais e aparelhos existentes; não é forçoso ocupar todas as estações, como vimos;
- Indicação da estação inicial a ocupar por cada grupo (como é óbvio, cada grupo inicia e termina o TC numa estação diferente dos restantes);
- Deslocamento dos grupos, em passo de corrida, para a estação indicada.

Nota: A constituição dos grupos e a ocupação da estação inicial não deve exceder os 45".

— Execução das Séries:

- Depois de se certificar que todos os instruendos tomaram a PI, o Instrutor dá ordem ao Auxiliar para apitar para o início da 1ª série — o Auxiliar apita uma vez;
- após o apito inicial, os instruendos executam o maior número possível de repetições (no mínimo, o número de repetições indicado na placa);
- após 30" do início dos exercícios, o Auxiliar apita novamente para mudança de estação; os instruendos deslocam-se para a estação seguinte e tomam a PI, para o que dispõem de 15" (tempo controlado pelo Auxiliar).

Nota: O que se pretende é que o instruendo esteja na PI ao sinal de apito para início do novo exercício.

- Após os 15" de mudança de estação, o Auxiliar apita para início do novo exercício e 30" após o início do exercício para final do mesmo e mudança de estação; e assim sucessivamente, até completar a 1ª série (primeira volta ao circuito);
- após os 30" de execução do último exercício da série (última estação), o Auxiliar apita três vezes para início do intervalo de 2' entre as séries; quando faltarem 15" para o termo do intervalo e início da 2ª série (segunda volta), o Auxiliar apita duas vezes a fim de alertar os instruendos — estes dirigem-se para a Estação onde iniciam novo circuito, e tomam a PI indicada;
- segue-se o que foi indicado para a 1ª série;
- os instruendos devem executar 3 (três) séries completas;
- após a execução das três séries, o Instrutor forma a classe e inicia um período de recuperação (Fase Final) com a duração de 5';
- os TC contêm exercícios dos Controlos (estações 1, 4 e 8/TC e 1/TCC) daí resulta a necessidade de se lhes dispensar especial atenção.

(c) **Descrição dos Exercícios (TC/TROPAS NORMAIS)**

— ESTAÇÃO Nº 1 (ABDOMINAIS)

- **Material necessário**
  Prancha de cimento com apoio de pés.
- EXERCÍCIO:
- PI: Deitado dorsal, Mãos com Dedos entrecruzados atrás da Nuca. Cotovelos naturalmente afastados, Dorso em contacto com o solo.
  Pernas flectidas a 90º e naturalmente afastadas, Pés fixos no apoio.
- MOV: Elevação, flexão e torção do Tronco, tocando com o Cotovelo direito (esquerdo) no Joelho esquerdo (direito) (1); retorno à PI (2) . . . . . .(2 ts)
  (Nº Mínimo de repetições: 14)
- Conta uma repetição cada vez que toca com o Cotovelo direito (esquerdo) no Joelho esquerdo (direito);
- por cada repetição, alternar o Cotovelo, que toca sempre no Joelho contrário.
- Ver Ex. Nº 3/BASE 2

Fig. 4-57

— ESTAÇÃO N.º2 (PERNAS—SALTO LATERAL A PÉS JUNTOS)

- **Material necessário**
  Barra para saltar.
- EXERCÍCIO:
- PI: Sentido, colocados lateralmente em relação à Barra;
- MOV: Saltar a Pés juntos para um e outro lado da Barra ..... (1 t.)
  (Nº Mínimo de repetições: 20)

Nota: • Cada repetição equivale a um salto;
• respiração à vontade;
• não saltitar entre cada passagem da Barra.

— ESTAÇÃO Nº 3 (DORSAIS)

- **Material necessário**
  Prancha sobreelevada com Barra para fixação das Pernas.
- EXERCÍCIO:
- PI: Deitado facial sobre a Prancha, Pernas fixas; Tronco flectido à frente (dobrado pela Cintura Pélvica que deve estar ao nível do bordo anterior da Prancha), Mãos à Nuca Dedos entrecruzados.
- MOV: Extensão dorsal (1); retorno à PI (2) ..... (2 ts;)
  (Nº mínimo de repetições: 6)

Nota: • Inspirar na extensão;
• expirar na flexão;
• manter as Pernas fixas, as Mãos na Nuca, e os Cotovelos no plano dorsal;
• manter a Cintura Pélvica ao nível do bordo anterior da Prancha;
• não ultrapassar na elevação a amplitude indicada na figura.

Fig. 4 - 59

— ESTAÇÃO N.º 4 (BRAÇOS—EXTENSÃO)

- **Material necessário:**
  Nenhum.
- EXERCÍCIO:
- PI: Deitado facial, Mãos apoiadas no solo à vertical dos Ombros.
- MOV: Flexão de Braços (1); retorno à PI (2) ..... (2 ts.)
  (Nº mínimo de repetições: 12)

Fig. 4-60

Nota: Ver Ex. Nº 4/BASE 2.

— ESTAÇÃO Nº 5 (TRONCO-FLEXÃO ANTERO-POSTERIOR COM HALTERE)

- **Material necessário**
  Halteres (Barras de ferro)
- EXERCÍCIO:
- PI: De pé, Pernas afastadas, Haltere apoiado nos Ombros, seguro pelas Mãos com Palmas voltadas para a frente.
- MOV: Grande flexão do Tronco à frente (1); retorno à PI (2) . . . . . (2 ts.)
  (Nº mínimo de repetições: 9)

Nota:
- Expirar na flexão;
- Inspirar na extensão;
- Pernas sempre bem esticadas.
- Manter o Tronco direito nas PI.

Fig: 4 - 61

— ESTAÇÃO Nº 6 (PERNAS — SALTO VERTICAL)

- **Material necessário**
  Nenhum.
- EXERCÍCIO:
- PI: Grande flexão de Pernas, Pés paralelos e afastados de um pé, Braços pendentes, Mãos naturalmente fechadas tocando no solo.
- MOV: Salto em extensão vertical mantendo os Braços ao longo do Corpo (1); Retorno à PI (2) . . . . . (2 ts.)
  (Nº mínimo de repetições: 20 (sem pausas)).

Nota: Ver Ex: Nº 1/BASE 2.

Fig: 4 - 62

— ESTAÇÃO Nº 7 (TRONCO-FLEXÃO LATERAL COM HALTERE)

- **Material necessário**
  Haltere (Barra de ferro).

- EXERCÍCIO:
- PI: De pé, Pernas afastadas, Haltere seguro pelas Mãos com palmas voltadas para a frente, apoiado ao nível dos Ombros.
- MOV: Flexão lateral do Tronco à esquerda (1); retorno à PI (2); flexão lateral do Tronco à direita (3); retorno à PI (4) ..... (4 ts.)

(Nº mínimo de repetições: 4)

Nota:
- Expirar nas Flexões (1º e 3º tempos);
- Inspirar no retorno à PI (2º e 4º tempos);
- Manter a Cabeça e o Tronco no plano frontal;
- Manter as Pernas sempre esticadas;
- Manter o Tronco direito nas PI;

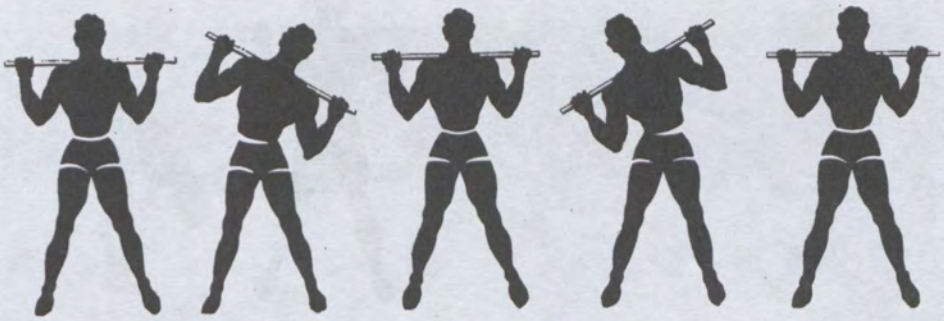


Fig. 4 - 63

— ESTAÇÃO Nº 8 (BRAÇOS-FLEXÃO NA BARRA FIXA OU TRAVE)

- **Material necessário**

Barra Fixa ou Trave.

- EXERCÍCIO:
- PI: Suspensão facial (Palmas das Mãos para a frente).
- MOV: Flexão de Braços elevando o Queixo acima da Barra (1); extensão completa dos Braços (2) ..... (2 ts.)

(Nº mínimo de repetições: 4)

Nota: Ver Ex. Nº 2 da BASE 2.

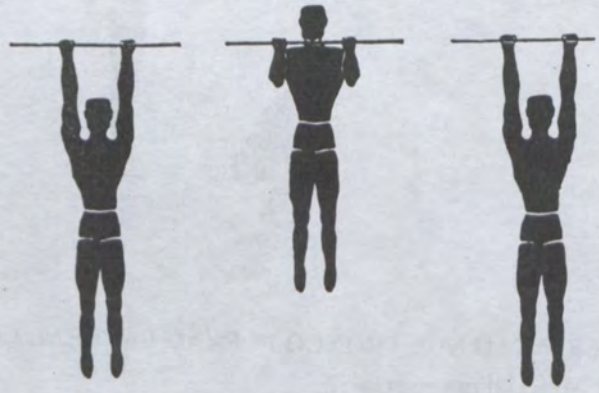
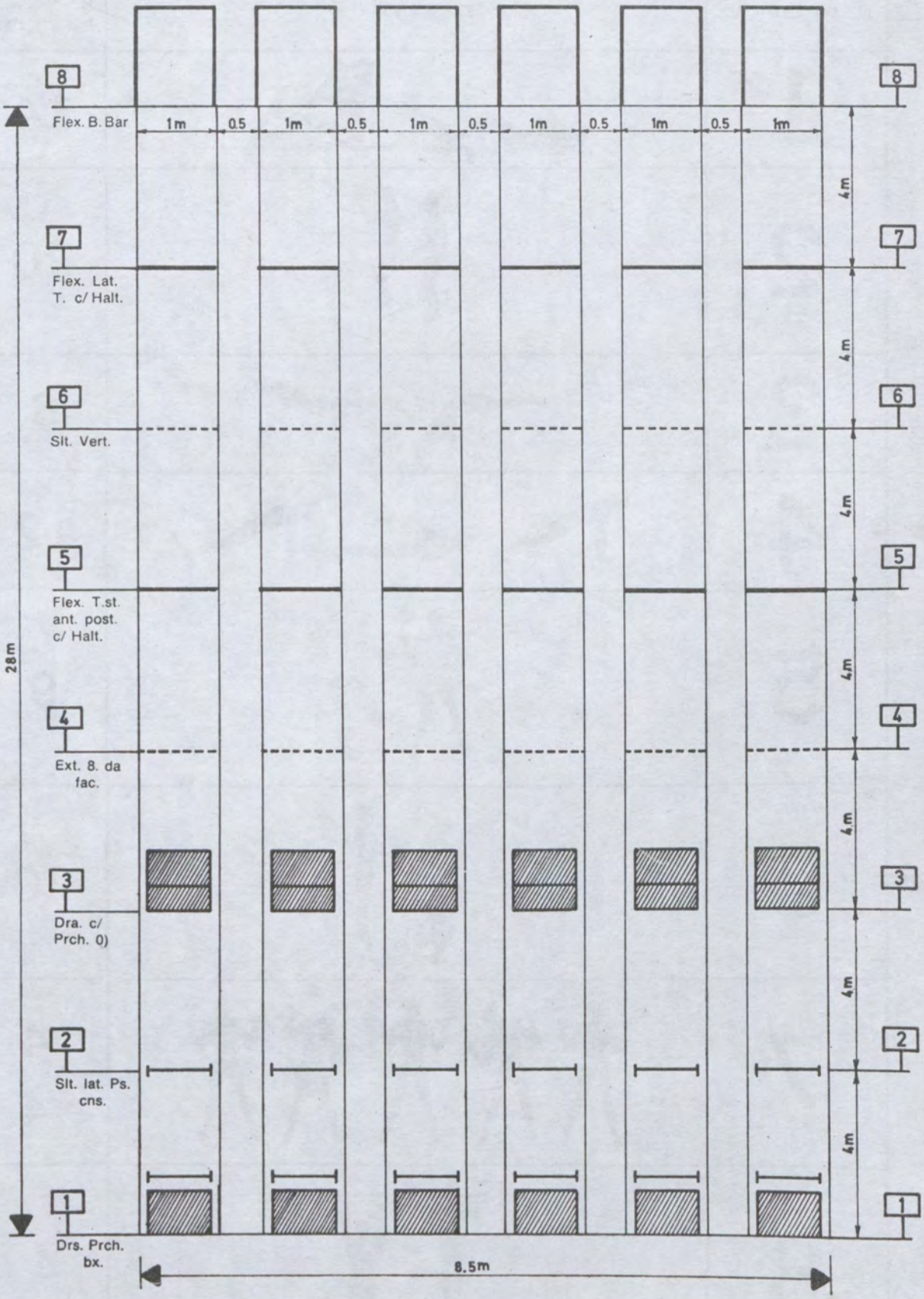


Fig: 4 - 64

ESQUEMA-TIPO DE INSTALAÇÃO PARA O TC



Nota: A mudança da Estação 8 para a Estação 1, bem como a execução do repouso activo entre séries é feito utilizando o intervalo à esquerda de cada corredor.

Quadro 4 - 1

SEQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS DO TC

N.° DA ESTAÇÃO	EXERCÍCIOS	N.° MÍNIMO REPETIÇÕES
1		14
2		20
3		6
4		12
5		9
6		20
7		4 + 4
8		4

Quadro 4 - 2

— **CARACTERÍSTICAS DO ESQUEMA-TIPO (TC)**

- Esquema-tipo de instalação, com 6 (seis) corredores de 28 x 1 m, com 0,5 m de intervalo entre eles.
- Cada corredor possui 8 (oito) estações.
- Os aparelhos (Materiais existentes em cada corredor) são para utilização, apenas, por um instruendo. As suas dimensões constam da Fig. 4 - 65 a Fig. 4 - 67.
- Cada corredor comporta, no máximo, 8 (oito) instruendos (um por estação).
- A totalidade da instalação (seis corredores) pode ser utilizada, no máximo, por 48 (quarenta e oito) instruendos, trabalhando simultaneamente (nenhuma estação livre).
- As 6 (seis) Barras Fixas, individuais, poderão ser substituídas por uma única Barra Fixa, com as dimensões referidas na Fig 4 - 65 para utilização simultânea, por 6 (seis) instruendos.
- As 6 (seis) Barras para saltar, indivíduais, podem ser substituídas por uma Barra com as dimensões referidas na Fig. 4 - 67 para utilização, simultânea, por 6 instruendos.

— **MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA O TC**

(Cálculos baseados no modelo de Instalação do Quadro 4 - 1).

1. Quantitativos por Pelotão

— Pessoal

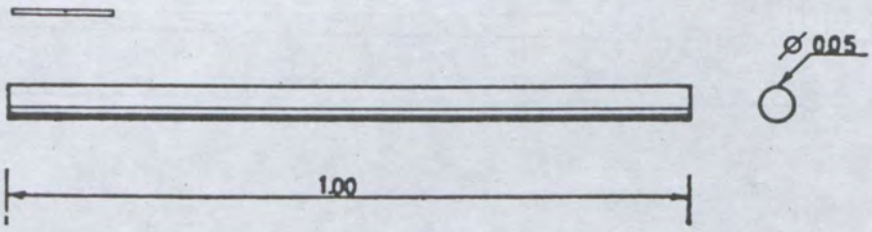
- N.º de Instruendos: 36
- n.º de grupos: 6
- n.º de Instruendos por grupo: 6

— Material

- 12 Barras de ferro (Halteres) com o peso unitário de 15 Kg
- 6 Barras Fixas (individuais) ou 1 Barra Fixa (colectiva)
- 6 Pranchas de cimento com barra para fixação de Pés
- 6 Pranchas sobrelevadas de cimento, com barra para fixação de Pernas
- 6 Barras (individuais) ou 1 Barra (colectiva) para salto a pés juntos
- 16 Placas metálicas.

2. Medidas dos materiais

- Barra de ferro (Haltere)



- Barra Fixa (colectiva)

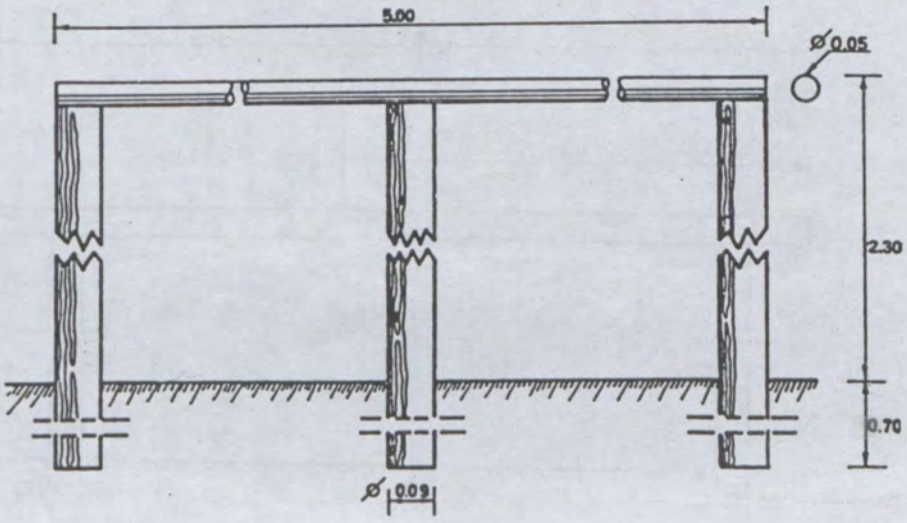


Fig: 4 - 65

• Barra Fixa (individual)

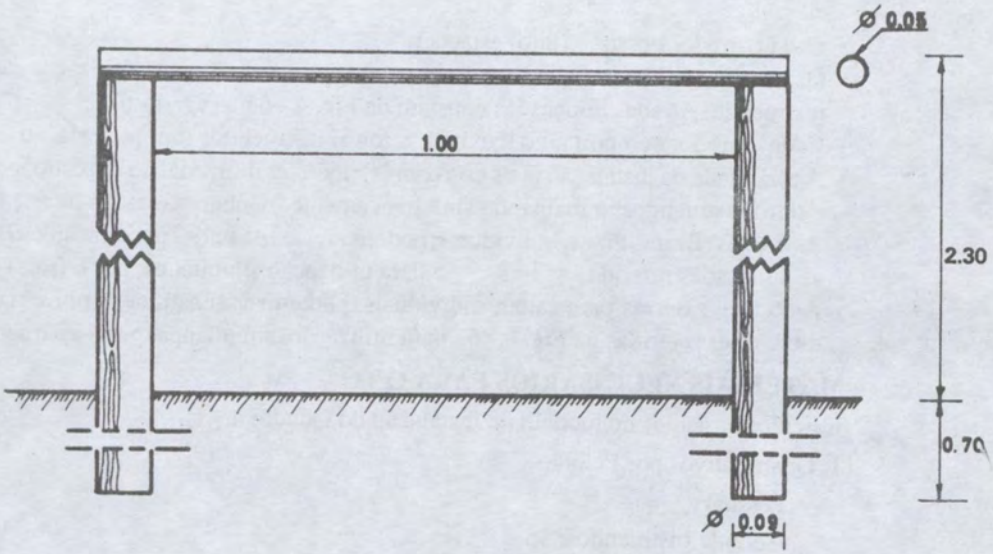


Fig 4-66

• Prancha de cimento com barra para fixação de Pés

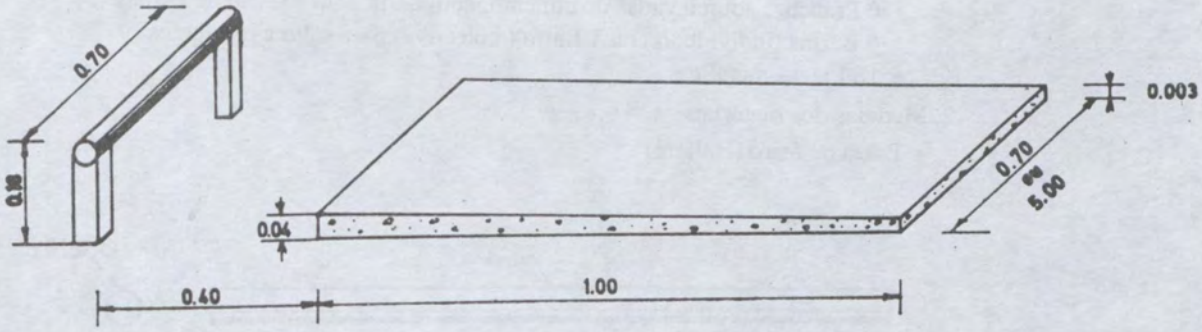


Fig 4-66-A

• Prancha sobreelevada de cimento com barra para fixação de Pernas

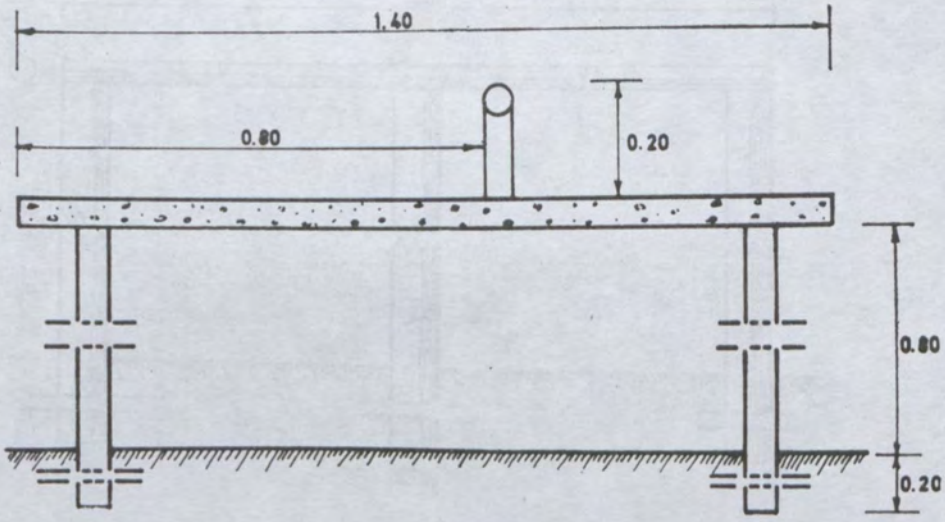


Fig 4-66-B

• Barra para saltar a Pés juntos (colectiva)

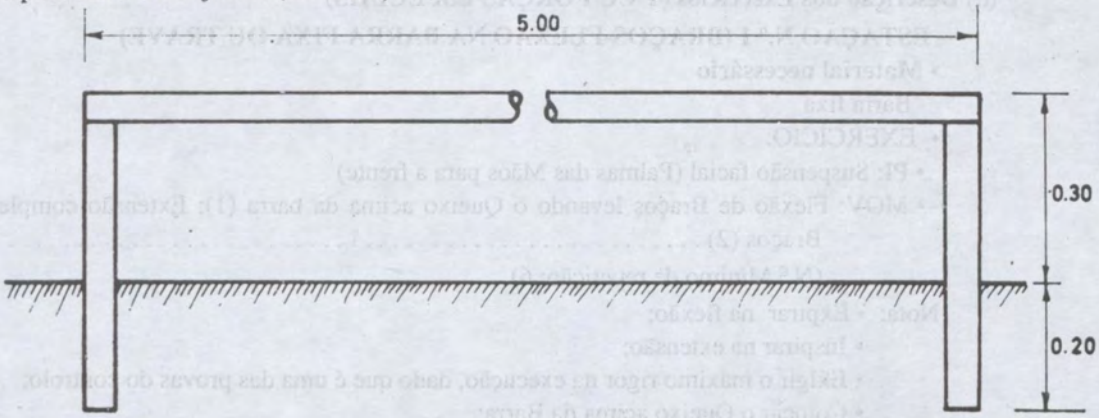


Fig: 4 - 67

• Barra para saltar a Pés juntos (individual)

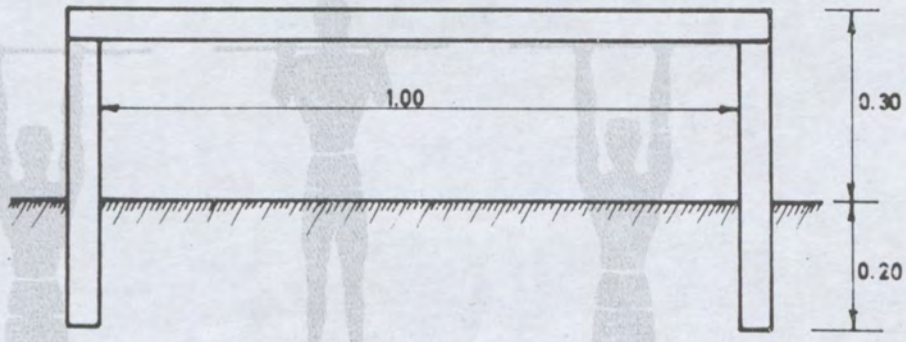


Fig 4-67-A

• Placa metálica

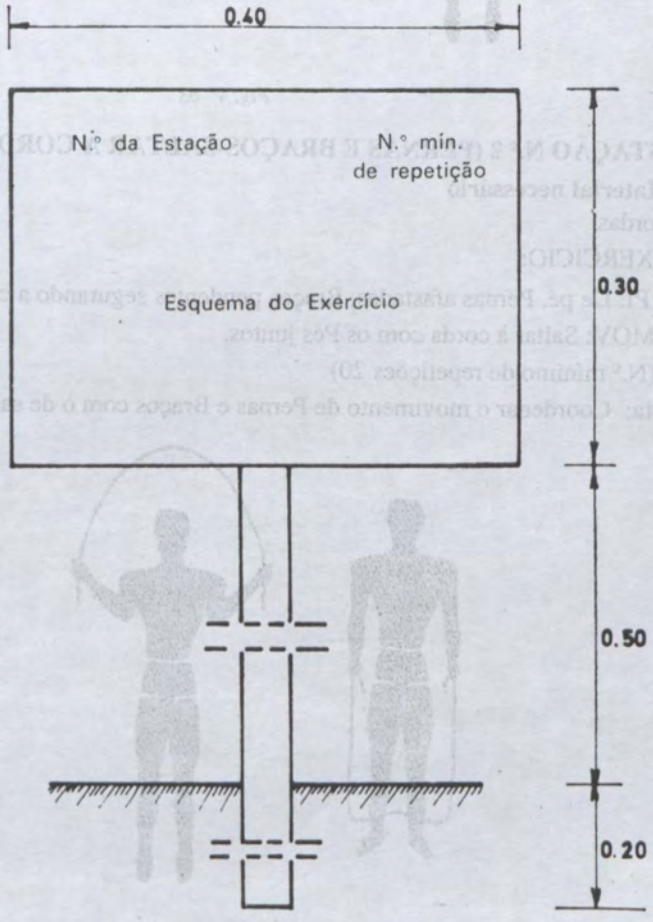


Fig 4-67-B

(d) **Descrição dos Exercícios (T CC/FORÇAS ESPECIAIS)**

— ESTAÇÃO N.º 1 (BRAÇOS-FLEXÃO NA BARRA FIXA OU TRAVE)

- **Material necessário**

  Barra fixa

- EXERCÍCIO:
  - PI: Suspensão facial (Palmas das Mãos para a frente)
  - MOV: Flexão de Braços levando o Queixo acima da barra (1); Extensão completa dos Braços (2) ..... (2 ts.)

    (N.º Mínimo de repetição: 6)

Nota:
- Expirar na flexão;
- Inspirar na extensão;
- Exigir o máximo rigor na execução, dado que é uma das provas do controlo;
- Colocar o Queixo acima da Barra;
- Realizar a extensão completa dos Braços quando vem abaixo;
- Não executar a flexão à base de impulsos ou com a ajuda das Pernas (pedalando).

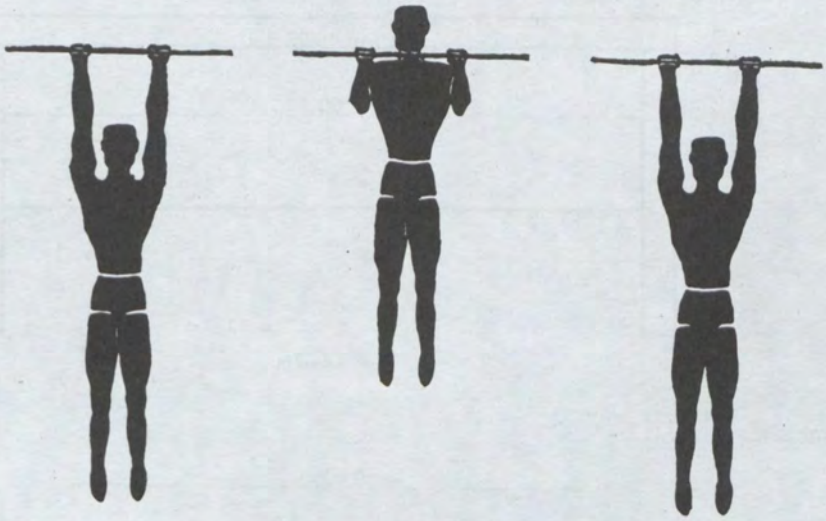


Fig: 4 - 68

— ESTAÇÃO N.º 2 (PERNAS E BRAÇOS-SALTAR À CORDA)

- **Material necessário**

  Cordas.

- EXERCÍCIO:
  - PI: De pé, Pernas afastadas, Braços pendentes segurando a corda.
  - MOV: Saltar à corda com os Pés juntos.

    (N.º mínimo de repetições 20)

Nota: Coordenar o movimento de Pernas e Braços com o de saltar.

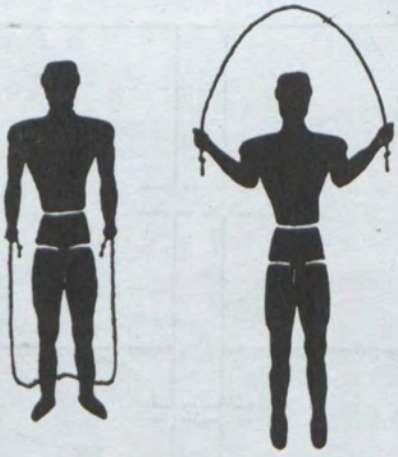


Fig. 4 - 69

— ESTAÇÃO N.º 3 (GRANDE FLEXÃO DE PERNAS COM HALTERE)

• **Material necessário**

Halteres com 20 Kg.

• EXERCÍCIO:

• PI: De Pé, Pernas afastadas, Haltere seguro pelas Mãos com Palmas voltadas para a frente, apoiado ao nível dos Ombros.

• MOV: Grande flexão das Pernas (1); Retorno à PI (2) ..... (2 ts.)

(N.º mínimo de repetições: 9)

Notas: • Inspirar na flexão;

• Expirar na extensão;

• Manter o Tronco direito.

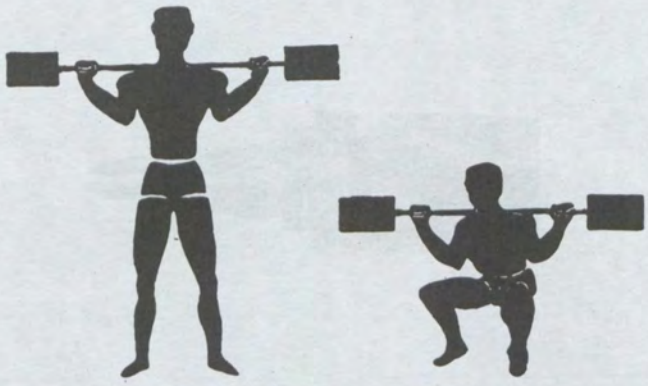


Fig: 4 - 70

— ESTAÇÃO N.º 4 (FLEXÃO E EXTENSÃO ANTERIOR DOS BRAÇOS COM HALTERE)

• **Material necessário**

Halteres com 15 Kg.

• EXERCÍCIO:

• PI: De Pé, Pernas afastadas, Braços estendidos agarrando o Haltere com palmas das Mãos voltadas para a frente.

• MOV: Flexão anterior dos Braços levando o Haltere à altura dos Ombros (1); Retorno à PI (2) ..... (2 ts)

(N.º mínimo de repetições: 8)

Nota: • Inspirar na flexão;

• Expirar na extensão;

• Manter o Tronco direito.

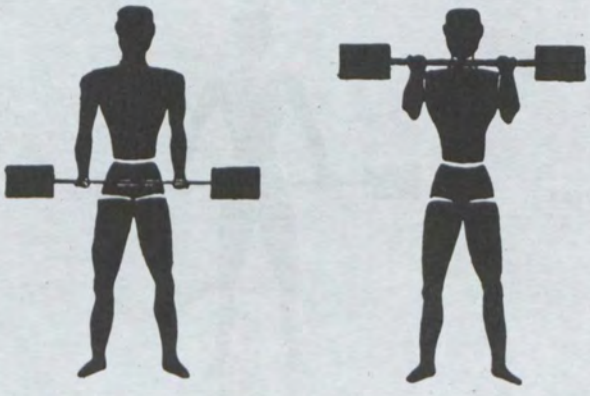


Fig. 4 - 71

— **ESTAÇÃO N.º 5 (ABDOMINAIS)**

- **Material necessário**

  Prancha de cimento com apoios laterais para as Mãos
- EXERCÍCIO:
  - PI: Deitado dorsal, Pernas unidas.
  - MOV: Elevação das Pernas a 45º, pontas dos Pés no prolongamento das Pernas (1); Retorno à PI (2) ..... (2 ts.)

    (N.º mínimo de repetições: 12)

Nota: • Inspirar na elevação

• Expirar no retorno à PI.

Fig. 4 - 72

— **ESTAÇÃO N.º 6 (FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS COM HALTERE)**

- **Material necessário**

  Halteres com 20 Kg.
- EXERCÍCIO:
  - PI: De Pé, Pernas afastadas, Braços estendidos agarrando o Haltere, costas das Mãos para a frente.
  - MOV: Flexão dos Braços, levando as Mãos às Clavículas, com elevação dos Cotovelos à altura dos Ombros (1); Retorno à PI (2) ..... (2 ts.)

    (N.º mínimo de repetições: 8)

Nota: • Inspirar na flexão;

• Expirar no retorno à PI;

• Manter o Tronco direito.

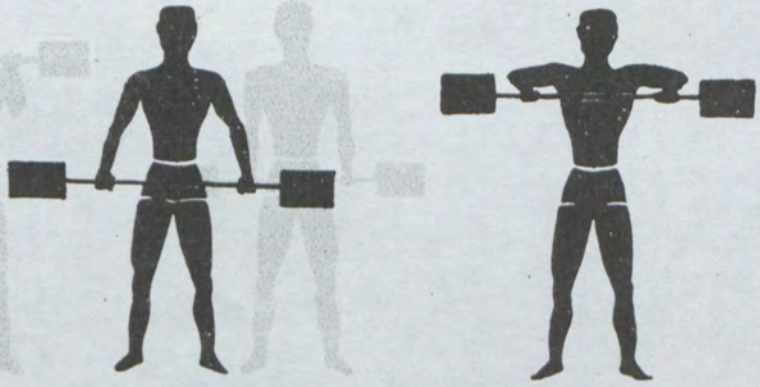


Fig. 4 - 73

— ESTAÇÃO N.º 7 (ENROLAR E DESENROLAR O «TIRA-PROSA»)

• **Material necessário**

«Tira-Prosas»

• EXERCÍCIO:

• PI: De Pé, Pernas afastadas, Braços em elevação anterior à altura dos Ombros agarrando o «Tira-Prosas» completamente desenrolado com Palmas das Mãos para baixo.

• MOV: Mantendo os Braços em elevação anterior enrolar e desenrolar o «Tira-Prosas» completamente.

(N.º mínimo de repetições: 6)

Nota: • Manter o Tronco direito e os Braços estendidos à altura do Ombros.

• Os músculos abdominais mantêm-se contraídos durante o exercício.

Fig. 4 - 74

— ESTAÇÃO N.º 8 (ABDOMINAIS)

• **Material necessário**

Prancha de cimento inclinada com apoio de Pés.

• EXERCÍCIO:

• PI: Deitado dorsal, Mãos com Dedos entrecruzados atrás da Nuca. Cotovelos naturalmente afastados, Dorso em contacto com o solo. Pernas flectidas a 90º e naturalmente afastadas; Pés fixos no apoio.

• MOV: Elevação, flexão e torção do Tronco tocando com o Cotovelo dir (esq) no Joelho esquerdo (dir) (1); Retorno à PI (2) . . . . . (2 ts.)

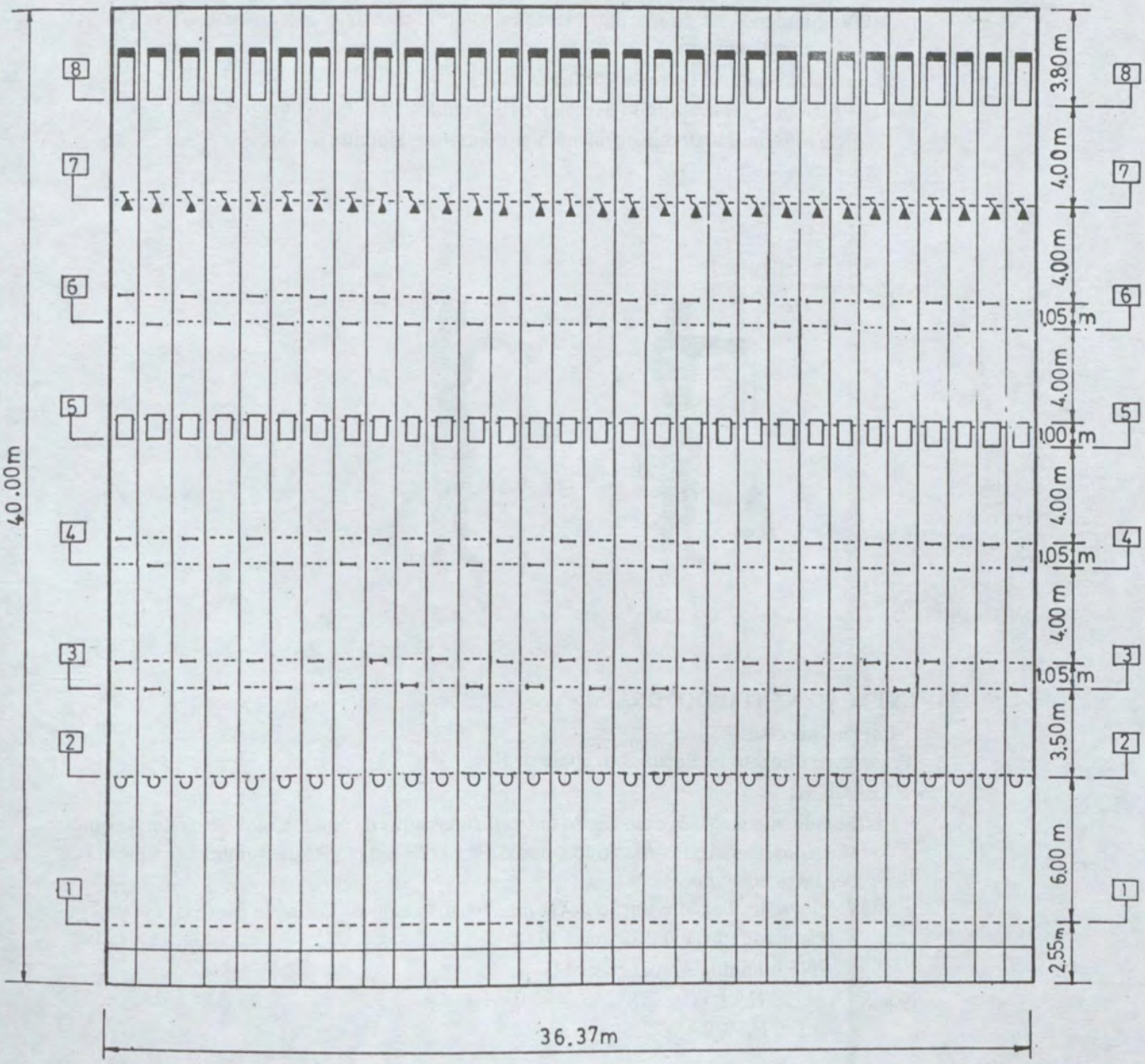
(N.º mínimo de repetições: 14)

Nota: • Ver Ex. N.º 1/TC

• Ver Ex. N.º 3/BASE 2.

Fig. 4 - 75

ESQUEMA TIPO DE INSTALAÇÃO PARA O TCC



Nota: A mudança da Estação 8 para a 1, bem como a execução de repouso activo entre séries, é feita utilizando o intervalo à esquerda de cada corredor.

Quadro 4 - 3

SEQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS DO TCC

Nº DA ESTAÇÃO	EXERCICIOS	Nº MINIMO REPETIÇÕES
1		4
2		20
3		9
4		8
5		12
6		8
7		6
8		14

Quadro 4 - 4

— **CARACTERÍSTICAS DO ESQUEMA-TIPO (TCC):**

- Esquema-tipo de instalação, com 30 (trinta) corredores de 40 x 1,14 m, com 0,07 m, de intervalo entre eles;
- Cada corredor possui 8 (oito) estações;
- Os aparelhos (Materiais existentes em cada corredor) são para utilização, apenas, por um instruendo. As suas dimensões constam da Fig. 4-76 a Fig 4-80;
- Cada corredor comporta, no máximo, 8 (oito) instruendos (um por estação);
- A totalidade da instalação (trinta corredores) pode ser utilizada, no máximo, por 240 (duzentos e quarenta) instruendos trabalhando simultaneamente (nenhuma estação livre).

— **MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA O TCC**

(Cálculos baseados no modelo de Instalação do Quadro 4-3.)

1. **Quantitativos por Batalhão**

— Pessoal

- N.º de instruendos 240;
- N.º de grupos: 8;
- N.º de instruendos por grupo: 30.

— Material

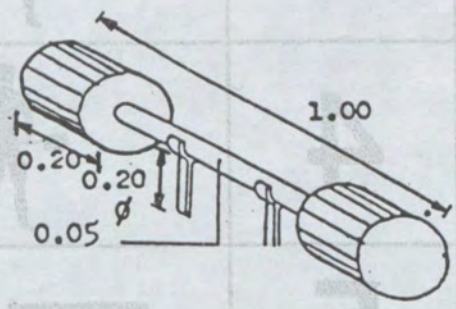
- 30 Halteres de 15 kg;
- 60 Halteres de 20 Kg;
- 1 Barra Fixa colectiva;
- 30 Cordas com 2 m;
- 30 «Tira-Prosa» com 5 Kg;
- 30 Pranchas de Cimento com duas pegas para as mãos;
- 30 Pranchas de Cimento inclinadas com Barra para Fixação dos Pés;
- 16 Placas Metálicas.

2. **Medidas dos materiais**

- Halteres (15 e 20 Kg);

Para a construção dos Halteres podem utilizar-se moldes cilindricos com 15 cm Ø (15 kg) ou 18 cm Ø (20 kg) sendo o enchimento feito com uma mistura de cimento e areia em partes iguais.

Os Halteres são aparelhados e pintados em duas cores vivas-uma para os Halteres de 15 kg., outra para os de 20 kg.



- Barra Fixa (colectiva)

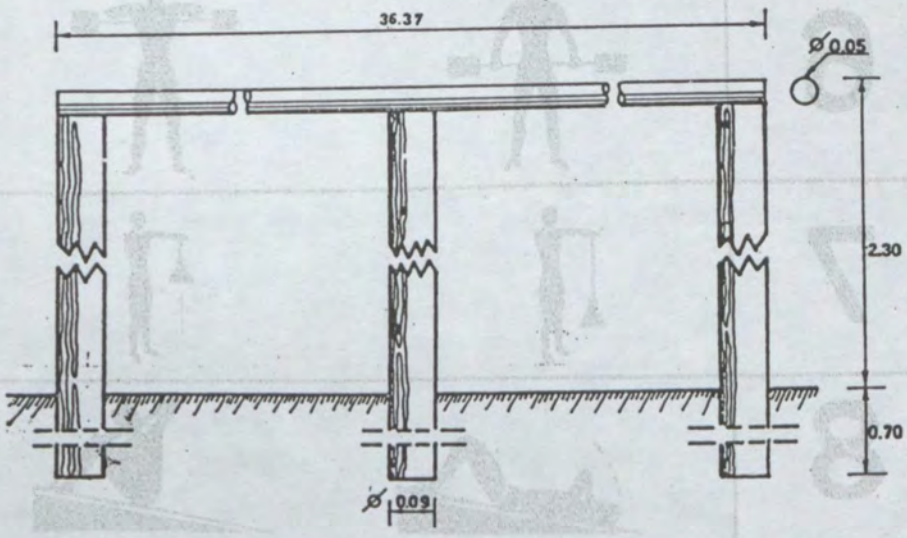


Fig: 4-76

- Cordas e respectivos suportes
  - Comprimento da corda — 2 m.
  - 1 suporte em tubo galvanizado de 0,03 m Ø conforme figura, para cada duas cordas.

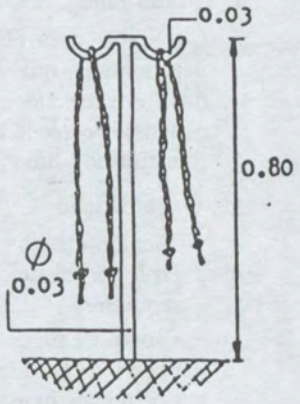


Fig: 4-77

- «Tira-Prosa»
  - Corda de Nylon com 1,20 m de comprimento.
  - Punho de madeira com 0,40 m de comprimento e 0,03 m Ø.
  - Peso de cimento, 5 Kg (pode ter a forma piramidal, cúbica ou cilíndrica) conforme figura.

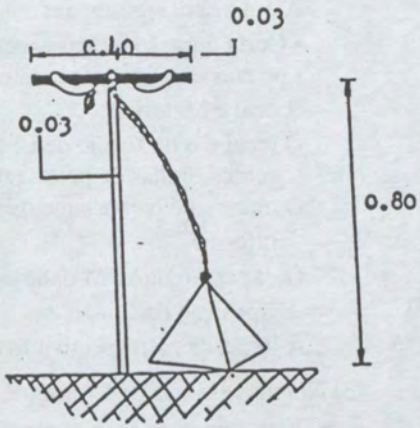


Fig: 4-78

- Pranchas de cimento com duas pegas para as Mãos.
  - Com as dimensões indicadas na figura.
  - Barra de apoio das mãos em tubo galvanizado de 0,05 m Ø com as dimensões indicadas na figura.

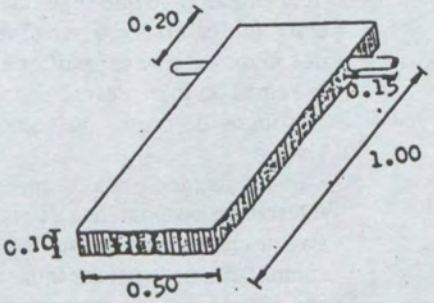


Fig: 4 -79

- Pranchas de cimento inclinadas com barra para fixação dos pés.
  - Com as dimensões indicadas na figura.
  - Barra para a fixação dos pés em tubo galvanizado de 0,05 m Ø com as dimensões indicadas na figura

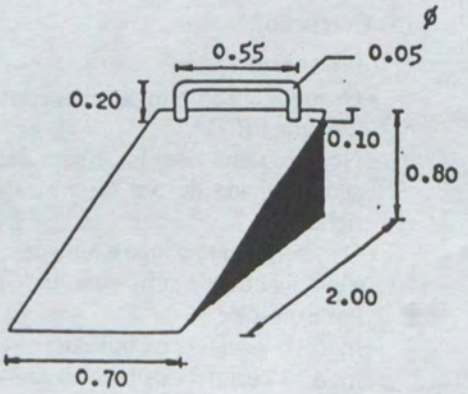


Fig: 4-80

e. **Jogos**

(1) **Finalidade**

Os Jogos, para além de constituírem uma forma altamente motivadora de desenvolvimento de determinadas qualidades físicas e psicológicas, constituem excelente meio de observação das qualidades dos instruendos que interessa apreciar (qualidades de chefia, espírito de equipa, etc); por outro lado, os seus aspectos lúdico e competitivo contribuem para quebrar a eventual monotonia da sessão de EFM, transmitindo-lhe vivacidade e alegria.

(2) **Organização**

— Generalidades

Os Jogos seleccionados pertencem, de acordo com os seus aspectos organizativos, a uma das famílias seguintes:

- Jogos de pares (instruendos 2 a 2);
- corridas ou estafetas (simples ou instruendos em grupos de 2 ou 3);
- pequenos jogos (com pequenos grupos de instruendos);
- grandes jogos (envolvendo grandes grupos de instruendos ou a sua totalidade).

Além disso, apresentam como características gerais:

- Curta duração e fácil execução;
- poucas exigências de material e instalações;

— Local e Materiais

O local é o da sessão de EFM onde estão integrados; havendo necessidade de efectuar marcações (círculos, linhas de partida ou chegada, áreas, etc.) estas são traçadas sem preocupações de rigor; O material é o constante da respectiva ficha.

— Uniforme

O da sessão de EFM onde estão integrados.

— Disposição da Classe

A indicada na respectiva ficha.

(3) **Normas Gerais de Comando**

- Deve fomentar-se a competição, sem violência e com respeito pelas regras estabelecidas (por exemplo, nos jogos de pares, efectuar sucessivas eliminatórias até encontrar o campeão do pelotão/ /escola;
- deve procurar-se que sejam disputados com ardor e entusiasmo, mas sem quebras de disciplina;
- constituir equipas (ou pares) de valor semelhante, para preservar o interesse do jogo;
- nos jogos em que se justifique, informar regularmente os instruendos da evolução do marcador;
- as regras do jogo devem ser prévia e claramente explicadas;
- nos jogos de regras mais complexas, iniciá-los com um pequeno período de «jogo livre» com vista a:
  - uma mais fácil e rápida aprendizagem das regras;
  - descoberta espontânea de soluções técnicas ou tácticas.
- Passar em seguida à fase de «jogo dirigido», em que o Instrutor introduz pequenas paragens para chamar a atenção para as faltas mais significativas ou para as soluções técnicas e tácticas encontradas;
- em resumo, ter sempre presente que uma boa organização e uma correcta conduta pedagógica dos jogos permitem tirar o melhor partido do seu potencial educativo.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

- A segurança dos instruendos deve ser sempre salvaguardada.
- Verificar o estado dos materiais a utilizar, bem como o piso dos locais de instrução.

(5) **Execução**

(a) **Generalidades**

- Os jogos encontram-se ordenados de acordo com a família a que pertencem, correspondendo a cada um uma FICHA.
- No Programa-horário, e para cada sessão de EFM onde são incluídos, a indicação dos jogos é acompanhada de um ou vários números correspondente(s) ao(s) número(s) da(s) respectiva(s) ficha(s).
- O material para o jogo a ministrar tem que estar colocado no local de instrução, antes desta ter início e em quantidade suficiente. Esse material deve ser recolhido, limpo e arrecadado após a utilização. Por exemplo:

  Jogo 16 «estafeta da bola alta» — dispor de bolas medicinais;
  Jogo 17 «estafeta da bola ao ar» — dispor de bola (futebol, voleibol ou andebol);
  Jogo 22 «estafeta com transporte de cunhetes» — dispor de cunhetes;
  Jogo 30 «prisioneiro» — dispor de bolas (andebol ou futebol de 5).

(b) **Relação dos Jogos**

1 — BRAÇO DE FERRO
2 — TRACÇÃO CHINESA
3 — EMPURRAR AO PÉ COXINHO
4 — TRACÇÃO E EQUILÍBRIO
5 — LUTA DE GATOS
6 — CARGA DE OMBRO EM GRANDE FLEXÃO DE PERNAS
7 — LUTA DE GALOS
8 — LUTA SIMPLES
9 — PERSEGUIÇÃO
10 — CORRIDA DE CADEIRAS
11 — CORRIDA A TRÊS
12 — ESTAFETA SIMPLES
13 — ESTAFETA DO TÚNEL
14 — ESTAFETA AO PÉ COXINHO
15 — ESTAFETA DAS RÃS
16 — ESTAFETA DA BOLA ALTA
17 — ESTAFETA DA BOLA AO AR
18 — ESTAFETA COM ENROLAMENTOS
19 — ESTAFETA DE CARANGUEJOS
20 — ESTAFETA DE CARROS DE MÃO
21 — ESTAFETA DE MAQUEIROS
22 — ESTAFETA COM TRANSPORTE DE CUNHETES
23 — O TORNEIO
24 — EMPURRAR PARA DENTRO DO CIRCULO
25 — FORA DO CÍRCULO
26 — UM CONTRA TRÊS
27 — O DRAGÃO
28 — TRACÇÃO À CORDA
29 — BRUTOBOL
30 — O PRISIONEIRO

(c) **Fichas dos Jogos**

— JOGO N.º 1 (BRAÇO DE FERRO)

Fig: 4-81

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros superiores e da combatividade.
- ORGANIZAÇÃO: Instruendos dois a dois, frente a frente, Joelho direito (esquerdo) flectido, Joelho esquerdo (direito) em terra, pontas dos Pés da frente unidas, Mãos direitas (esquerdas) dadas, Cotovelos assentes sobre o Joelho flectido.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, tentar levar o Braço do parceiro à horizontal. Repetir o exercício com o Braço contrário.

— JOGO N.º 2 (TRACÇÃO CHINESA)

Fig: 4-82

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força e combatividade.
- ORGANIZAÇÃO: Instruendos aos pares, costas com costas, Tronco flectido à frente, Braços direitos (esquerdos) por entre as Pernas, Mão segurando no pulso do adversário, Mão livre assente na Coxa do mesmo lado.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, puxar pelo parceiro tentando desiquilibrá-lo ou obrigá-lo a atingir uma linha previamente marcada no solo.

— JOGO N.º 3 (EMPURRAR AO PÉ COXINHO)

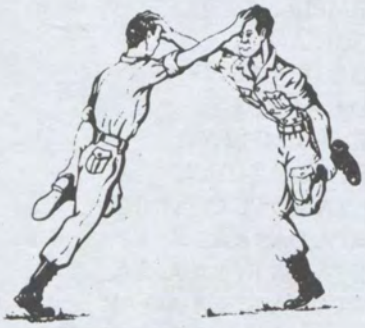


Fig: 4-83

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros inferiores, coordenação e sentido cinético (equilíbrio).
- ORGANIZAÇÃO: Instruendos em grupos de dois, frente a frente, Mão direita (esquerda) sobre a Testa do parceiro, Mão esquerda (direita) segurando o Pé do mesmo lado.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, empurrar o parceiro até uma linha previamente marcada no solo ou tentar desiquilibrá-lo.

— JOGO N.º 4 (TRACÇÃO E EQUILIBRIO)

Fig: 4-84

- FINALIDADE: Desenvolvimento das qualidades de força e combatividade.
- ORGANIZAÇÃO: Instruendos em grupos de dois, lado a lado, Mão direita (esquerda) segurando o pulso do adversário, Braços esticados, Pés direito (esquerdo) unidos.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os instruendos, por movimentos da tracção, tentam desequilibrar o parceiro.

— JOGO N.º 5 (LUTA DE GATOS)

Fig: 4-85

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros superiores, da coordenação e da combatividade.
- ORGANIZAÇÃO: Instruendos dois a dois, frente a frente, em posição de queda facial.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, tentar desequilibrar o parceiro tocando-lhe nos Braços.

— JOGO N.º 6 (CARGA DE OMBRO EM GRANDE FLEXÃO DE PERNAS)

Fig: 4-86

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros inferiores, do sentido cinético (equilíbrio) e da combatividade.
- ORGANIZAÇÃO: Em duas fileiras, frente a frente, instruendos agrupados aos pares, tomam a posição inicial: Pernas em grande flexão, Braços cruzados à frente sobre o Peito.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os instruendos, por carga de Ombro tentam desequilibrar-se mutuamente.

— JOGO N.º 7 (LUTA DE GALOS)

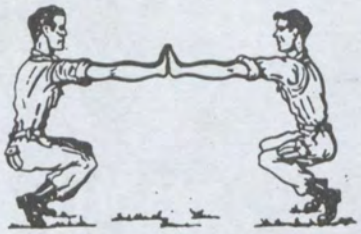


Fig: 4-87

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros inferiores e superiores, a par do sentido cinético (equilibrio) e da combatividade.
- ORGANIZAÇÃO: Em duas fileiras, instruendos agrupados aos pares, em grande flexão de Pernas, com os Braços à frente.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os instruendos, sem abandonarem a posição de grande flexão de Pernas e saltitando, procuram desequilibrar o adversário empurrando-o com as Palmas das Mãos.

  São permitidas «fintas» e «esquivas».

— JOGO N.º 8 (LUTA SIMPLES)

Fig: 4-88

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força, combatividade e coordenaão
- ORGANIZAÇÃO: Instruendos em grupos de dois, frente a frente, em posição de «guarda».
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, cada instruendo procura agarrar o adversário pela Cintura e obrigá-lo a levantar os Pés do chão.

  Nota: Este jogo, para se evitarem acidentes, deve ser executado em terreno mole.

— JOGO N.º 9 (A PERSEGUIÇÃO)

Fig: 4-89

- FINALIDADE: Desenvolvimento da velocidade e rapidez de reacção.
- ORGANIZAÇÃO: Em duas fileiras; instruendos agrupados aos pares.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, um elemento de cada par corre livremente (em todas as direcções) dentro de uma área previamente estabelecida; logo que o elemento perseguido for apanhado pelo seu par, ambos param; ao fim de um certo tempo, ou logo que todos os «perseguidos» forem apanhados, o Instrutor manda formar e o jogo recomeça, passando o perseguido a perseguidor e vice-versa.

— JOGO N.º 10 (CORRIDA DE CADEIRAS)

Fig: 4-90

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros superiores, da rapidez de reacção, da coordenação e do espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO: Em grupos de três instruendos, dentro de cada grupo, dois instruendos fazem uma «cadeira» com apoio simples, agarrando-se mutuamente pelos Pulsos do lado de dentro, sobre a qual se senta o terceiro elemento do grupo. Os grupos dispõem-se atrás duma linha de partida.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os grupos deslocam-se o mais rapidamente possível até uma linha situada a cerca de 25 m; chegados a esta linha, trocam a posição dos instruendos no grupo e efectuam o trajecto inverso até à linha de partida; voltam a trocar a posição e efectuam o terceiro e último percurso.

  Nota: Garantir que dentro de cada grupo todos passem pela posição de transportado. Como alternativa, pode adoptar-se a cadeira com apoio duplo, agarrando-se pelos Pulsos com as duas Mãos.

— JOGO N.º 11 (CORRIDA A TRÊS)

Fig: 4-91

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força, rapidez de reacção, coordenação e espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO: Formar os instruendos em três fileiras à retaguarda duma linha de partida; à voz de preparar, os instruendos da 1ª fileira ficam de pé, os da 2ª fileira flectem o Tronco à frente e apoiam as Mãos nos Quadris dos primeiros e os da 3ª fileira põem-se às Costas dos da 2ª fileira; a 25 m da linha de partida, traça-se uma outra linha (meta).
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os grupos correm até ultrapassar a «meta»; aí, trocam de posições, passando o elemento da 2ª fileira para a 1ª, o da 1ª para a 3ª e o da 3ª para a 2ª, fazendo um segundo percurso. Chegados à linha de partida, trocam de novo as posições e efectuam o terceiro e último percurso.

— JOGO N.º 12 (ESTAFETA SIMPLES)

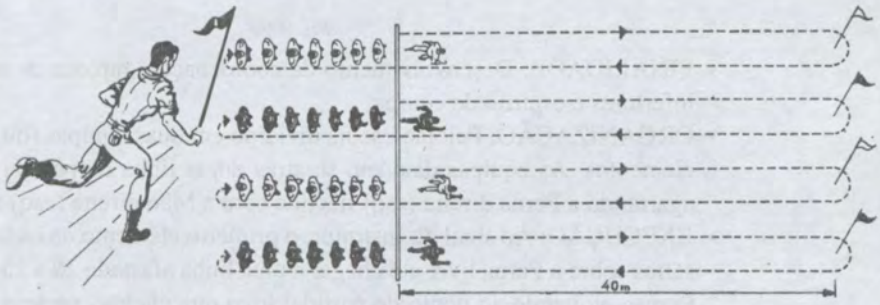


Fig: 4-92

- FINALIDADE: Desenvolvimento do espírito de equipa, aliado às qualidades de velocidade, coordenação e rapidez de reacção.
- ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola devidido em grupos de 8 a 10 instruendos dispostos em coluna; os grupos atrás de uma linha de partida.
  À distância de, aproximadamente, 36 a 40 m colocam-se marcas (bolas, bandeiras, pedras, etc.) uma por cada grupo, que constituem o ponto de inversão da corrida.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o primeiro elemento de cada grupo corre para a sua marca, contorna-a e regressa à linha de partida, indo colocar-se na cauda da sua coluna; logo que o primeiro elemento ultrapasse a linha de partida parte o número dois e assim sucessivamente. Ganha o grupo que concluir primeiro todos os percursos.

— JOGO N.º 13 (ESTAFETA DO TÚNEL)

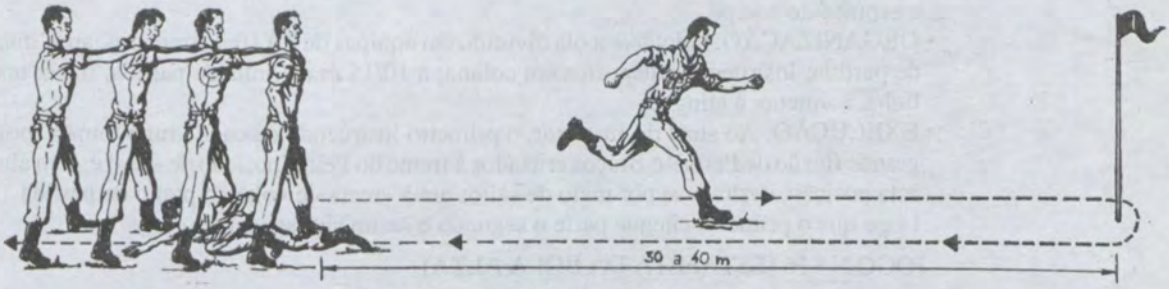


Fig: 4-93

- FINALIDADE: Desenvolvimento do espírito de equipa, aliado às qualidades de velocidade, coordenação e rapidez de reacção.
- ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em grupos de 8 a 10 instruendos, dispostos em coluna, com Pernas afastadas, os grupos atrás de uma linha de partida.
  A uma distância de 30 a 40 m colocam-se as marcas (bandeirolas, bolas, pedras, etc.) uma por cada grupo, marca esssa que deverá ser contornada.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o número um de cada coluna corre para a marca, contorna-a e regressa à linha de partida, passa sob as Pernas dos seus camaradas e vai colocar-se na cauda da coluna. Logo que o número um ultrapasse a linha de partida, parte o número dois e assim sucessivamente.
  O jogo termina quando o último de cada grupo, após ter executado o percurso e ter passado sob as Pernas dos seus camaradas, se coloque na cauda da coluna.

— JOGO N.º 14 (ESTAFETA AO PÉ COXINHO)

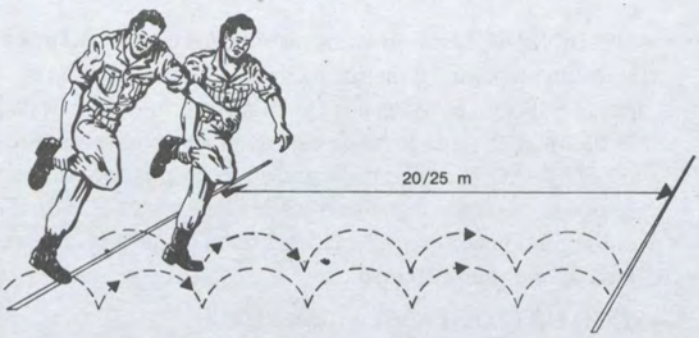


Fig: 4-94

- FINALIDADE: Desenvolvimento da coordenação, rapidez de reacção, força dos membros inferiores e espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em duas equipas (ou mais) com igual número de elementos. As equipas dispõem-se atrás duma linha de partida com os elementos em fila, agarrando a Perna direita (esq) flectida com a Mão direita (esq) acima do Tornozelo.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o primeiro elemento de cada fila desloca-se por meio de saltos sobre a Perna livre até chegar a uma linha afastada 20 a 25 m, onde troca a posição das Pernas, voltando ao ponto de partida; logo que chegue, parte o segundo elemento, e assim sucessivamente.
  Ganha a equipa que primeiro termine a estafeta.

— JOGO N.º 15 (ESTAFETA DAS RÃS)

Fig: 4-95

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros inferiores, sentido cinético (equilíbrio) e espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em equipas de 8 a 10 instruendos, atrás duma linha de partida; Instruendos dispostos em coluna; a 10/15 m da linha de partida, traçar uma outra linha, a «meta» a atingir.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o primeiro instruendo de cada grupo toma a posição de grande flexão de Pernas e Braços cruzados à frente do Peito (posição de «rã») e, sem abandonar esta posição, desloca-se por meio de saltos até à «meta» e volta ao ponto de partida.
  Logo que o primeiro chegue parte o segundo e assim sucessivamente.

— JOGO N.º 16 (ESTAFETA DA BOLA ALTA)

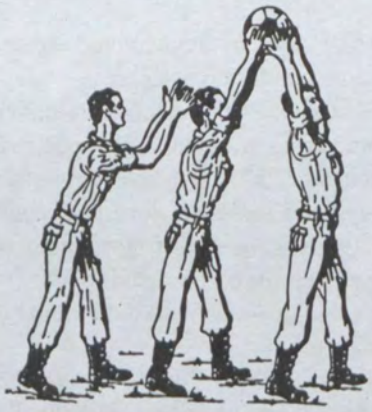


Fig: 4-96

• FINALIDADE: Desenvolvimento da velocidade, rapidez de reacção e espírito de equipa.
• ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em grupos de 8 a 10 instruendos, em coluna por um, à distância de braço esticado;
Os grupos atrás de uma linha de partida; à distância de 25 m da linha de partida, traça-se uma outra linha, a «meta»;
O último instruendo de cada grupo tem uma bola medicinal.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o elemento que tem a bola, corre, transportando-a, faz o percurso de ida e volta entre as duas linhas, após o que se coloca à frente do seu grupo e entrega a bola ao companheiro que está logo atrás de si (a bola é passada por cima da Cabeça com os Braços estendidos).
A bola vai sendo sucessivamente passada até chegar ao último.
O último instruendo, logo que recebe a bola, ultrapassa os seus parceiros de grupo e efectua o seu percurso.
Nota: Os jogadores de cada grupo devem recuar o suficiente de forma a permitir que o companheiro que efectuou o percurso se possa colocar à frente do grupo e atrás da linha de partida.

— JOGO N.º 17 (ESTAFETA DA BOLA AO AR)

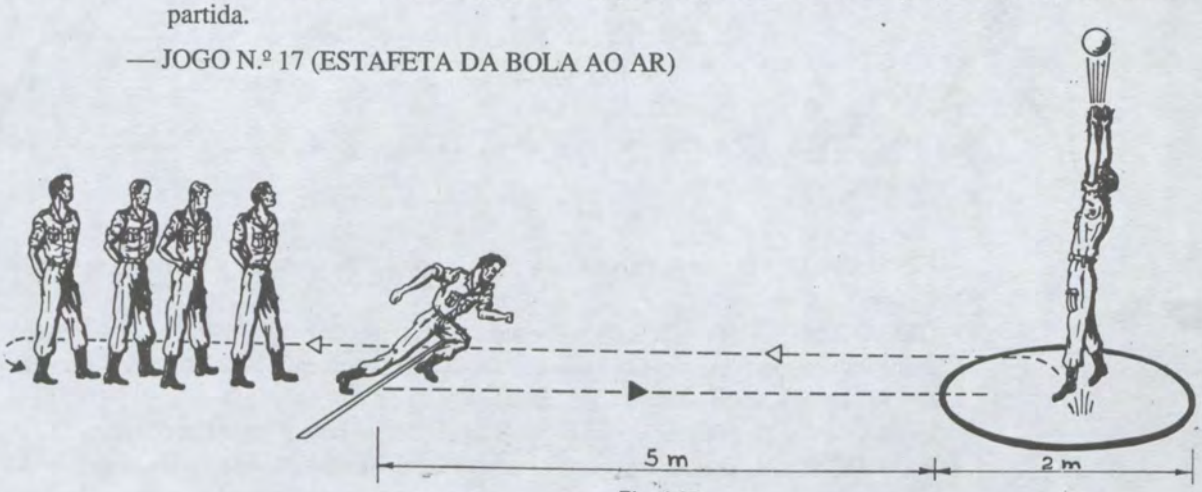


Fig: 4-97

• FINALIDADE: Desenvolvimento da coordenação, rapidez de reacção e espírito de equipa.
• ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em grupos de 8 a 10 instruendos, em coluna por um, atrás duma linha de partida. Frente a cada grupo, e à distância de 5 m da linha de partida traça-se um círculo com aproximadamente 2 m de diâmetro e coloca-se uma bola (de futebol, andebol, voleibol, etc.) no centro do círculo.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o primeiro jogador de cada equipa corre até ao círculo, apanha a bola, lança-se verticalmente tão alto quanto possível, e vai colocar-se na cauda do seu grupo.
Logo que ele deixar o círculo, o n.º 2 precipita-se para apanhar a bola antes que ela toque o chão, lança-a igualmente ao ar e dá o lugar ao 3º e assim sucessivamente.
Nota: O jogador que deixar cair a bola, apanha-a e recoloca-se no meio do círculo antes de a lançar.

— JOGO N.º 18 (ESTAFETA COM ENROLAMENTOS)

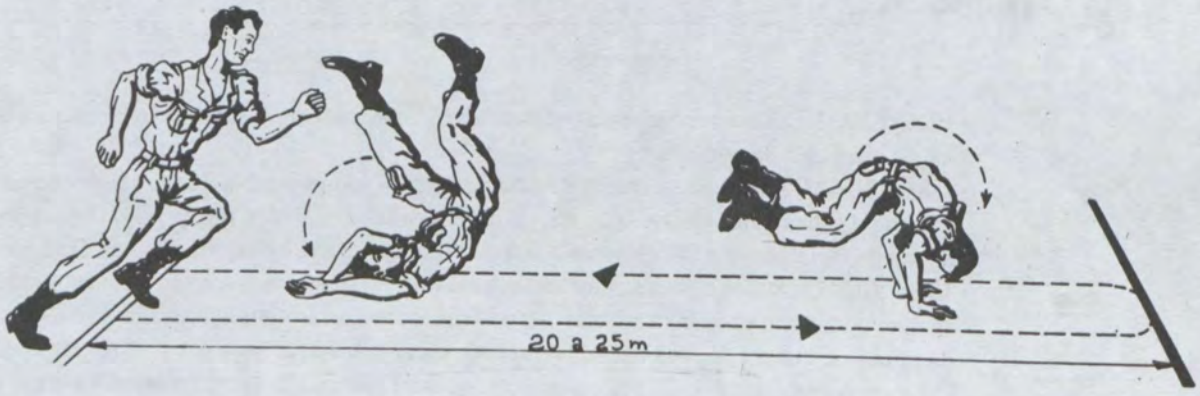


Fig: 4-98

• FINALIDADE: Desenvolvimento da velocidade e da coordenação, aliadas ao espírito de equipa.
• ORGANIZAÇÃO: Dividir o pelotão/escola em dois ou três grupos, em coluna, atrás duma linha de partida; a uns 20/25 m desta, e paralela a ela, traça-se uma outra linha.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os primeiros de cada coluna partem e efectuam o percurso de ida e volta entre as duas linhas, com a obrigatoriedade de executarem dois enrolamentos/ /cambalhotas em frente no percurso de ida, e dois enrolamentos/cambalhotas à retaguarda no regresso à linha de partida.
Assim que o 1.º de cada coluna atingir a linha de partida, parte o 2.º e assim sucessivamente. Ganha o grupo que primeiro efectuar todos os trajectos.

— JOGO N.º 19 (ESTAFETA DE CARANGUEJOS)

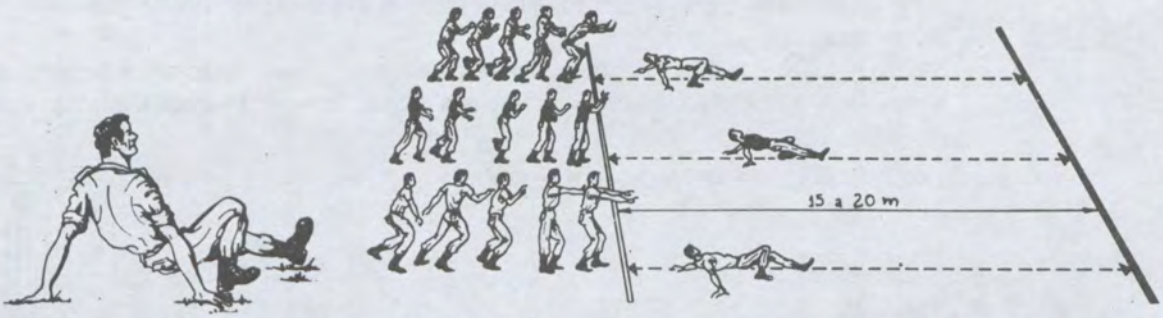


Fig: 4-99

• FINALIDADE: Desenvolvimento da força, rapidez de reacção, coordenação e espírito de equipa.
• ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em equipas de 8 a 10 instruendos; as equipas atrás duma linha de partida, com os elementos dispostos em coluna; a 15/20 m desta linha e em frente de cada coluna, traça-se uma nova linha, a «meta» a atingir.
Instruendos na posição de «caranguejo» (queda dorsal com Pernas flectidas).
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os primeiros elementos de cada equipa, sem abandonarem a posição de «caranguejo», deslocam-se para a frente até atingirem a «meta» voltando à linha de partida, desta vez andando para a retaguarda.
Logo que um elemento ultrapasse a linha de partida, parte o segundo, e assim sucessivamente.
Nota: Os instruendos têm de ultrapassar completamente, a meta e a linha de partida.

— JOGO N.º 20 (ESTAFETA DE CARROS DE MÃO)

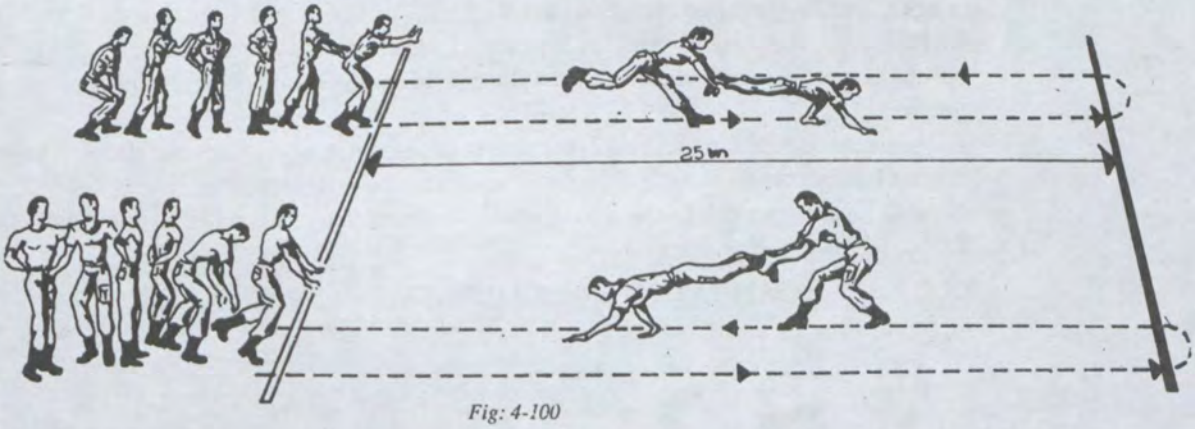


Fig: 4-100

• FINALIDADE: Desenvolvimento de força dos membros superiores, espírito de equipa, coordenação e rapidez de reacção.
• ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em duas equipas, atrás de uma linha de partida; dentro de cada equipa instruendos aos pares; em cada par, um dos instruendos toma a posição de queda facial, com as Mãos sobre a referida linha e o parceiro segura-lhe nos Tornozelos.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os instruendos, em queda facial, progridem sobre as Mãos sempre com o seu parceiro a segurar-lhe os Tornozelos; ao atingirem uma linha situada a 25 m da primeira, trocam de posições e efectuam o percurso inverso; logo que o 1º par transponha a linha de partida, parte o 2º par da equipa, e assim sucessivamente, ganhando a equipa que primeiro efectuar todos os trajectos.

— JOGO N.º 21 (ESTAFETA DE MAQUEIROS)

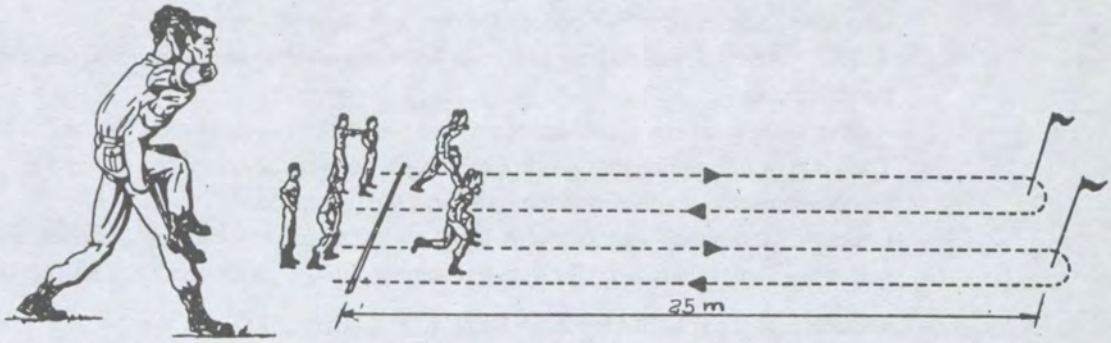


Fig: 4-101

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros inferiores, da rapidez de reacção e do espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em duas equipas, atrás duma linha de partida; dentro de cada equipa, os instruendos aos pares («maqueiros» e «feridos»).
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os «maqueiros» colocam o «ferido» às costas/cavalitas e correm até uma linha situada a cerca de 25 m da primeira; chegados a esta linha, trocam de posição (o «maqueiro» passa a «ferido») e efectuam o trajecto inverso; logo que o 1º grupo transpõe a linha de partida parte o 2º grupo e assim sucessivamente, ganhando a equipa que primeiro efectuar todos os trajectos.

— JOGO N.º 22 (ESTAFETA COM TRANSPORTE DE CUNHETES)

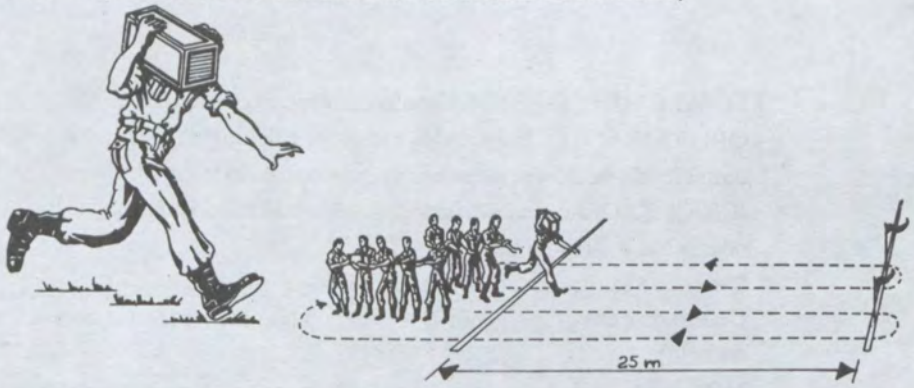


Fig: 4-102

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força, coordenação e velocidade, aliadas ao espírito da equipa.
- ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em três colunas, distanciadas, no mínimo, de três metros, e atrás duma linha de partida.
  A uns 25/30 m, traça-se uma outra linha (a «meta»).
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o primeiro de cada coluna parte em corrida e efectua o percurso de ida e volta entre as duas linhas transportando um cunhete assim que o 1º de cada coluna atingir a linha de partida, vai colocar-se na cauda da coluna e passa o cunhete ao último camarada da sua coluna, o qual, por passagens sucessivas entre os elementos da coluna, o faz chegar ao primeiro, que inicia novo percurso com o cunhete e assim sucessivamente, vencendo o grupo cujos componentes efectuarem, em primeiro lugar, todos os trajectos.

— JOGO N.º 23 (O TORNEIO)

Fig: 4-103

• FINALIDADE: Desenvolvimento da força dos membros inferiores e da coordenação.
• ORGANIZAÇÃO: Instruendos em grupos de dois ou três («cavalos» e «cavaleiros»); limitar uma zona onde os grupos se podem deslocar e da qual não podem sair.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, cada «cavaleiro» salta para as costas do seu camarada que faz de «cavalo»;
A novo sinal, cada «cavaleiro» procura apear os restantes empurrando-os com as Mãos;
Todo o «cavaleiro» que for apeado é eliminado juntamente com o seu «cavalo»;
Os conjuntos vão sendo eliminados, até ficar um, o vencedor.
Depois de terminado este primeiro jogo, os instruendos trocam de posições, passando os «cavalos» a «cavaleiros» e vice-versa, recomeçando o jogo até encontrar o vencedor.

— JOGO N.º 24 (EMPURRAR PARA DENTRO DO CÍRCULO)

Fig: 4-104

• FINALIDADE: Desenvolvimento da força e coordenação.
• ORGANIZAÇÃO: Instruendos em grupos de quatro, agarrados pelas Mãos/Pulsos, em torno dum círculo de 50 cm de diâmtero, onde se coloca uma bola.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, cada instruendo puxa pelos outros para os forçar a penetrar no círculo e tocar na bola;
Por cada vez que se tocar na bola, perde-se um ponto;
Dentro de cada grupo ganha o instruendo que perder menos pontos (o que tocar menos vezes na bola).
Nota: Na falta de bolas, o jogo resume-se a obrigar os parceiros a penetrar no círculo.

— JOGO N.º 25 (FORA DO CÍRCULO)

Fig: 4-105

• FINALIDADE: Desenvolvimento da combatividade, coordenação e sentido cinético (equilíbrio).
• ORGANIZAÇÃO: Instruendos divididos em grupos, com as Mãos dadas atrás das Costas, dentro dum círculo, cujo diâmetro depende do número de jogadores.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, cada um procura pôr os outros fora, empurrando-os com os Ombros ou Costas; quando algum tiver um ou dois Pés no traço ou fora do círculo, é eliminado.
O que conseguir ficar sozinho dentro do círculo será o vencedor.

• JOGO N.º 26 (UM CONTRA TRÊS)

Fig 4-106

• FINALIDADE: Desenvolvimento das qualidades de coordenação, rapidez de reacção e espírito de equipa.
• ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em grupos de quatro, numerar previamente cada elemento do grupo.
• EXECUÇÃO: O Instrutor diz um número dos que estão no círculo; o instruendo que está fora do círculo, procura tocar no companheiro indicado pelo Instrutor, só o podendo fazer, porém, pelo lado exterior e não por cima dos Braços dos outros.
Os que estão no círculo procuram dificultar a acção do que está de fora, rodando e alongando os Braços para alargar o círculo, por forma a proteger o camarada indicado, evitando que ele seja tocado.
O Instrutor vai indicando números diferentes com a finalidade de permitir uma rotação dos Instruendos dentro dos grupos.

— JOGO N.º 27 (O DRAGÃO)

Fig: 4-107

• FINALIDADE: Desenvolvimento da coordenação, rapidez de reacção e espírito de equipa.
• ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em grupos de seis a dez instruendos, dos quais um livre e os restantes em coluna agarrados pela cintura.
• EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, o instruendo livre tenta tocar o instruendo da cauda, enquanto os restantes, com deslocamentos para um e outro lado, tentam protegê-lo.
Repetir o exercício, variando os instruendos livres e os da cauda.

— JOGO N.º 28 (TRACÇÃO À CORDA)

Fig 4-108

- FINALIDADE: Desenvolvimento da força e espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO: Pelotão/escola dividido em duas fileiras, uma em frente da outra.
  Cada elemento agarra a corda de tracção com ambas as mãos, dispondo-se os instruendos alternadamente de um e outro lado.
- EXECUÇÃO: À ordem do Instrutor, as fileiras numa coordenação de forças entre os elementos da mesma equipa vão procurar arrastar a outra duma determinada distância.
  Ganha a equipa que conseguir arrastar a outra até às marcas estabelecidas.

— JOGO N.º 29 (BRUTOBOL)

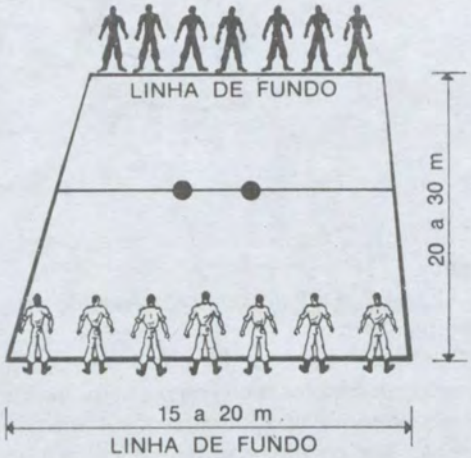


Fig: 4-109

- FINALIDADE: Desenvolvimento de qualidades de resistência, velocidade, coordenação, decisão, combatividade e espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO:
  Local e Material: Terreno rectangular, limitado por linhas bem visíveis de 15 a 20 x 20 a 30 m.
  No centro do terreno colocam-se uma ou duas bolas medicinais.
  Participantes: Pelotão/escola dividido em dois grupos, colocados frente a frente sobre as duas linhas de fundo.
  Os grupos devem estar bem diferenciados (por exemplo, um com barrete e outro não).
  Objectivo do Jogo: Colocar a(s) bola(s) na linha de fundo do grupo adversário e impedir que este faça o mesmo em relação à sua própria linha de fundo.
- EXECUÇÃO: Ao sinal do Instrutor, os grupos correm para a(s) bola(s) disputando a sua posse e tentando transportá-la(s) para a linha de fundo do adversário, sem ser por lançamento;
  A equipa que não tem a posse da(s) bola(s) tenta evitar que o adversário atinja o seu objectivo, ao mesmo tempo que procura apossar-se dela(s) para, por sua vez, tentar alcançar a linha de fundo contrária.
  Por cada bola que um dos grupos conseguir colocar na linha de fundo adversária marca um ponto.
  Ganha o grupo que conseguir maior número de pontos ao cabo do tempo previamente estabelecido.
  Nota: Não é permitida a saída pelas linhas laterais.

— JOGO N.º 30 (O PRISIONEIRO)

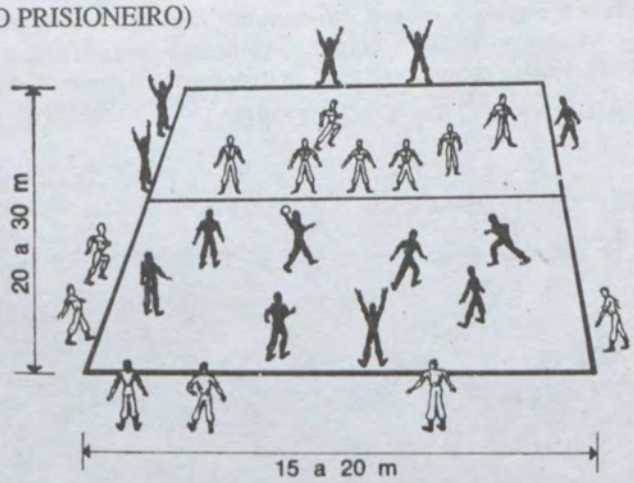


Fig: 4-110

- FINALIDADE: Desenvolvimento de qualidades como a resistência, a rapidez de reacção, a coordenação, a combatividade e o espírito de equipa.
- ORGANIZAÇÃO:
  Local e Material: Terreno rectangular delimitado por linhas bem visíveis, de 15 a 20 x 20 a 30 m (ou maior, se o número de jogadores o justificar), dividido em dois campos iguais.
  Uma bola de diâmetro tal que permita ser agarrada com uma só mão (andebol, futebol de 5).
  Participantes: Pelotão/escola dividido em dois grupos com igual número de elementos.
  (Pode jogar mais do que um pelotão/escola, mas neste caso, as dimensões do campo são aumentadas).
  Objectivo do Jogo: Cada equipa ocupa o seu meio campo. O jogador de posse da bola esforça-se, ao lançá-la, por atingir um dos jogadores adversários para «o fazer prisioneiro».
  Por sua vez, os adversários do jogador sem bola procuram:
  Evitar ser atingidos.
  Agarrar a bola em plena trajectória.
  Recuperar a bola quando esta ultrapassa a linha de meio campo, para a relançar, tentando atingir um adversário.
- EXECUÇÃO:
  Início do Jogo: A equipa que o sorteio designar tem direito à escolha do campo ou à posse da bola.
  Equipa sem Bola:
  Os jogadores não podem sair dos limites do seu meio campo para se esquivarem ou agarrarem a bola.
  O jogador tocado pela bola (directamente, sem ser por ressalto no solo) considera-se «prisioneiro» e vai para o campo exterior constituído por três linhas que demarcam o meio campo contrário.
  O jogador tocado pela bola ressaltando no solo permanece no seu campo.
  Sempre que um jogador bloca a bola em pleno vôo (durante a trajectória), liberta um companheiro «PRISIONEIRO» que retoma o seu lugar no interior do seu meio campo; se ele largar a bola (por ter blocado mal) é feito «PRISIONEIRO».
  Equipa com Bola:
  Os Jogadores podem: Trocar a bola entre si no interior do seu meio campo, ou passá-la a um companheiro feito prisioneiro no campo exterior e vice-versa ou lançá-la livremente com uma das Mãos. Um «PRISIONEIRO» pode, do seu campo exterior, atingir um adversário; neste caso é libertado e volta ao interior do seu campo.
  Os Jogadores não podem: Deslocar-se com a bola (Sanção: Se o adversário é atingido, não conta).
  Sair dos limites do campo para agarrar a bola (Sanção: A bola agarrada no campo interior ou exterior do adversário é entregue à outra equipa).
  Bola saindo dos limites do campo exterior: Se um ou vários prisioneiros ocupam o campo exterior, a bola pertence-lhes.
  Se não há prisioneiros nesse campo exterior, a bola pertence à equipa donde saiu a bola.
  A equipa vitoriosa é aquela que:
  Em primeiro lugar aprisionar todos os adversários;
  Quem conseguir o maior número de prisioneiros ao cabo de um período de tempo pré--estabelecido.

f. **Desportos (D)**

(1) **Generalidades**

Os Desportos, tal como os Jogos, pelas suas características lúdica e competitiva, altamente motivadoras, constituem um meio de desenvolvimento físico e psicológico de grande valor educativo.

Daí o lugar privilegiado que uns e outros ocupam no conjunto das actividades que constituem a EFM, em especial os Desportos, os quais podem assumir um dos três aspectos seguintes:

- Aparecerem integrados nos programas dos cursos de formação, em especial nas suas fases iniciais (TFG);
- Permitirem a ocupação dos tempos livres e de melhoria e manutenção da aptidão física, incluídos na área da recreação;
- Finalmente, revestirem a forma de competição organizada.

No presente capítulo abordamos, apenas, o primeiro daqueles aspectos.

(2) **Finalidade**

Os desportos, à semelhança das restantes técnicas e métodos do TFG, visam o desenvolvimento físico geral e, paralelamente, o de determinadas qualidades psicológicas com realce para a combatividade e o espírito de equipa.

Complementarmente, constituem um processo de selecção e posterior recrutamento de elementos componentes das equipas representativas das Unidades.

(3) **Organização**

Os desportos distinguem-se dos jogos pela sua regulamentação mais complexa, maior duração, mobilização mais intensa das capacidades motrizes e volitivas dos praticantes e, finalmente, por uma maior exigência sob o ponto de vista de instalações.

A escolha dos desportos a incluir nos programas dos cursos de formação é função dos meios materiais (infraestruturas e equipamento) e humanos existentes.

Assim, com vista a um melhor aproveitamento dos meios disponíveis, torna-se necessário:

- proceder às alterações no programa-horário que permitam os indispensáveis desfasamentos entre Pelotões/escolas.
- reforçar, se possível, as Equipas de instrução, com outro pessoal da Unidade, de preferência praticante da(s) modalidade(s) considerada(s), para enquadramento e arbitragem;
- fazer um estudo criterioso de ocupação dessas instalações (por exemplo, um campo de futebol, dividido em três partes iguais, serve para pôr a jogar, simultaneamente, 36 instruendos distribuídos por 6 equipas de 6 elementos cada uma).

Por outro lado, deve dar-se preferência aos desportos que:

- Sejam de mais fácil iniciação (por exemplo, futebol, andebol, etc.);
- melhor sirvam os objectivos da EFM;
- exijam maior movimentação, em especial se disputados sob baixas temperaturas.

Finalmente, durante o tempo destinado à sessão, devem manter-se todos os instruendos ocupados (assim, por exemplo, se se dispuser apenas de um campo de futebol e uma bola, metade do Pelotão/escola pratica futebol, enquanto a outra metade é ocupada na execução de jogos; na mesma sessão,ou na sessão seguinte, troca-se a ocupação dos instruendos).

(4) **Normas Gerais de Comando**

Seguir, duma forma geral, as normas de comando referidas para os jogos.

(5) **Normas Gerais de Segurança**

- Utilizar recintos apropriados à prática da modalidade;
- Verificar os pisos dos recintos, bem como os materiais a utilizar.
- Usar equipamentos adequados à prática da modalidade.

(6) **Execução**

À semelhança das restantes sessões de TFM, a instrução de desportos começa com uma fase de aquecimento, com duração não inferior a 10', e termina com uma fase de retorno à calma (5'). Para cada uma daquelas fases, podem adoptar-se, respectivamente os esquemas referidos na BASE 1 e FINAL. Para cada modalidade, devem adoptar-se as regras indispensáveis para jogar.

403. **Técnicas de Manutenção**

a. **Generalidades**

O presente capítulo engloba sete Programas, respectivamente: «Ginástica de Manutenção», «Andar a Pé», «Corrida no mesmo lugar», «Percurso de Manutenção», «Percurso Natural», «Corrida pelo Campo» e «Desportos», com o objectivo de proporcionar a todo o pessoal do Exército,incluindo o não arregimentado, a prática regular de exercícios físicos, independentemente do local onde exerça a sua actividade. Para conseguir esse objectivo é conveniente que cada praticante esteja ciente da sua condição física e de saúde para realizar os exercícios preconizados para a sua idade, devendo consultar imediatamente um médico, logo que sinta qualquer sintoma invulgar de perturbação.

(b) **Ginástica de Manutenção (G. Man.)**

(1) **Finalidade**

É um programa de trabalho das qualidades orgânicas e musculares, visando objectivos idênticos aos enunciados na BASE. (Cap. 4-402. a).

(2) **Organização e Execução**

— Os exercícios podem ser executados em qualquer local (inclusive em casa), dotado de adequada ventilação (natural ou artificial), de manhã ou de tarde, mas nunca menos de 1/2 hora antes ou 3 horas depois do almoço ou do jantar.

— Este programa corresponde a 6 tabelas de 6 exercícios cada uma.

— As tabelas referem, para cada grupo etário, três graus de intensidade de esforço (A, B, C) e, para cada um deles, o número de repetições a executar em cada exercício.

— Para usar as tabelas, proceda da seguinte forma:

- Estude a descrição dos exercícios da Tabela 1 e inteire-se da forma correcta de os executar através das respectivas figuras.
- Comece pelas repetições indicadas para a sua idade no grau C da Tabela 1.
- No fim de 7 sessões, e desde que consiga fazer todos os exercícios em 11 minutos, passe para o grau B.
- Os tempos parciais indicados para cada exercício não são rígidos e servem apenas para orientação. Só o tempo total de 11 minutos não deve ser ultrapassado.
- Sempre nas condições indicadas, passe depois para o grau A, depois para o grau C da Tabela 2, e assim sucessivamente, até ao grau A da Tabela 6, o qual ficará a executar sempre. Se o não atingir, fixe-se no grau e tabela mais elevados que consiga realizar.
- Cada exercício começa pela Posição Inicial (PI) indicada.
- Expire nos tempos passivos.
- Todos os exercícios n.º 6 das Tabelas consistem na realização, sem pausas, de séries de 50 passos de corrida no mesmo lugar, intervalados com a execução de 10 repetições do exercício em cada um indicado, até se perfazer o número total de passos referidos nas Tabelas.
- Na corrida no mesmo lugar deve-se levantar os Pés do chão de 15 cm e contar os passos só quando o Pé esquerdo tocar no solo.
- Verifique a sua condição física e os resultados obtidos, através das provas de controlo.

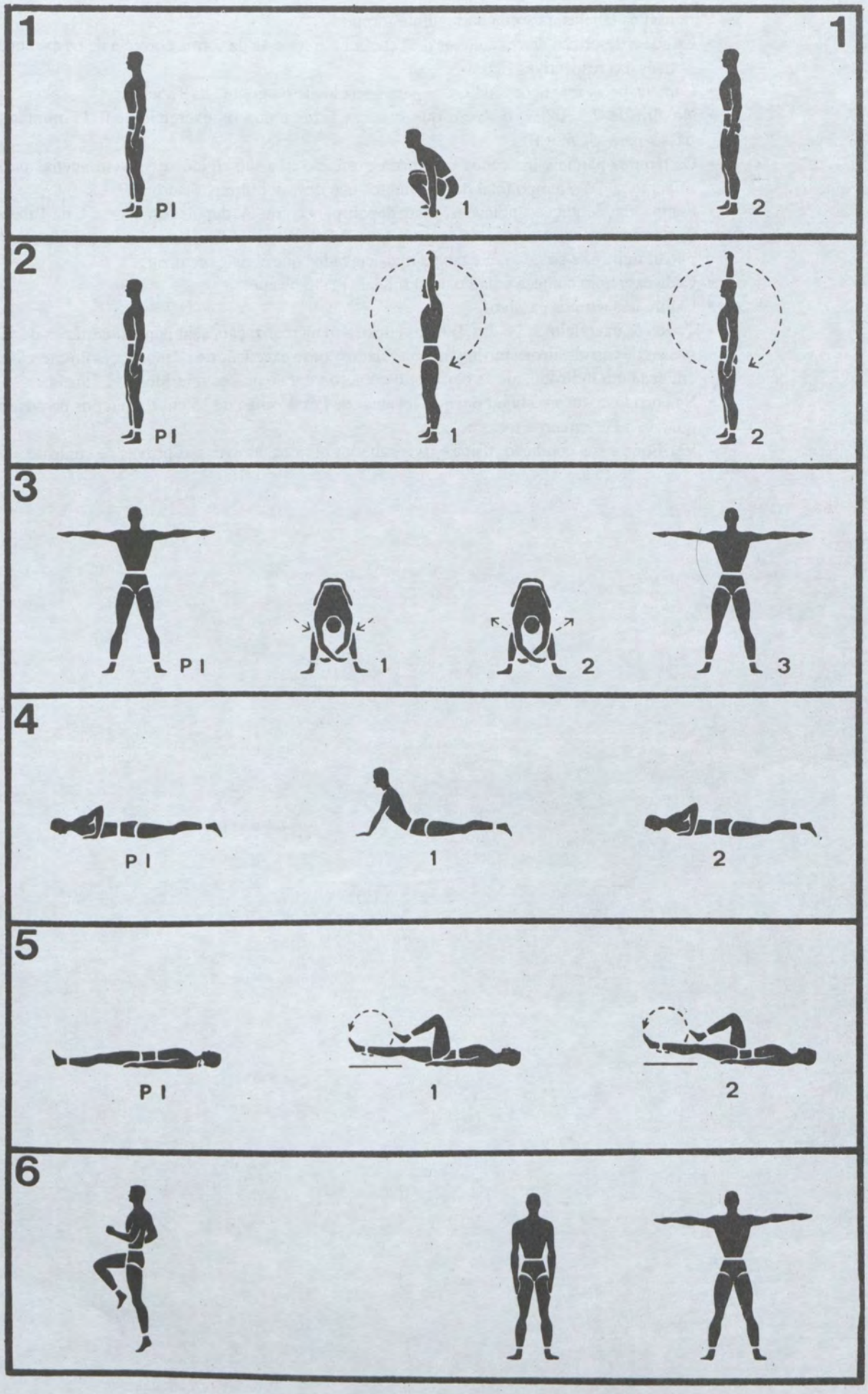


Fig: 4-111

TABELA 1

IDADE	GRAU	REPETIÇÕES DOS EXERCICIOS					
		1	2	3	4	5	6
17	A	16	16	16	17	17	270
a	B	15	15	15	16	16	250
29	C	14	14	14	15	15	230
30	A	15	15	15	16	16	220
a	B	14	14	14	15	15	200
39	C	13	13	13	14	14	180
40	A	14	14	14	15	15	170
a	B	13	13	13	14	14	160
44	C	12	12	12	13	13	150
45	A	12	12	12	13	13	145
a	B	11	11	11	12	12	135
49	C	10	10	10	11	11	125
50	A	10	10	10	11	11	120
a	B	9	9	9	10	10	110
54	C	8	8	8	9	9	100
55	A	8	8	8	9	9	95
a	B	7	7	7	8	8	85
59	C	6	6	6	7	7	75
60	A	6	6	6	7	7	70
e	B	5	5	5	6	6	60
mais	C	4	4	4	5	5	60
Minutos (11)		1	3/4	1	1	1.1/4	6

1. P. I.— Grande flexão das Pernas, até tocar com os dedos no solo ao lado dos Pés (1), P. I. (2) ..... (2 ts).

2. P. I. — Grande circundação (lenta) alternada dos Braços ..... (2 ts).

3. De pé, Pernas afastadas de 2 pés, Braços em elevação lateral — grande flexão do Tronco à frente (sem dobrar os Joelhos) com oscilação livre dos Braços, cruzando os Antebraços (1), 1 insistência com o Tronco descruzando os Antebraços (2), P. I. (3) ..... (3 ts).

4. Deitado facial, Mãos debaixo dos Ombros, voltadas para a frente — extensão total dos Braços levantando só o Peito do solo (1) P. I. (2) ..... (2 ts).

5. Deitado dorsal, Braços ao longo do corpo, palmas das Mãos no solo, —levantar as Pernas do solo e executar o movimento de pedalar em bicicleta ..... (2 ts).

NOTA: Contar as repetições só na extensão da Perna esquerda.
Respiração livre.

6. Corrida no mesmo lugar. Saltitar com afastamento lateral das Pernas e dos Braços .... (2 ts).

Quadro 4-5

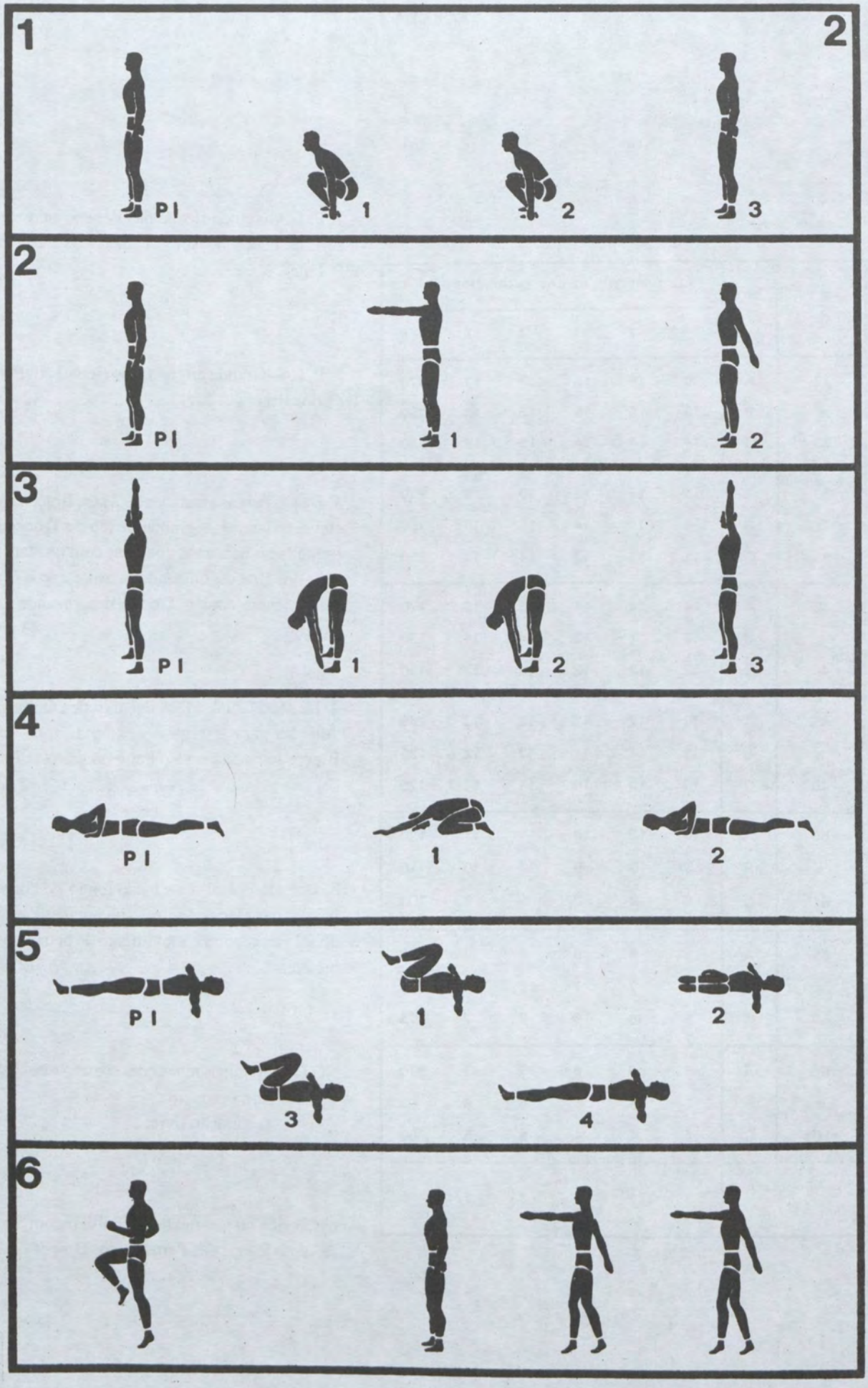


Fig: 4-112

IDADE	GRAU	REPETIÇÕES DOS EXERCICIOS					
		1	2	3	4	5	6
17	A	16	16	16	15	15	310
a	B	15	15	15	14	14	290
29	C	14	14	14	13	13	270
30	A	15	15	15	14	14	260
a	B	14	14	14	13	13	240
39	C	13	13	13	12	12	220
40	A	14	14	14	13	13	200
a	B	13	13	13	12	12	190
44	C	12	12	12	11	11	180
45	A	12	12	12	11	11	170
a	B	11	11	11	10	10	160
49	C	10	10	10	9	9	150
50	A	10	10	10	9	9	140
a	B	9	9	9	8	8	130
54	C	8	8	8	7	7	120
55	A	8	8	8	8	8	105
a	B	7	7	7	7	7	95
59	C	6	6	6	6	6	85
60	A	6	6	6	7	7	80
e	B	5	5	5	6	6	70
mais	C	4	4	4	5	5	60
Minutos (11)		1	3/4	1	1	1.1/4	6

Quadro 4-6

EXERCÍCIOS

1. P. I.— Grande flexão das Pernas, até tocar com os dedos no solo ao lado dos Pés (1), 1 insistência (2), P. I. (3) ..... (3 ts).

2. P. I. — Oscilação anterior dos Braços até à horizontal (1), oscilação posterior forçando a amplitude do movimento..... (2 ts).

3. De pé, Pernas afastadas de 2 pés, Braços em elevação superior — grande flexão do Tronco à frente (sem dobrar os Joelhos), procurando tocar com as Mãos no solo (1), 1 insistência (2), P. I. (3) ..... (3 ts).

4. Deitado facial, Mãos debaixo dos Ombros, voltadas para a frente — extensão dos Braços ajoelhando à retaguarda, procurando sentar-se nos calcanhares sem levantar as Mãos do solo (1) P. I. (2) ..... (2 ts).

5. Deitado dorsal, Braços em elevação lateral, palmas das Mãos no solo — flexão das Pernas unidas (1), queda lateral das Pernas até tocarem no solo (2), P. I. por movimentos inversos (3, 4) ..... (4 ts).

NOTA: Executar o exercício alternadamente para a esquerda e para a direita.

6. Corrida no mesmo lugar. Saltitar com afastamento anterior e posterior, alternado, das Pernas e dos Braços ..... (2 ts).

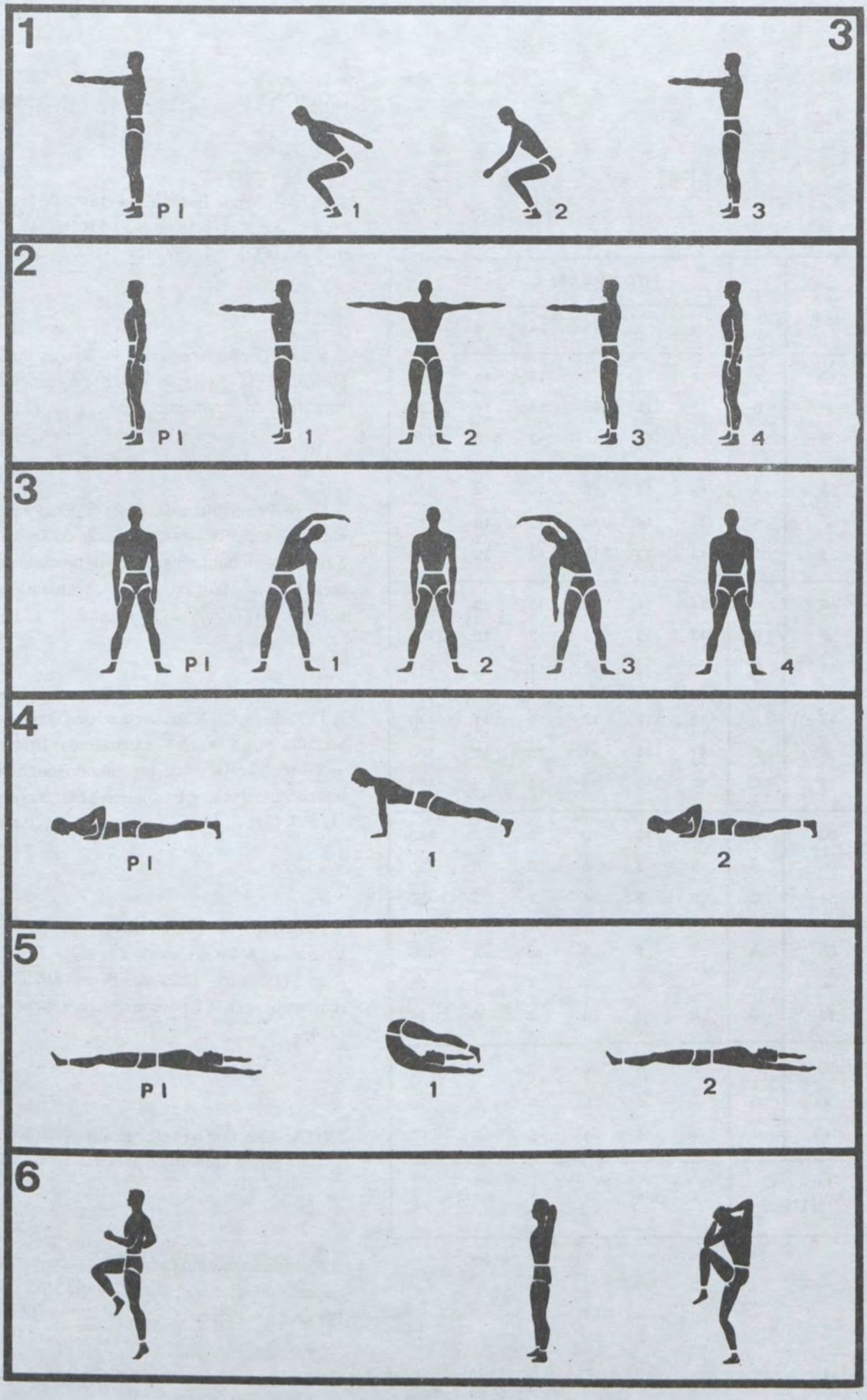


Fig: 4-113

IDADE	GRAU	REPETIÇÕES DOS EXERCICIOS					
		1	2	3	4	5	6
17	A	16	16	15	16	16	350
a	B	15	15	14	15	15	330
29	C	14	14	13	14	14	310
30	A	15	15	14	15	15	300
a	B	14	14	13	14	14	280
39	C	13	13	12	13	13	260
40	A	14	14	13	14	14	240
a	B	13	13	12	13	13	230
44	C	12	12	11	12	12	220
45	A	12	12	11	12	12	210
a	B	11	11	10	11	11	200
49	C	10	10	9	10	10	190
50	A	10	10	9	10	10	180
a	B	9	9	8	9	9	170
54	C	8	8	7	8	8	150
55	A	8	8	7	8	8	130
a	B	7	7	6	7	7	120
59	C	6	6	5	6	6	110
60	A	6	6	5	6	6	90
e	B	5	5	4	5	5	80
mais	C	4	4	3	3	4	70
Minutos (11)		1	3/4	1	1	1.1/4	6

EXERCÍCIOS

1. De pé, Pés paralelos e afastados de 1 pé, Braços em elevação anterior — 1/2 flexão das Pernas com oscilação dos Braços à retaguarda (1), 1 insistência com as Pernas e oscilação anterior dos Braços retomando a P. I., (2, 3) . . . . . (3 ts).

2. P. I. — Elevação anterior dos Braços (1), afastamento lateral dos Braços à altura dos Ombros (2), P. I. por movimentos inversos (3, 4) . . . . . (4 ts).

3. De pé, Pernas afastadas de 2 pés, Braços pendentes - flexão do Tronco à esquerda com elevação superior do Braço do lado oposto (1), P. I. (2), flexão semelhante à direita (3), P. I. (4) . . . . . (4 ts).

4. Deitado facial, Mãos debaixo dos Ombros, voltadas para a frente - extensão dos Braços (1), P. I. (2) . . . . . (2 ts).

5. Deitado dorsal, Braços em elevação superior costas das Mãos no solo - elevação das Pernas (estendidas e unidas) procurando tocar com os Pés no solo atrás da Cabeça (1), P. I. (2) . . . . . (2 ts).

6. Corrida no mesmo lugar. De pé, Pés paralelos e afastados de 1 pé, Mãos à Nuca - flexão alternada das Pernas tocando com o Joelho no Cotovelo do lado oposto . . . . . (2 ts).

Quadro 4-7

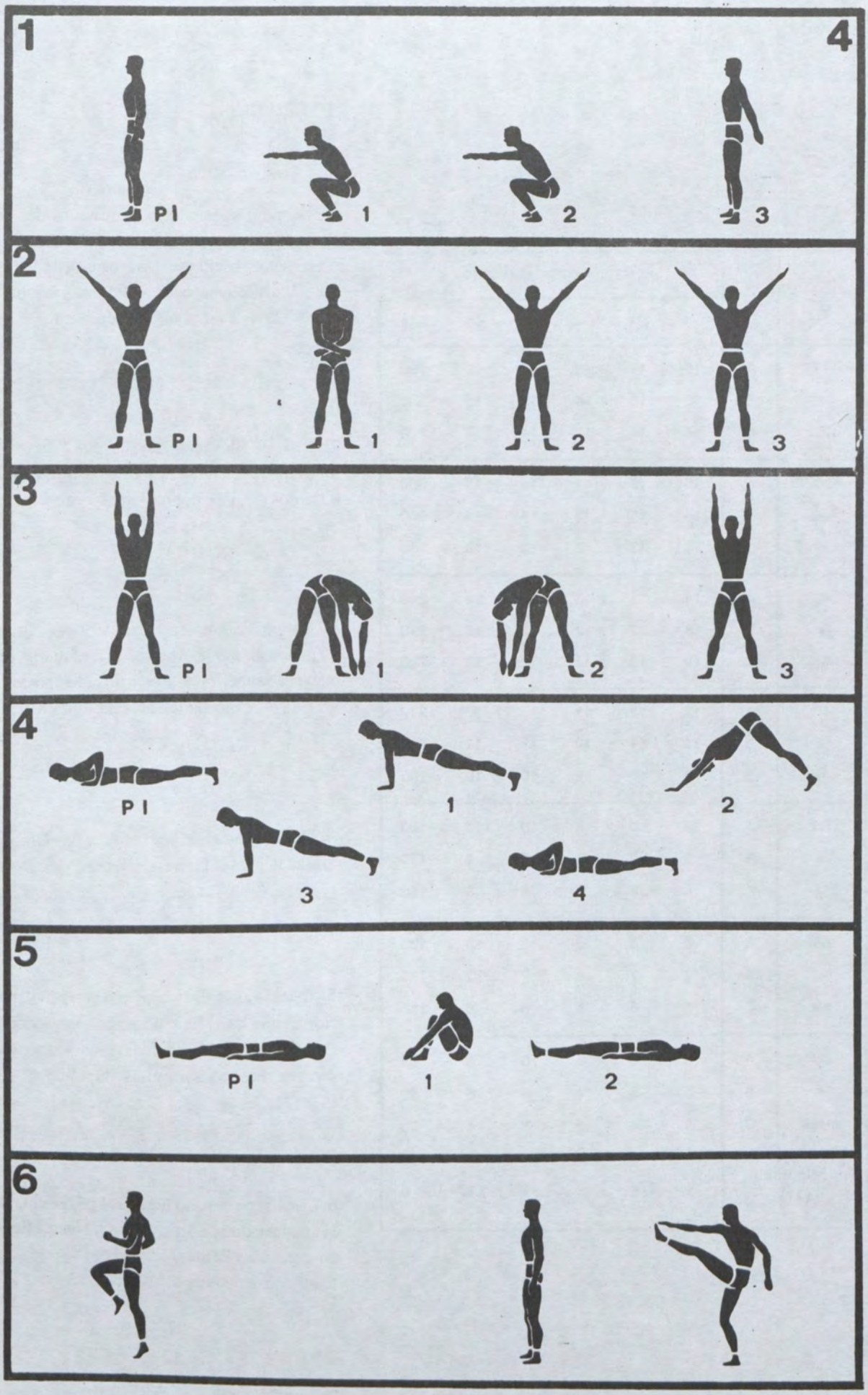


Fig: 4-114

ORIGINAL

IDADE	GRAU	REPETIÇÕES DOS EXERCÍCIOS					
		1	2	3	4	5	6
17	A	16	16	14	14	16	400
a	B	15	15	13	13	15	380
29	C	14	14	12	12	14	360
30	A	15	15	13	13	15	340
a	B	14	14	12	12	14	320
39	C	13	13	11	11	13	300
40	A	14	14	12	12	14	280
a	B	13	13	11	11	13	270
44	C	12	12	10	10	12	260
45	A	12	12	10	10	12	250
a	B	11	11	9	9	11	240
49	C	10	10	8	8	10	230
50	A	10	10	8	8	10	220
a	B	9	9	7	7	9	210
54	C	8	8	6	6	8	190
55	A	8	8	6	6	8	160
a	B	7	7	5	5	7	150
59	C	6	6	4	4	6	140
60	A	6	6	5	5	6	110
e	B	5	5	4	4	5	100
mais	C	4	4	3	3	4	90
Minutos (11)		1	3/4	1	1	1.1/4	6

Quadro 4-8

EXERCÍCIOS

1. P. I. - Grande flexão das Pernas com elevação anterior dos Braços (1), 1 insistência (2), extensão das Pernas com oscilação posterior dos Braços, forçando a amplitude do movimento (3) . . . . . (3 ts).

2. De pé, Pés paralelos e afastados de 1 Pé, Braços em elevação oblíqua superior - oscilação frontal dos Braços cruzando os Antebraços (1), P. I. por movimento inverso (2), 1 insistência com os Braços para trás (3) . . . . . (3 ts).

3. De pé, Pernas afastadas de 2 pés, Braços em elevação superior - grande flexão do Tronco à frente e à esquerda (sem dobrar os Joelhos) procurando tocar com as Mãos no solo à esquerda do Pé esquerdo (1), 1 insistência com flexão à direita procurando tocar com as Mãos à direita do Pé direito (2), P. I. (3) . . . . . (3 ts).
NOTA: Iniciar o exercício alternadamente pela esquerda e direita.

4. Deitado facial, Mãos debaixo dos Ombros, voltadas para a frente - extensão dos Braços (1), posição angulada (elevar a bacia e olhar os Pés sem flectir o Pescoço) (2), P. I. por movimentos inversos (3, 4) . . . . . (4 ts.).

5. Deitado dorsal, com os Braços ao longo do corpo, palmas das Mãos no solo - flexão rápida das Pernas com Joelhos unidos, Pés em apoio no solo e elevação enérgica do Tronco tocando com as Mãos no solo ao lado dos Pés e o mais à frente possível (1), P. I. (1, 2) . . . . . (3 ts).

6. Corrida no mesmo lugar.
Elevação anterior alternada das Pernas estendidas e Braço do lado oposto, tocando com o Pé na Mão.

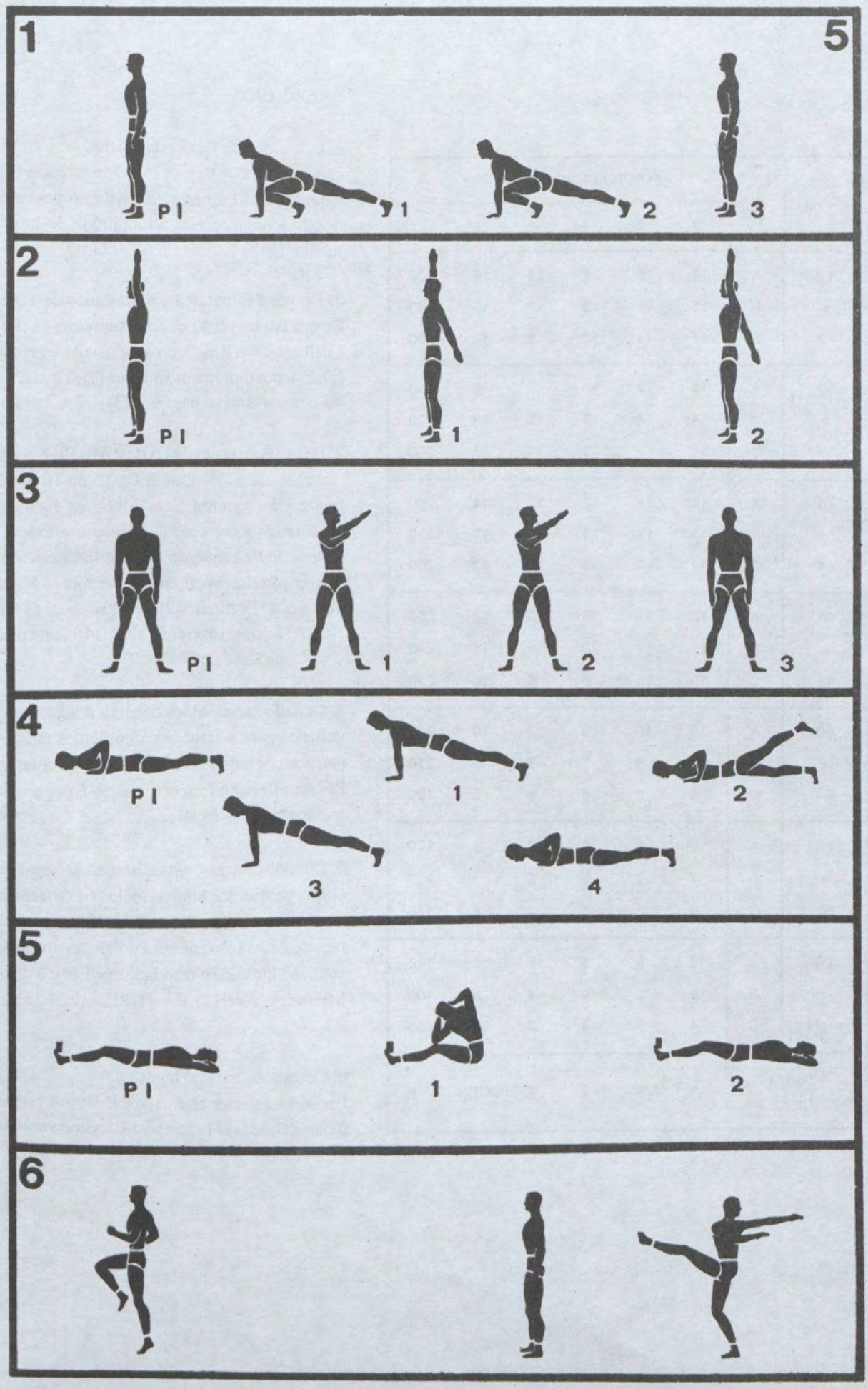


Fig: 4-115

IDADE	GRAU	REPETIÇÕES DOS EXERCICIOS					
		1	2	3	4	5	6
17	A	16	19	16	16	20	450
a	B	15	18	15	15	19	430
29	C	14	17	14	14	18	410
30	A	14	17	14	14	18	380
a	B	13	16	13	13	17	360
39	C	12	15	12	12	16	340
40	A	12	15	12	12	16	320
a	B	11	14	11	11	15	310
44	C	10	13	10	10	14	300
45	A	10	13	10	10	14	290
a	B	9	12	9	9	13	280
49	C	8	11	8	8	12	270
50	A	8	11	8	8	12	260
a	B	7	10	7	7	11	250
54	C	6	9	6	6	10	230
55	A	7	9	7	7	9	200
a	B	6	8	6	6	8	190
59	C	5	7	5	5	7	180
60	A	6	7	6	6	6	150
e	B	5	6	5	5	5	130
mais	C	4	5	4	4	4	110
Minutos (11)		1	3/4	1	1	1.1/4	6

Quadro 4-9

EXERCÍCIOS

1. P. I. - Grande flexão de uma Perna e extensão da outra à retaguarda, com apoio das Mãos no solo voltadas para a frente (1), 1 insistência com a Perna flectida (2) P. I. (3) ..... (3 ts.).
NOTA: Iniciar o exercício alternadamente com a Perna esquerda e direita.

2. De pé, Pés paralelos e afastados de 1 pé, Braço esquerdo em elevação superior - trocar pela frente a posição dos Braços (1), P. I. (2), (respiração livre) ..... (2 ts).

3. De pé, Pernas afastadas de 2 pés, Braços pendentes - rodar o Tronco lançando os Braços à altura dos Ombros (estendido o do lado da rotação e flectido o outro) (1), 1 insistência com o Tronco (2), P. I. (3) ..... (3 ts.).
NOTA: Iniciar o exercício alternadamente pela esquerda e pela direita. Olhar para a Mão do Braço estendido.

4. Deitado facial, Mãos debaixo dos Ombros, voltadas para a frente - extensão dos Braços com elevação alternada das Pernas (2), P. I. por movimentos inversos (3, 4) ..... (4 ts.).

5. Deitado dorsal, Mãos à Nuca com Dedos entrecruzados, Pés fixos (debaixo da cama, móvel, gaveta, etc.) - elevar o Tronco tocando com um cotovelo no Joelho oposto (1), P. I. (2) ..... (2 ts.).
NOTA: Iniciar o exercício alternadamente com o Braço esquerdo e direito.

6. Corrida no mesmo lugar.
Elevação anterior alternada das Pernas e torção do Tronco para o mesmo lado com Braços em elevação anterior (1), P. I. (2) ..... (2 ts.).

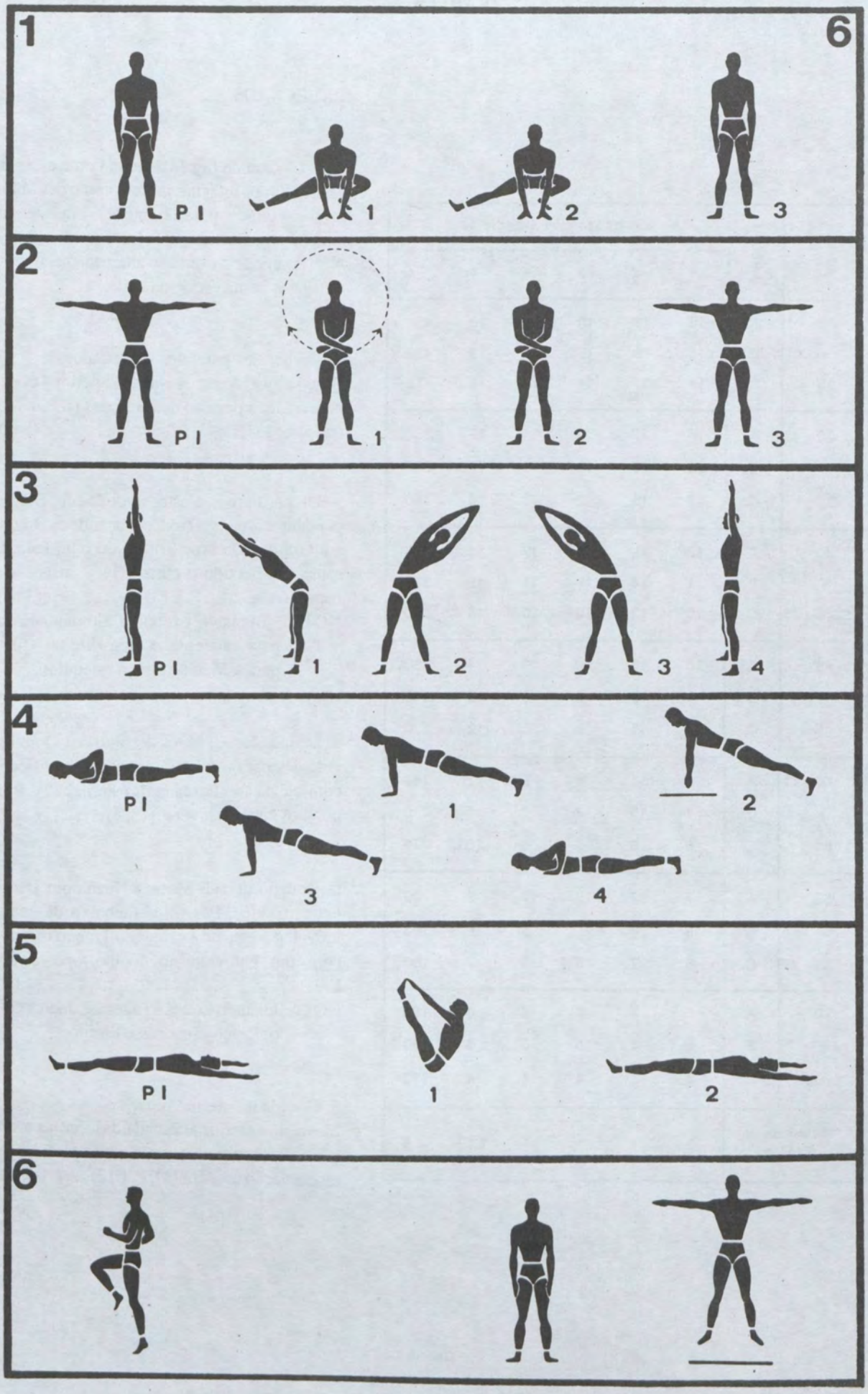


Fig: 4-116

TABELA 6

IDADE	GRAU	REPETIÇÕES DOS EXERCICIOS					
		1	2	3	4	5	6
17	A	16	18	16	16	16	500
a	B	15	17	15	15	15	480
29	C	14	16	14	14	14	460
30	A	14	16	14	14	14	430
a	B	13	15	13	13	13	410
39	C	12	14	12	12	12	390
40	A	12	14	12	12	12	370
a	B	11	13	11	11	11	360
44	C	10	12	10	10	10	350
45	A	10	12	10	10	10	340
a	B	9	11	9	9	9	330
49	C	8	10	8	8	8	320
50	A	8	10	8	8	8	310
a	B	7	9	7	7	7	290
54	C	6	8	6	6	6	270
55	A	7	8	6	6	7	240
a	B	6	7	5	5	6	230
59	C	5	6	4	4	5	220
60	A	6	6	4	5	6	190
e	B	5	5	3	4	5	170
mais	C	4	4	2	3	4	150
Minutos (11)		1	3/4	1	1	1.1/4	6

Quadro 4-10

EXERCÍCIOS

1. P. I. - Grande flexão de uma Perna e extensão lateral da outra, com apoio das Mãos no solo pelas pontas dos Dedos (1), 1 insistência com a Perna flectida (2), P. I. (3) ..... (3 ts.).
NOTA: Iniciar o exercício alternadamente com a Perna esquerda e direita.

2. De pé, Pés paralelos afastados de 1 pé, Braços em elevação lateral - oscilação frontal dos Braços cruzando os Antebraços, seguida de grande circundução dos Braços (1, 2), P. I. (3) ..... (3 ts.).

3. De pé, Pernas afastadas de 2 pés, Braços em elevação superior, Mãos sobrepostas, polegares cruzados - iniciando o exercício sempre pela frente, grande circundução lenta do Tronco ..... (6 ts.).
NOTA: Iniciar o exercício alternadamente pela esquerda e pela direita. Respiração livre.

4. Deitado facial, Mãos debaixo dos Ombros, voltadas para a frente - extensão dos Braços (1), impulsionar-se para cima tocar as Mãos uma na outra e retomar a posição anterior (2, 3), P. I. (4) ..... (4 ts.).

5. Deitado dorsal, Braços em elevação superior, costas das Mãos no solo - elevar simultaneamente as Pernas estendidas e o Tronco, tocando com as Mãos nos Pés (1), P. I. (2) .. .. (2 ts.).

6. Corrida no mesmo lugar.
Salto para o ar, com afastamento lateral das Pernas e elevação lateral dos Braços, retomando a P. I. na volta ao solo ..... (2 ts.).
NOTA: Fazer uma pequena flexão das Pernas, preparatória do salto.

c. **Andar a Pé (AndP)**

(1) **Finalidade**

Visa fundamentalmente o desenvolvimento e melhoria das funções cardíacas, circulatória e respiratória, contribuindo para a manutenção do bom estado físico geral.

(2) **Organização**

As sessões podem ser realizadas de manhã ou de tarde, ou parte de manhã e parte de tarde.
Atingidos os 7000 m, passe a outro programa de desenvolvimento de resistência (marcha e corrida, corrida contínua, etc.) aconselhando-se, para o efeito, com um especialista de Educação Física.
Se nas três primeiras semanas não conseguir as velocidades indicadas para a sua idade, defina as que lhe convém, e elabore com elas um programa aproximado o mais possível ao que se apresenta.

(3) **Execução**

Este programa consiste na realização de 5 sessões de marcha a pé por semana, de acordo com a tabela seguinte:

SEMANA	PER-CURSO metros	17 a 35 ANOS		36 a 50 ANOS		51 ou + ANOS		SESSÕES POR SEMANA
		TEMPO min. seg.	VEL.	TEMPO min. seg.	VEL.	TEMPO min. seg.	VEL.	
1	1500	15.00	100	16.40	90	17.39	85	
2	1500	13.38	110	15.00	100	15.47	95	
3	1500	13.03	115	14.17	105	15.00	100	
4	2000	18.11	110	20.00	100	21.03	95	
5	2000	17.23	115	19.03	105	20.00	100	
6	2500	22.44	110	25.00	100	26.19	95	
7	2500	21.44	115	23.49	105	25.00	100	
8	3000	27.16	110	30.00	100	31.35	95	
9	3000	26.05	115	28.34	105	30.00	100	
10	3500	31.49	110	35.00	100	36.51	95	
11	3500	30.26	115	33.20	105	35.00	100	
12	4000	36.22	110	40.00	100	42.06	95	5
13	4000	34.47	115	38.06	105	40.00	100	
14	4500	40.55	110	45.00	100	47.22	95	
15	4500	39.08	115	42.51	105	45.00	100	
16	5000	45.27	110	50.00	100	52.38	95	
17	5000	43.29	115	47.37	105	50.00	100	
18	5500	50.00	110	55.00	100	57.54	95	
19	5500	47.50	115	52.23	105	55.00	100	
20	6000	54.33	110	60.00	100	63.10	95	
21	6000	52.10	115	57.09	105	60.00	100	
22	6500	59.05	110	65.00	100	68.25	95	
23	6500	56.31	115	61.54	105	65.00	100	
24	7000	63.38	110	70.00	100	73.41	95	
25	7000	60.52	115	66.40	105	70.00	100	

Quadro 4-11

d. **Corrida no mesmo lugar (CML)**

(1) **Finalidade**

Visa a melhoria da capacidade geral de resistência e o fortalecimento dos membros inferiores.

(2) **Organização**

As sessões podem ser realizadas de manhã ou de tarde, em qualquer local, nas condições referidas para a Ginástica de Manutenção. Atingida a duração máxima das sessões, passe a outro programa de desenvolvimento da resistência, aconselhando-se para o efeito com um especialista de Educação Física.

(3) **Execução**

Este programa consiste na realização de 5 sessões por semana de corrida no mesmo lugar, de acordo com a tabela seginte:

SEMANAS	DURAÇÃO DAS SESSÕES — MINUTOS			SESSÕES POR SEMANA	CADENCIA (passos)
	ATÉ 30 ANOS	31 A 50 ANOS	MAIS DE 50 ANOS		
1	3	2	1		
2	4	3	1.30		
3	5	4	2		
4	6	5	2.30		
5	7	6	3		
6	8	6.30	3.30		
7	9	7	4		
8	9.30	7.30	4.30		
9	10	8	5		70/80
10	10.30	8.30	5.30	5	por
11	11	9	6		minuto
12	11.30	9.30	6.30		
13	12	10	7		
14	12.30	10.30	7.30		
15	13	11	8		
16	13.30	11.30	8.30		
17	14	12	9		
18	14.30	12.30	9.30		
19	15	13	10		

Quadro 4-12

NOTA: Conte os passos só quando o pé esquerdo tocar o solo, e levante os pés do chão cerca de 15 cm.

e. **Percurso de Manutenção (PMan)**

(1) **Finalidade**

O percurso de Manutenção tem como objectivo principal a manutenção das qualidades físicas fundamentais, especialmente a flexibilidade, a coordenação e a resistência. Consiste em percorrer um itinerário com cerca de 2 km, executando exercícios físicos planeados em locais referenciados ao longo do percurso, designados por «estações».

(2) **Organização**

(a) **Locais e materiais**

O percurso deve ser montado de preferência em caminhos já existentes e com pouco movimento, dependendo o seu comprimento do perfil e da natureza do terreno.

O local de partida e o de chegada devem ser o mais próximo possível.

Ao longo do percurso existem «estações» onde são realizados exercícios pré-programados, normalmente sobre obstáculos simples previamente construidos e aí implantados.

Nessas «estações» existem painéis indicadores com desenhos e referências sobre os exercícios a executar.

(b) **Uniforme**

Uniforme de ginástica.

(c) **Disposição da classe**

A que melhor se adapte aos obstáculos e ao terreno.

(3) **Normas Gerais de comando**

A Equipa de instrução deve:

- Preparar a sessão; definir objectivos; reconhecer o percurso;
- Procurar a máxima correcção na execução dos exercícios;
- Criar um clima motivador;
- Ter em atenção a fadiga dos instruendos.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

A segurança dos instruendos deve constituir uma permanente preocupação da Equipa de instrução. Prever a sua segurança, por um reconhecimento prévio e pormenorizado dos obstáculos (estado dos materiais, solo no local de recepção dos saltos, etc.).

(5) **Execução**

Ao longo do percurso existem várias «estações»;
O percurso deve começar com uma corrida ou marcha de 100 a 200 metros até «estação»; seguem-se outras «estações» a uma distância entre si de cerca de 100 metros.
Os painéis dos exercícios existem nas «estações», estão numerados, e cada um representa o exercício a realizar, descrevendo-o em poucas palavras.

(a) **Esquema geral de um percurso-tipo:**

Fig 4-117

(b) **Descrição do Percurso:**

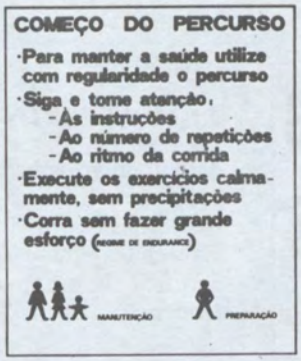


Fig: 4-118

INÍCIO:

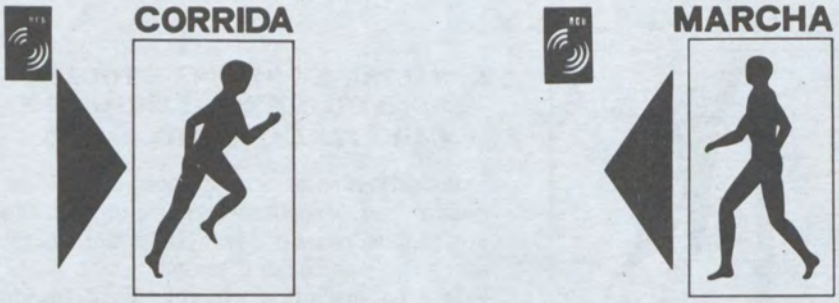


Fig: 4-119

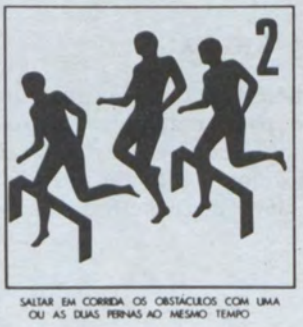
ESTAÇÃO N.º 1:

1 – BALANÇAR NA CORDA

Para vencer o obstáculo, balançar-se agarrado à corda. Este exercício destina-se aos jovens com maiores capacidades físicas, ficando apenas suspensos com as mãos; os restantes podem utilizar os pés.
Este exercício é bom para a elasticidade, ajuda a tornar os braços e os ombros mais fortes.

Fig 4-120

ESTAÇÃO N.º 2:



2 – CORRER E SALTAR OBSTÁCULOS

Correr e vencer 5 obstáculos de uma altura de 60 cm.. Saltar ora com uma perna em frente ora com as duas ao mesmo tempo. Exercício bom para o desenvolvimento muscular, preparação para saltos, para o equilíbrio, e para o desenvolvimento fisiológico.

Fig 4-121

ORIGINAL

ESTAÇÃO N.º 3:

3 – MOVIMENTO DE BRAÇOS

Movimentar os braços mecanicamente para a frente e para trás com pequenas flexões de pernas.
Exercício para o relaxamento dos braços, fortifica os ombros e a parte superior do tronco.

Fig 4-122

ESTAÇÃO N.º 4:

4 – SALTAR EM ALTURA E TOCAR NA BOLA OU OUTRO OBJECTO COLOCADO PARA O EFEITO

Estes saltos, para tocar na bola ou objecto, podem ser executados correndo ou na posição de parado, levantando uma perna ou as duas ao mesmo tempo.
Este é na verdade o "Sergent Test" (modificado), teste que possibilita a avaliação da força do salto e desenvolvimento do mesmo.

Fig 4-123

ESTAÇÃO N.º 5:

5 – LEVANTAMENTO DO TRONCO

Exercício para os músculos da parte inferior do tronco, como seja o abdómen, etc.
Levantar e baixar o tronco em posição vertical, deitado ou sentado com as mãos atrás da cabeça.

Fig 4-124

ESTAÇÃO N.º 6:

6 – SALTAR EM "ZIG-ZAG"

Saltar de um ponto para o outro em zig-zag, exercício para melhorar a perfomance de saltos, aumentar a elasticidade, fortificar os tornozelos, joelhos e articulações em geral, além de beneficiar fisiologicamente.

Fig 4-125

ESTAÇÃO N.º 7:

7 – EXERCÍCIO COTOVELO-JOELHO

Colocar as mãos atrás da cabeça levantar a perna esquerda e tocar com o joelho no cotovelo do braço direito e vice-versa. Exercício para aumentar a elasticidade e equilíbrio de todo o corpo e músculos.

Fig 4-126

ESTAÇÃO N.º 8

8 – SALTAR E CORRER ENTRE OS POSTES

Saltar por cima dos primeiros 5 postes mais baixos e correr entre os 5 mais altos (tipo *slalom).*
Para os Desportistas com maior capacidade fazer o inverso: correr entre os mais baixos e saltar os mais altos.
Exercício para fortificar os braços, os ombros, e beneficiar a agilidade em geral do corpo.

Fig 4-127

ESTAÇÃO N.º 9:

9 – EXERCÍCIO SOBRE TÁBUAS EM ZIG-ZAG

Andar ou correr lentamente.
Exercício bom para o desenvolvimento da capacidade, da dinâmica, do equilíbrio.

Fig 4-128

ESTAÇÃO N.º 10:

10 – SALTAR A BARRA E PASSAR POR DEBAIXO

Saltar a barra e passar por debaixo dela o melhor que o praticante puder.
Este exercício serve para criar elasticidade do corpo em geral, desenvoltura do movimento na cintura, braços e ombros.

Fig 4-129

ESTAÇÃO N.º 11:

11 – MOVIMENTO DOS BRAÇOS EM CÍRCULOS

Levantar os braços em posição horizontal, fazendo grandes círculos, alternados com pequenos círculos.
Exercício bom para a cintura escapular, ombros, e melhoramento da respiração.

Fig 4-130

ESTAÇÂO N.º 12

12 – SUBIR E SALTAR

Subir (trepar) pelos degraus na posição horizontal, segurando-se com as mãos, ou subir como se se tratasse de uma escada, o mais rapidamente possível. Saltar em seguida, o mais rapidamente possível. Saltar em seguida do degrau mais alto que se puder, com cuidado, segurando-se com as mãos na barra imediatamente abaixo.
Exercício para aumentar a mobilidade e elasticidade do corpo em geral, o equilíbrio, e criar um certa coragem no praticante.

Fig 4-131

ESTAÇÃO N.º 13

13 – BALANÇAR AS PERNAS

Segurando-se na barra colocada horizontalmente, balançar as pernas, de início com uma amplitude pequena e aumentando depois cada vez mais a amplitude.
Exercício bom para o aumento da agilidade, para fortificar os músculos da coxa e da cintura, e para relaxação geral.

Fig 4-132

ESTAÇÃO N.º 14

14 – SALTAR ALTERNADO SOBRE AS PERNAS

Saltar as barras colocadas em posição horizontal e paralelas, do lado esquerdo para o direito e vice-versa, saltar da perna esquerda para a direita e vice-versa ou com as duas pernas, ao mesmo tempo.
Exercício para a agilidade e elasticidade nos saltos, para a agilidade e elasticidade das articulações, para as coxas e a respectiva cintura.

Fig 4-133

ORIGINAL

ESTAÇÃO N.º 15

15 – SUSPENSÃO DO CORPO

Puxar o corpo para cima, ficar suspenso nos braços sem tocar no chão, tentando puxá-lo pelo menos até ao queixo.
Exercício bom para fortificar os braços e todos os músculos dos ombros.

Fig 4-134

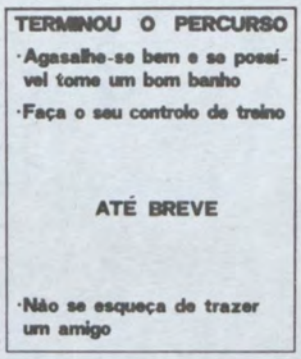
ESTAÇÃO N.º 16

16 – SALTO POR CIMA DA BARRA

Saltar inclinado por cima da barra de maneira a melhor possibilitar o salto ao praticante.
Exercício para a agilidade, aumento de força nos braços, toda a região dos ombros e cintura escapular, assim como para a agilidade geral do corpo.

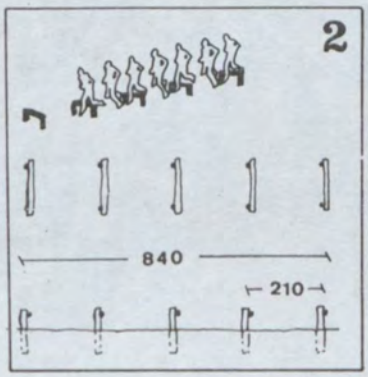
Fig 4-135

FIM



(c) Dados para a construção dos obstáculos:

ESTAÇÃO N.º 2



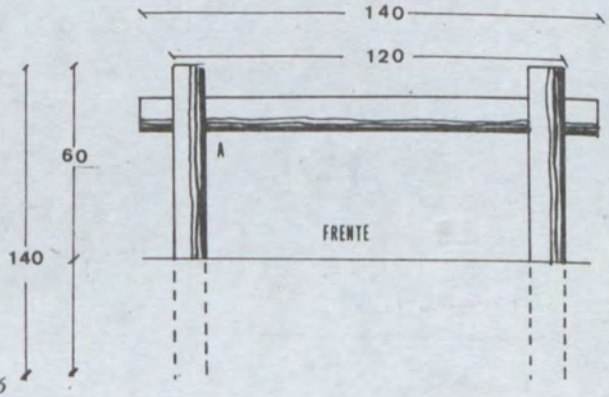


Fig 4-136

ESTAÇÃO N.º 4

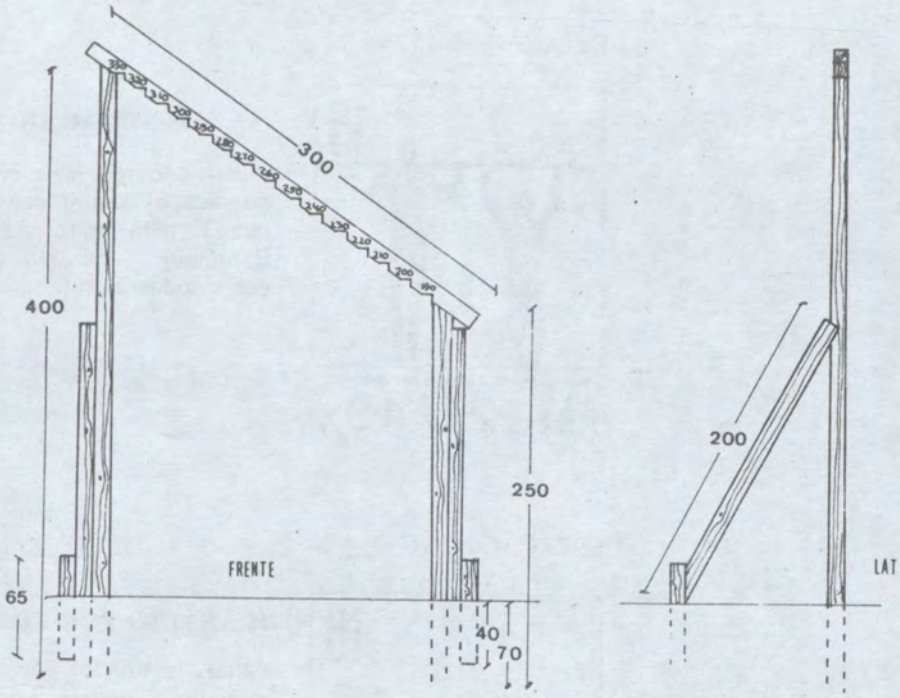


Fig 4-137

ESTAÇÃO N.º 5

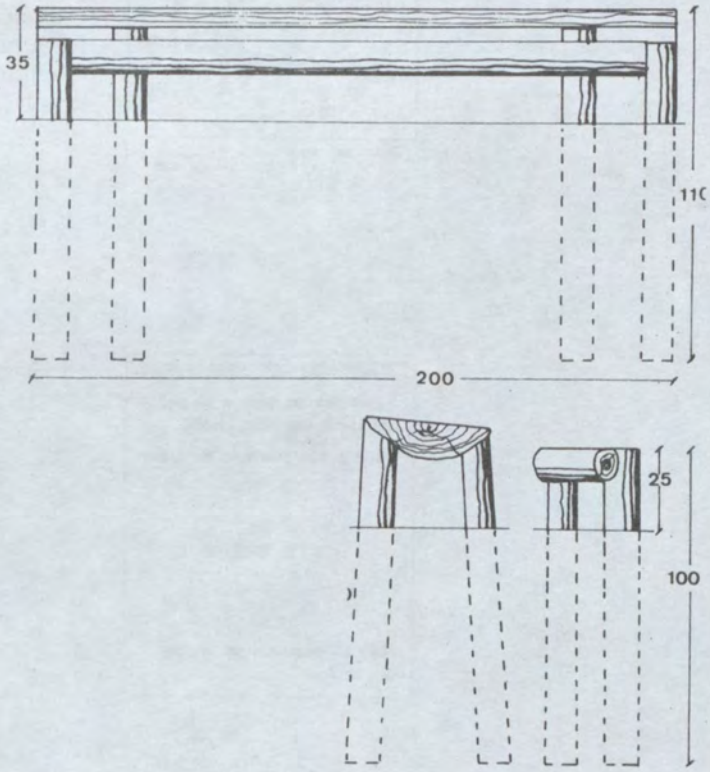
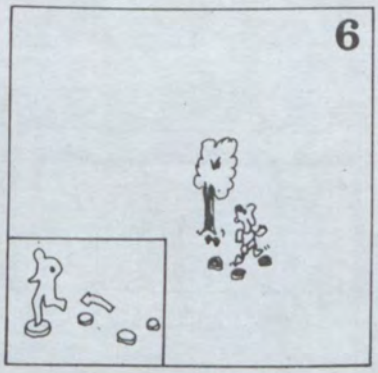


Fig 4-138

ESTAÇÃO N.º 6



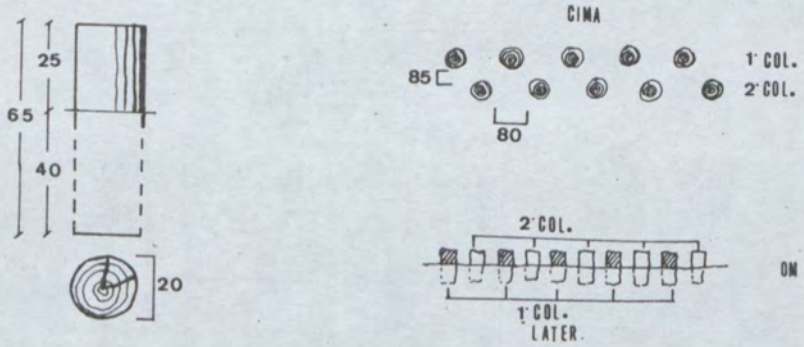


Fig 4-139

ORIGINAL

ESTAÇÃO N.º 8

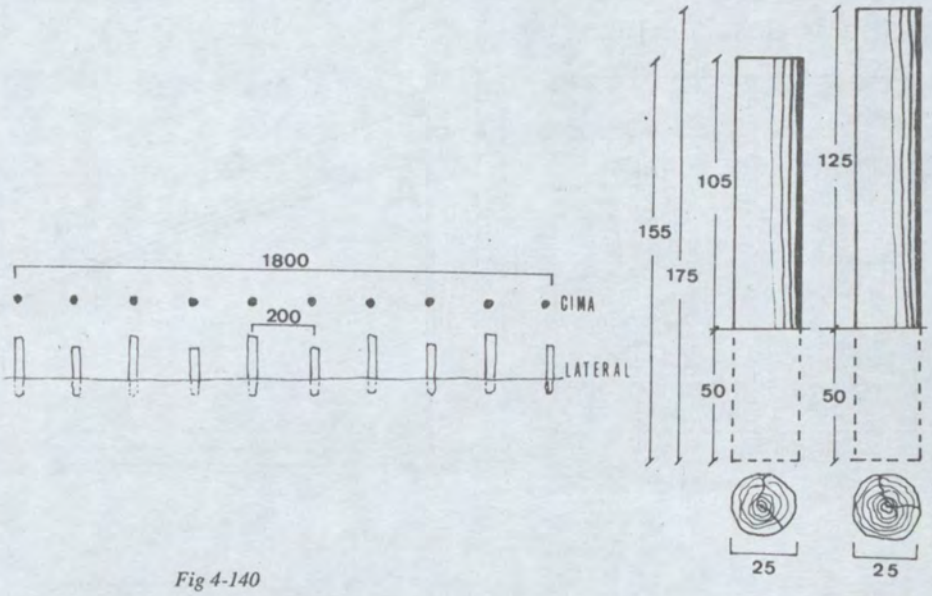


Fig 4-140

ESTAÇÃO N.º 9

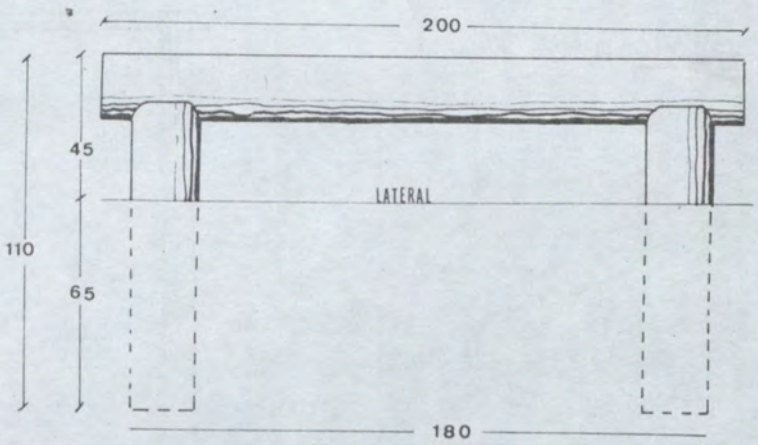
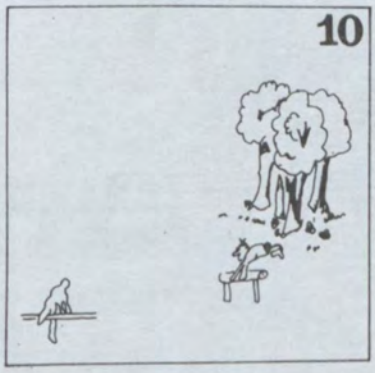


Fig 4-141

ESTAÇÃO N.º 10



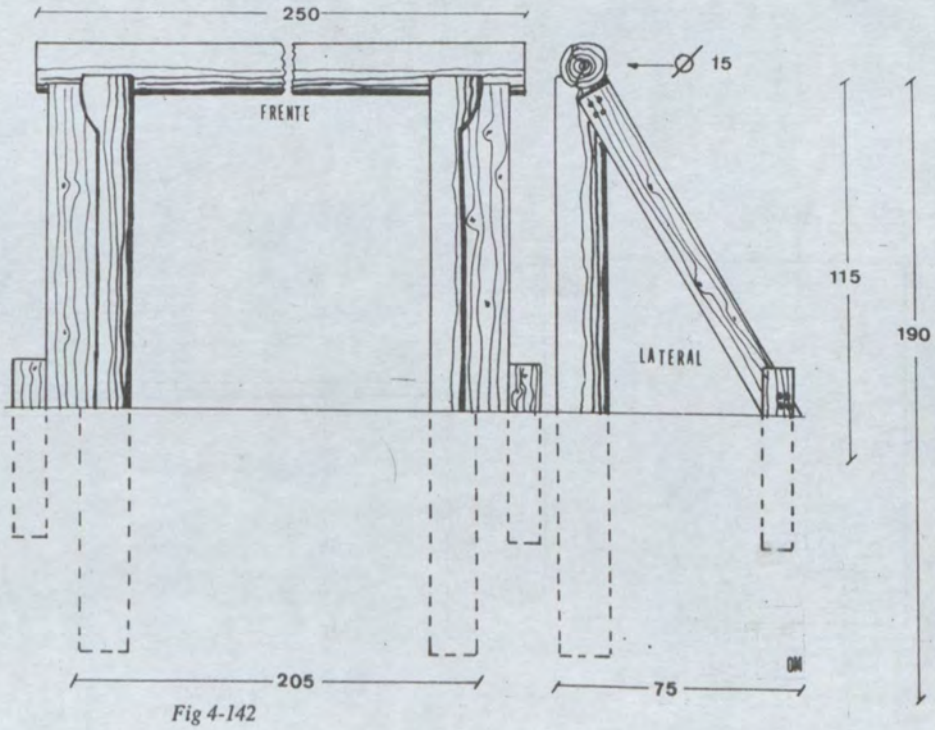
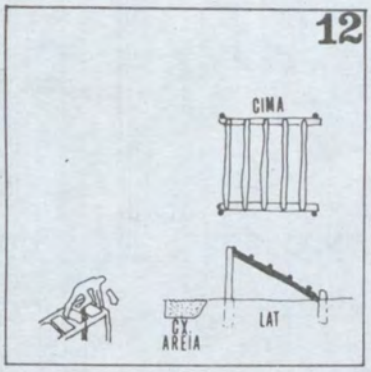


Fig 4-142

ESTAÇÃO N.º 12



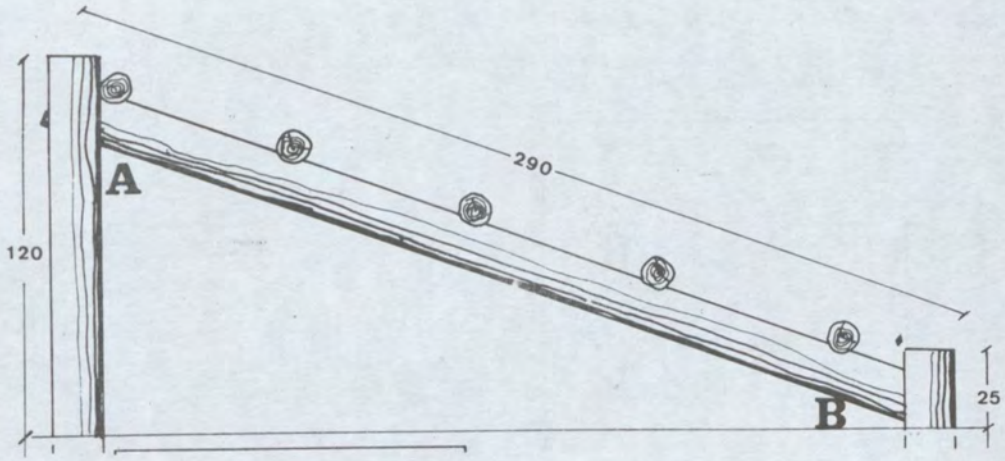


Fig 4-143

ESTAÇÃO N.º 13

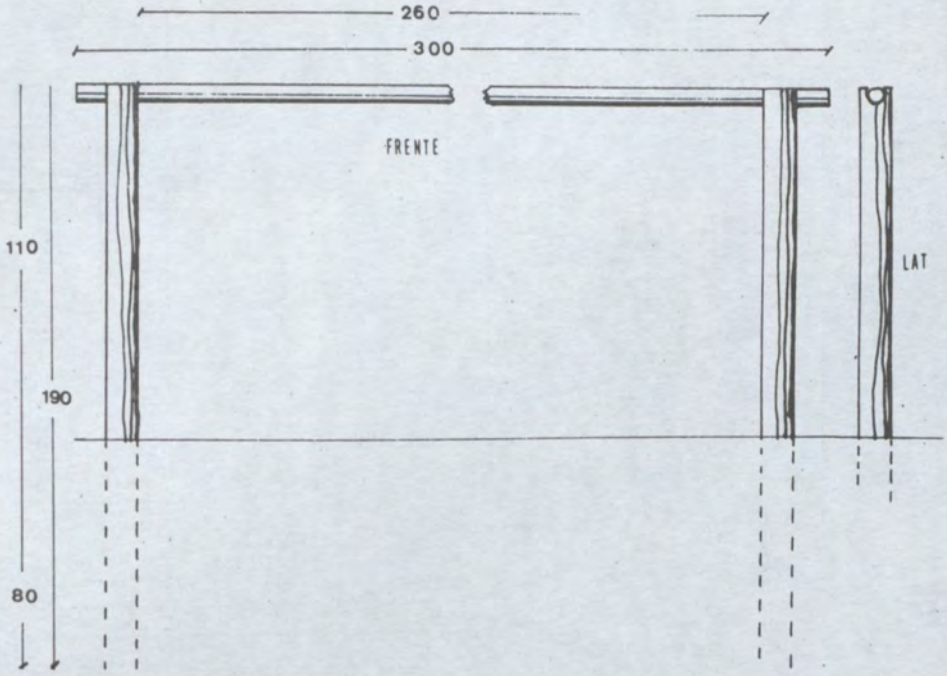
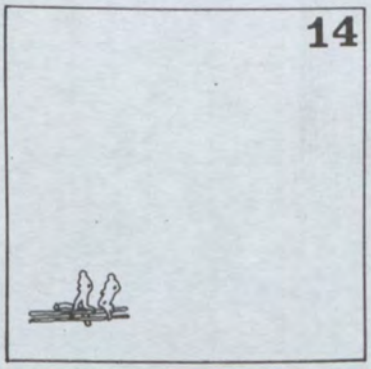


Fig 4-144

ESTAÇÃO N.º 14



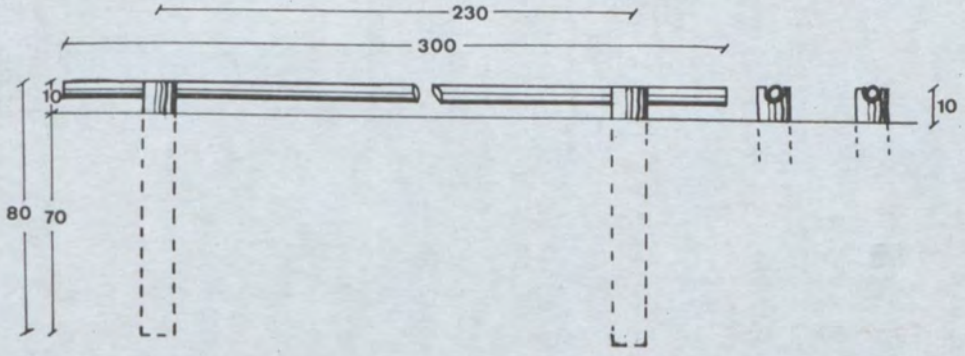


Fig 4-145

ESTAÇÃO N.º 15

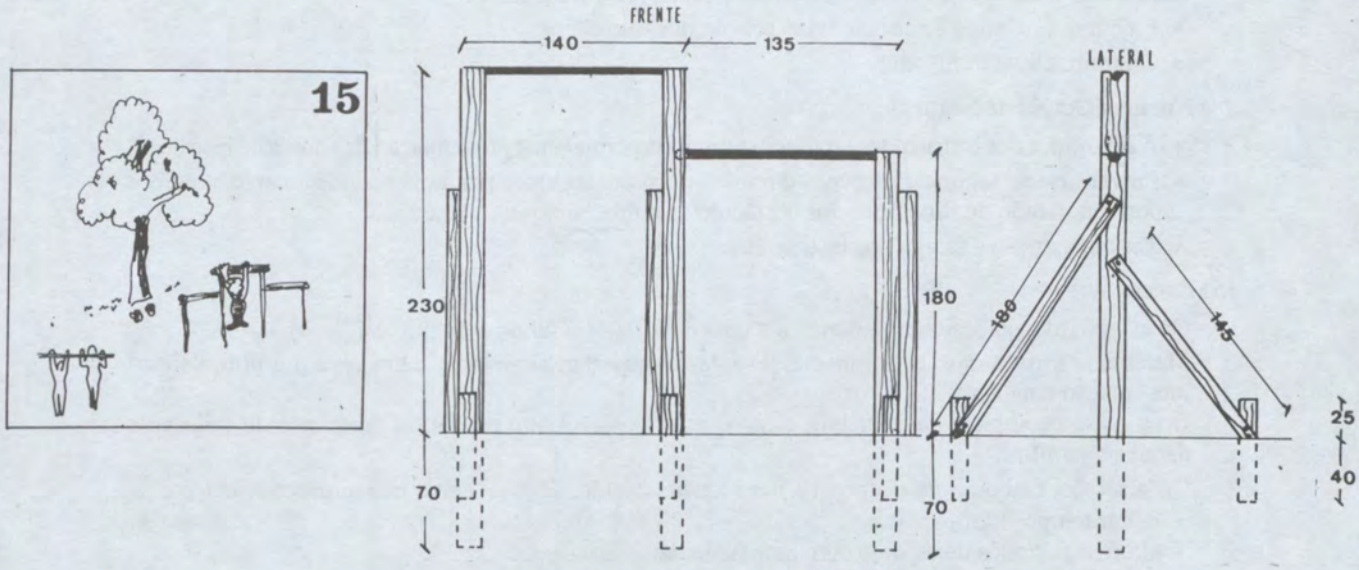


Fig 4-146

ESTAÇÃO N.º 16

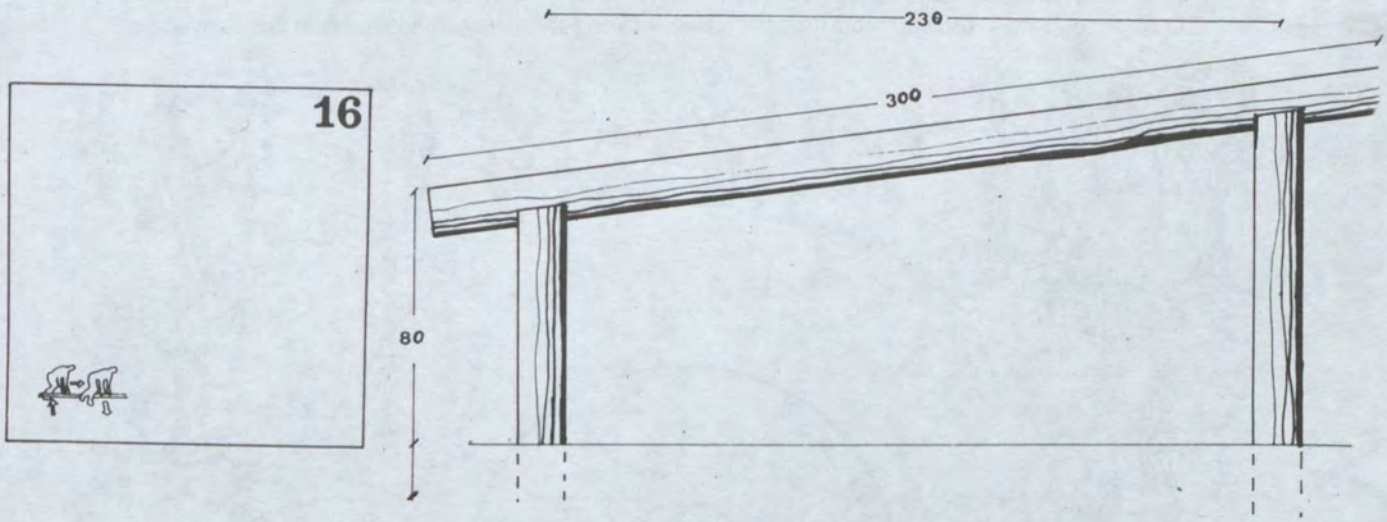


Fig 4-147

f. **Percurso Natural (PN)**

(1) **Finalidade**

O Percurso Natural tem como objectivo principal a melhoria das qualidades físicas fundamentais, especialmente a resistência.

Este método de treino consiste em percorrer um itinerário em plena natureza, executando exercícios físicos diversos.

(2) **Organização**

— Local e Materiais

O itinerário deve ser reconhecido antecipadamente e eventualmente melhorado a fim de permitir a maior variedade de exercícios e a sua adaptação ao terreno.

Deve utilizar-se, tanto quanto possível, materiais naturais (por exemplo, pedras para lançamentos, muros para equilíbrio, galhos de árvores para flexão de braços, etc.).

— Uniforme

Uniforme da Ginástica (camisola, calções, meias e sapatos regulamentares).

— Disposição da Classe

Adoptar a formação que melhor se adapte aos obstáculos e ao terreno.

(3) **Normas Gerais de Comando**

A Equipa de instrução deve:

- Preparar a sessão: definir os objectivos e reconhecer o percurso;
- Procurar a máxima correcção na execução dos exercícios;
- Criar um clima motivador;

(4) **Normas Gerais de Segurança**

- A segurança dos instruendos deve constituir uma permanente preocupação da equipa de instrução;
- Prever essa segurança, quer durante a execução, quer por um reconhecimento prévio e pormenorizado do itinerário, dos obstáculos e outros meios a utilizar;
- Ter em atenção a fadiga dos instruendos.

(5) **Execução**

Os exercícios a seleccionar pertencem a uma das 10 (dez) famílias seguintes:

Marcha, corrida, saltos, quadrupedia, levantar-transportar, subir-trepar, lançar, equilíbrio, defesa-luta-tracção e natação.

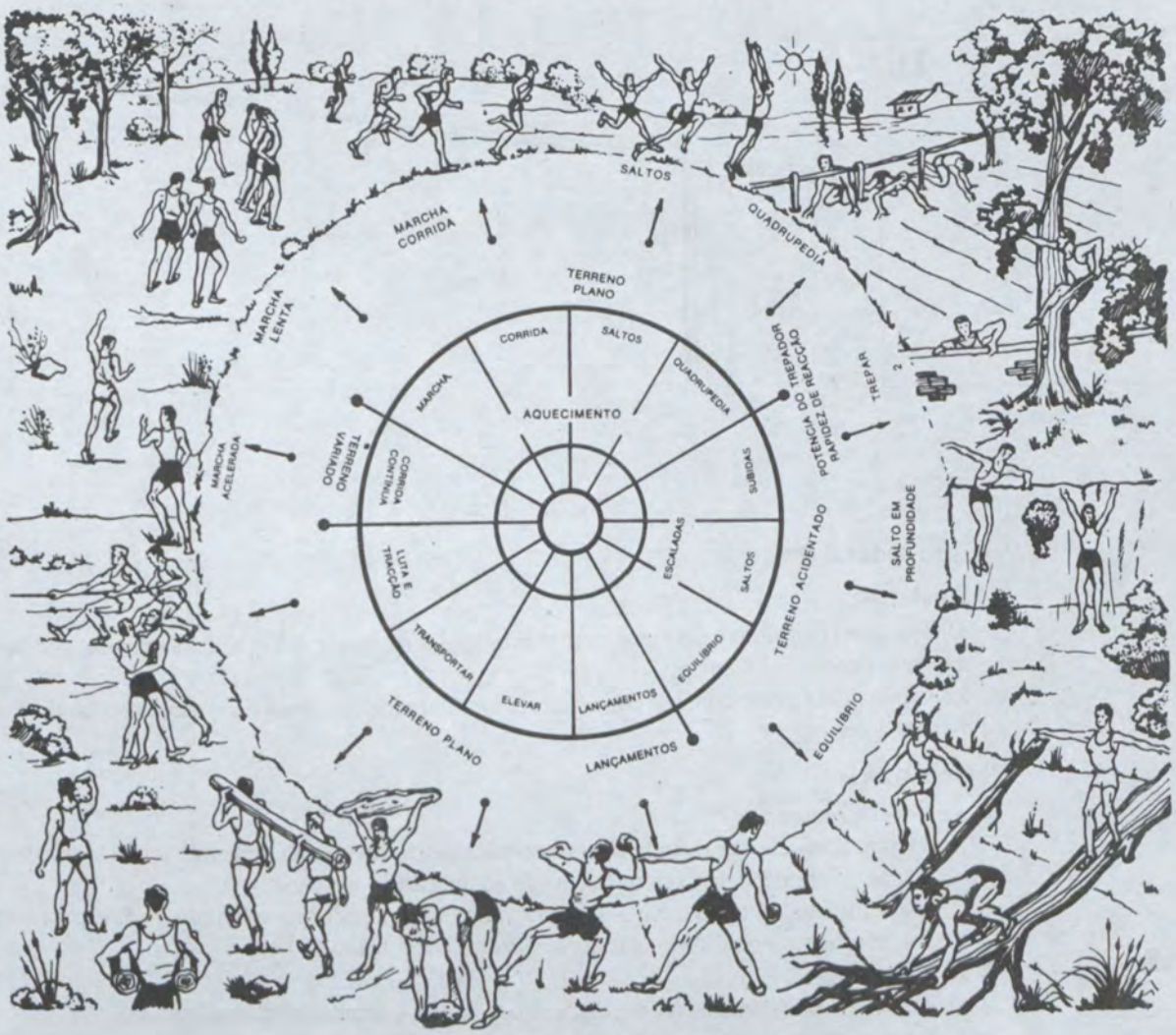
Uma sessão completa deve incluir, tanto quanto possível, um ou vários exercícios de cada uma daquelas famílias.

Cada sessão, embora sem obedecer a um esquema rígido, deve respeitar os seguintes princípios:

- evitar tempos mortos;
- alternar períodos de esforço com marcha lenta;
- graduar a intensidade, por forma a que a curva geral do esforço, embora respeitando o princípio da alternância, vá subindo gradualmente, do início ao fim da sessão (os exercícios mais intensos têm lugar nos últimos minutos).

A título de exemplo, apresenta-se no Quadro 4-13 um esquema-tipo, lembrando, no entanto, que uma característica fundamental desta técnica é a adaptação dos exercícios ao percurso.

O desenho da fig 4-148 apresenta um aproveitamento do percurso alterando a ordem dos exercícios.



Percurso Natural — Esquema-tipo

Fig 4-148

ESQUEMA-TIPO DO PERCURSO NATURAL (t: 50')

(t')	EFEITOS	FAMÍLIA	EXERCICIOS	DOSAGEM	OBSERVAÇÕES
8'	Aquecimento	Marcha e Corrida	Sequência de deslocamentos diversos, ligeiras evoluções.	Progressiva até ligeira sudação e pulsação a 100 p.p.m	Duração de acordo com as condições climáticas, idade dos executantes, actividade anterior, etc.
3'	Potência do Trem Inferior	Marcha	Marcha Normal Marcha Flectida	150 m 20 m para a frente 20 m para trás	Ver Ex. n.° 1/Ficha 5/GAM
4'	Potência do Trem Inferior e Rapidez de Reacção	Corrida	Sprint para a frente ou corrida para a retaguarda a sinais dados	10 a 20 vezes para a frente 10 a 20 vezes para trás	Sprints curtos. Na corrida para a retaguarda atenção ao terreno.
3'	Coordenação; Potência	Quadrupedia	Por saltos Dorsal	10 m 10 m	Saltos de «Coelho» Posição do Jogo n.° 19 (CARANGUEJO)
4'	Coordenação; Potência	Saltos	Salto de eixo, barreiras, valas, etc.	10 Saltos	Salto de Eixo (Ver Ex. n.° 8/BASE 2)
4'	Coordenação; Sentido Cinético	Equilíbrio	Progressão numa trave a 2 m do chão ou num muro alto	Várias passagens	Aumentar, progressivamente, a dificuldade do Exercício
4'	Força do Trem Inferior	Levantar e Transportar	Transportar um camarada às «cavalitas»	Transportar 25 m	Ver Ex. n.° 2/Ficha 2/GAM
			Transportar um camarada aos ombros	Transportar 50 m	Ver Ex. n.° 2/Ficha 1/GAM
4'	Potência do Trem Superior	Lançar	Lançar Pedras	10 vezes 10 vezes	Técnica do «lançamento de Granadas» Técnica do «lançamento do Peso»
2'	Coordenação; Força	Trepar	Trepar um muro	Uma ou várias passagens	Ver Ex. n.° 5/Ficha 3/ /GAM
5'	Força; Coordenação; Espírito de Equipa	Luta e Tracção	Luta Tracção	1 repetição de cada	Tracção chinesa (jogo 2); Luta de galos (Jogo 7); Dragão (Jogo 27) Tracção à corda (Jogo 28)
4'	Endurance	Corrida Contínua	—	1200 metros aproximadamente	Atenção ao Ritmo
5'	Retorno à calma	Marcha Lenta	Exercícios respiratórios	300 metros	Executar exercícios de FINAL

QUADRO 4-13

g. **Corrida pelo Campo (CorC)**

(1) **Finalidade**

A corrida pelo campo visa proporcionar uma melhoria das qualidades físicas fundamentais, em especial, a resistência, a força e a velocidade.

É um método de treino que consiste em percorrer determinado itinerário alternando os períodos de marcha e corrida, com exercícios de flexibilidade e de desenvolvimento muscular, movimentando os principais grupos musculares do tronco e membros; a marcha é utilizada como forma activa de descanso.

(2) **Organização**

— Local e Materiais

A corrida pelo campo deve ser executada, sempre que possível, em terreno arborizado, com características tais que permitam a execução dos diversos exercícios que o compõem, segundo a ordem prevista;

o itinerário deve ser reconhecido antecipadamente e, se necessário, melhorado.

Podem utilizar-se materiais naturais (pedras, galhos de árvore, etc) ou artificiais (bolas medicinais, cordas, halteres, etc.);

O Instrutor deve estar munido de apito e cronómetro (ou relógio).

— Uniforme

Uniforme de Ginástica (camisola, calções, meias e sapatos regulamentares).

— Disposição da Classe

Variável, adoptando-se a mais conveniente para a execução dos diversos exercícios.

Nos deslocamentos, adoptar a formação em coluna por dois (utilizando as bermas) ou por um, de acordo com a largura do itinerário.

(3) **Normas Gerais de Comando**

- Procurar a correcção na execução dos exercícios;
- Criar um clima motivador;
- Respeitar a ordem e duração de cada fase.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

- Prever a segurança dos instruendos, quer durante a execução, quer por um reconhecimento prévio do itinerário e dos meios a utilizar;
- Ter em atenção a fadiga dos instruendos.

(5) **Execução**

— Generalidades

Cada sessão tem uma duração variável, e o seu tempo total é dividido em quatro fases, com objectivos específicos, intercaladas de períodos de transição, a saber:

I FASE — Aquecimento e flexibilização (t: 10')

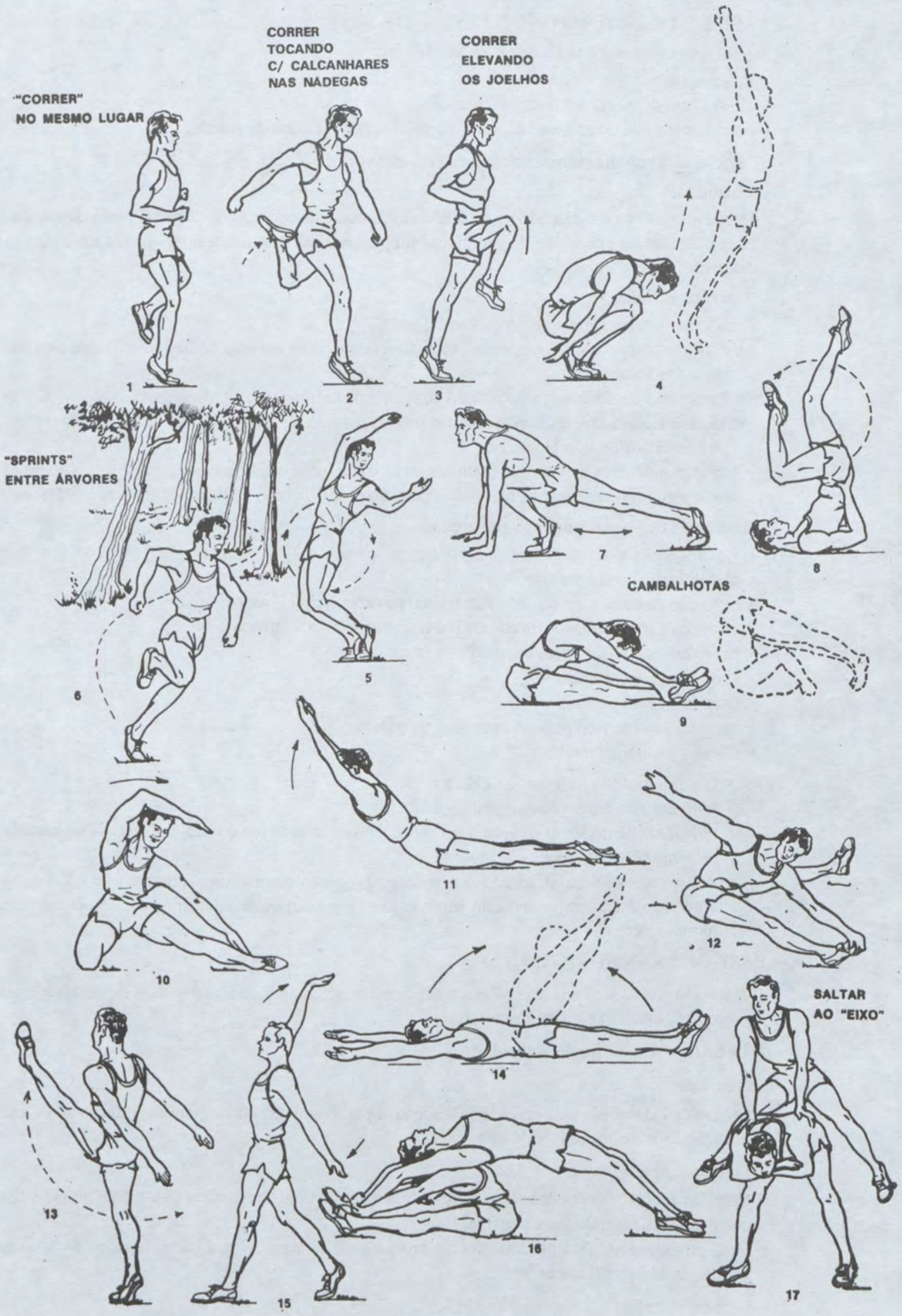
- II FASE — Trabalho muscular (t: 10')
- III FASE — Trabalho de velocidade (t: 10')
- IV FASE — Trabalho de resistência (t: 12')

A duração das fases de transição é de cerca de 2'.

O método não adopta um esquema rígido; a escolha dos exercícios é arbitrária, desde que os mesmos satisfaçam os objectivos da fase em que se integram, solicitam de forma alternada os diferentes grupos musculares e se adaptem, tanto quanto possível, ao terreno.

— Esquema-tipo (t: 50')

- I FASE — Aquecimento e flexibilização (t: 10')
  - Finalidade:
    Visa o aquecimento e a adaptação progressiva do complexo cardio-circulo-respiratório ao esforço e a melhoria da amplitude articulo-muscular (flexibilidade).
  - Terrenos e meios
    - Escolher terreno macio, relativamente plano ou com desníveis pouco pronunciados.
    - Não é necessário material.
  - Sequência de exercícios-tipo (Exemplo):
    - corrida no mesmo lugar;
    - corrida tocando com os calcanhares nas nádegas;
    - corrida com elevação dos joelhos;
    - saltos em extensão (simples ou com rotação do corpo no ar);
    - exercícios de mobilização da cintura pélvica;
    - sprints ziguezangueando entres árvores;
    - cambalhotas à frente e à retaguarda;
    - flexão do tronco (no sentido antero-posterior ou lateral);
    - exercícios de extensão lombar individuais ou com ajudante;
    - salto de eixo.



I FASE — Aquecimento e Flexibilização

Fig 4-149

- **FASE DE TRANSIÇÃO (I-II) (T: 2')**

A transição entre as I e II Fases faz-se através de:

- marcha; ou
- alternância de marcha e corrida lenta; ou
- corrida contínua de andamento lento alternada com períodos de marcha.

- **II FASE — Trabalho muscular (exercícios-chave) (t: 10')**
  - Finalidade:

    Desenvolvimento das qualidades musculares (força, resistência, endurance ou potência musculares), através da execuçlão de exercícios simples, variados, solicitando de forma alternada os diferentes grupos musculares.
  - Terrenos e Meios:
    - Escolher um percurso que compreenda:
      - clareiras, espaços sem obstáculos, se possível coberto de caruma, folhas ou relva que permita um trabalho no solo;
      - locais que possibilitem a colocação de materiais (naturais ou artificiais);
      - locais em que a existência de pequenas árvores permita aos exercícios em suspensão nos ramos ou exercícios de tipo isométrico.
    - Utilizam-se meios e materiais (naturais ou artificias) dos mais diversos tipos como bolas medicinais, árvores, pedras, halteres, o peso do próprio corpo ou de um Ajudante, ordas, etc.
  - Sequência dos Exercícios-tipo (exemplo):
    - flexões de Braços em galhos de árvores;
    - abdominais (com Ajudante);
    - extensão de braços (em queda-facial com pés em apoio elevado);
    - exercícios dos membros inferiores (com ajudante às «cavalitas»);
    - exercício isométrico para os membros superiores;
    - abdominais (sem ajudante);
    - lançamento de pedras;
    - exercício isométrico para os membros inferiores;
    - dorsais (com ajudante).

Nota:
- O número de exercícios varia de 6 a 10;
- o número de repetições varia de 6 a 12;
- o deslocamento entre os locais de execução dos exercícios é feito em marcha ou corrida bastante descontraído;
- nos exercícios de contracção isométrica, empregar a máxima força, durante 6" e 12", contra uma resistência impossível de ser vencida (Ex: «Arrancar uma árvore», «empurrar um muro», etc.).

- **FASE DE TRANSIÇÃO (II-III) (t: 2')**

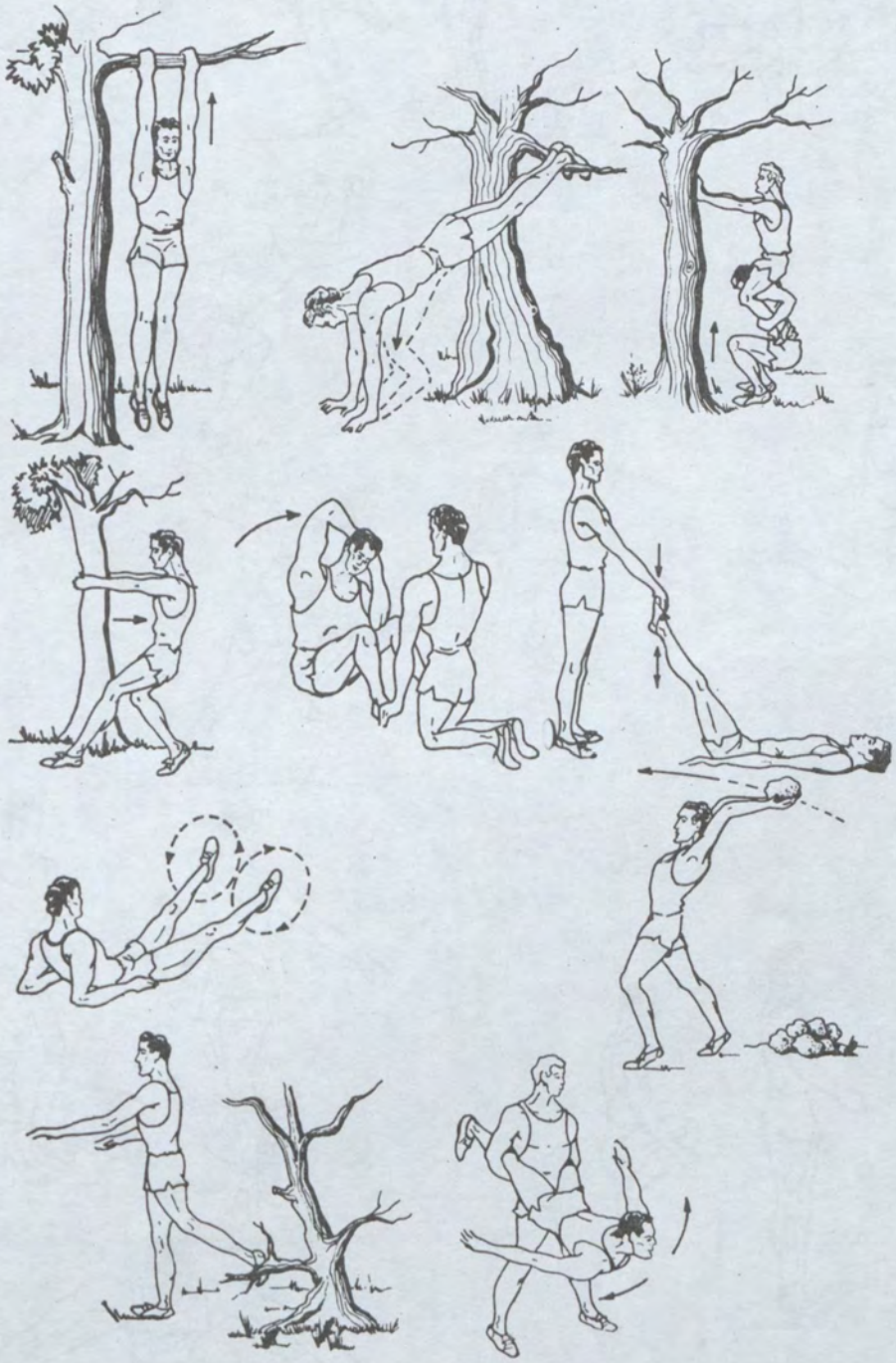
A transição entre a II e III fases faz-se através duma marcha, durante a qual se dará especial atenção ao ritmo respiratório e ao relaxamento.

- **III FASE — Trabalho de velocidade (t: 10')**
  - Finalidade:

    Treino da velocidade e da rapidez de reacção, a par da potência dos membros inferiores, à base de exercícios de corrida de de saltos.
  - Terreno e Meios:

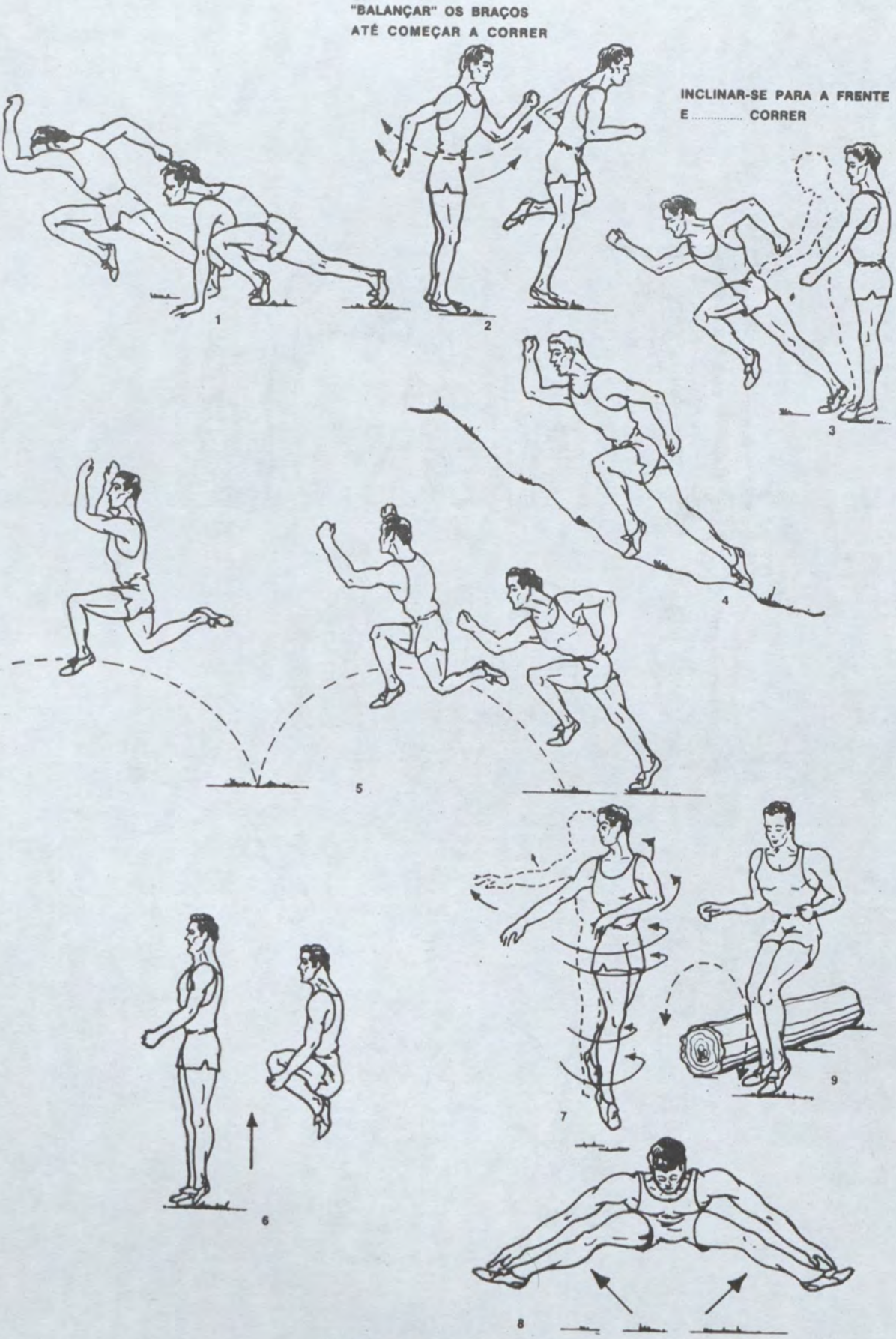
    Convém escolher um percurso de terreno liso, com inclinações ligeiras (3 a 4%) e outras mais acentuadas (para trabalho de rampas).

    Para os saltos, importa procurar locais providos de obstáculos tais como troncos de árvore, pequenos tabiques, bancos, etc.
  - Sequência de Exercícios-tipo (Exemplo):
    - Exercícios especiais para iniciação, aperfeiçoamento ou revisão da técnica fundamental das corridas de velocidade;
    - trabalho de rampas, em encostas pronunciadas. Executar um número variável de subidas, à máxima velocidade, intervaladas com pausas entre cada subida (número variável de acordo com o tempo disponível);



II FASE — Trabalho muscular

Fig 4-150



III FASE — Trabalho de velocidade

Fig 4-151

- sequência aceleração-desaceleração, conseguida à custa dum aumento gradual da velocidade durante 70 m, procurando atingir-se o máximo nos últimos 30m, seguindo-se uma dimunuição gradual da velocidade;
- saltos diversos.

- **FASE DE TRANSICÇÃO (III-IV) (t: 2')**
  - Esta constitui um intervalo de recuperação importante, preenchida com marcha lenta à vontade.
- **IV FASE — Trabalho de resistência (t: 12')**
  - Esta fase, engloba o treino de resistência aeróbia (endurance) através da corrida contínua (nas condições prescritas para este método); no entanto, também pode ser aproveitada para o desenvolvimento da resistência anaeróbia (resistência) e/ou da potência muscular dos membros inferiores, alternando curtos períodos de corrida em ritmo elevado ou sprints (curtos), com períodos de recuperação à base de marcha ou corrida lentas.
  - Para esta fase deve optar-se por um percurso de perfil mais ou menos plano (ou de fraca inclinação), com solo macio e simultaneamente consistente e com troços de recta para execução de sprints.
- **FASE FINAL (retorno à calma) (t: 2')**
  - Pode utilizar-se o esquema comum às restantes sessões de EFM.

ESQUEMA-TIPO DE CORRIDA PELO CAMPO

Fig 4-152

h. **Desportos**

(1) **Generalidades**

Os desportos, pelas suas características altamente motivadoras, constituem um excelente meio de ocupação dos tempos livres e de melhoria e manutenção da condição física.

(2) **Finalidade**

À semelhança das restantes técnicas de manutenção, os desportos contribuem para a manutenção do estado físico geral, visando especialmente as qualidades de flexibilidade, coordenação e resistência, assim como o desenvolvimento e a melhoria das funções cardíaca, circulatória e respiratória.

(3) **Organização**

Na escolha dos desportos deve ter-se em atenção o número de praticantes, o seu grau etário, e as infraestruturas e equipamentos existentes. Modalidades como o voleibol, a natação, o ténis, e o badminton, são preferencialmente indicadas.

(4) **Normas Gerais de Comando**

Deve fomentar-se o entusiasmo na competição com o respeito pelas regras estabelecidas.
Constituir equipas de valor semelhante.

(5) **Normas Gerais de Segurança**

- Utilizar recintos apropriados à prática da modalidade.
- Verificar o piso dos recintos, bem como dos meios a utilizar.
- Usar equipamentos adequados à prática da modalidade.

(6) **Execução**

O início de qualquer actividade desportiva deve ser sempre precedida de uma fase de aquecimento, com uma duração não inferior a 10' e terminar como um a fase de retorno à calma.
Nas sessões que envolvam grupos etários mais elevados, no final desta fase deve verificar-se a frequência cardíaca de recuperação (ver 405-Fase Final, neste capítulo).

404. **Técnicas de Aplicação Militar**

a. **Ginástica de Aplicação Militar (GAM)**

(1) **Finalidade**

A Ginástica de Aplicação Militar tem por finalidade o desenvolvimento das capacidades psicomotoras, adaptadas às solicitações do combate, de que utiliza os gestos sob a forma de exercícios físicos.
A Ginástica de Aplicação Militar faz parte do Treino Físico de Aplicação Militar, criando e desenvolvendo qualidades físicas e psicológicas tais como:

- Potência
- resistência
- rapidez de reacção
- coordenação
- autoconfiança
- decisão
- espírito de equipa
- combatividade
- etc.

Estas qualidades são criadas e desenvolvidas através das seguintes famílias de exercícios:

- corrida
- marcha
- transporte de cargas
- transposição de obstáculos
- tracção e repulsão
- contactos com o solo
- saltos de viatura
- exercícios de equilíbrio
- jogos
- etc.

A Ginástica de Aplicação Militar engloba (três) esquemas distintos:

- FASE PREPARATÓRIA COM ARMA — Esquema de aquecimento, com a duração de 10 minutos, destinado a promover uma activação geral; é um esquema único de exercícios segmentares com arma e comum a todas as sessões de GAM (excepto GAM 9 — Esquema específico).

- FASE FUNDAMENTAL — Esquema constituindo a parte fundamental das sessões, com duração de 35 minutos, destinado a desenvolver as qualidades físicas e psicológicas já enunciadas; são esquemas de exercícios distintos para cada sessão.
- FASE FINAL — Esquema de relaxação, com a duração de 5 minutos e a finalidade de retorno à calma (ver neste capítulo — 405 — Fase Final).

(2) **Organização**

— Pessoal

Equipa de instrução completa.

— Local e Materiais.

A GAM deve realizar-se num local que permita a execução dos exercícios da respectiva sessão e perto das zonas onde estejam implantados os obstáculos necessários.

Todos eles são descritos em anexo a este Manual. Outros aparelhos, obstáculos ou materiais específicos de cada sessão, são referidos nas fichas respectivas.

Sempre que os meios se tornem insuficientes em relação ao número de instruendos ou o tempo escasseia, dividir o pelotão/escola em 2 ou 3 grupos (sob o comando de cada elemento da equipa de instrução) distribuí-los pelos meios existentes, e efectuar rotações entre os grupos.

— Uniforme e equipamento

- Uniforme n.º 3 (As Forças Especiais usam equipamento aligeirado);
- Espingarda G3 (para as Tropas Normais apenas na fase preparatória);
- O Instrutor deve estar munido de apito e relógio (cronómetro).

— Dispositivo na classe

De um modo geral e em especial na FASE PREPARATÓRIA COM ARMA ou nos exercícios exigindo maior controlo, em círculo(s) idêntico(s) ao(s) referido(s) para a BASE; para os restantes (jogos, transposição de obstáculos, etc.) a formação que melhor se adapte à execução.

(3) **Normas Gerais de Comando**

— De um modo geral, e em especial para a «Fase Preparatória com Arma», são válidas as mesmas normas enunciadas na «Base».

— Na «fase fundamental»:

- A sessão deve caracterizar-se por uma permanente movimentação da classe, tornando-a dura e intensa, imprevista e rápida, emotiva e alegre, com vista a atingir a finalidade proposta;
- O rendimento da instrução depende fundamentalmente da energia, decisão e dinâmica da Equipa de instrução;
- Deve ser posto todo o cuidado na execução, por forma a obter-se o máximo rendimento com o mínimo de risco, sendo a progressão garantida pela própria sequência das fichas;
- Após cada exercício, segue-se um período de normalização em marcha lenta, sendo neste período que se faz o ensino do exercício seguinte e nunca com os instruendos parados.

(4) **Normas gerais de segurança**

- A segurança dos instruendos deve constituir uma permanente preocupação da Equipa de instrução; ela pode ser assegurada durante a sessão por uma adequada acção dos Encarregados de Instrução e Auxiliares, nas ajudas a prestar em cada exercício; antes da sessão, proceder a uma verificação prévia e cuidada dos aparelhos, obstáculos e materiais a utilizar.
- Nos saltos deve atender-se sobretudo às alturas a que são realizados e ao local de recepção. O estado do solo nos locais de chamada e de recepção merecem atenção especial, muito particularmente no salto da vala onde podem ocorrer acidentes.
- A subida e descida da corda, bem como a transposição do Pórtico requerem normas de segurança apropriadas para evitar quedas de alturas elevadas, recorrendo-se normalmente a sistemas de segurança (lonas, cordas de segurança, etc).
- Em determinadas sessões, para a transposição de alguns obstáculos devem ter-se em consideração as normas específicas de segurança recomendadas.

(5) **Execução**

(a) **Fase Preparatória com arma** ..... (t: 10')

— EXERCICIO N.º 1 (CORRIDA)

SENTIDO; DIREITA... VOLVER; PASSO DE CORRIDA... MARCHE.

A classe deve correr num círculo (ou em dois concêntricos se o número de instruendos for numeroso) com a arma em posição de ALTO ARMA, e executa 3 a 4 voltas; intercalar 2 a 3 vezes a voz de MEIA VOLTA... VOLVER, para alterar o sentido da corrida.

NOTA: • A passagem de «alto arma» para a de «Braços pendentes segurando a arma» e vice--versa, é feita à vontade, sem passagem por qualquer outra posição intermédia e sem paragens, mudando a posição da mão para agarrar o fuste.

• Quando em marcha normal ou corrida, a arma deve ser transportada sempre em «Alto Arma» (posição de Ordem Unida) não mudando de posição quando o sentido é invertido; as únicas excepções são os instruendos «canhotos» que devem sempre transportar a arma em alto arma «para a direita».

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os períodos de marcha lenta à vontade não devem exceder uma volta, transportando os instruendos e arma com os Braços pendentes à frente do corpo. Durante este períodos o Instrutor indica o exercício seguinte, chamando a atenção para a sua execução correcta, enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam, findo o que ordena:

• ALTO, VOLTADOS AO CENTRO... EM POSIÇÃO (tomar a PI do exercício n.º 2)

— EXERCÍCIO N.º 2 (FLEXÃO/EXTENSÃO SUPERIOR DOS BRAÇOS)

PI: De pé, Pernas afastadas, Braços pendentes segurando a arma na horizontal (tomada, por salto, num só tempo).

• Mov: À voz de... COMEÇAR:

Flexão de Braços, arma às Clavículas (1); extensão superior dos Braços (2); flexão dos Braços, arma às Clavículas (3); retorno à PI (4) ..... (4 ts).

(Executar 6 a 8 repetições)

NOTA: inspirar nas flexões de braços (1.º e 3.º ts)
expirar nas extensões de braços (2.º e 4.º ts).

Após a última repetição dar a voz de... CESSAR... POR SALTO, PERNAS UNIDAS, BRAÇOS PENDENTES SEGURANDO A ARMA... EM POSIÇÃO.

NOTA: executar o movimento com energia.

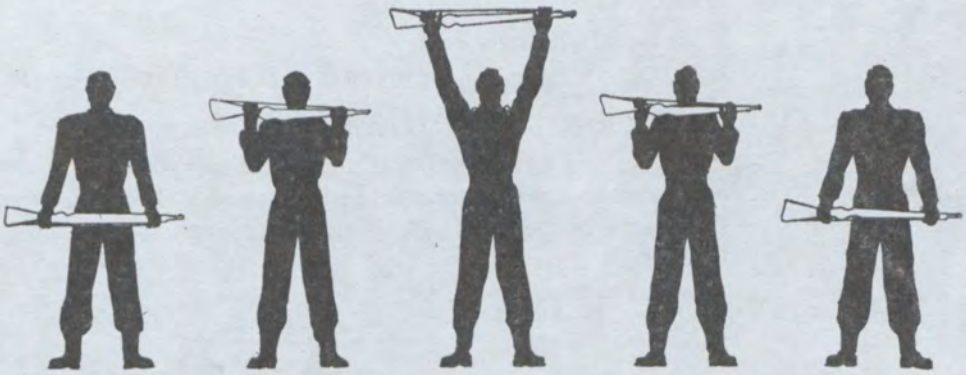


Fig 4-153

— EXERCÍCIO N.º 3 (CORRIDA)

À voz de: DIREITA (ESQ)... VOLVER; PASSO DE CORRIDA... MARCHE.

Correr uma volta.

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Finda a qual o Instrutor ordena:

• ALTO, VOLTADOS AO CENTRO... EM POSIÇÃO (tomar a PI do exercício n.º 4)

— EXERCÍCIO N.º 4 (FLEXÃO-EXTENSÃO DO TRONCO NO SENTIDO ANTERO--POSTERIOR)

• PI: De pé, Pernas afastadas, Braços em elevação superior segurando a arma na horizontal (tomada, por salto, num só tempo).

• Mov: À voz de... COMEÇAR:

Grande flexão do Tronco à frente, procurando tocar com a arma no solo (1); uma insistência (2); extensão do Tronco e elevação superior dos Braços (3); uma insistência (4) ..... (4 ts).

(Executar 6 a 8 repetições)

NOTA: • expirar na flexão;
• inspirar na extensão;
• forçar a inspiração/expiração nas insistências;
• Não flectir as Pernas nem os Braços.

Após a última repetição dar a voz de... CESSAR... POR SALTO, PERNAS UNIDAS, BRAÇOS PENDENTES SEGURANDO A ARMA... EM POSIÇÃO.

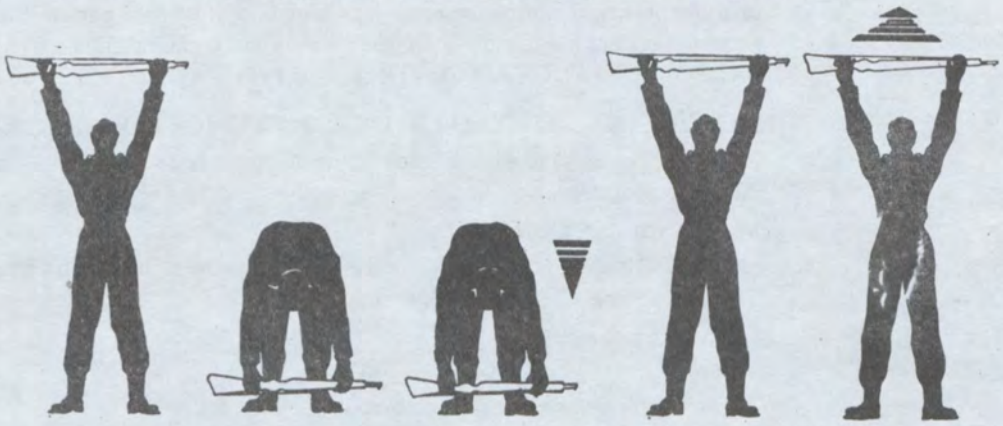


Fig 4-154

— EXERCÍCIO N.º 5 (CORRIDA)

À voz de: DIREITA (ESQ)... VOLVER; PASSO DE CORRIDA... MARCHE.
Correr uma volta.

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Finda a qual o Instrutor ordena:

• ALTO, VOLTADOS AO CENTRO... EM POSIÇÃO (tomar a PI do exercício n.º 6)

— EXERCÍCIO N.º 6 (FLEXÃO LATERAL DO TRONCO)

PI: De pé, Pernas afastadas, arma atrás da Cabeça apoiada ao nível dos Ombros (tomada em dois tempos e à voz...): por salto, Pernas afastadas, Braços em elevação superior segurando a arma na horizontal (1); flexão de Braços, arma apoiada, atrás da Cabeça ao nível dos Ombros (2).

Mov: À voz de... COMEÇAR:

Fig 4-155

Flexão lateral do Tronco à esquerda (1); insistência (2); retorno à PI (3); flexão lateral do Tronco à direita (4); insistência (5); retorno à PI (6) ..... (6 ts).

(Executar 6 a 8 repetições)

Nota: • expirar nas flexões (1.º e 3.º ts).
• inspirar no retorno à PI (2.º e 4.º ts)
• manter o Tronco no plano frontal.
• não inclinar o Tronco à frente, nem flectir as Pernas.

Dar a voz... CESSAR no final da última repetição

Fig 4-156

• MANTER A PI PARA EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO N.º 7

— EXERCÍCIO N.º 7 (TORÇÃO DO TRONCO À ESQUERDA E DIREITA)

• PI: De pé, Pernas afastadas, arma atrás da Cabeça apoiada ao nível dos Ombros.

• Mov: à voz de... COMEÇAR:

Torção do Tronco à esquerda (1); insistência (2); PI(3); torção do Tronco à direita (4); insistência (5); retorno à PI (6) ..... (6 ts).

(Executar 6 a 8 repetições)

Nota: • expirar nas torções (1.º e 3.º ts).
• inspirar no retorno à PI (2.º e 4.º ts).
• não inclinar o Tronco à frente.
• não mexer os Pés e as Pernas para fixar a Bacia.

Após a última repetição, dar a voz de... CESSAR... POR SALTO, PERNAS UNIDAS, BRAÇOS PENDENTES SEGURANDO A ARMA... 1... 2 (para desfazer a PI).

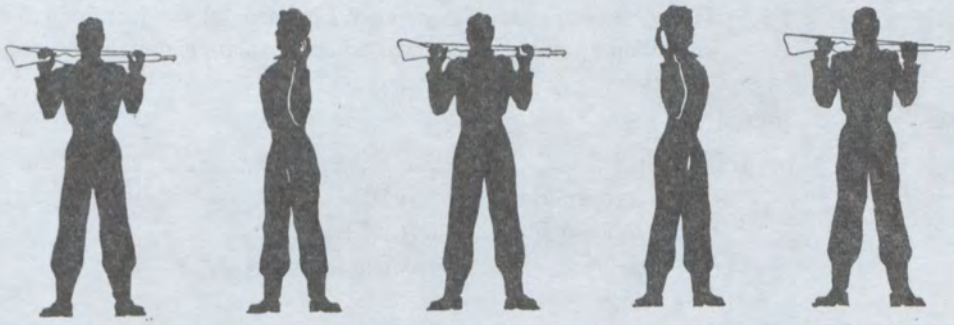


Fig 4-157

— EXERCÍCIO N.º 8 (CORRIDA)

À voz de DIREITA (ESQ)... VOLVER; PASSO DE CORRIDA... MARCHE.
Correr duas voltas.

O Exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Finda a qual ordena:

ALTO, VOLTADOS AO CENTRO... EM POSIÇÃO (tomar a PI do exercício n.º 9)

— EXERCÍCIO N.º 9 (FLEXÃO DE PERNAS COM ELEVAÇÃO ANTERIOR DE BRAÇOS)

• PI: De pé, Pernas afastadas, Braços pendentes segurando a arma na horizontal (tomada, por salto, num só tempo).

• Mov: À voz de... COMEÇAR:

Flexão de Pernas, sem elevação de Calcanhares, Braços em elevação anterior segurando a arma na horizontal (1) uma insistência (2); retorno à PI (3) ..... (3 ts).

(Executar 6 a 8 repetições)

Nota: • expirar na flexão de Pernas (1.º tempo)
• forçar a expiração na insistência (2.º tempo)
• inspirar na extensão de Pernas (3.º tempo)
• não inclinar o Tronco
• não elevar os Calcanhares.

Após a última repetição dar a voz de... CESSAR... POR SALTO, PERNAS UNIDAS, BRAÇOS PENDENTES SEGURANDO A ARMA... EM POSIÇÃO.

Fig 4-158

— EXERCÍCIO N.º 10 (CORRIDA)

À voz de: DIREITA (ESQ)... VOLVER; PASSO DE CORRIDA... MARCHE

Correr duas voltas.

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

NOTA IMPORTANTE:

Este dez exercícios, que constituem a FASE PREPARATÓRIA DA GAM, são sempre realizados como introdução a qualquer sessão de Aplicação Militar.

Findo este esquema, e se os exercícios seguintes o justificarem, o Instrutor deverá mandar ensarilhar as armas, ou mandar colocá-las em local onde não prejudiquem a continuação da sessão.

(b) **GAM 1 a 9**

1. GAM 1 ..... (t: 50')

• Fase preparatória ..... (t:10')
• Fase fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

• Apito
• Relógio (cronómetro)
• 1 ou 2 bolas medicinais de 3 kg
• Pista de obstáculos de 200 m.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA — DEITAR/LEVANTAR)

À voz de:

• PASSO DE CORRIDA... MARCHE

Os instruendos correm durante duas voltas, com alternância de sentido executado à voz de... MEIA VOLTA... VOLVER.

• DEITAR... LEVANTAR

Durante a corrida e à voz de DEITAR, dita de forma enérgica e sem advertência, os instruendos deitam-se no solo com as mãos debaixo dos ombros, de forma repentina e sem a preocupação de «escolher terreno»;

à voz de LEVANTAR, os instruendos levantam-se e continuam a correr no mesmo sentido.

Repetir 3 ou 4 vezes o exercício, em duas voltas.

Nota: Deve executar-se este exercício sempre que no decorrer da sessão o Instrutor verifique que se torna necessário activar o entusiasmo e a vivacidade dos instruendos.

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Tal como foi referido na FASE PREPARATÓRIA COM ARMA, os períodos de marcha lenta à vontade não devem exceder uma volta, durante a qual o Instrutor indica o exercício seguinte, chamando a atenção para a sua execução correcta, enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam.

— EXERCÍCIO N.º 2 (TRANSPORTE DE «FERIDO» SOBRE O OMBRO)

- Formar o pelotão/escola a duas fileiras atrás duma linha de partida.
- Ao sinal do Instrutor, os instruendos da fila de trás carregam ao Ombro os da fila da frente (os feridos), deitando-os sobre um Ombro e abraçando-lhe as Pernas conforme mostra a figura 4-159.

Fig 4-159

- Os pares constituídos dirigem-se para uma linha a 50 m, percorrendo os primeiros 25 m em «marcha normal» e os 25 m seguintes em «corrida»; chegados à «meta», trocam de posições e percorrem o trajecto inverso repetindo as mesmas formas de deslocamento; as passagens de «marcha normal» a «corrida» são feitas à voz ou a sinal de apito.
- Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Retomando os instruendos a formação em círculo, e durante a qual se procede ao ensino do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 3 (ENROLAMENTO EM FRENTE)

- O Instrutor explica o exercício enquanto o Encarregado de instrução ou o Auxiliar o exemplificam.
- ENSINO
  - pode ser feito sobre o lado direito ou esquerdo.
  - com o Braço direito (esquerdo)

1.ª fase — Avançar oPé dir(esq) flectindo as duas Pernas (a da frente mais do que a de trás) apoiando a Mão dir (esq) no solo com os Dedos dirigidos para dentro e para trás à frente do Pé dir (esq) próximo do mesmo, inclinando o Tronco para diante e o Queixo bem encostado ao Peito.

2.ª fase — Lançar-se para a frente, distendendo as Pernas e enrolando em frente com o Antebraço, Braço e Espádua direitos tomando contacto com o solo dorsalmente, em diagonal — Espádua dir (esq) — Nadegueiro esq (dir).

3.ª fase — No fim do movimento, levantar-se com o Pé dir (esq) à frente do esq (dir). Ao enrolar, deve puxar-se o Calcanhar do Pé dir (esq) para junto do nadagueiro.

Fig 4-160

• EXECUÇÃO

À voz de:

ENROLAMENTO EM FRENTE... MARCHE

Os instruendos executam 6 repetições sobre o Braço da sua preferência.

Nota: • atendendo às dificuldades de aprendizagem, ter em atenção o seguinte:

- a aprendizagem do enrolamento em frente deve ser feita em caixa de areia ou colchões, havendo o cuidado de salientar a diferença entre este enrolamento e a cambalhota em frente da ginástica de Base 2;
- explicar e exemplificar bem o exercício;
- comandar a execução por fases;
- comandar o exercício de forma seguida, primeiro com os instruendos parados e depois em movimento;
- a Cabeça não deve tocar o solo, mantendo-se o Queixo quase sempre encostado ao Peito;
- o Ombro não deve entrar em contacto com o solo, directamente;

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Após a qual o Instrutor organiza o pelotão/escola para a execução do exercício n.º 4.

— EXERCÍCIO N.º 4 («TRACÇÃO À CORDA» — JOGO N.º 28)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 28)

Uma vez terminado o exercício o Instrutor organiza o pelotão/escola para a execução do exercício n.º 5.

— EXERCÍCIO N.º 5 (SALTO DE EIXO E PASSAGEM ENTRE PERNAS)

• Constituir três colunas (cada uma controlada directamente por um elemento da Equipa de instrução).

• Dentro de cada coluna, os instruendos, a uma distância de 2 m uns dos outros, dispõem-se alternadamente nas posições de «Tronco flectido com Mãos em apoio nos Joelhos» e «de pé com Pernas afastadas».

• À voz de... COMEÇAR, dentro de cada coluna, o instruendo da cauda passa para a testa da coluna, alternando os saltos de eixo com o rastejar entre as Pernas dos seus camaradas; ao

Fig 4-161

atingir a testa da coluna, toma a posição que lhe compete dentro da coluna (flectido ou de pé).

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo e dão uma volta, após a qual o instrutor divide o pelotão/escola em duas equipas para a execução do exercício n.º 6.

— EXERCÍCIO N.º 6 (BRUTOBOL — JOGO N.º 29).

• Ver em jogos — jogo n.º 29

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dirigem-se para a Pista de Obstáculos.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 m)

- Explicar e exemplificar a transposição de três obstáculos da Pista de 200 m (ver a descrição completa da pista em GAM 8).
- Os instruendos começam por executar os obstáculos um a um;
- Depois, os instruendos executam os três obstáculos seguidos, em torrente.
- Finalmente, repetem mais 2 ou 3 vezes, procurando, em cada repetição, melhorar a velocidade de execução.
- Ter em atenção o referido em «Normas Gerais de Segurança» para a GAM e nos cuidados a ter na transposição dos obstáculos desta Pista, designadamente: muro, vala e paliçada.
- Atendendo à especificidade da sua técnica, seguidamente desenvolve-se a técnica de transposição da paliçada.

— TRANSPOSIÇÃO DA PALIÇADA

- Finalidade:
  Aquisição das técnicas de transposição da paliçada e de outros obstáculos similares.
  Melhoria das qualidades de potência, flexibilidade, coordenação e auto-confiança.
- Organização.
  - Disposição da classe
    Os instruendos, a cerca de 6 metros do obstáculo e voltados para este, estarão dispostos em semi-círculo.
- Ensino
  O ensino deverá ser progressivo:
  - A iniciar pela paliçada mais baixa;
  - Até ao domínio da técnica, fraccionar a execução em fases bem definidas (normalmente duas);
  - À semelhança do ensino das outras técnicas, deverá ser precedida de explicação pormenorizada e demonstração por parte de elemento(s) da Equipa de instrução.
- Execução
  - Chamada a um Pé
    1.ª fase
    - Avançar para a paliçada em corrida rápida;
    - Fazendo a chamada a um Pé, apoiar o outro na paliçada pela sua zona plantar anterior enquanto as Mãos, agarram o bordo superior da paliçada, ajudando a elevar o Corpo até à Cintura.

    2.ª fase
    - Apoiar uma das Mãos na parte posterior da paliçada (sobre a barra-travessa) ao mesmo tempo que a Cabeça e o Tronco mergulham facilitando a passagem das Pernas (tanto quanto possível unidas) por cima da paliçada, em salto de barreira deitado, terminando voltado para o obstáculo seguinte.
  - Chamada a Pés juntos
    1.ª fase
    - Avançar para a paliçada em corrida rápida;
    - Fazer a chamada com os dois Pés e, agarrando o bordo superior da paliçada com ambas as Mãos, elevar o Corpo até à Cintura;

    2.ª fase
    - Igual à 2.ª fase da 1.ª técnica.

  Nota: Apesar de a transposição deste obstáculo não requerer cuidados especiais de segurança, deverão ter-se em atenção as normas seguintes:
  - Antes da execução
    - Verificar o estado da paliçada (solidez, existência de farpas, etc.);
    - Alertar os instruendos para o apoio correcto das Mãos no bordo superior da paliçada evitando que escorreguem para a união entre duas travessas verticais, o que pode dar origem a fractura do Pulso, aquando da transposição das Pernas por cima do obstáculo;
    - Verificação do local de chamada e recepção.
  - Durante a execução
    - Colocar o Encarregado de instrução e/ou Auxiliar na face posterior da paliçada por forma a anular a gravidade de uma eventual queda.

Nota: • Sempre que a sessão de GAM integre exercícios novos, torna-se necessário que a Equipa de instrução os explique e exemplifique (se possível por fases) o que implica uma certa perda de tempo, tornando-se por isso necessário, por parte do Instrutor, uma preparação cuidada da sessão com vista a uma correcta administração do tempo disponível.

• Nas sessões seguintes, em que esses exercícios apareçam, já não se exige uma explicação tão cuidada, pelo que é natural que, no final, sobre algum tempo dos 35' atribuídos à sessão, o qual deve ser aproveitado para repetição das técnicas (incluídas na sessão do dia) mais complexas ou nas que os instruendos revelem mais deficiências de execução.

• Fase final ..... (t: 5')

2. GAM 2 ..... (t: 50')

• Fase preparatória ..... (t: 10')

• Fase fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

• Apito
• Relógio (cronómetro)
• Cordas verticais (no pórtico)
• Bolas medicinais de 3 kg
• Muro, banqueta ou plataforma para salto em profundidade com 2 m
• Trave de equilíbrio/Pista internacional
• Lonas circulares.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

À voz de:

• PASSO DE CORRIDA... MARCHE

Os instruendos correm durante duas a três voltas, com alternâncias de sentido executadas à voz de: MEIA VOLTA... VOLVER.

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

durante a qual é explicado o exercício seguinte;

À voz de:

• CORRIDA FLECTIDA... COMEÇAR

• Os instruendos correm com o Tronco flectido à frente durante 1/4 de volta, terminando o exercício à voz de:

• CORRIDA NORMAL... COMEÇAR

• Com os instruendos sempre em passo de corrida, efectuar 5 ou 6 repetições da CORRIDA FLECTIDA intercaladas com CORRIDA NORMAL com mudança de sentido à voz de: MEIA VOLTA... VOLVER,

• Após o que o Instrutor, de forma repentina (sem voz de advertência) e enérgica, comanda as séries de exercícios que se seguem.

• DEITAR... LEVANTAR

• Durante a corrida e à voz de DEITAR, dita da forma referida, os instruendos deitam-se no solo com as Mãos debaixo dos Ombros, de forma repentina e sem preocupação de «escolher terreno»;

• à voz de LEVANTAR, os instruendos levantam-se e continuam a correr no mesmo sentido;

• repetir o exercício 3 ou 4 vezes em duas voltas.

• ABRIGAR (FUGIR)

• A esta voz, os instruendos saiem do(s) círculo(s) procurando abrigar-se em qualquer local, o mais rapidamente possível.

• Para o efeito, o Instrutor conta até 5, arrastando a contagem por forma a permitir a execução completa do exercício. Após uma pequena pausa, dá a voz:

• REUNIÃO EM CÍRCULO... PASSO DE CORRIDA

Os instruendos retomam a formatura em círculo e dão uma a duas voltas em passo de corrida.

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dão uma volta, durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, enquanto o Encarregado de Instrução e o Auxiliar o exemplificam, após o que organizam o pelotão/ /escola para a sua execução.

— EXERCÍCIO N.º 2 (TRANSPORTE DE «FERIDO ÀS COSTAS/CAVALITAS»)

- Formar o Pelotão a duas fileiras atrás duma linha de partida.
- Ao sinal do Instrutor, os da fila da frente carregam «às cavalitas» os da fila de trás, conforme indica a figura.
- Os pares dirigem-se então, em direcção a uma linha a 50 m, percorrendo os primeiros 25 m em «marcha» e os 25 m seguintes em «corrida»; chegados à meta trocam de posições e percorrem o trajecto inverso repetindo as mesmas formas de deslocamento.
- As mudanças da «marcha» para a corrida é feita «à voz» ou a «sinal de apito».

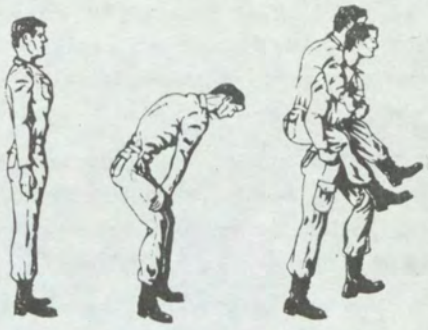


Fig 4-162

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

- Retomando os instruendos a formatura em círculo.
- O Instrutor indica o exercício seguinte, chamando mais uma vez a atenção para os pormenores de execução, enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam.

— EXERCÍCIO N.º 3 (ENROLAMENTO EM FRENTE)

- Ver GAM 1 (Exercício n.º 3)
- À voz de... ENROLAMENTO EM FRENTE SOBRE O BRAÇO DIREITO (ESQUERDO), os instruendos executam um número de repetições, até 6, sobre o braço da sua preferência.
- Efectuar igual número de repetições em PASSO DE CORRIDA, salvaguardando as distâncias entre os instruendos (aproximadamente 3 m) para não se chocarem ao executá-las.

Fig 4-163

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

durante a qual é indicado o exercício seguinte, após o que o Instrutor organiza o pelotão/escola para a sua execução.

— EXERCÍCIO N.º 4 («CORRIDA DE CADEIRAS» — JOGO N.º 10)

Uma ver terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Dirigindo-se os instruendos para junto das cordas verticais.

— EXERCÍCIO N.º 5 (SUBIR E DESCER CORDAS VERTICAIS)

Explicar e exemplificar as duas técnicas (A e B) que a seguir se descrevem:

• TÉCNICA A

Segurar a corda com as duas Mãos acima da Cabeça, com os Braços naturalmente estendidos; flectindo as Pernas, puxar os Joelhos para junto das Mãos, cruzando as Pernas à volta da corda, apertando-a bem entre os Joelhos, Pernas, Tornozelos e Pés; por extensão de Pernas, empurrar o Corpo para cima encostando-o à corda e deslocar as Mãos por braçadas até os Braços ficarem estendidos; para descer, proceder de forma inversa.

• TÉCNICA B

Difere da primeira, quanto à forma de prisão da corda. Fixar a corda com os Pés em «estribo» — Prisão da corda entre o peito do Pé esq. (dir.) e o bordo exterior do Pé dir. (esq.) passando-a por baixo deste e por cima daquele, como mostra a figura; para subir e descer, segurar a corda e proceder da forma indicada para a Técnica A.

NOTA: Chamar a atenção dos instruendos que na descida não devem deixar-se escorregar pela corda, abandonados à acção da gravidade; se assim procederem, ficarão com as partes do corpo em contacto com a corda, em especial as Mãos, queimadas. Para evitar isso e conforme foi referido, PROCEDER DA FORMA INVERSA À SUBIDA.

TÉCNICA A

TÉCNICA B

Fig 4-164

• Repetir o exercício uma ou duas vezes de acordo com o tempo e os meios (cordas) disponíveis, após o que o Instrutor organiza o pelotão/escola para a execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 6 («EMPURRAR PARA DENTRO DO CÍRCULO» — JOGO N.º 24)

Uma vez terminado o jogo, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dirigem-se para os obstáculos a seguir referidos.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS)

A transposição dos Obstáculos deve ser previamente exemplificada. Ter em atenção o referido em a. (2) Organização, no respeitante à utilização dos meios e a. (4) Normas Gerais de Segurança.

• SALTO EM PROFUNDIDADE DE 2 m.

• Saltar de um Muro, Banqueta, Plataforma, etc., de 2 m de altura para terreno natural liso, fazendo a recepção no solo com Pés juntos, paralelos e ligeiramente desfasados (por forma a que os Maléolos internos não fiquem a fazer pressão um no outro), apoiando a planta dos Pés simultaneamente no solo; Pernas fortemente unidas e ligeiramente flectidas; Braços naturalmente afastados para manter o equilíbrio.

- Amortecer a queda com apenas 1/2 flexão de Pernas, (a qual vai absorver a pressão do impacto no solo e por efeito mecânico-anatómico aliviar a pressão dos calcâneos).
- Em caso de não controlo do equilíbrio na recepção, fazer o enrolamento à frente no sentido da queda.

Nota: Nos saltos em profundidade de alturas superiores a 1,5 m, a técnica a utilizar na recepção (sem colchão ou terreno preparado), em terreno liso, deve:

— Proporcionar ao máximo a redução da pressão, ao contacto com o solo, por cm2;

— Amortecer o impacto da recepção por absorção (mecânico-anatómica), muscular e articular.

Fig 4-165

- PASSAGEM DA TRAVE DE EQUILÍBRIO EM CORRIDA
  - Efectuar várias passagens, de acordo com os meios e tempo disponíveis;
  - Na recepção, ter em atenção o referido para o obstáculo anterior;
  - Equilíbrio a cerca de 1 m do solo.
- Fase Final ..... (t: 5')

3. GAM 3 ..... (t: 50')

- Fase Preparatória ..... (t: 10')
- Fase Fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

- Apito
- Relógio (cronómetro)
- Paredes irregulares
- Pista de obstáculos de 200 m.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

- DEITAR/LEVANTAR
  - Ver GAM 1 (Exercício n.º 1)
  - Os instruendos continuam a correr
- CORRIDA AO PÉ COXINHO
  - À voz de CORRIDA AO PÉ COXINHO ... COMEÇAR, correr durante 1/4 de volta, terminando o exercício à voz de CORRIDA NORMAL... COMEÇAR.

Fig 4-166

- Com os instruendos sempre em passo de corrida, efectuar várias repetições, ora sobre o Pé esquerdo, ora sobre o Pé direito, intercalados com CORRIDA NORMAL com mudanças de sentido à voz de MEIA VOLTA... VOLVER.
- Os instruendos continuam a correr.

- CORRIDA COM ROTAÇÕES
  - À voz preparatória de CORRIDA COM ROTAÇÕES, e à voz de execução MARCHE ou a sinal de apito, os instruendos rodam 360º sobre si próprios, pela direita ou esquerda continuando a corrida no mesmo sentido;
  - alternar o sentido da corrida à voz de... MEIA VOLTA... VOLVER.
  - executar três repetições para cada lado (esq.) (dir.)

Fig 4-167

- O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Após uma volta completa, a marcha é interrompida com as vozes enérgicas, variadas e repentinas de:

- ABRIGAR (FUGIR)... REUNIÃO... CORRIDA EM ZIG-ZAG (até ao Instrutor)... ...DEITAR DE COSTAS... REUNIÃO.
- à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo e dão uma volta, durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam, após o que organizam o pelotão/escola para a sua execução.

— EXERCÍCIO N.º 2 (TRANSPORTE DE «FERIDO» SOBRE O OMBRO E NUCA).

Proceder da seguinte forma:

- Formar o Pelotão em duas fileiras, atrás duma linha de partida.
- Indicar os Executantes e os Ajudantes («feridos»).
- Colocar os instruendos, frente a frente, com os Ajudantes («feridos») de Pernas ligeiramente afastadas.
- O executante agarra o Pulso dir (esq) do «ferido» com a sua Mão esq (dir); por flexão do Tronco à frente, passa o Braço dir (esq) por entre as Pernas do «ferido» e coloca-o sobre o Ombro dir(esq) e a Nuca; por extensão de Pernas levanta-o, ao mesmo tempo que com a Mão dir(esq) lhe agarra o Pulso dir (esq); transporta-o nesta posição, oscilando o Braço livre.
- Os pares dirigem-se em direcção a uma linha a 50 m, percorrendo os primeiros 15 m em «marcha normal», os 15 m seguintes em «corrida lenta» e os últimos 20 m em «corrida rápida»; chegados à meta, trocam de posições e regressam à linha de partida, percorrendo o trajecto inverso repetindo as mesmas formas de deslocamento.
- As mudanças de «marcha normal» para «corrida lenta» e desta para «corrida rápida» são efectuadas «à voz» ou «a sinal de apito».

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de... MARCHA LENTA À VONTADE... COMEÇAR, durante a qual os instruendos retomam a formação em círculo para execução do exercício seguinte.

Fig 4-168

— EXERCÍCIO N.º 3 (ENROLAMENTO EM FRENTE)

- Ver GAM 1 (Exercício n.º 3)

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Durante a qual é indicado o exercício seguinte, após o que o Instrutor organiza o pelotão/ /escola para a sua execução.

— EXERCÍCIO N.º 4 («ESTAFETA DE CARANGUEJOS» — JOGO N.º 19)

- Ver em Jogos — Jogo n.º 19;

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de... MARCHA LENTA À VONTADE... COMEÇAR, encaminhando-se os Instruendos para junto do obstáculo cuja transposição constitui o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TREPAR PAREDES IRREGULARES)

- Utilizar para o efeito uma parede tipo «Muro Irregular»; na sua falta, servem os pilares do Pórtico.
- A técnica de transposição é livre devendo, no entanto, respeitar-se a regra dos três apoios, ou seja, dos 4 apoios possíveis (Mãos e Pés) mantêm-se sempre três em contacto com a parede.

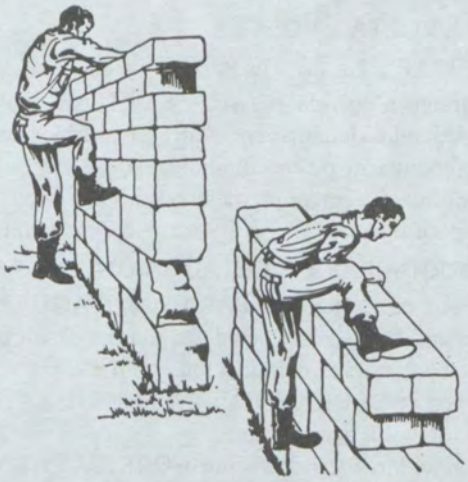


Fig 4-169

- Após a execução do exercício, os instruendos dirigem-se em MARCHA LENTA À VONTADE para o local onde terá lugar o exercício n.º 6.

— EXERCÍCIO N.º 6 (SALTO DE EIXO)

- Executar saltos de eixo em série, de acordo com os materiais disponíveis.
- O salto pode ser realizado utilizando os instruendos da própria classe ou sobre aparelhos (Eixo/Bock).

• Ver BASE 2 (EX N.º 8)

Fig 4-170

Após a execução do exercício os instruendos dirigem-se em MARCHA LENTA À VONTADE para junto da Pista de Obstáculos.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 m)

• Seguir as indicações referidas na GAM 1 (Exercício n.º 7)

• Fase Final ..... (t: 5')

4. **GAM 4** ..... (t: 50')

• Fase Preparatória ..... (t: 10')

• Fase Fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

• Apito
• Relógio (cronómetro)
• Cunhetes (com cerca 10 kg)
• Muro de assalto/pista internacional
• Pista de obstáculos de 200 m

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

À voz de:

• PASSO DE CORRIDA... MARCHE.

Os instruendos correm durante duas a três voltas com alternâncias de sentido executadas à voz de:

MEIA VOLTA... VOLVER.

• DEITAR... LEVANTAR.

Durante a corrida e à voz de DEITAR dita de forma enérgica e sem advertência, os instruendos deitam-se no solo com as Mãos debaixo dos Ombros, de forma repetina e sem a preocupação de «escolher terreno»; à voz de LEVANTAR, os instruendos levantam-se e continuam a correr no mesmo sentido.

Repetir o exercício 3 a 4 vezes em duas voltas.

• CORRIDA PARA A RETAGUARDA... PARA A FRENTE.

• À voz de CORRIDA PARA A RETAGUARDA... COMEÇAR, os instruendos correm durante 1/4 de volta para a retaguarda, o mais depressa que puderem, sem preocupações de «atropelar» o camarada à retaguarda;

• À voz de CORRIDA PARA A FRENTE... COMEÇAR, os instruendos correm durante 1/ /4 de volta para a frente.

• Comandar, alternadamente, CORRIDA PARA A FRENTE (RETAGUARDA) com vozes de MEIA VOLTA... VOLVER.

Efectuar, no mínimo, três repetições para cada lado.

MARCHA LENTA À VONTADE... COMEÇAR.

Após a qual o Instrutor organiza o pelotão/escola para a execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (ESTAFETA DE «TRANSPORTE DE CUNHETES» — JOGO N.º 22)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 22;

Uma vez termiando o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo, durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte e o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam, finda a qual o Instrutor dispõe a classe para a execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 3 (RASTEJAR VENTRAL)

À voz de... RASTEJAR VENTRAL... EM POSIÇÃO... COMEÇAR, os istruendos tomam a PI (com a Cabeça para o exterior do círculo) e executam o exercício da forma a seguir indicada:

- deitado facial, avançar simultaneamente o Braço direito esquerdo) semi-fletido com a Mão no solo, e a Perna esquerda (direita) com o Joelho para fora e Pé junto da outra Perna;
- firmando-se na Mão e Antebraço do Braço avançado, e no Joelho e Pé da Perna flectida, deslocar o Corpo para a frente por flexão do Braço e extensão da Perna;
- avançar o outro Braço e a outra Perna de forma idêntica;
- após uma primeira execução para correcção da técnica, efectuar uma competição de,

Fig 4-171

aproxidamente, 10 m.

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo; a marcha é interrompida pelas vozes (enérgicas e repentinas) de:

- ABRIGAR (FUGIR)... DEITAR... REUNIÃO... CORRIDA EM ZIG-ZAG... DEITAR... LEVANTAR e, novamente,

MARCHA LENTA À VONTADE

Retomando os instruendos a formatura em círculo, após o que o Instrutor organiza o pelotão/ /escola para a execução do exercício n.º 4.

— EXERCÍCIO N.º 4 (LUTA DE «GATOS» — JOGO N.º 5)

- Ver em Jogos — Jogo N.º 5.

Os instruendos, terminado o Jogo, dirigem-se em MARCHA LENTA À VONTADE para o local do obstáculo que constitui o exercício n.º 5.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TRANSPOSIÇÃO INDIVIDUAL DE PAREDES ALTAS OU MURO DE ASSALTO)

- Abordagem da parede com passadas rápidas, atacando-o com a parte anterior da zona plantar do Pé, e colocar as Mãos na parte superior da parede.
- Colocar uma das Pernas no topo, fazendo depois, com o apoio da Mão contrária, a passagem da outra Perna entre a Perna apoiada e a parede.
- Por impulsão das Pernas e dos Braços elevar o Corpo à parte superior da parede;
- Efectuar uma ou duas repetições, após o que o Instrutor organiza o pelotão/escola para a execução do exercício N.º 6.

Fig 4-172

— EXERCÍCIO N.º 6 («FORA DO CÍRCULO» — JOGO N.º 25)

• Ver em Jogos — Jogo N.º 25;

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá voz de... MARCHA LENTA À VONTADE... dirigindo-se, então os instruendos para junto da Pista de Obstáculos.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 m)

Seguir as indicações referidas na GAM 1 (Exercício N.º 7)

• Fase Final ..... (t: 5')

5. GAM 5 ..... (t: 50')

• Fase Preparatória ..... (t: 10')

• Fase Fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

• Apito
• Relógio (cronómetro)
• Mesa Irlandesa/Pista internacional
• Pista de obstáculos de 200 m

— EXERCÍCIO N.º 1 (DESLOCAMENTOS VARIADOS)

À voz de:

• PASSO DE CORRIDA... MARCHE.

Os instruendos correm durante 2 a 3 voltas, com alternâncias de sentido à voz de ... MEIA VOLTA... VOLVER.

• DEITAR... LEVANTAR.

Ver GAM 1 (Exercício N.º 1)

O Exercício termina à voz de:

• MARCHA LENTA À VONTADE... COMEÇAR, durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam.

À voz de:

• MARCHA FLECTIDA AGARRANDO OS TORNOZELOS... COMEÇAR, os instruendos efectuam 3 a 5 progressões de 5 m cada uma (na posição indicada) intercaladas de PASSO DE CORRIDA (à voz).

Fig 4-173

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE... COMEÇAR, executando então os instruendos uma volta, interrompida por vozes enérgicas, variadas e repentinas de:

• ABRIGAR (FUGIR)... REUNIÃO... CORRIDA EM ZIG-ZAG... DEITAR... ... LEVANTAR... MARCHA LENTA À VONTADE... COMEÇAR.

retomando, então, os instruendos, a formatura em círculo, durante o qual o Instrutor explica o exercício seguinte, enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam.

— EXERCÍCIO N.º 2 (ENROLAMENTO À RETAGUARDA)

• ENSINO:

• Partindo da posição de pé, um Pé à frente do outro, por meio duma grande flexão de Pernas, aproximar as Nádegas o mais possível do Calcanhar da retaguarda, apoiando-as no solo;
• deixar-se cair para a retaguarda, enrolando as Costas no solo, com Braços estendidos à altura dos Ombros, Palmas das Mãos no solo, e, inclinando a Cabeça para um dos Ombros (Queixo junto ao Peito), fazer passar as Pernas sobre o outro Ombro;

• enrolando completamente, levantar-se, terminando na posição de pé.

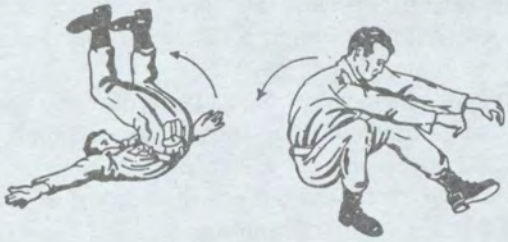


Fig 4-174

NOTA: Enrolar, saindo sobre o Ombro contrário ao da inclinação da Cabeça.

• EXECUÇÃO:

• À voz de ... ENROLAMENTO À RETAGUARDA... EM POSIÇÃO, os instruendos tomam a PI para execução do exercício, voltados para dentro do círculo;
• À voz de ... MARCHE... os instruendos executam o enrolamento da forma indicada (o Instrutor chama a atenção para os defeitos de execução mais salientes).
• Após a primeira execução, reservar um pequeno período para execução à vontade;
• à voz de... ENROLAMENTO À RETAGUARDA... MARCHE, execução simultânea por todo o pelotão/escola, com os instruendos parados na PI indicada;
• mandar executar o mesmo exercício com os instruendos em círculo e em corrida lenta para a retaguarda (reservando-se um intervalo entre eles).
• Repetir o exercício, em movimento, duas a três vezes.

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Durante a qual o Instrutor explica o Exercício seguinte, enquanto o Encarregado de Instrução e o Auxiliar o exemplificam.

— EXERCÍCIO N.º 3 (RASTEJAR DORSAL)

À voz de... RASTEJAR DORSAL... EM POSIÇÃO... MARCHE, os instruendos tomam a PI (com a cabeça para o exterior do círculo) e executam o exercício da forma a seguir indicada:

• Deitado dorsal;
• começar por flectir a Perna esq (dir) com o Calcanhar em apoio no solo, e elevar lateralmente o Cotovelo dir (esq) colocando ambas as Mãos no ar e à frente do peito (quando se transportar a arma);

Fig 4-175

• fazendo a extensão da Perna esq (dir) e firmando no Calcanhar do mesmo lado, e na Omoplata, Braço e Cotovelo opostos, rastejar 3 m alternando os movimentos indicados;
• mandar, depois, voltar a Cabeça para o centro dos círculos, e rasteja do mesmo modo até ao local da partida.

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Dirigindo-se os instruendos para junto da Mesa Irlandesa.

— EXERCÍCIO N.º 4 (MESA IRLANDESA)

O Instrutor explica o exercício enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam:

- correr para a mesa, saltar procurando apoiar a Mão dir(esq) no bordo anterior da mesa e a esq(dir) no posterior, por cima; este movimento provocará uma oscilação das Pernas para a frente;
- aproveitando o retorno da Perna dir(esq) para trás, forçando o balanço, elevá-la e colocar o Calcanhar dir(esq) sobre a mesa e, simultaneamente, o Braço dir(esq) que se encontra flectido, promove a elevação do Tronco;
- passar a Perna esq(dir) entre a Perna dir(esq) e a mesa e impulsioná-la para a frente servindo o Braço esq(dir) de apoio.
- a queda ou saída da mesa deverá obedecer a um movimento contínuo, equilibrado e na direcção da corrida

Executar, uma ou duas vezes, após o que o Instrutor organiza o pelotão/escola para a execução do exercício seguinte.

Nota: É um obstáculo da pista do Pentado Militar Internacional (Cap 5 - 505)

Fig 4-176

— EXERCÍCIO N.º 5 (ESTAFETA DE «CARROS DE MÃO» — JOGO N.º 20)

- Ver em Jogos — Jogo N.º 20;

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Dirigindo-se os instruendos para junto da Pista de Obstáculos de 200 m.

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 m).

Seguir as indicações referidas na GAM 1 (Exercício n.º 7)

- Fase Final ..... (t: 5')

6. **GAM 6** ..... (t: 50')

- Fase Preparatória ..... (t: 10')
- Fase Fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

- Apito
- Relógio (cronómetro)
- Cordas verticais
- Pórtico
- Pista de Obstáculos de 200 m
- Lonas circulares.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

- À voz, os instruendos executam sucessivamente:
- CORRIDA PARA A FRENTE... CORRIDA PARA A RETAGUARDA;
- CORRIDA LATERAL (voltados, alternadamente, para fora e para dentro do círculo);
- CORRIDA NORMAL;
- MARCHA LENTA À VONTADE;
- CORRIDA NORMAL, INTERCALANDO COM SALTOS PARA O AR

- À voz de... SALTAR ou ao sinal de apito, os instruendos executam de forma imediata e seguida, uma grande flexão de Pernas (Pés juntos), salto para o ar com extensão completa das Pernas, Tronco e elevação superior dos Braços, e continuam a correr.
  Executar 4 a 6 repetições.
- CORRIDA NORMAL

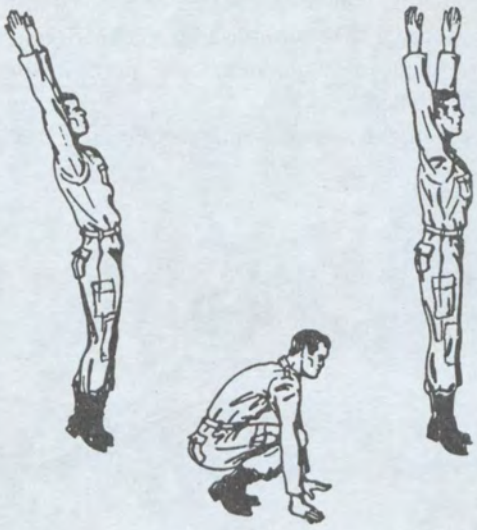


Fig 4-177

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam, após o que organiza o pelotão/escola para a sua execução.

— EXERCÍCIO N.º 2 (TRANSPORTE DE «FERIDO» SENTADO SOBRE OS OMBROS)

- Formar o pelotão/escola em duas fileiras: Os da fila da frente, os «feridos», afastam as Pernas; os de trás, os Executantes, colocando a Cabeça entre as Pernas dos «feridos», levantam-nos e transportam-nos, como indica a figura, transpondo o obstáculo n.º 11 (TRAVESSAS) da Pista de Obstáculos de 200 m;
- após a execução do Obstáculo, trocam de posições e repetem o exercício.

Fig 4-178

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo, durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, enquanto o Encarregado de instrução e o Auxiliar o exemplificam.

— EXERCÍCIO N.º 3 (QUEDA LATERAL)

- ENSINO:
  QUEDA LATERNAL À DIREITA (ESQUERDA)
  - Balanceamento da Perna direita (esq), para a esquerda do Corpo e pela frente no sentido da diagonal.

- Em simultâneo, flexão da Perna esquerda (dir) aproximando a Bacia do solo;
- Contactar o solo, arqueando as Costas, procurando um contacto progressivo do solo com o Dorso, ao mesmo tempo que o Braço direito (esq) estendido amortece a queda por pancada no solo.

- EXECUÇÃO:
  - Guardar uma distância de 3 m entre os instruendos;
  - proceder da forma indicada na GAM 5 (Exercício N.º 2), com a diferença, no que se refere à execução em movimento, de que os instruendos exec m o exercício em marcha lenta à vontade;
  - repetir um número par de vezes o exercício, alternando as quedas à direita com as quedas à esquerda.

Fig 4-179

Uma vez termiando o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dão uma volta em marcha lenta, após a aqual o Instrutor organiza o pelotão para a execução do exercício N.º 4.

— EXERCÍCIO N.º 4 («O TORNEIO» — JOGO N.º 23)

- Ver em Jogos — Jogo N.º 23;

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Dirigindo-se os instruendos para junto do Pórtico.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TREPAR AO PÓRTICO POR CORDAS VERTICAIS)

- Subir ao Pórtico por cordas verticais, utilizando uma das técnicas ensinadas na GAM 2.
- Andar em cima do Pórtico, percorrendo um trajecto previamente indicado pelo Instrutor.
- Descer do Pórtico utilizando igualmente as cordas verticais.
- Após a execução do exercício o Instrutor organiza o pelotão/escola para execução do exercício seguinte.

  Nota: Ver Fig 4-180

— EXERCÍCIO N.º 6 (ESTAFETA COM ENROLAMENTOS — JOGO N.º 18)

- Ver jogo em Jogos — Jogo N.º 18;

Uma vez termiando o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Dirigindo-se os instruendos para junto da Pista de Obstáculos de 200 m.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 m).

- Execução seguida dos 6 primeiros obstáculos da Pista de 200 m.
- Ter em atenção as indicações referidas na GAM 1 (Exercício n.º7).

- Fase Final ..... (t: 5')

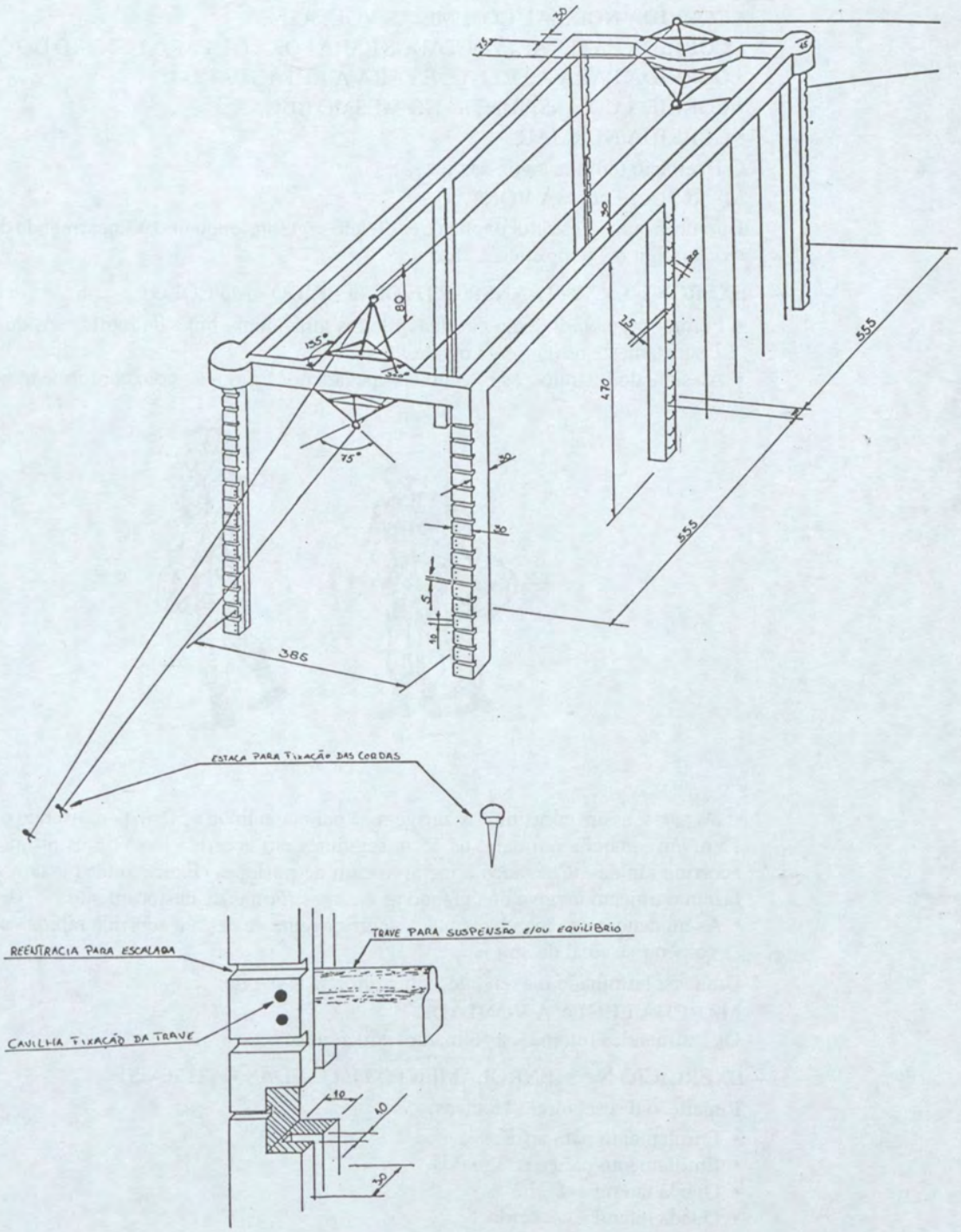
7. GAM 7 ..... (t: 50')

- Fase Preparatória ..... (t: 10')
- Fase Fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

- Apito
- Relógio (cronómetro)

PÓRTICO



Nota: Algum Pórtico já construido e com altura superior à indicada (nunca superior a 6 metros) exige maiores condições de segurança nos exercícios a realizar.

Fig 4-180

- Paredes altas
- Desnível com 2 m para salto em profundidade
- Trave de equilíbrio/Pista Internacional
- Pista de Obstáculos de 200 m.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

À voz, os instruendos executam, sucessivamente:

- CORRIDA NORMAL COM MEIAS VOLTAS;
- CORRIDA LATERAL (VOLTADOS PARA FORA OU PARA DENTRO DO CÍRCULO);
- CORRIDA PARA A FRENTE E PARA A RETAGUARDA;
- CORRIDA COM «SPRINTS» NO MESMO LUGAR;
- CORRIDA NORMAL;

O Exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Durante a qual o Instrutor explica o exercício seguinte, enquanto o Encarregado de Instrução e o Auxiliar o exemplificam.

— EXERCÍCIO N.º 2 (TRANSPORTE DE «FERIDO» AO COLO)

- Formar o pelotão/escola em duas fileiras atrás duma linha de partida: os de trás são os Executantes e os da frente os «feridos».
- Ao sinal do Instrutor, os Executantes pegam nos feridos ao colo conforme indica a figura.

Fig 4-181

- Os pares, assim constituídos, dirigem-se para uma linha a 50 m, percorrendo os primeiros 15 m em «marcha normal», os 15 m seguintes em «corrida lenta» e os últimos 20 m em «corrida rápida». Chegados à meta, trocam de posições (Executantes passam a feridos) e fazem o trajecto inverso efectuando as mesmas formas de deslocamento.
- As mudanças de «marcha lenta» a «corrida lenta» e desta a «corrida rápida» são feitas «à voz» ou «a sinal de apito».

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos retomam a formatura em círculo.

— EXERCÍCIO N.º 3 (ENROLAMENTOS E QUEDAS LATERAIS)

Repetição das seguintes técnicas:

- Enrolamento para a frente
- Enrolamento para a retaguarda
- Queda lateral à direita
- Queda lateral à esquerda.

Repetir duas a três vezes cada técnica.

O exercício termina à voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Após a qual o Instrutor organiza o pelotão para a execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (TRACÇÃO CHINESA — JOGO N.º 2)

- Ver em Jogos — Jogo n.º 22;

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Dirigindo-se os instruendos para junto do local de execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TRANSPOSIÇÃO DE PAREDES ALTAS)

Transposição de paredes altas com a ajuda de um ou dois camaradas, como mostram as figuras:

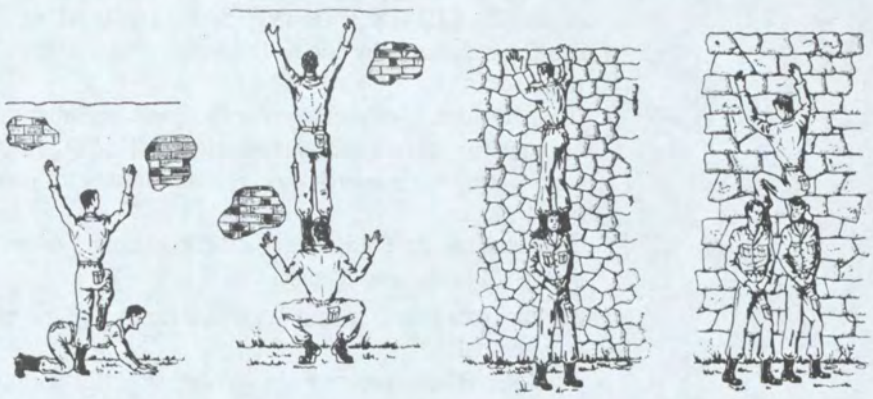


Fig 4-182

Após a transposição do obstáculo, o Instrutor organiza o pelotão para a execução do exercício n.º 6.

— EXERCÍCIO N.º 6 («ESTAFETA DO TÚNEL» — JOGO N.º 13)

Ver em Jogos — Jogo N.º 13;

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de:

MARCHA LENTA À VONTADE

Os instruendos dirigem-se para junto dos Obstáculos que constituem o exercício N.º 7.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS)

Tendo em atenção instruções já referidas, os instruendos executam os seguintes obstáculos:

- SALTO EM PROFUNDIDADE DE 2 m
- TRAVE DE EQUILÍBRIO
- OS 6 ÚLTIMOS OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 m (seguidos e em corrida).

- Fase Final ..... (t: 5')

8.GAM 8 ..... (t: 50')

- Fase Preparatória ..... (t: 10')
- Fase Fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, obstáculos e materiais necessários:

- Pista de Obstáculos de 200m
- Um apito
- Uma bandeirola
- Seis cronómetros
- Prancheta, lápis (esferográfica)
- Impressos (com relação dos instruendos).

— EXECUÇÃO (em tempo) DA PISTA DE APLICAÇÃO MILITAR (200 m, 12 Obst.)

- Finalidade
  - Esta sessão visa permitir aos instruendos testar as suas possibilidades na execução da Pista de Obstáculos de 200 m.
  - Muito embora a Pista de Obstáculos de 200 m faça parte do conjunto de provas que constituem o CONTROLO 2, esta sessão de GAM não deve ser aproveitada como prova de controlo, servindo, somente, como treino dos instruendos (e da própria Equipa de instrução), com vista a obterem-se os melhores resultados possíveis no referido CONTROLO.
  - Com vista a atingir-se essa finalidade, a sessão deve ser preparada, organizada e executada com rigor, como se duma prova de controlo se tratasse.
- Pessoal, Material e Funções
  - O Instrutor, munido de um apito e dois cronómetros, dirige a sessão e «tira tempos»;
  - Um Controlador, munido de uma bandeirola, dá as partidas e controla a forma de transposição dos quatro primeiros obstáculos (PALIÇADA, MURO, BARRA e VALA);

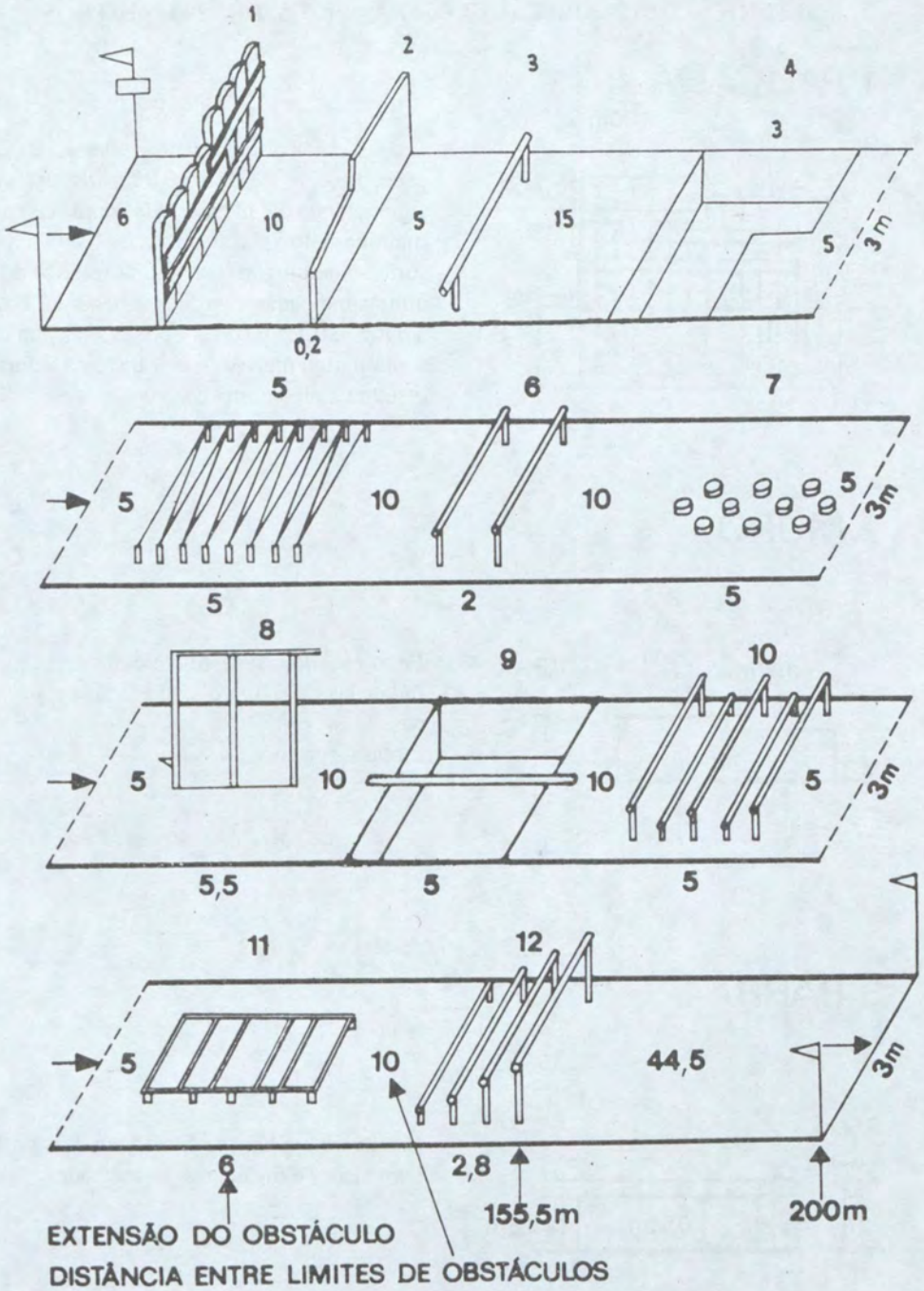
- Um Controlador verifica a forma de transposição dos quatro obstáculos seguintes (REDE, DUPLA BARRA, POLDRAS e BARRA FIXA);
- Um Controlador verifica a forma de transposição dos quatro últimos obstáculos (PONTE, CIBAIXO, TRAVESSAS e DEGRAUS);
- Um Controlador colocado na linha de chegada e munido de dois cronómetros, «tira tempos»;
- Um Anotador, igualmente colocado junto da linha de chegada e munido de dois cronómetros, prancheta, lápis ou esferográfica, e impressos com a relação do pessoal, « tira tempos» e anota-os no referido impresso, juntamente com os «tempos de penalização»;
- Um elemento da Equipa de instrução orienta a ocupação dos instruendos antes e depois da execução da pista.

Nota: Para esta sessão, como é óbvio, a Equipa de instrução tem de ser reforçada em pessoal.
Além disso, como a Pista só pode ser utilizada por um pelotão/escola de cada vez, tem de se proceder a alterações no programa horário, que permitam os necessários desfasamentos entre pelotões/escolas.

- Execução
  - No início da sessão, e antes da fase de aquecimento comum às outras sessões (Preparatória com arma), o Instrutor, perante todos os instruendos e restantes elementos da Equipa de instrução deve referir:
    - A forma correcta de transposição de todos os obstáculos (o que se torna quase desnecessário porquanto eles são já do conhecimento dos instruendos);
    - Que os obstáculos só podem ser realizados à 1.ª tentativa, devendo os instruendos que os falharem passarem logo ao obstáculo seguinte;
    - Em pista podem estar, simultaneamente, 2 instruendos (no máximo) desfasados; assim, só deve ser dada ordem de partida a um instruendo quando o seu antecessor atingir a Barra Fixa (Obstáculo N.º 8).
    - Como entre o final da fase de aquecimento e o início da execução da Pista, medeia algum tempo, os instruendos (com excepção do que vai iniciar a prova) devem continuar o aquecimento num local junto à pista e designado para o efeito, sob a orientação de um Encarregado de instrução.
    - O Instrutor vai chamando os instruendos pela ordem indicada na relação, os quais se dirigem para a linha de partida (a 6 m do primeiro obstáculo) para iniciar a prova.
    - As partidas são dadas pelo Controlador munido de bandeirola e dando, sucessivamente, as vozes de... PRONTO (instruendo imóvel na linha de partida)... LARGA (simultaneamente com o abaixamento da bandeirola e início do funcionamento dos cronómetros).
    - O Instrutor, o Controlador e o Anotador, munidos de cronómetros (um por cada instruendo em pista) devem estar com atenção ao sinal da bandeirola, pondo-os a funcionar em simultâneo com o início do movimento de abaixamento daquela.
      O tempo total registado no impresso é o tempo registado pelo cronómetro do Instrutor (os do Controlador e Anotador servem, por esta ordem, de cronometragens suplentes), acrescido do tempo total das penalizações (20" por cada obstáculo falhado — Muro e Vala — ou realizado incorrectamente).
    - As informações de «obstáculos falhados» são fornecidas oralmente pelos controladores respectivos ao anotador colocado na linha de chegada.
    - Após a execução da Pista de Obstáculos, os instruendos dirigem-se para o local onde efectuaram o aquecimento e apresentam-se ao respectivo Encarregado de instrução; este, enquanto orienta a actividade dos instruendos que se preparam para entrar na Pista, regula no mesmo local a actividade daqueles que a vão completando. Estes últimos, depois de um período de recuperação, de duração variável com o seu grau de fadiga, são ocupados em Jogos (como, por exemplo, o n.º 30) até que todos os seus camaradas completem a Pista.

  Nota: Dado o pouco tempo disponível, a escassez de meios e a necessidade dos instruendos se manterem em actividade antes e depois da sua execução, o planeamento da sessão deve ser bastante cuidado.

- Fase Final ..... (t: 5')



N.° 1 — PALIÇADA (1.80 m)	— Transpor com apoio livre
N.° 2 — MURO (0.90 m)	— Saltar de frente sem lhe tocar
N.° 3 — BARRA	— Passar por baixo
N.° 4 — VALA (3 m)	— Saltar em comprimento
N.° 5 — REDE	— Passar por baixo rastejando
N.° 6 — DUPLA BARRA	— Transpor por saltos (ou com apoio livre nas barras) tocando o solo entre barras
N.° 7 — POLDRAS	— Passar sobre poldras, à escolha, sendo obrigatórias só a 1.ª e a última
N.° 8 — BARRA FIXA	— Subir pelo estribo e progredir em suspensão até ao fim da barra donde se salta para o chão
N.° 9 — PONTE	— Passar sobre o tronco
N.° 10 — CIBAIXO	— Passar por cima das barras altas e por baixo das barras baixas
N.° 11 — TRAVESSAS	— Saltar cada travessa
N.° 12 — DEGRAUS	— Transpor com apoio dos pés (ou com apoio livre)
CORRIDA	— Correr em velocidade até à meta

Fig 4-183

1. PALIÇADA

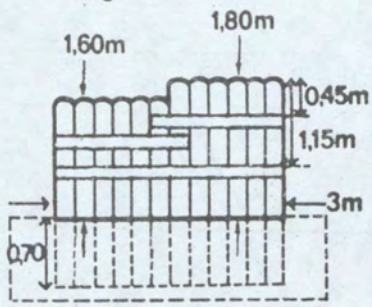


Fig 4-184

É constituída por 6 pranchas com 2,5x0,22x0,05 m, e 6 pranchas com 2,3x0,22x0,05 m dispostas como refere a figura, tendo 0,7 m enterrados numa caixa de cimento, e mantidas entre si à distância de 0,003 m por 3 travessas fortemente pregadas na parte posterior do obstáculo, às alturas indicadas, tendo duas delas 1,72x0,12x0,05 m e a outra 3x0,12x0,05 m. Creosotar as pranchas, alcatroar a sua parte enterrada até à travessa inferior, e pintar o restante a óleo numa cor viva.

2. MURO

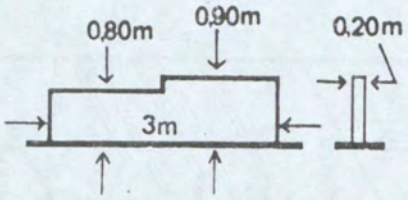


Fig 4-185

Feito em tijolo revestido a cimento, com as dimensões indicadas na figura e tendo todas as arestas arrendodadas.
Pintar a cor viva.

3. BARRA

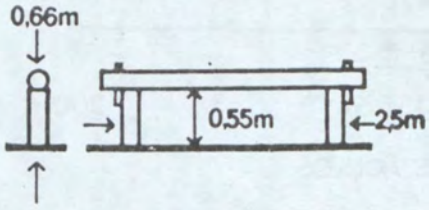


Fig 4-186

Consta de um barrote fixado em dois postes.
Dimensões e distâncias: as indicadas.

4. VALA

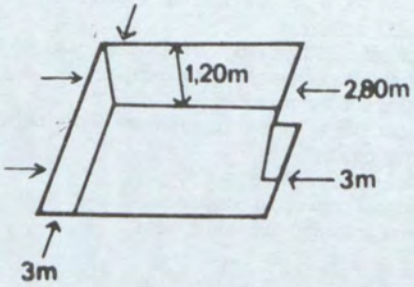


Fig 4-187

É cavada no chão com as medidas indicadas tendo as paredes a inclinação de 4/1.
Todo o seu bordo de recepção deve ser constituído por 2 camadas sobrepostas de 2 adobos (sacos de terra) dispostos transversalmente de lado a lado, a substituir sempre que necessário.

5. REDE

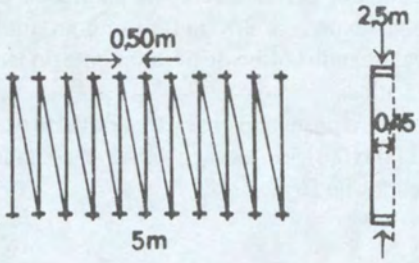


Fig 4-188

É formada como se indica, com 4 quilos de arame zincado n.º 10 bem esticado e ligado com bocados do mesmo arame a 11 pares de estacas de 1 metro de ferro T 40x5 mm, aguçadas numa extremidade e com um furo de 0,005 m de diâmetro na perna do T junto da outra.
As estacas são espetadas no chão, nas posições e distâncias indicadas na figura, ficando apenas 0,45 m acima do solo. O chão por baixo da rede deve ser em cimento liso e com escoantes para os lados.

6. DUPLA BARRA

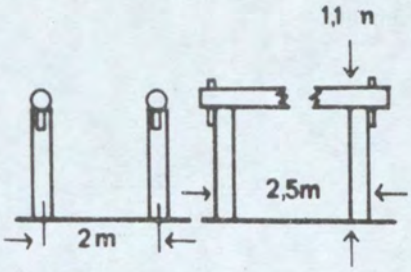


Fig 4-189

É constituída por 2 barrotes fixados, cada um, em 2 postes.
Dimensões e distâncias: as indicadas.

7. POLDRAS

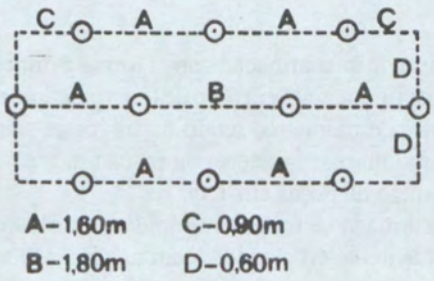


Fig 4-190

Cada poldra é constituída por 1 m de tubo de Lusalite de 0,2 m de diâmetro cheio de cimento e com 3 vergas de ferro.
São dispostas segundo o esquema e distâncias entre eixos indicados, tendo 0,7 m enterrados no solo e 0,3 m acima dele.

8. BARRA FIXA

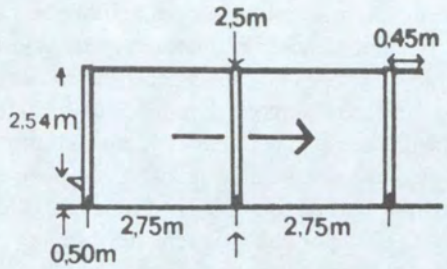


Fig. 4-191

É constituido por um tubo de 6 metros de ferro galvanizado, classe B 1 1/2" de diâmetro, apoiado em 3 postes com as medidas indicadas na figura e implantadas em caixas de cimento, e fixado com 3 parafusos para ferro, de cabeça sextavada, 3/8"x110m/m com anilha de mola e porca, ficando 0,45m de tubo saliente do lado da saída do obstáculo.
O primeiro poste tem um estribo de 0,1m de barra de ferro de 0,003x0,015m, com o feitio e soldado na posição indicados na figura.

9. PONTE

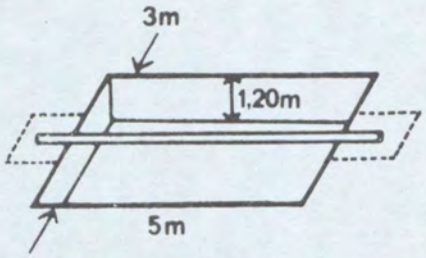


Fig 4-192

Consta de um tronco em madeira, creosot[illegible] com 6x0,25m de diâmetro, colocado sobre uma vala com as dimensões indicadas, tendo as paredes a inclinação de 4/1.
As extremidades (0,5m) do poste devem ser preparadas, alcatroadas, e metidas em caixas de cimento por forma a ficarem fixas, e não poderem rodar.
A parte superior do tronco é depois aplainada até se obter uma superfície plana com 0,1m de largura e 5m de comprimento.

10. CIBAIXO

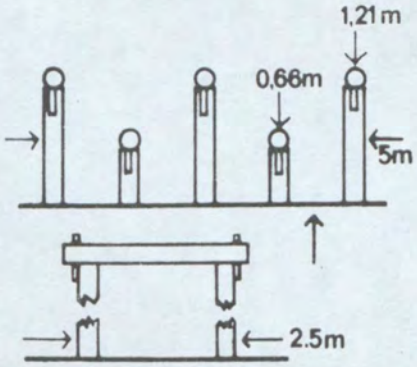


Fig 4-193

É constituído por 5 barrotes fixados em postes;
Dimensões e distâncias: as indicadas.

11. TRAVESSAS

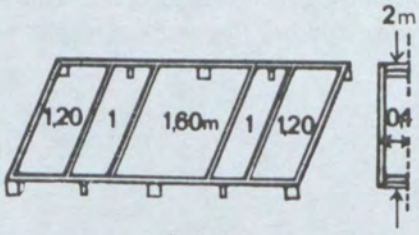


fig 4-194

Consta de uma armação com a forma e dimensões referidas na figura, feita em tubo de ferro galvanizado, classe B, 1 1/2" de diâmetro, sendo as travessas transversais no mesmo tubo, e soldadas, ou roscadas, nos tubos laterais por meio de peças em T ou L.
Esta armação é fortemente soldada ou fixada em postes, devidamente entalhados, com as dimensões e dispostos como se indica na figura.

12. DEGRAUS

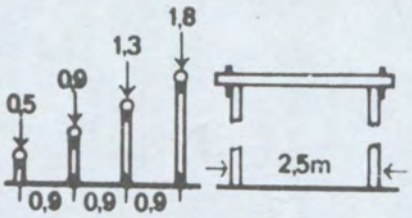


Fig 4-195

São constituídos por 4 barrotes assentes cada um em 2 postes.
Dimensões e distâncias: as indicadas.

Barrotes cilíndricos em madeira creosotada, pintados a óleo em cores vivas, com 1,8x0,11m de diâmetro, tendo a 0,15m de cada extremidade um furo com 1/2" de diâmetro para passagem do parafuso de fixação do poste. Aplainar um pouco só a parte do barrote que assenta no topo dos postes.
Estes barrotes podem ser substituídos por tubo de ferro galvanizado, classe B, 2,8x0,105m de diâmetro e com os mesmos furos de 1/2".
Número de barrotes necessários: 12.

9. **GAM 9** ..... (t: 100')

— **Aparelhos, Obstáculos e Materiais Necessários:**

- Apito
- Relógio (cronómetro)
- Granadas de mão inertes (22 a 38 ou 33 a 57, por Pelotão)
- Bandeirolas para assinalar lançamentos (2 ou 3)
- Bandeirolas (estacas caiadas) de 20 cm (8 a 12)
- Fita (s) métricas (s) 2 ou 3
- Zona (s) de lançamento com parapeito (Muro ou Plinto: 2 ou 3)
- Bolas medicinais de 3 Kg
- Caixas para transporte das granadas.

— **Lançamento de Granadas (alcance e precisão)**

— **Generalidades**

Esta sessão, quando ministrada nos cursos de formação visa:

- Aperfeiçoar a técnica de lançamento de granadas da instrução militar em alcance e precisão, de acordo com as regras estabelecidas para esta prova do Pentatlo Militar;
- Testar as possibilidades dos instruendos;
- Quando ministrada na Instrução Contínua, pode constituir uma sessão de treino para o Pentatlo Militar, ou uma competição entre subunidades.

— **Organização**

Na sessão de GAM 9 dos cursos de formação, ter em atenção o seguinte:

- Local e Materiais
  - — Dada a escassez de tempo disponível, devem utilizar-se duas ou três zonas de lançamento.
  - — Nas zonas de lançamento, as marcações no solo (círculos com 4 metros de diâmetro e sectores de lançamento com 36^0) são feitas sem preocupação de rigor;
    Os centros dos círculos podem ser assinalados por estacas caiadas ou bandeirolas.
  - — O parapeito (muro) referido no Manual pode ser substituído por plinto;
  - — Os meios referidos no início da ficha são os considerados mínimos para a execução da «fase fundamental» da sessão — os lançamentos, dentro do tempo previsto (35') e foram calculados com base nos seguintes elementos:
    - N.º de instruendos/pelotão/escola: 36
    - Pelotão/escola repartido por 2 ou 3 zonas de lançamento
    - N.º de granadas em cada zona: 11 a 19 (3 para o alcance; 8 a 16 para a precisão).

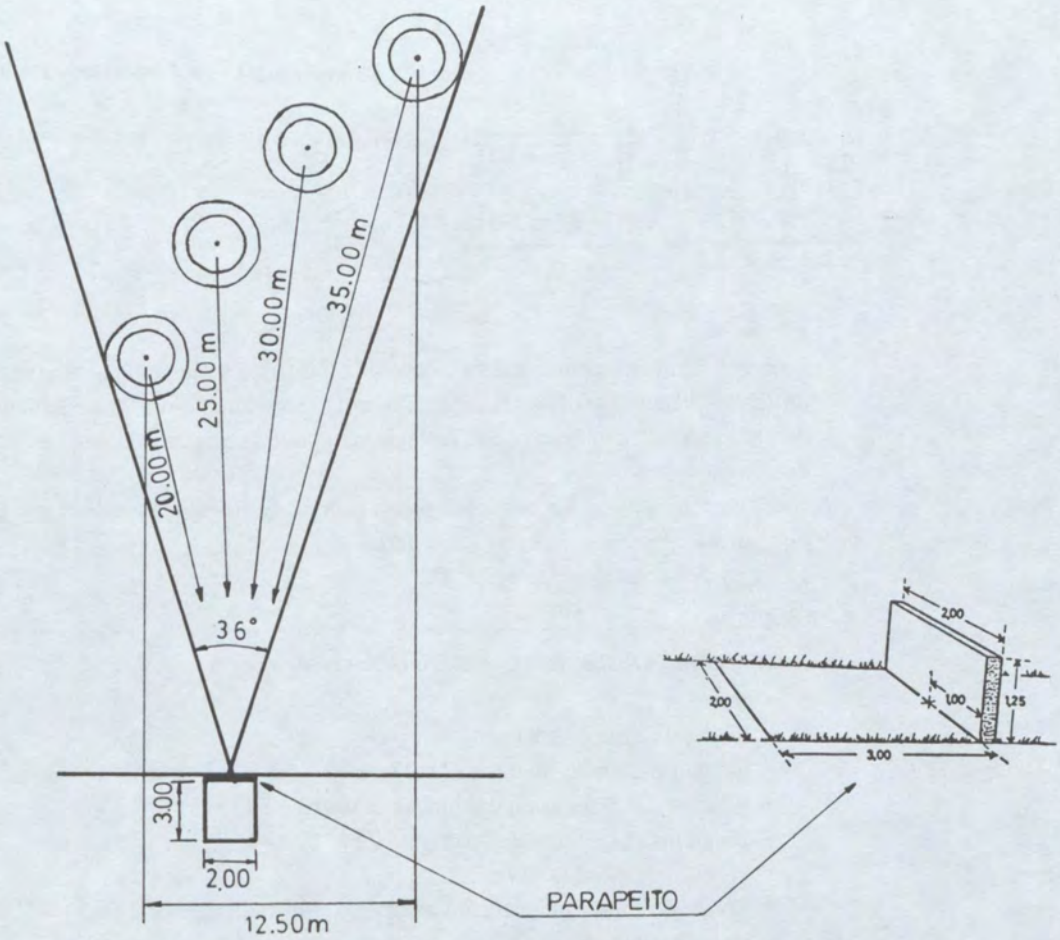


Fig 4-196

- N.º de bandeirolas para assinalar os lançamentos: 2 ou 3 (conforme se utilizem 2 ou 3 zonas)
- 1 bandeirola (estaca) para assinalar o centro de cada círculo.

— Para obviar à escassez de meios e de tempo disponíveis, deve:

- proceder-se às alterações do programa horário que permitam os necessários desfasamentos entre pelotões/escolas;
- planear e preparar cuidadosamente a sessão.

- Disposições da Classe

— A «fase preparatória» e a «fase final», tal como nas restantes sessões de GAM, são ministradas ao pelotão/escola em conjunto.

— Na «fase fundamental», os lançamentos, os instruendos são divididos em dois ou três grupos (de acordo com o número de zonas a utilizar), cada um deles sob o comando de um elemento da Equipa de Instrução.

- Pessoal e funções

Para além do Instrutor que dirige a sessão, tornam-se necessários, em cada zona de lançamento, um Encarregado de instrução para o comando do grupo e um Auxiliar com funções de marcador.

Por isso, também para esta sessão se torna indispensável reforçar a Equipa de Instrução.

— **Normas especificas de Segurança**

Os lançamentos podem ser particularmente perigosos para os instruendos que não estão a lançar; no intuito de evitar possíveis acidentes, devem adoptar-se determinados procedimentos, de que se ressalta:

- na (s) zona (s) deve estabelecer-se uma rigorosa disciplina;
- a travessia dos sectores de lançamento deve ser proibido; todos os movimentos na área devem ser controlados;

- a ordem para início dos lançamentos deve ser comandada à voz ou ao apito, depois de verificar que a área está livre;
- após a execução de cada série de lançamentos, ordenar aos instruendos a recolha das granadas que devem ser colocadas (não atiradas), nas caixas existentes para o efeito;
- no caso de se utilizar mais do que uma zona de lançamento, estas devem ser suficientemente afastadas, por forma a garantir-se a segurança dos instruendos.

— **Execução**

- Generalidades

A sessão, à semelhança das restantes, compõe-se de três fases:

- **PREPARATÓRIA** (Aquecimento específico)
- **FUNDAMENTAL** (Lançamentos)
- **FINAL** (Retorno à calma)

Uma vez que o lançamento de granadas solicita de forma intensa as articulações do Cotovelo e da Cintura Escapular, torna-se necessário um aquecimento específico que garanta uma adequada preparação daquelas articulações. Daí as alterações introduzidas na fase preparatória comum às restantes sessões.

- FASE PREPARATÓRIA (Aquecimento) ..... (t: 10')
  - Com arma (Formatura em círculo) ..... (t: 5')

    Executar sucessivamente, e da forma descrita na «Preparatória com Arma», os seguintes exercícios:

    - CORRIDA (3 ou 4 voltas)
    - MARCHA LENTA À VONTADE (uma volta)

    voltados ao centro:

    - FLEXÃO-EXTENSÃO DO TRONCO NO SENTIDO ANTERO-POSTERIOR (6 a 8 repetições)
    - FLEXÃO LATERAL DO TRONCO (6 a 8 repetições)
    - TORÇÃO DO TRONCO À ESQUERDA E À DIREITA (6 a 8 repetições)
  - Exercícios com bolas medicinais ..... (t:5')

    Constituindo grupos de 4 a 5 elementos, executar entre si exercícios com bolas medicinais, tais como:

    - Lançamentos tipo «passe de basquetebol», rápidos com os Braços à altura do Peito;
    - Passes tipo «lançamento lateral» do futebol, com Mãos acima da Cabeça;
    - Passes com uma só Mão e recepção com as duas (variar a Mão);
    - Entregar a bola por torção do Tronco, descrevendo um oito;
    - Entregar a bola por cima da Cabeça e recebê-la por entre as Pernas, por flexão do Tronco à frente.

    Nota: Ver mais pormenores no Capítulo v — Exercícios em Grupo

    Os instruendos mantêm-se em marcha lenta enquanto o Instrutor chama a atenção para os pontos principais do regulamento da prova, após o que se distribuem pelas zonas de lançamento que lhes foram previamente indicadas.

- FASE FUNDAMENTAL (lançamento de Granadas ..... (t: 85')
  - Ensino da (s) Técnica (s) de lançamento

    Trata-se de uma revisão das técnicas de lançamento de pé, com o Braço flectido, já experimentadas noutras instruções militares, chamando a atenção para determinados pormenores com vista a tirar-se o máximo rendimento quer em precisão, quer em alcance. Simultaneamente, cada elemento da Equipa de instrução, chama a atenção dos instruendos para as principais normas de segurança.

Fig 4-197

Nota: O lançamento faz-se com o Braço flectido, já que, só dessa forma, se consegue uma maior precisão e alcance.

— LANÇAMENTO EM PRECISÃO (Lançador dextro)

PI: De pé, Pé esquerdo em frente, encostado ao parapeito (limite do local de lançamento) com a ponta na direcção do círculo para onde se vai lançar; Pé direito fazendo um ângulo aproximado de 90º, Pernas naturalmente afastadas, Corpo equilibrado, Braços naturalmente caídos, Mão direita segurando a granada.

MOV: Levantar lentamente o Braço esquerdo, com a Mão estendida e apontada na direcção do alvo; levantar o Braço direito, formando um ângulo cerca de 90º com o Antebraço, Mão direita segurando a granada, por forma a que o Braço, no acto de lançamento, descreva um arco de círculo num plano vertical tangente à Orelha.

Nota: Pode efectuar-se o lançamento com balanço (embora prejudicando a precisão), em especial quando se pretende atingir o círculo a 35 m. Neste caso, o executante deve afastar-se do parapeito (limite do local de lançamento) e tomar balanço executando um ou dois passos.

— LANÇAMENTO EM ALCANCE

Deve executar-se sempre, com balanço, aproveitando todo o comprimento do corredor de lançamento.

A fase de balanço inicia-se com o executante agachado sobre uma das Pernas (a Perna de apoio), com o Pé encostado ao limite posterior do corredor de lançamento; segue-se a extensão da Perna de apoio e do Tronco e o deslocamento em passadas enérgicas e rápidas em direcção ao parapeito; este deslocamento termina com o batimento da parte inferior do Tronco e Pernas contra o parapeito, simultâneo com o lançamento.

— EXECUÇÃO DOS LANÇAMENTOS (em Alcance e Precisão)

- Nas sessões de treino do Pentatlo, a execução deve fazer-se de acordo com o estabelecido no Regulamento Oficial da prova (difundido através da Publicação REGULAMENTO DO PENTATLO MILITAR DO CISM/1979 DA DSEFE)
- Nas sessões de GAM 9 dos cursos de formação, dados os condicionalismos referidos, adoptar as seguintes alterações:
  — reduzir, se necessário, o número de lançamentos para cada círculo, na prova de precisão, efectuando os lançamentos seguidos, sem intervalos;
  — reduzir ao mínimo o tempo gasto no cálculo das pontuações obtidas na precisão ou na medição das distâncias alcançadas. Se necessário, fornecer ao instruendo apenas uma informação aproximada.

. FASE FINAL ..... (t: 5')

(c) **GAM 10 a 40 (Forças Especiais)**

1. GAM 10 ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:
Apito
Relógio (cronómetro)
Cordas de tracção

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA — DEITAR/LEVANTAR — ROLAR, COM ARMA)

À voz de:

- PASSO DE CORRIDA ... MARCHE
  Os instruendos correm durante duas voltas, com alternância do sentido, executado à voz de ... MEIA VOLTA ... VOLVER.
- DEITAR ... LEVANTAR ... ROLAR
  Durante a corrida à voz de ... DEITAR, dita de forma enérgica e sem advertência, os instruendos deitam-se no solo sem a preocupação de escolher o terreno, sempre voltados para fora, tomando a posição de atirador deitado, arma apontada e sem deixar o carregador tocar no chão.
  À voz de ... LEVANTAR, rolam para a esquerda (direita) e levantam-se empregando os procedimentos jé ensinados na Técnica Individual de Combate. O rolamento é feito de modo a ter permanentemente a arma empunhada e pronta a disparar.

(Repetir 8 a 10 vezes o exercício em 3 voltas)

Nota: Deve executar-se este exercício sempre que no decorrer das sessões o Instrutor verifique que se torna necessário activar o entusiasmo e a vivacidade dos instruendos.
O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, que não deve exceder uma volta, durante a qual o Instrutor indica e explica o exercício seguinte, sendo exemplificado por um elemento da Equipa de instrução.

— EXERCÍCIO N.º 2 (MARCHA FLECTIDA COM ARMA)

À voz de ... COMEÇAR
Os instruendos progridem com grande flexão das Pernas, Tronco inclinado à frente e Cabeça levantada, transportando a arma na posição de combate.
À voz de ... MEIA VOLTA ... VOLVER os instruendos alteram o sentido da progressão.
(Realizar o exercício durante 2 a 4 voltas)

Fig 4-198

— EXERCÍCIO N.º 3 (RASTEJAR VENTRAL SEM ARMA)

- Ver GAM N.º 4 — Exercício n.º 3.

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, retomando o pelotão/ /escola a formatura em círculo, explicando o Instrutor e mandando exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (RASTEJAR DORSAL SEM ARMA)

- Ver GAM N.º 5 — Exercício N.º 3.

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, retomando o pelotão/ /escola a formatura em círculo, indicando e explicando o Instrutor o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 5 (SALTO DE EIXO E PASSAGENS ENTRE PERNAS)

- Ver GAM N.º 1 — Exercício n.º 5

O exercício deve ser realizado em torrente.
Uma vez terminado o exercício o Instrutor dá a voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE e organiza o pelotão/escola para o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRACÇAO À CORDA — JOGO N.º 28)

- Ver em «JOGOS» — Jogo N.º 28 — Tracção à corda
- FASE FINAL ..... (t: 5')

2. **GAM 11** ..... (t:50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

- Apito
- Relógio (cronómetro)

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA — DEITAR/LEVANTAR — ROLAR, COM ARMA)

- Ver GAM 10 — Exercício N.º 1.

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, que não deve exceder uma volta, durante a qual o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (CAMBALHOTA EM FRENTE SEM ARMA)

- Ver Capítulo 4 — Base 2 — Exercício N.º 7

À voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, que não deve exceder uma volta, o pelotão/ /escola retoma a formatura em círculo, durante a qual o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 3 (ENROLAMENTO EM FRENTE, SEM ARMA)

• Ver GAM 1 — Exercício N.º 3

À voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o pelotão/escola retoma a formatura em círculo, e o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (ENROLAMENTO À RETAGUARDA, SEM ARMA)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 2

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 5 (RASTEJAR VENTRAL, NÃO COLADO AO SOLO, COM ARMA).

É utilizada a técnica de rastejar ventral (GAM 4 — Ex N.º 3), sendo a arma transportada sobre os Antebraços com a Mão direita no punho e a Mão esquerda agarrando o carregador.

Fig 4-199

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, retomando o pelotão/ /escola a formatura em círculo, e o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 6 (RASTEJAR DORSAL COM ARMA)

É utilizada a técnica de rastejar dorsal (GAM 5 — Ex N.º 3), sendo a arma transportada sobre o Peito, segurando a Mão direita no punho e a esquerda no guarda mão.

Fig 4-200

Terminado o exercício à voz de ... MARCHA LENTA A VONTADE, o pelotão/escola retoma a formatura em círculo e o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPORTE DE FERIDO SOBRE O OMBRO)

• Ver GAM 1 — Exercício N.º 2.

Terminado o exercício, à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor dispõe o pelotão/escola para o exercício seguinte, explicando a sua execução.

— EXERCÍCIO N.º 8 (ESTAFETA DO TUNEL — JOGO N.º 13)

• Ver em Jogos — Jogo N.º 13 — Estafeta do Tunel.

• FASE FINAL ..... (t:5')

3. **GAM 12** ..... (t 10')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários
Apito
Relógio (cronómetro)
Cordas de 5 metros — 4
Escadas de corda com 5 metros — 4
Lonas circulares.

— EXERCÍCIO N.º 1 (DEITAR/LEVANTAR — ROLAR, COM ARMA)

• Ver GAM 10 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, conduzindo o Instrutor o grupo/escola para junto do Pórtico, onde indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (SUBIR E DESCER CORDAS VERTICAIS)

• Ver GAM 2 — Exercício N.º 5

Terminando o exercício, à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, conduzindo o Instrutor o grupo/escola para o local de execução do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 3 (SUBIR E DESCER ESCADA DE CORDA COM DEGRAUS, SEM ARMA)

A subida e descida da escada de corda com degraus de madeira, sem arma, faz-se da seguinte forma:

• Colocar a escada perpendicular ao Tronco.
• Subir com colocação alternada de Pés e Mãos nos degraus.
• Descer com movimentos inversos.

Cada instruendo deve fazer, no minímo, 2 a 3 subidas/descidas.

Fig 4-201

Terminado o exercício, à voz ... PASSO DE CORRIDA ... MARCHE, o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local de execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (RASTEJAR VENTRAL COM ARMA)

• Ver GAM 11 — Exercício N.º 5

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, retomando o pelotão/ /escola a formatura em círculo, e o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º5 (RASTEJAR DORSAL COM ARMA)

• Ver GAM 11 — Exercício N.º 6

Terminado o exercício, à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte, dispondo o pelotão/escola para a sua execução.

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRANSPORTE DE FERIDO ÀS COSTAS/CAVALITAS)

• Ver GAM 2 — Exercício N.º 2.

Terminado o exercício, à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor dispõe o pelotão/escola para a realização do exercício seguinte, explicando-o e mandando-o exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 7 (ESTAFETA DE CARROS DE MÃO — JOGO N.º 20)

- Ver em JOGOS — Jogo N.º 20 — Estafeta de carros de Mão.
- Fase FINAL ..... (t:5')

4. **GAM 13** ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:
Apito
Relógio (cronómetro)
Muro ou Plataforma para salto em profundidade com 2 m
Trave de Equilíbrio/Pista Internacional
Pista de Obstáculos de 200 m
Cordas horizontais a 2,5 m do solo.

— EXERCÍCIO N.º 1 (DEITAR/LEVANTAR — ROLAR, COM ARMA)

- Ver GAM 10 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, que não deve exceder uma volta, durante a qual o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (QUEDA LATERAL)

- Ver GAM 6 — Exercício N.º 3

Terminado o exercício, à voz de ... PASSO DE CORRIDA ... MARCHE, o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local de realização do exercício seguinte. Chegado ao local à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, em círculo, explica e manda exemplificar o exercício.

— EXERCÍCIO N.º 3 (TRANSPOSIÇAO DE OBSTÁCULOS)

Transposição dos seguintes obstáculos:
— Salto em profundidade de 2m
— Passagem da Trave de Equilíbrio em corrida

- Ver GAM 2 — Exercício N.º 7, tendo especial atenção para o referido sobre a utilização dos meios e Normas Gerais de Segurança.

Terminado o exercício, o Instrutor dirige os instruendos para a Pista de Obstáculos de 200 m, onde indica os obstáculos a transpor, ensina e manda exemplificar a técnica de transposição.

— EXERCÍCIO N.º 4 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 M)

Transposição dos seguintes obstáculos:
— Paliçada
— Muro
— Vala

- Ver GAM 1 — Exercício N.º 7

Terminado o exercício, o Instrutor dirige os instruendos para o local da realização do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TRANSPOSIÇÃO DE CORDA VENTRAL)

- Ver técnicas de transposição no Cap. 5 — Técnicas de Transposição — CORDAS
- A corda situa-se a 2,5 m do solo.

Terminado o exercício, à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor dispõe o pelotão/escola para a realização do exercício seguinte, explicando-o e mandando exemplificá-lo.

— EXERCÍCIO N.º 6 (ESTAFETA DE CARANGUEJOS — JOGO N.º 19)

- Ver em JOGOS — Jogo N.º 19 — Estafeta de Caranguejos.
- FASE FINAL ..... (t: 5')

5. GAM 14 .....(t:50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:
Apito

Relógio (cronómetro)
Pista de Obstáculos de 200 m
Cordas de 5 m
Cordas horizontais.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

• Ver GAM 10 — Exercício N.º 1 e GAM 3 — Exercício N.º 1

À voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, os instruendos retomam a formatura em círculo, dão uma volta, durante a qual o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (ENROLAMENTO EM FRENTE E À RETAGUARDA, SEM ARMA)

• Ver GAM 1 — Exercício N.º 3 e GAM 6 — Exercício N.º 2.

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor conduz o pelotão/escola para a Pista de 200 m — Obstáculos.

— EXERCÍCIO N.º 3 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 M)

• Explicar e exemplificar a transposição dos primeiros seis obstáculos da Pista de 200 metros.
• Seguir as indicações referidas em GAM 1 — Exercício N.º 7.

— EXERCÍCIO N.º 4 (SUBIR E DESCER CORDAS VERTICAIS)

• Ver GAM 2 — Exercício N.º 5

Terminado o exercício, à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor conduz os instruendos para o local de execução do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TRANSPOSIÇAO DE VÃOS — CORDA VENTRAL)

• Ver técnica de transposição no Capítulo 5 — Técnicas de Transposição — CORDAS.
• A corda situa-se a 2,5 metros do solo.

Ensinada e praticada a técnica de transposição de vãos utilizando cordas ventrais, ensinar a «técnica de viragem» que permita, aos instruendos retomar a posição correcta na corda, quando se desiquilibrem, constante do Capítulo 5 acima referido.

Terminado o exercício o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local de realização do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 6 (ESTAFETA DO MAQUEIRO — JOGO N.º 21)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 21 — Estafeta do Maqueiro.
• FASE FINAL ..... (t: 5')

6. **GAM 15** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:
Apito
Relógio
Pista de Obstáculos de 200 m
Cordas de 5 metros
Pórtico
Mesa Irlandesa.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

• Ver GAM 10 — Exercício N.º 1 e GAM 4 — Exercício N.º 1

À voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, os instruendos retomam a formatura em círculo e dão uma volta, durante a qual o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (TRANSPORTE DE «FERIDO» SOBRE O OMBRO E NUCA)

• Ver GAM 3 — Exercício N.º 2

Terminado o exercício, o Instrutor conduz os instruendos para a Pista de 200 metros Obstáculos, onde explica e manda exemplificar os exercícios a realizar.

— EXERCÍCIO N.º 3 (TRANSPOSIÇAO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 M)

• Transposição dos seis últimos obstáculos da Pista de 200 metros.
• Seguir as indicações referidas em GAM 1 — Exercício N.º 7.

Terminado o exercício o Instrutor dá a voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, dirigindo os instruendos para junto do Pórtico.

— EXERCÍCIO N.º 4 (TREPAR AO PÓRTICO POR CORDAS VERTICAIS)

• Ver GAM 6 — Exercício N.º 5

Após a execução o Instrutor dirige os instruendos para junto da Mesa Irlandesa.

— EXERCÍCIO N.º 5 (MESA IRLANDESA)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 4

Terminado o exercício o Instrutor organiza o pelotão/escola para a execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 6 (FORA DO CÍRCULO — JOGO N.º 25)

• Ver JOGOS — Jogo N.º 25 — Fora do Círculo.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

7. **GAM 16** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Muro de Assalto
Cordas de 5 metros
Pista de Obstáculos de 200 m.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA COM VARIANTES)

• Ver GAM 10 — Exercício N.º 1 e GAM 4 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, durante a qual o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (QUEDA LATERAL)

• Ver GAM 6 — Exercício N.º 3

Uma vez terminado o exercício o Instrutor dá a voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE e explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 3 (RASTEJAR VENTRAL COM ARMA)

• Ver GAM 11 — Exercício N.º 5

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, deslocando o Instrutor o pelotão/escola para junto do «Muro de Assalto», onde explica e manda exemplificar a sua transposição.

— EXERCÍCIO N.º 4 (TRANSPOSIÇAO INDIVIDUAL DE PAREDES ALTAS OU MURO DE ASSALTO)

• Ver GAM 4 — Exercício N.º 5

Terminado o exercício o Instrutor conduz os instruendos para junto do Pórtico.

— EXERCÍCIO N.º 5 (SUBIR E DESCER CORDAS VERTICAIS)

• Ver GAM 2 — Exercício N.º 5

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRANSPOSIÇAO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 M)

• Explicar e exemplificar a transposição dos seis primeiros obstáculos da Pista de 200 metros.

• Seguir as indicações referidas em GAM 1 — Exercício N.º 7.

Terminado o exercício o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local da realização do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 7 (LUTA DE GATOS — JOGO N.º 5)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 5 — Luta de Gatos

• FASE FINAL ..... (t: 5')

8. **GAM 17** ..... (t:10')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t:10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t:35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários

Apito
Relógio (cronómetro)

Parede (Muro) Alto
Cordas Verticais
2 Bolas Medicinais.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA/DESLOCAMENTOS VARIADOS)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 1 e GAM 10 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, durante a qual o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (ENROLAMENTOS EM FRENTE SEM ARMA)

• Ver GAM 1 — Exercício N.º 3

À voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o pelotão/escola retoma a formatura em círculo, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 3 (ENROLAMENTO À RETAGUARDA, SEM ARMA)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 2

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (RASTEJAR DORSAL COM ARMA)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 3 e GAM 11 — Exercício N.º 6

Terminado o exercício à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor dirige o pelotão/escola para o local de execução do exercício seguinte, onde é explicado e exemplificado.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TRANSPOSIÇÃO DE PAREDES ALTAS)

Esta transposição é feita com a ajuda de um ou dois camaradas.

• Ver GAM 7 — Exercício N.º 1

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRANSPOSIÇAO DE VÃOS — CORDA VENTRAL)

• Ver GAM 14 — Exercício N.º 5

Esta transposição inclui a «técnica de viragem» para o instruendo que se desequilibra retomar a posição na corda.

Terminado o exercício o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local de realização do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPORTE DE «FERIDO» SENTADO SOBRE OS OMBROS)

• Ver GAM 6 — Exercício N.º 2

— EXERCÍCIO N.º 8 (BRUTOBOL — JOGO N.º 9)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 29 — Brutobol.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

9. **GAM 18** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Pista de Obstáculos de 200 m
Apito
Bandeirola
Seis cronómetros
Prancheta, Lápis (esferográfica)
Impressos (com relação dos Instruendos).

— Execução (em tempo) DA PISTA DE APLICAÇÃO MILITAR (200 m, 12 Obstáculos).

• Ver o referido em GAM 8

• FASE FINAL ..... (t: 5')

10. **GAM 19** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro).

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA/DESLOCAMENTOS VARIADOS)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 1 e GAM 10 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (RASTEJAR VENTRAL/DORSAL COM ARMA)

• Ver GAM 11 — Exercícios N.º 5 e N.º 6

Terminado o exercício à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor indica, explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 3 (SALTOS DE CANGURU, COM ARMA)

Os instruendos tomam a posição inicial de grande flexão das Pernas, Perna esquerda à frente Braços em elevação superior, segurando a arma;

À voz de ... SALTOS DE CANGURU ... COMEÇAR, os instruendos realizam saltos na vertical, estendendo as Pernas, e retomando em seguida a posição de grande flexão das Pernas, colocando alternadamente à frente a Perna direita e a esquerda.

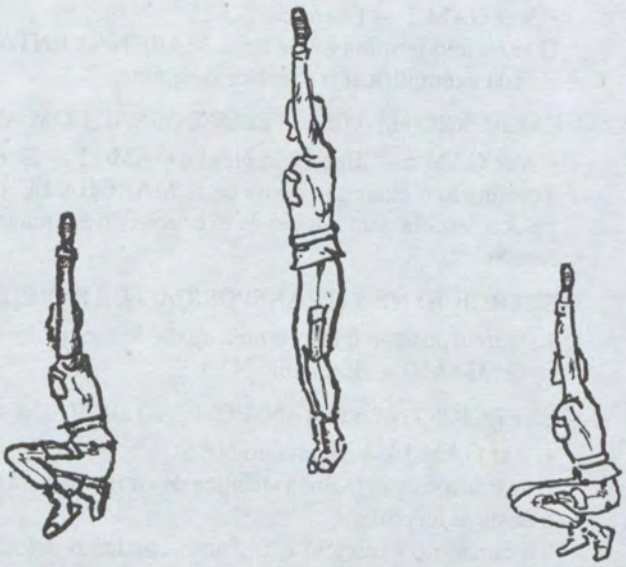


Fig 4-202

Terminado o exercício à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, os instruendos continuam em círculo e o Instrutor explica e exemplifica o exercício seguinte.

(Executar 15 a 20 repetições)

— EXERCÍCIO N.º 4 (ABDOMINAIS, COM ARMA)

À ordem, os instruendos tomam a posição de deitado dorsal no solo, Braços em elevação superior estendidos e segurando a arma;

À voz de ... EXERCÍCIO DE ABDOMINAIS ... COMEÇAR, os instruendos elevam as Pernas unidas e estendidas a 45^0 do solo (1); afastam as Pernas (2); unem as Pernas (3); voltam à Posição inicial (4);

(Executar 15 a 20 repetições)

Terminado o exercício à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, os instruendos continuam em círculo, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 5 (EXTENSÃO DE BRAÇOS, SEM ARMA)

À ordem, os instruendos colocam a arma no solo e tomam a posição de sentido, fazendo seguidamente queda facial em frente, ficando com o Corpo empranchado, Cabeça levantada e olhando em frente.

À voz de ... EXERCÍCIO DE FLEXÃO DE BRAÇOS ... COMEÇAR, os instruendos flectem os Braços levando o Peito a tocar no solo e voltam à posição inicial (Ver Base 2 — Exercício N.º 4).

Terminado o exercício à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, os instruendos continuam em círculo, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 6 (ENROLAMENTO EM FRENTE, COM ARMA)

À voz de ... ENROLAMENTO EM FRENTE SOBRE O BRAÇO DIREITO (ESQ), os instruendos executam o exercício sobre o Braço da sua preferência, agarrando com a Mão direita (esq) no punho da arma, Dedo indicador ao longo do guarda-mato, Mão esquerda

agarrando no guarda mão, a coronha assenta no solo junto ao Pé direito, e o carregador ligeiramente voltado para dentro.
O exercício é realizado, inicialmente parado e depois em PASSO DE CORRIDA.
(Executar até 6 repetições)

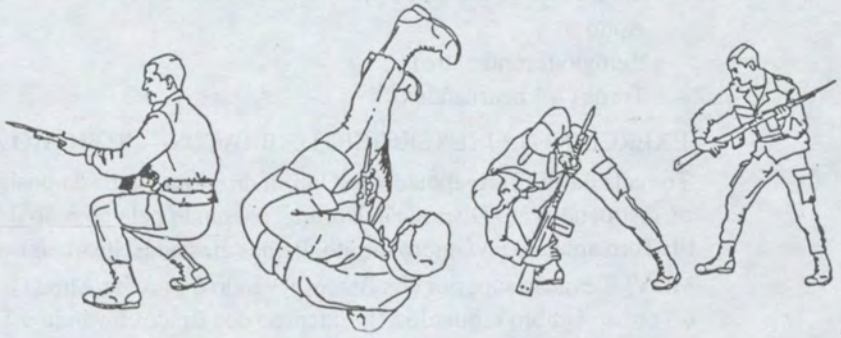


Fig 4-203

Terminado o exercício à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, os instruendos continuam em círculo e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 7 (ROLAR À ESQUERDA/DIREITA, SEM ARMA)

À voz de ... DEITAR, os instruendos tomam a posição de deitado dorsal, Braços cruzados sobre o Peito, Queixo e Cabeça recolhidos, Pernas cruzadas à altura dos Tornozelos.
À voz de ... ROLAR À ESQUERDA (DIR) os instruendos mantendo a posição atrás descrita rolam para o lado indicado;
(Executar o exercício 10 a 15 m para cada lado)

Fig 4-204

Executado o exercício, à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 8 (ESTAFETA DE CARANGUEJO — JOGO N.º 19)

- Ver em JOGOS — Jogo N.º 19 — Estafeta de Caranguejos
- FASE FINAL ..... (t: 5')

11. **GAM 20** ..... (t: 100')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10') — Ver GAM 9)
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 85')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Granadas de mão inertes (22 e 38 ou 33 e 57 por pelotão/escola)
Bandeirolas para assinalar lançamentos (2 ou 3)
Bandeirolas (estacas caiadas) de 20 cm (8 a 12)
Fita métrica (2 a 3)
Zonas de lançamento com parapeito (Muro ou Plinto: 2 ou 3)
Bolas medicinais de 3 Kg
Caixas para transporte de granadas.

— LANÇAMENTO DE GRANADAS (ALCANCE E PRECISÃO)

- Ver o referido em GAM 9
- FASE FINAL ..... (t: 5')

12. **GAM 21** ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Toros (1/6 Instruendos)

— EXERCÍCIO N.º 1 (EXERCÍCIO DE BRAÇOS — TORO AO ALTO)

Tomada da PI (Toro apoiado no Ombro direito) a partir da posição de «Toro no solo», com os instruendos em Disposição Normal, passando pela posição de Toro ao Alto.

PI: Toro apoiado no Ombro direito, Pernas afastadas, instruendos do lado esquerdo do Toro.

MOV: Elevação superior dos Braços levando o Toro ao Alto (1); Flexão dos Braços levando o Toro ao Ombro esquerdo (2); Extensão dos Braços levando o Toro ao Alto (3); Flexão dos Braços levando o Toro ao Ombro direito (4).

(Executar 8 a 10 repetições)

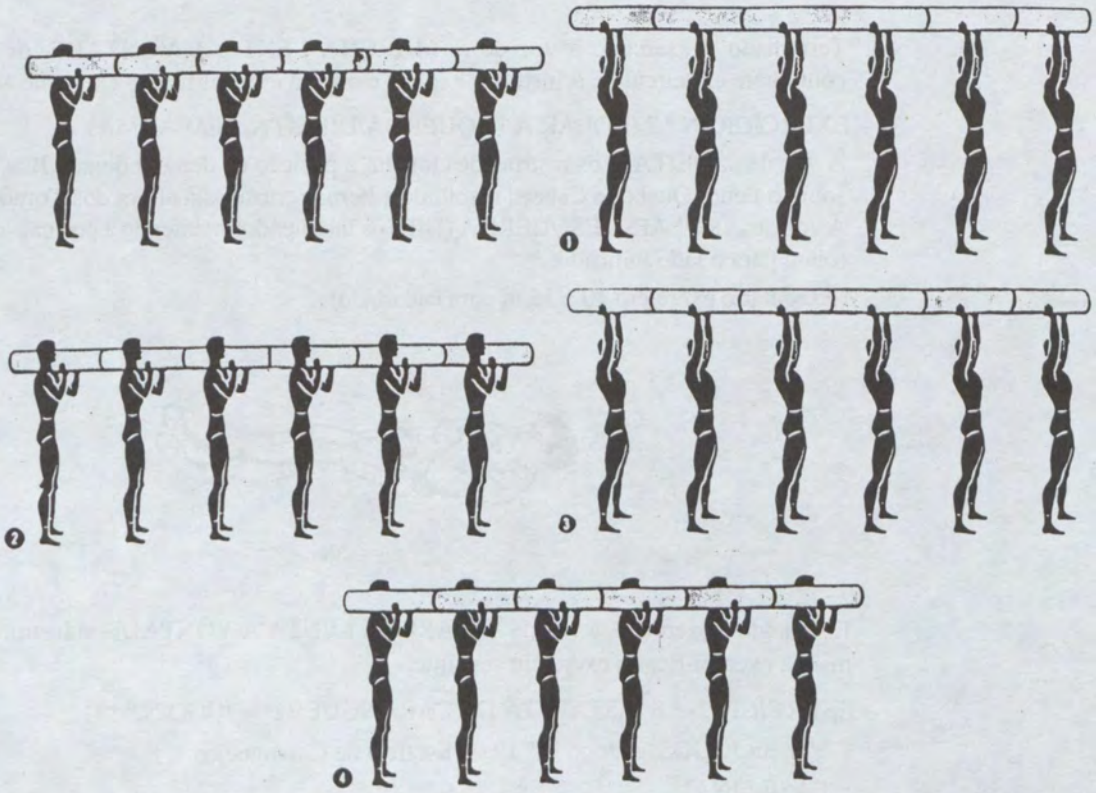


Fig 4-205

NOTA: Cadência de execução moderada.

— EXERCÍCIO N.º 2 (EXERCÍCIO DE FLEXÃO DE PERNAS COM TORO AO OMBRO)

PI: Toro apoiado no Ombro direito; Pernas afastadas; instruendos do lado esquerdo do Toro.

MOV: Ligeira flexão de Pernas (1/4 de flexão) (1); 1/2 flexão de Pernas (2); Grande flexão de Pernas (3); Retorno à PI por extensão de Pernas (4).

(Executar 8 a 10 repetições)

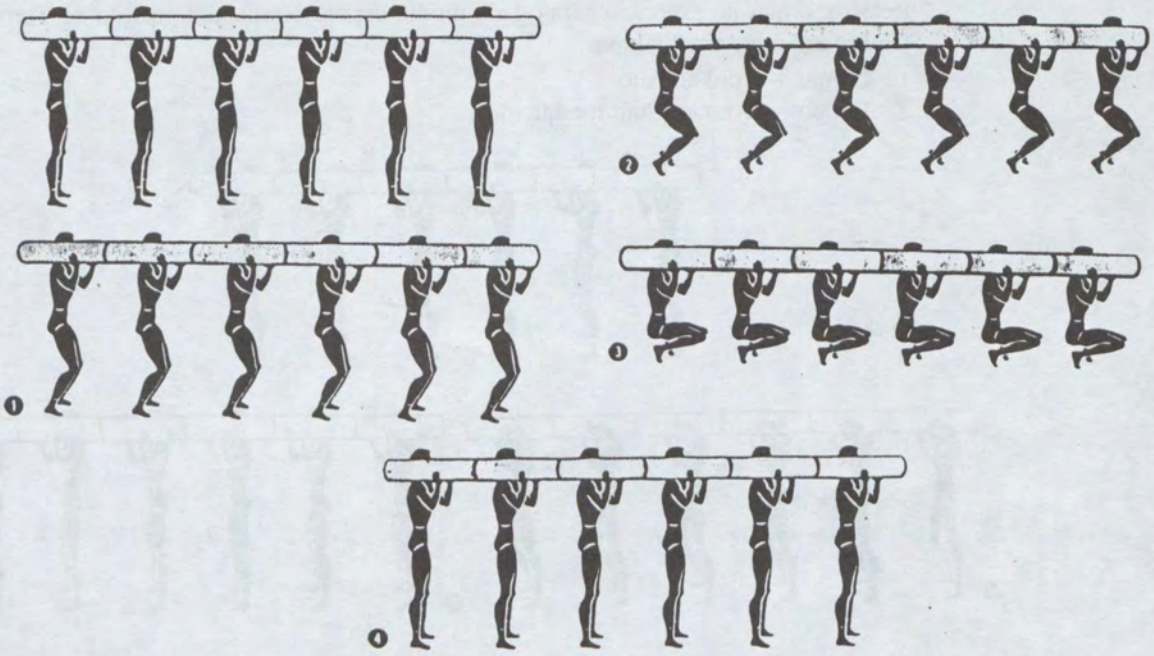


Fig 4-206

NOTA: Cadência de execução lenta.

— EXERCÍCIO N.º 3 (FLEXÃO DO TRONCO A FRENTE COM O TORO AO PEITO)

Tomada da PI a partir de «Toro ao Ombro direito» passando por:

— Toro ao Alto
— Toro à Frente
— Flexão de Braços TORO AO PEITO

• Ver Capítulo V — 502.(2) 2. e 7.

PI: Toro à Frente, à altura do Peito, Pernas afastadas;

MOV: Flexão do Tronco à frente até à horizontal, mantendo as Pernas estendidas e Costas direitas (1); Retomar a PI (2);

(Executar 6 a 8 repetições)

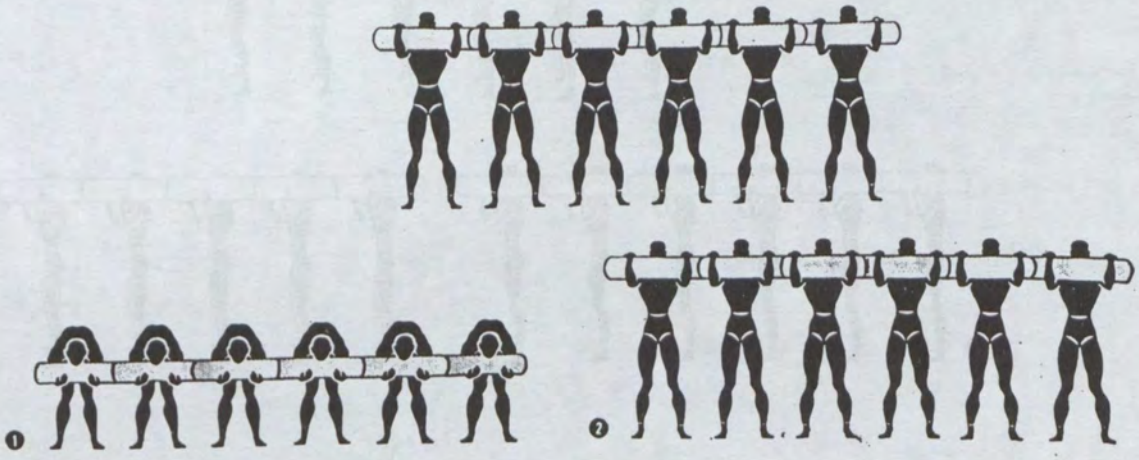


Fig 4-207

— EXERCÍCIO N.º 4 (INCLINAÇÃO LATERAL DO TRONCO COM TORO AO OMBRO)

Tomada da PI passando por «Toro à Frente» e «Toro ao Alto»

• Ver Cap. V — 502. (2) 7. e 4.

PI: Toro apoiado no Ombro direito, Pernas afastadas, instruendos do mesmo lado do Toro.

MOV: Inclinação lateral do Tronco à esquerda, flectindo ligeiramente a Perna esquerda (1); Retomar a PI (2).

(Executar 10 a 12 repetições)

Realizar o mesmo exercício para o lado direito depois de mudar a posição do Toro para o Ombro esquerdo em 2 tempos:

1.º Tempo — Toro ao Alto

2.º Tempo — Toro ao Ombro esquerdo.

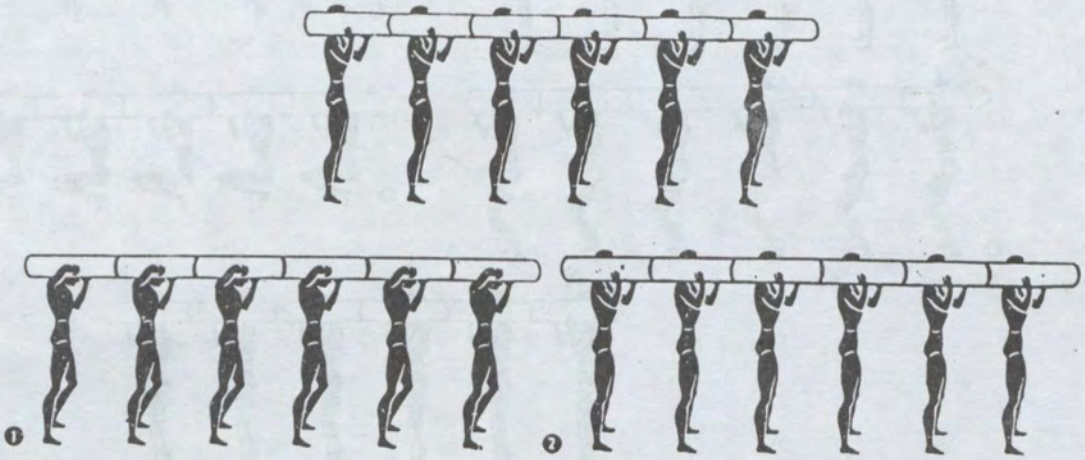


Fig 4-208

NOTA: Cadência de execução moderada.

— EXERCÍCIO N.º 5 (EXERCÍCIO DE SALTITAR, COM TORO AO OMBRO)

Tomada da PI a partir de «Toro ao Ombro» (esq) passando por «Toro ao Alto».

• Ver Cap. V — 502 (2) (2) 6.

PI: Toro apoiado no Ombro direito, Pernas afastadas, instruendos do mesmo lado do Toro.

MOV: Por meio de um salto Pernas unidas, agarrando bem o Toro com as Mãos para evitar que bata no Ombro (1); Retorno à PI (2);

(Executar 10 a 12 repetições)

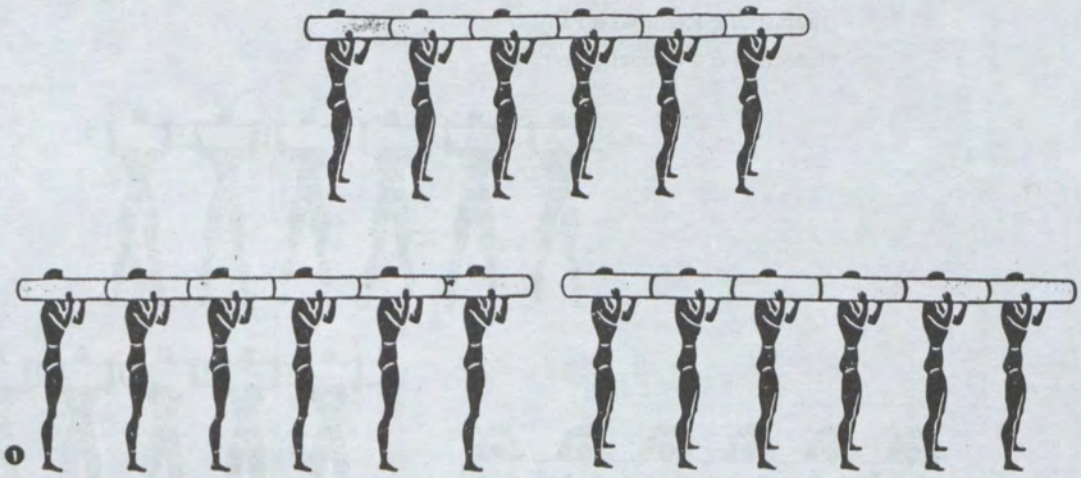


Fig 4-209

NOTA: Cadência de execução moderada.

— EXERCÍCIO N.º 6 (EXERCÍCIO DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE PERNAS E BRAÇOS, COM TORO)

Tomada da PI a partir da «Toro ao Ombro» (dir), passando por «Toro ao Alto».

• Ver Cap V — 502. (b). 2. 7.

PI: Posição Facial ao Toro no solo (Pernas em grande flexão, Toro apoiado no solo, Mão esquerda agarrando à frente e Mão direita atrás, Braços estendidos).

MOV: Extensão das Pernas fazendo esquerda volver levando o Toro ao Ombro direito (1); Extensão superior dos Braços levando o Toro ao Alto (2); Flexão dos Braços levando o Toro ao Ombro esquerdo (3); Extensão superior dos Braços levando o Toro ao Alto (4); Flexão dos Braços apoiando o Toro no Ombro direito (5); Retorno à PI (6).
(Executar 6 a 8 repetições)
Realizar o mesmo exercício trocando a posição das Mãos e fazendo direita volver (+ 6 ts)

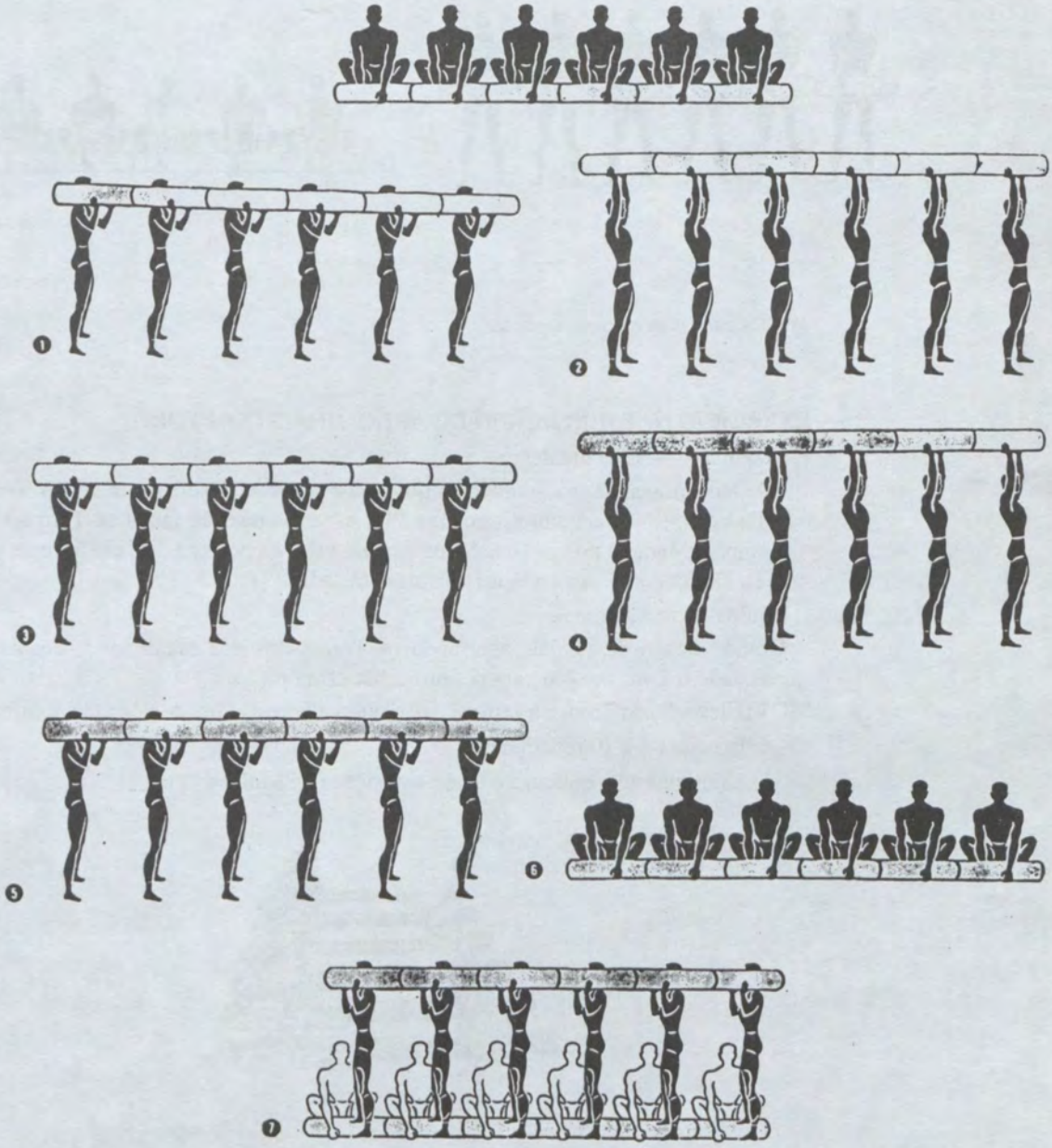


Fig 4-210

NOTA: Cadência de execução moderada.

— EXERCÍCIO N.º 7 (EXERCÍCIO DE EXTENSÃO/FLEXÃO DE PERNAS COM TORO)
Tomada da PI trocando a posição das Mãos.
PI: Pernas em grande flexão, Toro apoiado no solo, Mão esquerda agarrando à frente, Mão direita atrás, Braços estendidos; (Posição facial ao Toro no solo):
MOV: Extensão das pernas tomando a posição de Pé, levando o Toro à frente à altura da Cintura (1); Retorno à Posição Inicial (2).

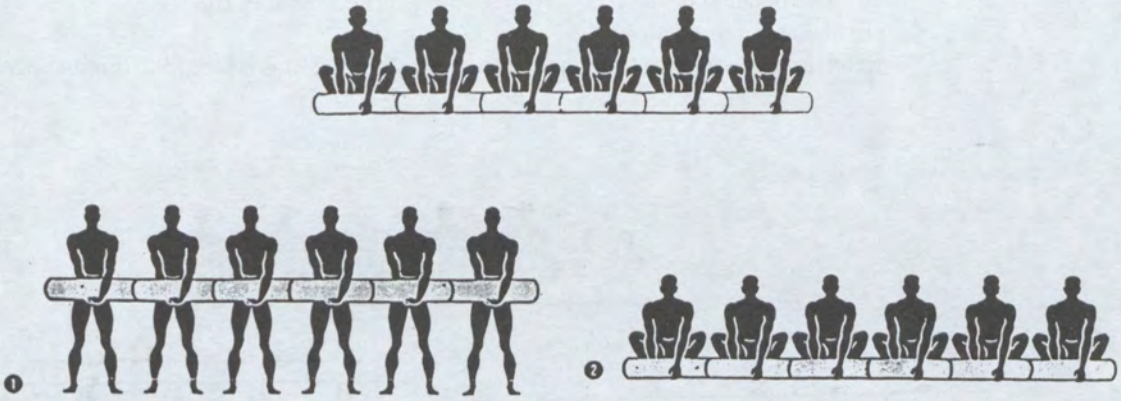


Fig 4-211

NOTA: Cadência de execução moderada.

— EXERCÍCIO N.º 8 (EXERCÍCIO DE ABDOMINAIS COM TORO)

PI: Equipa A — Executantes:

Deitado dorsal, Toro sobre o Peito, Mãos agarrando superiormente o Toro, Pernas afastadas, (os Executantes tomam a PI a partir da posição facial ao Toro no solo em 3 tempos: Mudar a posição das Mãos ficando estas na posição de Toro à frente (1); Sentar (2); Deitar com Toro ao Peito e Pernas afastadas (3)).

Equipa B — Ajudantes:

Grande flexão de Pernas, agarrando os Tornozelos dos executantes, depois de terem colocado o Toro no solo para desempenhar esta função.

MOV: Elevação do Tronco à vertical, segurando o Toro à altura do Peito (1); Retorno à PI (2).

(Executar 8 a 10 repetições).

Continuar o exercício trocando a posição das equipas (4 ts).

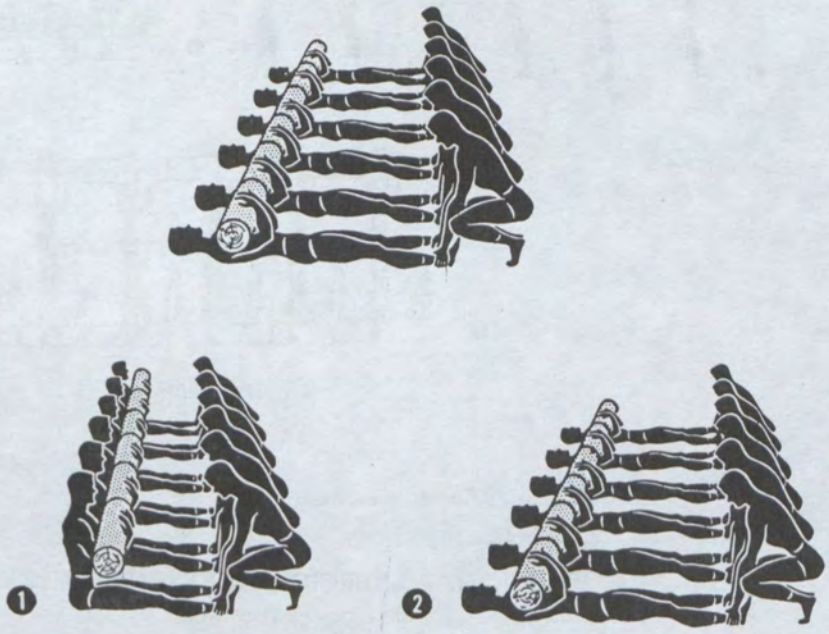


Fig 4-212

NOTA: Cadência de execução moderada.

— EXERCÍCIO N.º 9 (CAVALO SOBRE O TORO — JOGO)

• Ver Cap V — Exercícios em grupo com Traves/Toros.

(Exercícios de destreza — 502. C. (2) (g) 3. b.).

• FASE FINAL ..... (t: 5')

13. GAM 22 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t:35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Toros (1/6 instruendos).

— EXERCÍCIOS 1 A 8 (COM TOROS)

• Iguais aos constantes da Ficha N.º 21

— EXERCÍCIO N.º 9 (SALTO POR CIMA DO TORO PASSAGEM POR BAIXO — JOGO)

• Ver Cap V — Exercícios com Traves/Toros

(Exercícios de destreza — 502. C. (2) (9) 3. b.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

14. — GAM 23 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Cordas de 10 metros
Rede de arame farpado
Cordas para transposição ventral
Cabos de aço paralelos verticais
Cordas e mosquetões de segurança
Lonas circulares.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA/DESLOCAMENTOS VARIADOS)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 1 e GAM 10 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (ENROLAMENTO EM FRENTE, COM ARMA)

• Ver GAM 19 — Exercício N.º 6

Terminado o exercício o Instrutor desloca o pelotão/escola para o local de execução do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 3 (SALTO EM PROFUNDIDADE COM ARMA)

• Ver o referido em GAM 2 — Exercício N.º 7

Na realização deste exercício é utilizada a técnica do «salto em Profundidade sem arma». O salto é realizado a partir de um muro, plataforma ou banqueta, com a altura de 2 m, segurando o instruendo a arma, durante o salto, na posição de «Alto Arma».

(Realizar 2 a 3 saltos por instruendo)

Fig 4-213

Terminado o exercício, o Instrutor desloca o pelotão/escola para o local da realização do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (SUBIR E DESCER CORDAS VERTICAIS, SEM ARMA)

Neste exercício aplica-se a técnica já referida na GAM 2 — Exercício N.º 5;
Atendendo a que a corda tem uma altura de 10 m, torna-se necessário ter em atenção as medidas de segurança já preconizadas nas NORMAS GERAIS DE SEGURANÇA.
Repetir o exercício 1 ou 2 vezes de acordo com o tempo e os meios (cordas) disponíveis, após o que o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 5 (RASTEJAR SOB REDES DE ARAME FARPADO, SEM ARMA)

À ordem, o Instrutor manda o pelotão/escola formar em 2 colunas, em frente à rede de arame farpado.
O instruendo inicia o exercício de rastejar ventral, a 1,5 m da rede, tendo a preocupação de colar-se bem ao solo. Se a rede estiver muito baixa deve rastejar dorsalmente e utilizar as Mãos (ou a arma, quando armado) para afastar a rede do fardamento e do equipamento.
Terminado o exercício o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local de execução do exercício seguinte onde é explicado e exemplificado.

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRANSPOSIÇAO DE VÃOS — CORDA VENTRAL, COM ARMA)

• Ver GAM 14 — Exercício N.º 5

A arma é transportada a «tiracolo» com o cano voltado para cima.
Nota: Para melhor fixação da arma a bandoleira poderá passar por baixo do cantil.

— EXERCÍCIO N.º 7 (TRANSPOSIÇAO DE VÃOS «CABOS DE AÇO PARALELOS VERTICAIS»)

• Ver Capítulo 5 — Pista Elevada — Transposição de vão por meio de «cabos de AÇO PARALELOS VERTICAIS.»

Deve ter-se especial atenção às normas de segurança, atendendo à altura do solo (4 metros) à distância entre cabos (2m) e ao comprimento do cabo (15 m).
Executado o exercício o Instrutor desloca o pelotão/escola para o local de realização do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 8 (ESTAFETA COM ENROLAMENTO — JOGO N.º 18)

• Ver JOGOS — Jogo N.º 18 — Estafeta com Enrolamento.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

15. GAM 24 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t:10')
• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:
Apito
Relógio (cronómetro)
Rede de arame farpado
Cordas e mosquetes de segurança.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA/DESLOCAMENTOS VARIADOS)

• Ver GAM 10 — Exercício N.º 1 e GAM 5 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE e o Instrutor desloca em seguida o pelotão/escola para o local de execução do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 2 (TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS DA PISTA DE 200 M)

Transposição da Paliçada, com arma.

• Ver GAM 1 e 8.

A técnica utilizada é a mesma de transposição da Paliçada, sem arma, sendo esta transportada a «tiracolo».
(Executar 2 a 4 repetições)

— EXERCÍCIO N.º 3 (RASTEJAR SOB REDES DE ARAME FARPADO, COM ARMA)

• Ver GAM 23 — Exercício N.º 5

(Executar 1 a 2 repetições)
O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (TRANSPOSIÇÃO DE VÃOS — CORDAS OBLÍQUAS)

• Ver Capítulo 5 — Técnicas de Transposição — Cordas

NOTA: Se o instruendo for armado transporta a arma a «tiracolo».

Terminado o exercício o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TRANSPOSIÇÃO DE VÃOS — «TARZAN»)

• Ver Capítulo 5 — Técnicas de transposição — CORDAS.

Devem ter-se em especial atenção as Normas de Segurança.

O Instrutor, terminado o exercício, conduz o pelotão/escola para o local de realização do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRAVESSIA DO TÚNEL — LABIRINTO)

• Ver Capítulo 5 — 506 — Pista de Aplicação Militar — Obstáculo N.º 10 da POE.

Terminado o exercício o Instrutor dispõe o pelotão/escola para a realização do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 7 (Estafeta Simples — Jogo N.º 12)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 12 — Estafeta Simples.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

16. **GAM 25** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Uma Bandeirola
Seis cronómetros
Prancheta e lápis (esferográfica)
Impressos (com a relação dos instruendos).

— EXECUÇÃO (em tempo) da PISTA DE APLICAÇÃO MILITAR (200 m, 12 Obst.) COM ARMA

• Ver referido em GAM 8.

A arma é transportada a «tiracolo»; em casos específicos (rede de arame), poderá ser transportada na posição que maior comodidade der ao Executante.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

17. **GAM 26** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Cabos de aço paralelos verticais
Cordas e mosquetes de segurança
Túnel — Labirinto.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA/DESLOCAMENTOS VARIADOS)

• Ver GAM 10 — Exercício N.º 1 e GAM 5 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor explica e manda exemplificar o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (ENROLAMENTO À RETAGUARDA COM ARMA)

• Ver GAM 5 — Exercício N.º 2

Na realização deste exercício, com arma, esta é transportada agarrando com a Mão direita (esq) no fuste e a Mão esquerda (dir) no guarda-mão, aplicando-se a mesma técnica do «Enrolamento à retaguarda» sem arma.

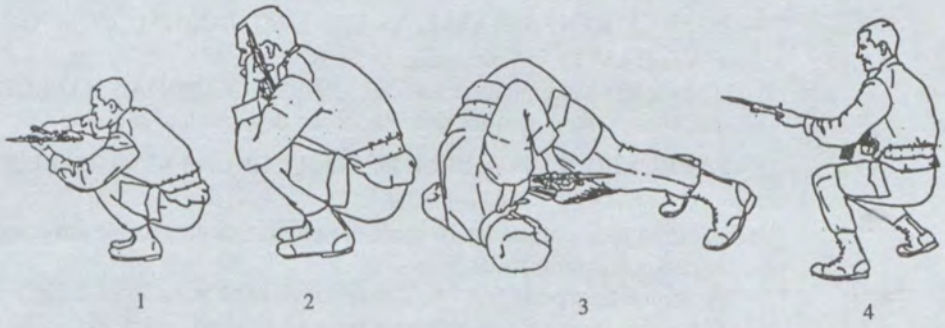


Fig 4-214

Terminado o exercício o Instrutor desloca o pelotão/escola para o local de execução do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 3 (TRANSPOSIÇÃO DE VÃOS — CORDA VENTRAL, COM ARMA)

• Ver GAM 23 — Exercício N.º 6

Neste exercício a arma é transportada a «tiracolo» com o cano voltado para cima.
Executado o exercício, à voz de ... PASSO DE CORRIDA ... MARCHE, o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 4 (TRANSPOSIÇÃO DE VÃOS — CABOS DE AÇO PARALELOS VERTICAIS)

• Ver GAM 23 — Exercício N.º 7

Neste exercício a arma é transportada a «tiracolo», com o cano voltado para cima.

— EXERCÍCIO N.º 5 (TRANSPOSIÇÃO DE VÃOS — TARZAN, COM ARMA)

• Ver Capítulo 5 — Técnicas de Transposição — CORDAS

Neste exercício a arma é transportada a «tiracolo» com o cano voltado para cima.
Deve ter-se especial atenção às Normas de Segurança.
Terminado o exercício, à voz de ... PASSO DE CORRIDA ... MARCHE, o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local de realização do exercício seguinte, onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRAVESSIA DO TÚNEL-LABIRINTO, COM ARMA)

• Ver Capítulo 5 — Pista de Aplicação Militar (POE) — Obstáculo N.º 10.

Na travessia deste Obstáculo a arma é transportada numa das Mãos.
Terminado o exercício o Instrutor dispõe o pelotão/escola para a realização do exercício seguinte:

— EXERCÍCIO N.º 7 («O TORNEIO — JOGO N.º 23)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 23 — O TORNEIO.

• FASE FINAL — (t: 5')

18. **GAM 27** ..... (t: 50')

• (FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Cordas de 10 m
Cabos de aço paralelos horizontais
Carril inclinado
Cordas e mosquetes de segurança
Lonas circulares.

— EXERCÍCIO N.º 1 (CORRIDA/DESLOCAMENTOS VARIADOS)

• Ver GAM 10 — Exercício N.º 1 e GAM 5 — Exercício N.º 1

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor explica o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 2 (ENROLAMENTO EM FRENTE, COM ARMA)

• Ver GAM 19 — Exercício N.º 6

O exercício termina à voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, e o Instrutor explica o exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 3 (RASTEJAR VENTRAL/DORSAL, COM ARMA)

• Ver GAM 11 — Exercício N.º 5 e 6.

Terminado o exercício, à voz de ... PASSO CORRIDA ... MARCHE, o Instrutor conduz o pelotão/escola para o local de execução do exercício seguinte.

— EXERCÍCIO N.º 4 (SUBIR E DESCER CORDAS VERTICAIS COM ARMA)

• Ver GAM 23 — Exercício N.º 4

A corda tem a altura de 10 metros, pelo que devem ter-se em consideração as medidas de segurança perconizadas.
A arma é transportada a «tiracolo» com o cano voltado para cima.
O Instrutor conduz o pelotão/escola para o local do exercício seguinte onde o explica e manda exemplificar.

— EXERCÍCIO N.º 5 (SUBIDA DO CARRIL INCLINADO, COM SALTO EM PROFUNDIDADE)

• Ver Capítulo 5 — 506 — Pista da Aplicação Militar — Obstáculo N.º 3 da PEl.

A arma é transportada a «tiracolo» com o cano voltado para cima.

No salto em profundidade, a partir duma plataforma com a altura de 2m, o salto é feito com a arma na posição de «Alto Arma».

Ter em especial atenção as medidas de segurança preconizadas nas NORMAS GERAIS DE SEGURANÇA.

— EXERCÍCIO N.º 6 (TRANSPOSIÇÃO DE VÃOS — CABOS DE AÇO PARALELOS HORIZONTAIS, COM ARMA)

• Ver Capítulo 5 — 506 Pistas de Aplicação Militar — Obstáculos N.º 6 da PEl.

Os cabos de aço têm o comprimento de 15 m, situam-se a 4 metros de altura e estão distânciados 0,40 m.

Deve ter-se em atenção as medidas de segurança.

— EXERCÍCIO N.º 7 (ESTAFETA DAS RÃS — JOGO N.º 15)

• Ver em JOGOS — Jogo N.º 15 — Estafeta das rãs.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

19. **GAM 28** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito

Relógio (cronómetro)

Viaturas Tipo UNIMOG.

— EXERCÍCIO N.º 1 (EMBARQUE E DESEMBARQUE EM VIATURA PARADA, TIPO UNIMOG, SEM ARMA)

• Ver Capítulo 503 — Técnica de Embarque e Desembarque em Viaturas.

— EXERCÍCIO N.º 2 (EMBARQUE E DESEMBARQUE EM VIATURA EM MOVIMENTO, TIPO UNIMOG, SEM ARMA)

• Ver Capítulo 5 —503 — Técnica de Embarque e Desembarque em Viaturas.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

20. **GAM N.º 29** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito

Relógio (cronómetro)

Viaturas Tipo UNIMOG

• Ver Capítulo 5 — 503 — Técnica de Embarque e Desembarque em Viaturas.

— EXERCÍCIO N.º 1 (EMBARQUE E DESEMBARQUE EM VIATURA PARADA, TIPO UNIMOG, COM ARMA).

— EXERCÍCIO N.º 2 (EMBARQUE E DESEMBARQUE EM VIATURA EM MOVIMENTO, TIPO UNIMOG, COM ARMA).

• FASE FINAL ..... (t: 5')

21. **GAM 30** ..... (t:100')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 85')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito

Relógio (cronómetro)

• Ver capítulo 5-503 — Técnicas de Embarque e Desembarque em Viaturas.

— EXERCÍCIO N.º 1 (EMBARQUE E DESEMBARQUE DE CAMIONETA, PARADA, SEM ARMA)

— EXERCÍCIO N.º 2 (EMBARQUE E DESEMBARQUE DE CAMIONETA, EM MOVIMENTO, SEM ARMA)

— EXERCÍCIO N.º 3 (EMBARQUE E DESEMBARQUE EM CAMIONETA, PARADA, COM ARMA)

— EXERCÍCIO N.º 4 (EMBARQUE E DESEMBARQUE EM CAMIONETA, EM MOVIMENTO, COM ARMA)

• FASE FINAL ..... (t: 5')

22. **GAM 31** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Viaturas Tipo UNIMOG.

— Prática de embarque e desembarque em viaturas Tipo UNIMOG, em movimento, com arma.

• Ver Cap. 5-503 — Embarque e desembarque em viaturas.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

23. **GAM 32** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Viatura Tipo Caminoneta.

— Prática de Embarque e Desembarque de Camioneta, em movimento, com arma.

• Ver Cap. 5-503 — Embarque e Desembarque em viaturas.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

24. **GAM 33** ..... (t: 50')

• Fase Preparatória ..... (t: 10')

• Fase Fundamental ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Cabo de aço e serra cabos (vários)
Guincho Tipo TIRFOR
Chave Serra-Cabos
Roldanas
Travadores e Cordas para a segurança
Material para a segurança de acordo com o local.

— Tomada de contacto com todo o material utilizado na Transposição de Vãos por meio do cabo de aço do «slide».

— NORMAS DE SEGURANÇA a ter em atenção:

— Na montagem;
— Na execução;

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Slide.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

25. **GAM 34** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA .....(t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Cabo de aço e serra cabos (vários)
Guincho Tipo TIRFOR
Chave Serra-Cabos
Roldanas
Travadores e cordas para a segurança
Material para a segurança de acordo com o local.

— Execução do Slide, com equipamento aligeirado, sem arma.

Ter em atenção os procedimentos indicados para:

— 1ª Fase
— 2ª Fase

— 3ª Fase
— 4ª Fase
— 5ª Fase

(Executar 2 a 3 descidas)

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Slide.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

26. **GAM 35** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Cabo de aço e serra cabos (vários)
Guincho Tipo TRIFOR
Chave Serra-Cabos
Roldanas
Travadores e Cordas para a segurança
Material para a segurança de acordo com o local.

— Execução do Slide, com equipamento aligeirado, com arma.
Arma transportada a «tiracolo»

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Slide.

(Executar 2 a 3 descidas)

• FASE FINAL ..... (t: 5)

27. **GAM 36** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Apito
Relógio (cronómetro)
Cabo de aço e serra cabos (vários)
Guincho Tipo TIRFOR
Chave Serra-Cabos
Roldanas
Travadores e Cordas para a segurança
Material para a segurança de acordo com o local.

— Execução do Slide, com uniforme de combate, com e arma mochila com 10 Kg.
A arma é transportada na parte superior da mochila, presa pelos atilhos, tendo a preocupação de fazer passar um deles por dentro do guarda-mato e por detrás do gatilho.

• Ver Cap. 5-504 - Técnicas de transposição - Slide.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

28. **GAM 37** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 50')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 10')

— Aparelhos, Obstáculos e Materiais necessários:

Cordas de Rappel (todos os tipos)
Cordas de segurança
Cordas de ligação
Cordoletes
Luvas
Capacetes de protecção
Mosquetões
Apito
Relógio (Cronómetro).

— Apresentação e tomada de contacto com todo o materialde Rappel. Sua identificação.
Cuidados a ter com a sua utilização e conservação.
Ver Cap. 5-504 -Técnicas de Transposição - Rappel.

— EXERCICIO Nº 1 (EXECUÇÃO DE NÓS)

Ensino e prática de execução dos nós utilizados na Técnica de Rappel:

— Nó direito
— Nó de amarração
— Nós de autobloqueamento (PRUSIK e MACHARD)
— Nó cabeça de cotovia.
• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel.

— EXERCICIO N.º2 (CONSTRUÇÃO DA CADEIRINHA)

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de transposição — Rappel)

— EXERCICIO N.º 3 (CONSTRUÇÃO DA ATADURA DE PEITO)

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel

— Exercício N.º 4 (COLOCAÇÃO DE MOSQUETÕES)

Ensino e prática de colocaçãode Mosquetões na «Cadeirinha», na «Atadura de Peito», corda de descida e na corda de segurança.

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

29. **GAM 38** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Material necessário:

10 Cordas de Rappel
Uma corda de ligação e um mosquetão por homem
Luvas
Capacetes de protecção
Cordas de ligação
Cordas de segurança
Cordoletes
Apito
Relógio (cronómetro).

— EXERCICIO N.º 1 - (CONSTRUÇÃO DA CADEIRINHA E DA ATADURA DE PEITO)

— Prática da construção da «cadeirinha» e da «atadura de peito»
— Prática da colocação dos mosquetões.
• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel.

— EXERCICIO N.º 2 - (RAPPEL VENTRAL)

— Colocação da corda de descida no mosquetão e tomada da posição correcta de descida.
— Ensino e prática da Técnica do Rappel Ventral, a partir da torre de montanhismo, de uma ponte, ou paredão com um desnível de 5 a 7 metros
— Aplicação prática das Normas de Segurança.
• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel.

(Executar 2 descidas por instruendo)

— EXERCICIO N.º3 — (RAPPEL EXPEDITO)

— Ensino e prática da Técnica do Rappel Expedito
— Aplicação prática das Normas de Segurança.
• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel

(Executar 2 descidas por instruendo)

• FASE FINAL ..... (t: 5')

29. **GAM 39** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Material necessário:

10 Cordas de Rappel
Uma corda de ligação e um mosquetão por homem
Luvas
Capacetes de protecção
Cordas de ligação
Cordas de segurança
Cordoletes
Apito
Relógio (cronómetro).

— EXERCICIO N.º 1 (EXECUÇÃO DO RAPPEL - VENTRAL)

Prática da descida do Rappel, a partir da torre, ponte ou paredão, com um desnível de 15 a 20 metros.

Aplicação prática das Normas de Segurança.

• Ver Cap. 5-504 — Execução da Transposição — Rappel

(Executar 2 descidas por instruendo)

— EXERCICIO N.º 2 (EXECUÇÃO DO RAPPEL AUSTRALIANO)

Colocação da corda de descida no mosquetão da "Cadeirinha".

Ensino e prática da Técnica de descida do Rappel «Australiano», a partir de declive ou paredão com 15 a 20 metros

Aplicação prática das Normas de Segurança.

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel.

(Executar 2 descidas por instruendo)

• FASE FINAL ..... (t: 5')

30. **GAM 40** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 35')

— Aparelhos, Obstáculos e Material necessários:

10 Cordas de Rappel
Uma corda de ligação e um mosquetão por homem
Luvas
Capacetes de protecção
Cordas de ligação
Cordas de segurança
Cordoletes
Apito
Relógio (cronómetro).

— EXERCICIO N.º 1 (EXECUÇÃO DO RAPPEL VENTRAL)

Executar o Rappel ventral com equipamento aligeirado, mochila e arma, a partir da Torre, ou paredão com 20 a 25 metros de desnível

A arma é transportada na parte superior da mochila presa pelos atilhos, tendo a preocupação de fazer passar um deles por dentro do guarda-mato e por detrás do gatilho

Aplicação prática das normas de segurança.

• Ver Cap. 5-504 — Técnicas de Transposição — Rappel.

(Executar 2 descidas por instruendo)

• FASE FINAL ..... (t: 5')

b. **Combate Corpo a Corpo (CCC)**

(1) **Finalidade**

O Combate Corpo a Corpo tem por finalidade a aquisição de técnicas eficazes para a utilização no combate físico, desenvolvendo características tais como a adaptabilidade, a autoconfiança, a combatividade, a coragem e a decisão e servindo-se de qualidades físicas como a força, a flexibilidade, a rapidez de reacção, a coordenação e o sentido cinético.

(2) **Organização**

— Local e Materiais

Área mínima de 25x25 metros, com solo de relva ou areia. Espingarda com baioneta reentrante ou Espingarda Automática G3 com sabre embainhado, Pistolas simuladas de metal, madeira ou plástico, Punhais simulados de borracha ou madeira ou, na sua falta, as baínhas dos sabres da Espingarda Automática G3, mocas ou «cassetetes», cordas de ligação, garrotes , vara de treino, luvas, capacetes, manequins (fardos de palha), etc.

— Uniforme

Uniforme n.º 3

— Disposição da Classe

Em círculo para o ensino e demonstração da técnica; aos pares ou noutras disposições convenientes, para execução e treino das técnicas.

(3) **Normas Gerais de Comando**

As sessões devem ser conduzidas com a maior objectividade possível, simulando o combate real;

As técnicas devem ser repetidas exaustivamente até à automatização;

O Instrutor deve imprimir às sessões uma feição altamente dinâmica, com vista ao cumprimento da finalidade anunciada;
A aprendizagem deve ser progressiva (do simples para o complexo e do lento para o rápido);
Introduzir períodos de corrida lenta intercalada com exercícios variados de contacto com o solo (enrolamentos e quedas), a fim de quebrar a monotonia, ou quando a temperatura ambiente for muito baixa.

(4) **Normas Gerais de Segurança**

- A segurança deve estar sempre presente no espírito da Equipa de instrução, interessando no aspecto didáctico não o risco real que o instruendo corre, mas o risco que ele sente.
- A aprendizagem da Técnica tem que ser lenta, aparecendo a reacção reflexa rápida pela boa técnica aprendida.
- A instrução de CCC tem que ser ministrada em terrenos com solo de relva ou areia.

(5) **Execução**

(a) **Generalidades**

A instrução consta de 15 sessões que devem ser ministradas pela ordem indicada, que podem ser repetidas até que se consiga a automatização desejável.

As sessões têm duração de 50 minutos, com as fases seguintes:

1. **Fase Preparatória**
   Duração: 15 minutos
   Constituição: • Base 1 completada com rotações da Cabeça e dos Pulsos ..... (t: 10')
   • Enrolamentos e Quedas/GAM ..... (t: 5')

2. **Fase Fundamental**
   Duração: 30 minutos
   Constituição: Ensino e revisão das técnicas de CCC.

3. **Fase Final**
   Duração: 5 minutos
   Constituição: Retorno à calma (Final comum às outras técnicas de EFM - ver neste capítulo 405 — Fase Final).

(b) **C C C 1 a 20**

1. **C C C 1** ..... (t: 50')
   - FASE PREPARATÓRIA ... (t: 15')
   - FASE FUNDAMENTAL ... (t: 30')

a. **Pontos Vulneráveis do Corpo** ..... (t: 10')

O Corpo Humano é fértil de pontos sensíveis a vários tipos de ataques. No Combate Corpo a Corpo é indispensável o conhecimento preciso desses pontos para que todos os ataques sejam canalizados no sentido de os atingir.

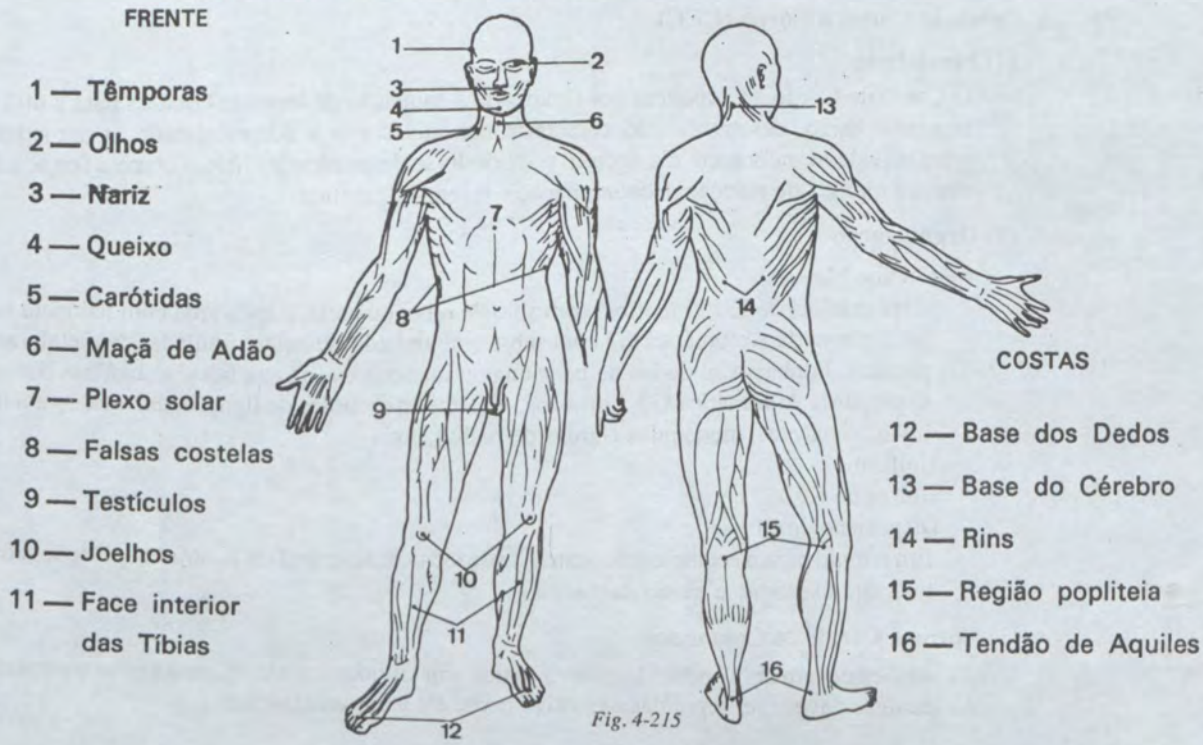


Fig. 4-215

b. **Combate desarmado**

Como o próprio nome indica é o combate que se trava entre dois adversários desarmados. Neste combate apenas são utilizadas as Mãos, os Braços, as Pernas e a Cabeça, procurando-se eliminar ou dominar o adversário por imobilizações e conduções.

(1) **«Guarda» do Combate Corpo a Corpo (CCC)** ... (t: 5')

É a posição que mais facilmente nos permite avançar, recuar, esquivar, atacar e defender. O corpo deve tomar a expressão própria da concentração, decisão e confiança:

— Perna esquerda em frente, Pé direito atrás e à direita; afastamento normal entre os Calcanhares de cerca de um pé; o Pé da frente na direcção do adversário e o outro formando com o primeiro um ângulo de cerca de 45^0. Pernas ligeiramente flectidas, Tronco equilibrado, levemente inclinado à frente e o seu peso repartido igualmente sobre as duas Pernas; Ombros baixos, Braços naturalmente flectidos com os Antebraços numa posição sensivelmente intermédia entre o plano horizontal e Coxas. Mãos naturalmente abertas, Palmas para cima; Cabeça voltada para a frente, olhando o adversário.

Fig. 4-216

— Esta «GUARDA» é executada à voz de «EM GUARDA». A concentração da parede abdominal poderá dar origem à libertação de um som gutural que o Instrutor não deverá inibir.

(2) **Deslocamentos** ..... **(t: 15')**

No CCC devemos deslocar-nos com frequência e agilidade, para apresentar ao adversário um alvo móvel e nunca um alvo fixo.

Partindo da posição de «GUARDA», ser-nos-á fácil avançar, recuar, dar passos à esquerda e à direita, saltar à retaguarda, etc.

As mudanças de frente, executam-se rodando o corpo em torno do Pé da retaguarda (à esquerda) ou da frente (à direita), de forma a colocar-mo-nos rapidamente bem de frente para o adversário.

Quando a mudança implica uma meia volta, o movimento deve ser feito em torno do Pé avançado.

O final de qualquer deslocamento corresponde sempre ao retorno da posição de «GUARDA».

(a) **Descrição e vozes de execução dos deslocamentos**:

— Passo em frente - «AVANÇAR»

— Passo à retaguarda «RECUAR»

— Para avançar desloca-se primeiro a Perna da frente cerca de um passo, indo a Perna de trás avançar a mesma distância daquela por «UM, DOIS», rápido e quase simultâneo. Para recuar, o movimento é iniciado com a Perna de trás.

— Passo à direita (esquerda) - «MARCHE».

Nestes deslocamentos a própria designação indica o Pé que se desloca primeiro.

— Salto em frente (à retaguarda) - «SALTAR»

Para saltar em frente a parte lateral e interior do Pé da retaguarda vem bater no Calcanhar do Pé da frente, acabando os dois Pés por assentarem no chão simultâneamente. No salto à retaguarda o Calcanhar do Pé avançado vem bater na parte lateral do Pé da retaguarda.

— Salto à direita (esquerda) — «SALTAR»

Por meio dum salto lateral à direita (esquerda) o Executante retoma a posição de «GUARDA».

— Duplo passo em frente — «MARCHE»
Desloca-se o Pé recuado (avançado) para a frente (trás) do avançado (recuado) cerca de um passo e depois este retoma a posição que lhe compete na «GUARDA».

— Meia volta — «VOLVER»
Rodar pela direita sobre a ponta do Pé da frente, ficando voltado em sentido inverso e em «GUARDA».

— Esquerda e direita — «VOLVER»
Rodar sobre a ponta do Pé de trás (da frente) fazendo uma rotação de 90º e entrar em «GUARDA».

— «DESCANÇAR»
À voz de descançar estendem-se as Pernas e baixam-se os Braços ao longo do Corpo, num só tempo.

• FASE FINAL ..... (t: 5')

2. CCC 2 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. Revisão e treino dos pontos vulneráveis, da guarda e dos deslocamentos (t: 10').

b. A «Guarda do Boxe» (t: 4')
Semelhante à «GUARDA» do CCC. Pé esquerdo na direcção do adversário. Pé direito naturalmente à retaguarda. Os dois Pés formam entre si um ângulo de cerca 45º. Pernas ligeiramente flectidas, Tronco direito com o peso igualmente repartido sobre as Pernas. Cabeça direita e Queixo recolhido.
O Braço esquerdo ligeiramente flectido com o Punho à altura do Queixo do adversário, Unhas viradas para baixo. O Braço direito flectido, Punho junto ao Queixo, Unhas viradas para dentro. O Polegar fica por fora dos outros Dedos.

Fig. 4-217

c. Socos

(1) **Directos (direito e esquerdo) (t: 4')**
Os socos directos são dados por uma acção de extensão enérgica do Braço respectivo. A Mão descreve uma rotação por forma a ficar com as Unhas voltadas para o solo e as Falanges para a frente. No directo direito o Corpo, incluindo a Cabeça, sofre uma rotação brusca para a esquerda resultante do recuo da Omoplata esquerda e avanço da direita. O Calcanhar do Pé direito levanta-se do solo, e as Pernas actuam como elemento fundamental na movimentação, permitindo a recuperação da posição da «GUARDA». O directo pode ser dirigido ao flanco do adversário e nestas circunstâncias há que flectir ligeiramente as Pernas e também o Tronco.

Fig. 4-218

(2) «CROCHET» **(Direito e esquerdo) (t: 4').**

Partindo da posição de «GUARDA» do boxe executam-se por uma rotação rápida do Tronco, mantendo o Braço respectivo em gancho horizontal com Ombro, descrevendo um círculo até atingir o adversário.

Fig. 4-219

(3) **« UPPERCUT» (direito e esquerdo) (t: 4')**

(Soco de baixo para cima)

Os UPPERCUTS são fundamentalmente «crochets» dados no sentido vertical, de baixo para cima.

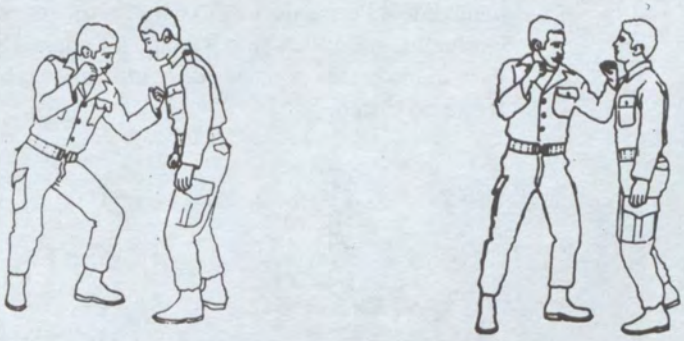


Fig .4-220

d. **Paradas e respostas (t: 2')**

Para treinar, os socos podem ser parados interpondo a Mão aberta com a Palma da Mão voltada nessa direcção, ou uma bola medicinal, colocada a alguns centímetros do corpo, procurando amortecer o soco do adversário. Pode ainda desviar-se o Punho do adversário rodando o Tronco para esquerda ou para a direita, conforme o caso, empurrando-o pelo Pulso para fora. Após a parada ou o desvio, deve-se passar imediatamente ao ataque aproveitando a «aberta» para socar ou para executar qualquer outro tipo de acção adequada.

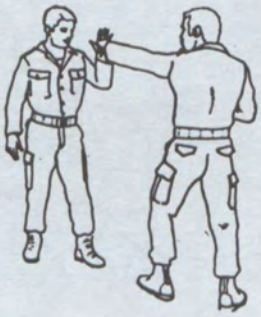


Fig. 4—221

e. **Esquivas (t: 2')**

As esquivas às acções precedentes podem ser feitas furtando o Corpo para a direita ou para a esquerda, por uma ligeira rotação e flexão, ou por extensão à retaguarda flectindo a Perna de trás.

Fig. 4-222

- FASE FINAL ..... (t: 5')

3. CCC 3 ..... (t: 50')
- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Guarda e deslocamento (t: 10')**

b. **Pontapé (t: 4')**

O pontapé deve ser dado aproximando a Coxa da horizontal e disferindo o golpe movimentando a Perna, do Joelho para baixo, em pontapé seco e enérgico.
Normalmente, aplica-se o pontapé à Canela, Rótula e Testículos.
Para treino destes pontapés deve utilizar-se a bola medicinal, segura pelas duas Mãos à frente do Corpo.

Fig. 4-223

c. **Cutilada** (t: 4')

Este golpe é executado a partir da posição de guarda, ou no decorer de acções de combate com a(s) Mão(s) em cutelo em pontos vulneráveis do adversário como por exemplo: Garganta, Caróticas, Nariz, Nuca e Têmporas.

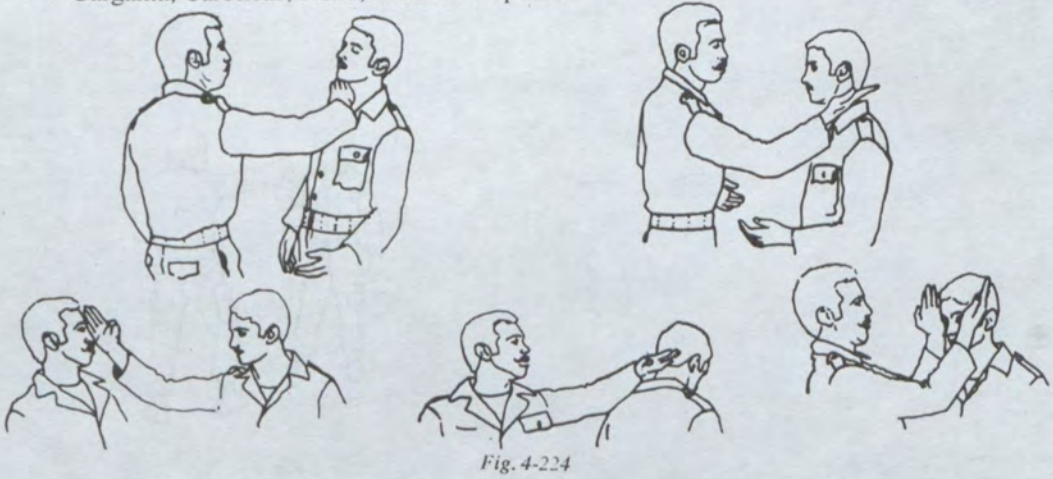


Fig. 4-224

d. **Cotovelada** (t: 2')

É um golpe dado com o Cotovelo, muito perto do adversário, por forma a atingir pontos vulneráveis, como por exemplo o Estômago, Fígado e Testículos e emprega-se especialmente para nos libertarmos da prisões feitas pelas Costas.

Fig. 4-225

e. **Joelhada** (t: 4')

Golpe dado com o Joelho nos Testículos, na Cara ou nos Flancos.

Nos Testítculos, quando o adversário nos aplica uma prisão de frente; na Cara ou nos Flancos quando o mesmo se desequilibra na nossa frente.

Fig. 4-226

f. **Cabeçada** (t: 2')

A cabeçada deve ser dada muito perto do adversário e contraíndo os músculos do Pescoço. No caso da cabeçada ao Rosto, agarrar o adversário pela Nuca com as Mãos e, simultâneamente, flectir energicamente a nossa Cabeça para baixo puxando a dele, levando o seu nariz a bater na nossa Testa. É essencialmente empregue na defesa contra prisões de Tronco.

Fig. 4-227

g. **Pontapé lançado** (t: 4')

Executa-se rodando o Corpo sobre a Perna esquerda (direita) inclinando o Tronco à horizontal (sem ou com o apoio das Mãos no solo), ao mesmo tempo que a Perna direita (esquerda) é levantada flectida no plano do Corpo.

Dá-se então a extensão rápida e enérgica da Perna direita (esquerda) por forma a atingir o adversário nos Testículos, Estômago, Flancos, Peito ou Cara.

Fig. 4-228

• FASE FINAL ..... (t: 5')

4 CCC 4 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. Revisão e treino: pontapé, cutilada, cotovelada, joelhada, cabeçada e pontapé lançado (t: 10')

b. Parada ou defesa contra pontapé, joelhada, cabeçada, cutilada e cotovelada.

Em primeiro lugar há que fazer notar que a melhor defesa contra as acções indicadas, quando bem executadas, é a esquiva por meio de um salto à retaguarda, ou pelo desvio lateral do Corpo.

Se a acção atacante for muito denunciada, lenta ou incorrecta, poder-se-á utilizar a «parada», que facilita a passagem imediata ao ataque por aproveitamento da «aberta» oferecida.

(1) **Parada contra pontapé** (t: 10')

— Pontapé dado a distância curta às Canelas

Levantar e rodar a Perna ameaçada, para o lado oposto por forma a opor o bordo externo do Pé à Canela do adversário.

Fig. 4-229

— Pontapé a distância média à região dos Joelhos e Testículos: Esquivar recuando a Bacia e a Perna eventualmente avançada, parar o pontapé cruzando os Antebraços à frente do Corpo de modo a bloquear o Tornozelo do adversário. Seguidamente, puxar o Tornozelo com a Mão do lado de fora,empurrar a ponta do Pé com a Mão do lado de dentro (esquerdo) e levantar-lhe a Perna, rodando-a simultâneamente para dentro, a fim de o desequilibrar e projectar no solo.

Acompanhar a queda do adversário ou levá-lo até ao fim provocando a luxação da articulação do Joelho.

Fig. 4-230

— Pontapé dado a distância longa a qualquer região:
Esquivar o Corpo para a direita e desequilibrar o adversário por pancada lateral com o Antebraço esquerdo no seu Pé, em movimento de varrer para fora (da direita para a esquerda), tendo o cuidado de fechar a Mão a fim de proteger os Dedos. Aproveitar o desequilíbrio do adversário para actuar por pontapé aos Testículos.

Fig. 4-231

(2) **Parada contra joelhada** (t: 5')
Furta-se o Corpo ao golpe por esquiva lateral ao mesmo tempo que se actua sobre o Rosto do adversário (Olhos, Nariz); agarra-se a sua Perna na região do Joelho; empurrando para trás, projecta-se o adversário.

Fig. 4-232

(3) **Defesa contra uma Cabeçada no Rosto** (t: 3')
Quando o adversário inicia o seu ataque, as nossas Mãos com os Dedos curvados, devem ir encaixar-se sobre o seu Rosto, por baixo do Nariz e sobre os Olhos. Empurra-se violentamente o adversário, aplicando-lhe ainda uma joelhada nos Testículos.

Fig. 4-233

(4) **Parada contra cutilada e cotovelada** (t: 3')
As cutiladas e cotoveladas podem ser paradas interpondo um ou ambos os Braços flectidos entre o adversário e a zona que ele pretende atingir.

Fig 4-234

- FASE FINAL ..... (t: 5')

5 CCC 5 ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Guarda e deslocamentos.**

Execução e defesa contra pontapé , cutilada, cotovelada, cabeçada e pontapé lançado.

- FASE FINAL ..... (t: 5')

6 CCC 6 ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Guarda, deslocamentos e pontapés (t: 10')**

b. **Prisões e sua libertação.**

(1) **Libertação do Pulso preso só com uma Mão (t: 2')**

Cerra-se o Punho energicamente e baixa-se a Mão obrigando o adversário a contrariar essa acção. Aproveita-se esta acção contrária para o libertar, flectindo rapidamente o Braço de modo a exercer a força sobre o ponto mais fraco, entre o Polegar e os outros Dedos. O movimento é auxiliado por uma extensão do Tronco à retaguarda.

Esta técnica serve igualmente quando o adversário prende ambos os Pulsos de forma idêntica.

Fig. 4-235

(2) **Libertação do Pulso preso com as duas Mãos (t: 2')**

Agarra-se o Punho da Mão presa com a outra Mão, passando-a entre os Antebraços do Adversário. Actua-se depois com os nossos dois Braços para baixo, levando o adversário a contrariar esta acção (forçando para cima) e depois aproveitando esta acção contrária, puxa-se energicamente o Braço para cima, auxiliando com extensão do Tronco à retaguarda.

Fig. 4-236

Se o Pulso for preso tendo o adversário os Polegares voltados para baixo, procede-se por forma análoga mas por acções inversas.

(3) **Libertação do Tronco, com o adversário pelas Costas e prendendo os Braços (t: 8')**

Aliviar a pressão dos Braços com uma pisadela, pancada nos Testículos ou cabeçada à retaguarda. Flectir as Pernas, baixar e inclinar o Tronco à esquerda para libertar o Braço esquerdo, cuja Mão vai agarrar o Pulso direito do adversário enquanto a Mão direita vai junto ao Ombro.

Puxar o adversário para a frente e para baixo, em diagonal e projectá-lo sobre o Ombro por um golpe de Anca e flexão do Tronco à frente. Finalizar com pontapé ao Flanco ou Cabeça.

Fig. 4-237

(4) **Libertação de Tronco, preso pelas Costas, deixando os Braços livres (t: 8')**

Se a prisão do adversário deixar os Braços livres, a acção de projecção de Ombro não será muito viável. Neste caso, aperta-se contra o Corpo, com a Mão esquerda ou direita, o Pulso esquerdo ou direito do adversário conforme o Polegar que estiver saliente forçando-o em sentido contrário ao da articulação. A dor obrigará o adversário a afrouxar a prisão o suficiente para nos podermos libertar e finalizar a acção.

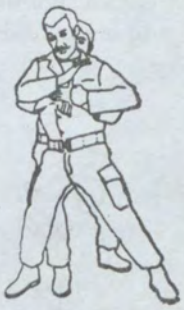


Fig. 4-238

Outra forma de actuar, no caso de termos os Braços livres e a Cabeça do adversário muito próxima, será por prisão do seu Pescoço com a Mão direita e projecção por flexão à frente súbita e enérgica, combinada com puxão brusco para a frente e para baixo com auxílio da Mão esquerda. Esta acção deve ser precedida de pisadela ou pancada nos Testículos, por forma a obrigar o adversário a aproximar mais a Cabeça e a aliviar a pressão.

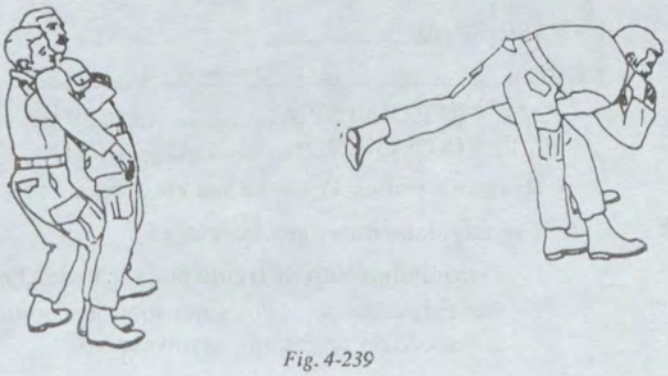


Fig. 4-239

• FASE FINAL ..... (t: 5')

7 CCC 7 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Prisões e sua libertação (Pulso e Costas) (t: 10')**

b. **Prisões e sua libertação (continuação)**

(1) **Libertação do Tronco, preso de frente, apanhando os Braços (t: 10')**

Inicia-se a acção por uma joelhada nos Testículos, cabeçada ou pisadela para obrigar o adversário a afrouxar a prisão. Seguidamente, desequilibra-se o adversário sobre o seu lado direito, com o Braço envolvendo as Costas, e a Mão esquerda por trás, junto ao Ombro. Após esta acção, roda-se o Corpo até colocar a Anca direita atrás do adversário para o projectar em torno da Anca, por rotação e flexão do Tronco para a esquerda. Finaliza-se com pontapé ao Flanco ou Cabeça.

Fig. 2- 240

(2) **Libertação do Tronco, preso de frente, deixando os Braços livres (t:10')**

Inicia-se a acção por joelhada aos Testículos, pisadela ou cabeçada no Rosto, para obrigar o adversário a aliviar a pressão e afastar a Cabeça. Depois, por acção da Mão espalmada contra o Rosto, empurra-se o Queixo para trás, ao mesmo tempo que a Coxa direita se coloca atrás do adversário e a Mão esquerda segura os seu braço direito. Em seguida projecta-se o adversário em torno da Coxa e finaliza-se com pontapé ao Flanco ou Cabeça.

Fig. 4-241

• FASE FINAL ..... (t: 5')

8 CCC 8 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 50')
• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Prisões e sua libertação (t: 5')**

b. **Estrangulamentos e sua libertação**

(1) **Estrangulamento de frente por acção dos Polegares nas Carótidas (t: 2')**

Devem utilizar-se os Polegares sobre as Carótidas enquanto os restantes Dedos apertam o Pescoço do adversário, envolvendo-o.

Fig. 4-242

(2) **Libertação de estrangulamento de frente por acção dos Polegares nas Carótidas.**

(a) No caso do adversário exercer uma forte pressão para trás e com os Braços esticados (t: 5')

Agarra-se o adversário com ambas as Mãos junto aos Ombros e coloca-se um dos Pés na sua Virilha.

Puxa-se o adversário ao mesmo tempo que nos deitamos para trás, projectando-o sobre nós. A acção pode ser finalizada continuando o movimento até ficarmos sobre o adversário ou por outra acção, logo que nos libertarmos (pontapés ao Flanco ou Cabeça).

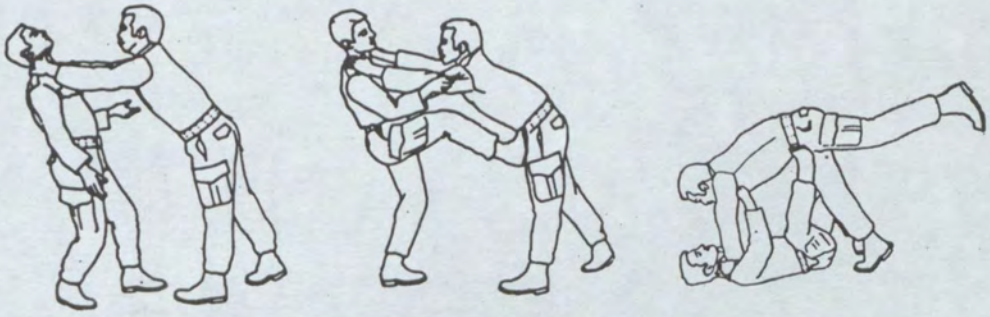


Fig. 4-243

(b) **No caso do adversário não exercer forte pressão sobre nós podemo-nos libertar:**

1.º Passando os nossos Braços por entre os seus, agarrando-lhe a Nuca e puxando- lhe a Cabeça para baixo, ao mesmo tempo que lhe damos uma joelhada na Cara seguida de pontapé aos Testículos (t: 3')

Fig. 4-244

2.º Levantando energicamente os nossos Braços por entre os do adversário, obrigando-o a levantar os seus Braços a aplicando-lhe em seguida uma cutilada no Pescoço ou Nuca (t: 5').

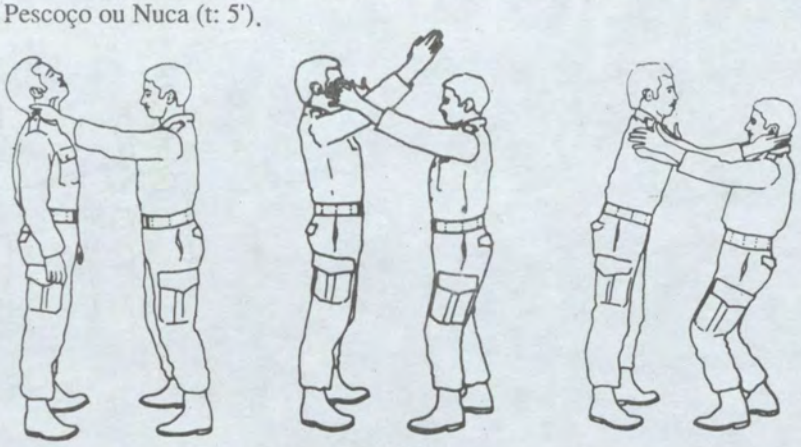


Fig. 4-245

3.º Agarrando com a nossa Mão direita as Costas da Mão direita do adversário e com a esquerda o seu Pulso direito, torce-se-lhe a Mão para dentro e, simultâneamente, damos um quarto de volta à direita dando o nosso Pé esquerdo um passo em frente; seguidamente, com a nossa mão esquerda pressiona-se o Braço direito do adversário para baixo, ao mesmo tempo que ambas as Mãos puxam o Antebraço para cima, provocando a luxação da articulação do Braço (t: 5').

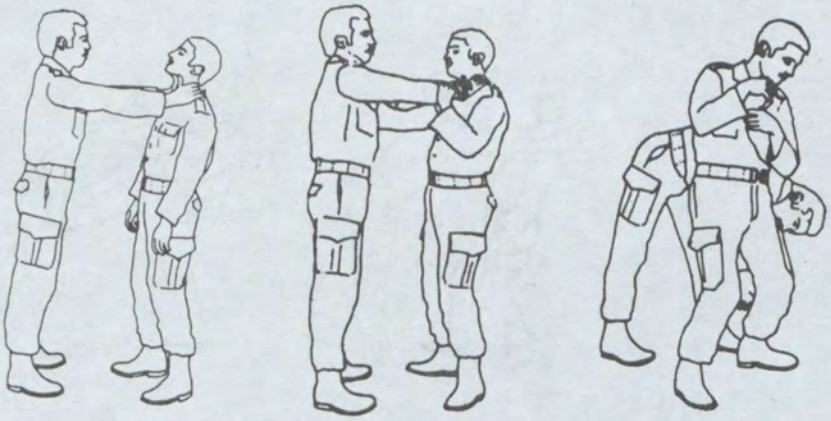


Fig. 4-246

- FASE FINAL ..... (t: 5')

9 CCC 9 ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Estrangulamentos de frente, por acção dos Polegares nas Caróticas e sua libertação (t: 10')**

b. **Estrangulamentos e sua libertação (continuação).**

(1) **Estrangulamentos de trás, utlizando as Mãos (t: 2')**

Apoiando os Polegares na região posterior, envolver o Pescoço com as Mãos comprimindo as Caróticas com os restantes Dedos.

Fig. 4-247

(2) **libertação de estrangulamento, de trás, por acção das Mãos.**

(a) **Actuar primeiramente por cotovelada no Fígado ou pancada nos Testículos, obrigando o adversário a afrouxar a pressão no Pescoço.**

Rodando o Tronco à direita (1/8 de volta), agarrar com a Mão esquerda o Pulso direito do adversário e com a Mão direita o seu Braço direito, acima do Cotovelo.

Depois ao mesmo tempo que se estende energicamente a Perna de trás flectir o Tronco e projectar o adversário sobre o Ombro.

Terminar com pontapés ao Flanco ou Cabeça (t: 5').

Fig. 4-248

(b) Encolhendo os Ombros, criar junto às Clavículas pequenas depressões, que nos permitam deslizar os Dedos Polegares por baixo dos Dedos mínimos do adversário e agarrá-los.

Seguidamente puxamo-los para cima e para os lados, ao mesmo tempo que efectuamos uma rotação de 180º. Termina-se esta acção partindo os Dedos do adversário e aplicando-lhe uma joelhada ou pontapé (t: 5').

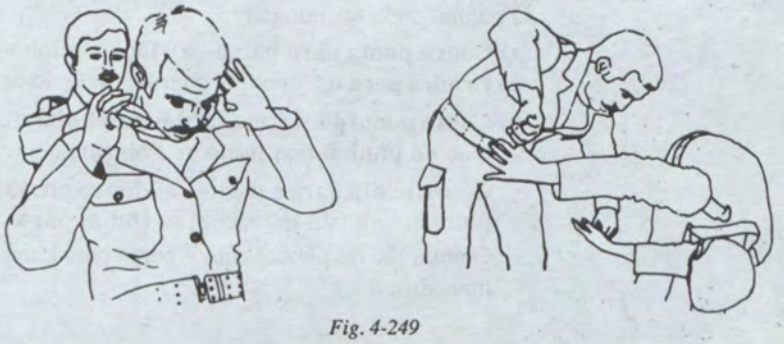


Fig. 4-249

(3) **Estrangulamento de trás, por «chave» dos Braços, e sua libertação.**

(a) **Estragulamento (t: 3')**

Este estrangulamento faz-se passando o Braço direito em torno do Pescoço do adversário, agarrando com a Mão direita o Braço esquerdo junto ao Cotovelo; a Mão esquerda actuando na Nuca do adversário pressiona-a para baixo. Esta forma de estragulamento actua, quer por pressão no «Esófago», quer por fractura da região cervical .

Para acentuar a acção do estrangulamento, pode-se flectir o Tronco, empurrando o Corpo do adversário para baixo e para a frente. Este estrangulamento, sendo muito eficaz, é no entanto muito perigoso, pelo que seu treino deve merecer cuidados especiais.

Fig. 4-250

(b) **Libertação (t: 5')**

Para nos libertarmos deste golpe, dá-se previamente uma pancada nos Testículos, ou cotovelada no Fígado, para obrigar o adversário a afrouxar a pressão. Em seguida, roda-se a Cabeça para o lado direito e agarra-se com ambas as Mãos o Braço do adversário, puxando-o para a frente e para baixo; esta acção é secundada por uma enérgica flexão do Tronco à frente.

Para aumentar a base de sustentação, deve-se dar, simultâneamente, um passo atrás.

Fig. 4-251

- FASE FINAL ..... (t: 5')

10 CCC 10 ..... (T:50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Estrangulamento por trás e sua libertação (t:5')**

b. **Combate armado.**

(1) **Emprego do punhal (t: 5')**

O punhal pode ser utilizado:

(a) **Com a ponta para baixo - a Mão empunha-o com o Polegar para cima e Unhas viradas para o Corpo.** O guarda - mão do punhal fica junto do Dedo mínimo.

(b) **Com a ponta para cima - a Mão empunha-o como no caso anterior, mas o guarda-mão do punhal fica junto ao Polegar.**

(c) **Com a ponta para a frente - a Mão segura o punhal com o Polegar para a frente, junto do guarda-mão, com as Unhas para cima.**

O emprego do punhal com a ponta para cima é o mais eficaz porque torna a defesa mais difícil.

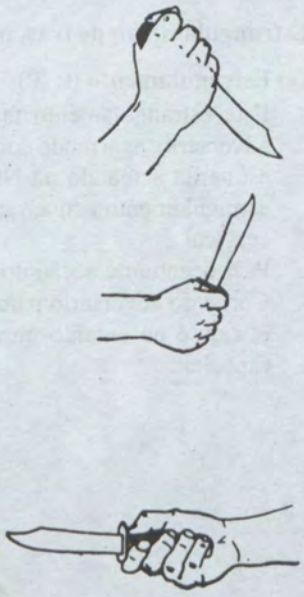


Fig. 4-252

Os pontos vitais mais susceptíveis de atingir para cada caso são:
DE CIMA PARA BAIXO
— Garganta
— Subclavículas;
— Caróticas.
DE BAIXO PARA CIMA
— Região abdominal;
— Região lombar.
DE FRENTE
— Região abdominal;
— Região lombar.
GOLPES DE CORTE
— Rosto
— Caróticas
— Pulso e articulação do Cotovelo.

(2) **Guarda de Punhal (t: 5')**

É igual à «Guarda» do CCC com a seguinte modificação na posição dos Braços: o Braço desarmado fica à frente do Corpo, curvado, Antebraço horizontal e paralelo ao plano dos Ombros, com a Palma da Mão virada para baixo, para parar os golpes do adversário. O Braço armado fica junto do Flanco, Cotovelo recuado e Mão à altura da Cintura, ao nível da Anca.

Fig. 4-253

O Instrutor, depois de ter ensinado o emprego do punhal, os pontos vitais e a «Guarda», disporá os instrumentos em grupos de dois para a prática de «esgrima de punhal», empunhando a arma com a ponta para a frente.
No caso de não serem utilizados punhais de borracha o Instrutor velará para que não haja quebra de segurança. Com condições favoráveis, podem realizar-se pequenos «assaltos» entre os instruendos.

(3) **Defesa contra adversários armados de punhal.**

(a) **Defesa contra golpe de cima para baixo, com o Braço direito (t: 5').**

1.º Aproximar-se bem do adversário, parar o golpe com o Antebraço esquerdo, o mais à horizontal possível, e responder com pontapé ou joelhada aos Testículos e cutilada ao Pescoço (Carótica esquerda) ou à Nuca (no caso do adversário baixar a Cabeça).

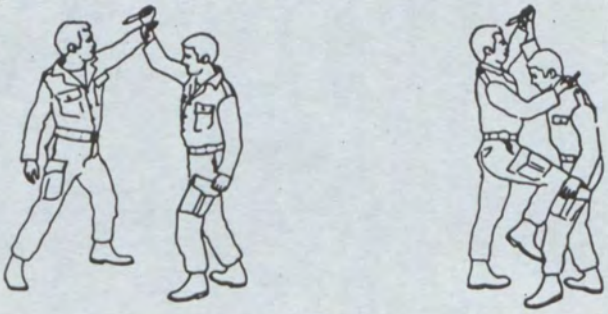


Fig. 4-254

2.º Aproximar-se bem do adversário e parar o golpe com o Antebraço esquerdo, o mais horizontal possível. Seguidamente o Braço direito contorna o Braço do

adversário por cima e a Mão apoia-se abaixo da nossa Mão esquerda, no Antebraço. Feita a chave, avançando, força-se o Braço do adversário para trás, desiquilibrando-o e forçando-o a largar a arma.

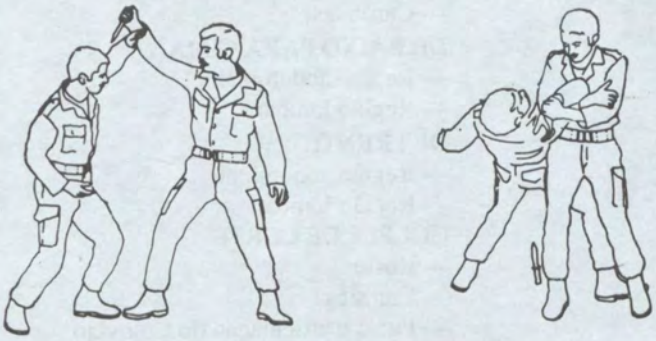


Fig. 4-255

(b) **Defesa contra golpe de ponta, de baixo para cima, com o Braço direito (t: 5')**

Pára-se o golpe com os Antebraços cruzados, o direito por cima do esquerdo, recolhendo o Ventre.

Parado o golpe, curva-se o Braço esquerdo e, com a Mão direita, agarrara-se o do atacante junto do Cotovelo, torcendo-se para dentro. Simultaneamente, levanta-se o Antebraço esquerdo, apoia-se a Mão esquerda na Omoplata do adversário fazendo pressão para baixo e dá-se uma joelhada na Cara do adversário. Finaliza-se a acção por pontapé ao Flanco ou Cabeça.

Fig. 4-256

(c) **Defesa contra golpe de ponta, de frente, com o Braço direito (t: 5')**

Quando o adversário se apresenta empunhando a arma com a ponta para a frente torna-se extremamente perigoso, pois é, de certeza, conhecedor de «esgrima de punhal».

Assim teremos de contrapor ao adversário mobilidade , rapidez e igual ou superior poder de esquiva.

Uma das alternativas será tentar desarmar o adversário por um pontapé na Mão que empunha o punhal.

Fig.4-257

- FASE FINAL ..... (t: 5')

11. CCC 11 ..... (t: 50')
- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Guarda e deslocamentos (t: 10')**

b. **Defesa contra adversário armado de «moca» ou «casse-tête» (t: 20')**

(1) Aproximar-se bem do adversário; parar o golpe com o Antebraço esquerdo, o mais horizontal possível, e responder com um pontapé ou joelhada aos Testículos, e cutilada ao Pescoço (Carótica esquerda), ou á Nuca (no caso do adversário baixar a Cabeça).

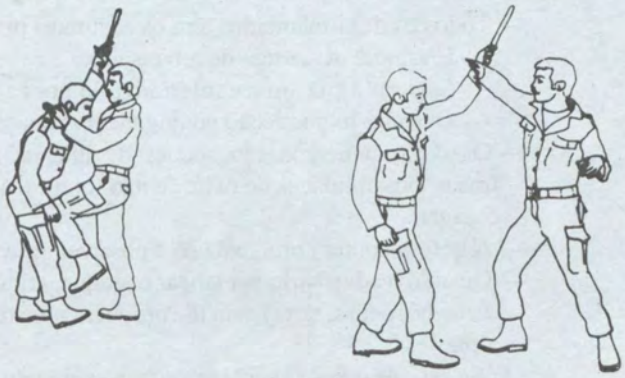


Fig. 4-258

(2) **Aproximar-se bem do adversário e parar o golpe com o Antebraço esquerdo, o mais horizontal possível.** Rodar 180º em torno da Perna esquerda, metendo-se bem debaixo do adversário por meia flexão de Pernas, agarrando com a Mão direita junto ao Ombro direito do adversário, para em seguida, fazendo simultâneamente a extensão das Pernas e inclinando o Tronco à frente, projectar o adversário.

Fig. 4-259

(3) **Aproximar-se bem do adversário e parar o golpe com o Antebraço esquerdo, o mais horizontal possível.**

Seguidamente, o Braço direito, indo por cima, contorna o Braço direito do adversário e a Mão agarra o nosso Antebraço esquerdo junto ao Cotovelo. Feita a chave, força-se o Braço do adversário para trás, obrigando-o a largar o «casse-tête».

Fig. 4-260

• FASE FINAL ..... (t: 5')

12 CCC ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Defesa contra o adversário armado de «moca» ou «casse-tête» (t: 10')**

b. **Defesa contra o adversário armado de espingarda.**

— Todos os desarmamentos têm os seguintes procedimentos e características comuns:

— Entrar na «Guarda» do adversário;

— Segurar a sua arma e inferiorizá-lo por cabeçada, joelhada ou pontapé;

— Derrubá-lo por acção conjugada dos Braços e das Pernas, sem largar a arma.

— Os desarmamentos são acções de luta, só admissíveis como último recurso, com fracas possiblidades de êxito se não forem realizadas com a maior decisão, velocidade e coragem.

— A defesa contra coronhada só é possível através de esquiva.

— Quando o adversário vai lançar o ataque, atira-se-lhe qualquer objecto à Cara(capacete, cartucho, pedra, terra) para lhe provocar uma reacção que o leve a modificar a posição da arma.

(1) **Se este desvio se verificar para a esquerda (t: 5'):**

— Entra-se rapidamente no seu campo dando uma pancada na arma com a Mão esquerda, para o obrigar a acentuar o desvio lateral;

— coloca-se a Mão direita em cima da Mão esquerda do adversário, puxando a espingarda para o Peito, enquanto a Mão esquerda agarra a coronha da arma;

Fig. 4-261

— Entretanto, a Perna esquerda avança e coloca-se por detrás da Perna esquerda do adversário, para o rasteirar;

— Por acção conjugada de ambos os Braços - o esquerdo levanta e empurra a coronha e o direito baixo e puxa o cano - e da Perna esquerda, rasteirando, derruba-se o adversário ficando de posse da arma;

— No momento do contacto pode-se também atacar por joelhada ou cabeçada;

— Derrubado o adversário, aniquila-se com a própria arma.

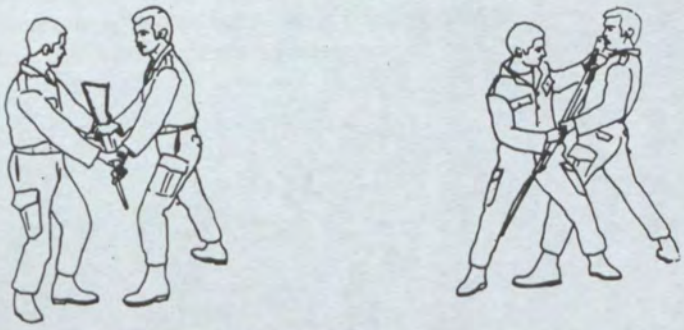


Fig. 4-262

(2) **Se a reacção do adversário faz baixar muito a sua baioneta (t: 5'):**

— Com a Mão direita agarra-se a arma à frente da Mão esquerda do adversário, acentuando o movimento para baixo;

— Avança-se a Perna esquerda e a Mão esquerda agarra a espingarda por altura da culatra, com o Polegar para cima;

— Dando uma cabeçada no adversário, passa -se a Perna esquerda para trás da sua Perna da frente e por acção dos Braços que agarram a arma e a empurram obliquamente para a frente e para a direita, derruba-se o adversário;
Feito o derrube, liquida-se o adversário a golpes de baioneta.

Fig. 4-263

(3) **Se a reacção do adversário faz elevar muito a sua baioneta (t: 5'):**
— Com a Mão direita agarra-se a arma à frente da Mão esquerda do adversário e impele-se energicamente a arma para cima;
— Avança-se a Perna direita, indo a Mão esquerda sobrepor-se à Mão direita do adversário, para impedir a coronhada;

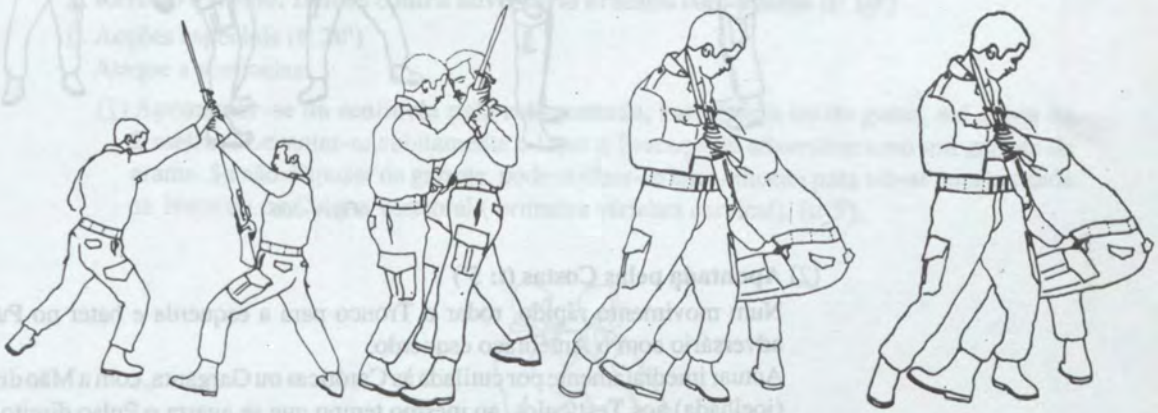


Fig. 4-264

— Dá-se uma joelhada nos Testículos e passa-se a Perna esquerda para trás da sua Perna esquerda, e empurra-se a arma para a frente e para a direita, derrubando o adversário;
— Derrubado o adversário, liquida-se a golpes de baioneta.

(4) **Defesa contra adversário com espingarda, correndo (t: 5')**
— Dá-se uma pancada na arma com a Mão esquerda para acentuar o desvio, ao mesmo tempo que a Mão direita agarra na arma na região do fuste:
— Desviada a arma, roda-se cerca de 90º para a direita, de forma que a Perna esquerda fique estendida e que a Coxa se interponha no sentido do movimento do adversário, ao mesmo tempo que a Mão esquerda agarra a coronha da arma;
— Por acção da velocidade do adversário, do puxar da Mão direita para a frente, e da esquerda para a frente e a para cima, o adversário é projectado em torno da Coxa;
— Derrubado o adversário, liquida-se a golpes de baioneta.

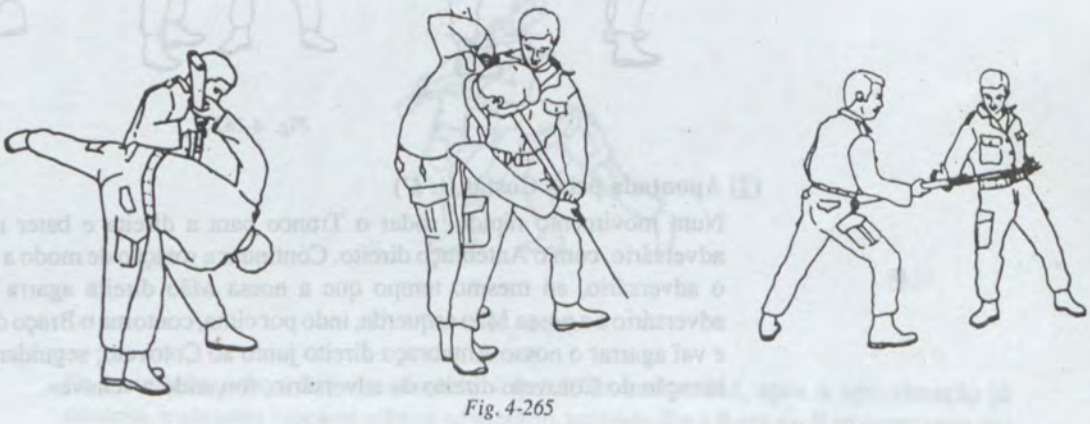


Fig. 4-265

• FASE FINAL ..... (t: 5')

13 CCC 13 ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Defesa contra adversário armado de espingarda (t: 15')**

b. **Defesa: contra adversário armado de pistola.**

(1) **Apontada pela frente (t: 5')**

Num movimento rápido, esquivar o Tronco para esquerda e bater no Pulso direito do adversário com a região média do Antebraço esquerdo. Levar a Mão direita por baixo do cano da pistola, agarrá-lo e rodá-lo para cima ao mesmo tempo que a nossa Mão esquerda fixa, por cima, o Pulso direito do adversário.

O adversário largará a arma, o que aproveitaremos para lhe dar com a coronha na face, ou executar qualquer outro tipo de ataque.

Fig. 4-266

(2) **Apontada pelas Costas (t: 5')**

Num movimento rápido, rodar o Tronco para a esquerda e bater no Pulso direito do adversário com o Antebraço esquerdo.

Actuar imediatamente por cutilada às Caróticas ou Garganta, com a Mão direita e pontapé (joelhada) aos Testículos, ao mesmo tempo que se agarra o Pulso direito do adversário com a nossa Mão esquerda, puxando-o para baixo a fim de dirigir a pistola para o chão.

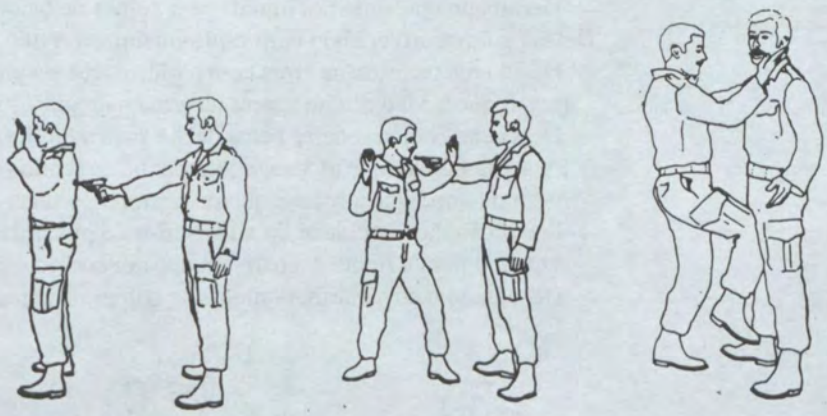


Fig. 4-267

(3) **Apontada pelas Costas (t: 5')**

Num movimento rápido, rodar o Tronco para a direita e bater no Pulso direito do adversário, com o Antebraço direito. Continuar a rotação de modo a ficar de Costas para o adversário, ao mesmo tempo que a nossa Mão direita agarra o Pulso direito do adversário e a nossa Mão esquerda, indo por cima, contorna o Braço direito do adversário e vai agarrar o nosso Antebraço direito junto ao Cotovelo; seguidamente, provoca-se a luxação do Cotovelo direito do adversário, forçando a «chave».

fig. 4-268

• FASE FINAL ..... (t: 5')

14 **CCC 14** ..... (t: 50')

• FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')

• FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Defesa contra adversário armado com pistola (t: 10')**

b. **Acções especiais (t: 20')**

Ataque a sentinelas:

(1) **Aproximar-se da sentinela pela retaguarada, rastejando ou de gatas, até cerca de 2 metros.** Levantar-se subitamente e laçar o Pescoço do adversário com um garrote de arame. Se não dispuser de garrote, pode utilizar-se uma «moca» para vibrar uma pancada na Nuca ou na Coluna vertebral (primeira vértebra cervical). (t: 5').

Fig. 4-269

(2) Se a aproximação for pressentida, salta-se sobre a sentinela, agarrando-lhe os Tornozelos com as Mãos e vibrando-lhe uma cabeçada na Bacia. Derrubada a sentinela , salta-se-lhe para cima e aniquila-se por qualquer das acções estudadas. (t: 5').

Fig. 4-270

Se a situação o permitir e o atacante dispuser de um punhal, após a aproximação já descrita, o atacante lança-se sobre o adversário, tapando-lhe a Boca e o Nariz com uma das

Mãos, enquanto com a outra Mão o apunha-la de baixo para cima, na região dos Rins (t: 5').

Fig. 4-271

(4) No caso de estar desarmado, o atacante, ao levantar-se junto da sentinela, vibra-lhe um pontapé com a parte interna do Pé na região popliteia, ao mesmo tempo que o Braço esquerdo passa pela parte anterior do Pescoço e o estrangula. (t: 5')

Fig. 4-272

- FASE FINAL ..... (t: 5')

15 **CCC 15** ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t. 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Acções especiais - ataques a sentinelas (t: 10')**

b. **Acções especiais (t: 20')**

(1) **Revista, condução e imobilização de prisioneiros.**

(a) **Revista**

Em qualquer dos casos indicados a revista deve ser metódica - primeiro um lado depois o outro, para que nada passe.

A revista será feita passando a Mão pelo Corpo, apalpando-o; a cobertura da Cabeça e o cinto devem ser retirados e inspeccionados; bolsos, calçado e baínhas não devem ser esquecidos, pois qualquer lugar pode ocultar uma arma, documento, etc.

1.º Com apoio (àrvore, parede, etc)

O prisioneiro deve ficar bastante inclinado em relação ao solo, com os Pés bem afastados e com as Mãos apoiadas, sobrepostas ou afastadas conforme o tipo de apoio. Nesta posição passa-se revista sem perigo.

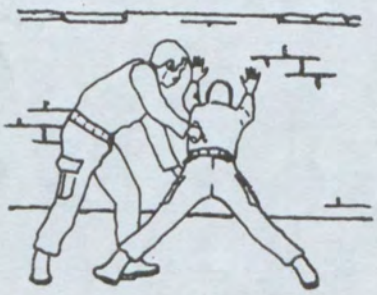


Fig 4—273

À mínima suspeita, um pontapé dado no Pé mais próximo do prisioneiro provoca o seu desequilíbrio.

2.º Sem apoio

Obriga-se o prisioneiro a afastar bastante os Pés, e a colocar as Mãos sobre a Cabeça.

Fig. 4-274

(b) **Condução**

1.º Com arma

Deve-se conduzir o prisioneiro um pouco afastado para impedir que este num movimento rápido, se apodere da arma, ou não permita a sua utilização. Para isso nunca se deve encostar a arma às Costas do prisioneiro nem aproximá-la muito. Se for necessário, empurrar o prisioneiro com o Pé.

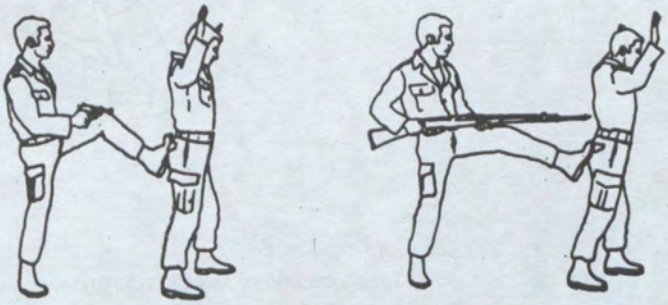


Fig. 4-275

2.º Sem arma, por trás

Passar uma das Mãos do prisioneiro por entre as suas Pernas, agarrando-o pelo Pulso com a Mão direita, ao mesmo tempo que a esquerda agarra os seus Cabelos, puxando-os para trás.

Fig. 4-276

3.º Sem arma, pelo Braço

Faz-se passar o Braço esquerdo do prisioneiro, com a Palma da Mão para cima, sob a Axila direita e por cima do Antebraço do mesmo lado (chave). Com a Mão

esquerda, segura-se-lhe o Pulso esquerdo enquanto a nossa Mão direita agarra o nosso Pulso esquerdo, fechando a «chave».

Fig. 4-277

(c) **Imobilização**

1.º Com cordas, no solo

Deitar o prisioneiro em decúbito ventral; ligar os dois Pés e as duas Mãos. Seguidamente puxar os Pés para cima e ligar os Pés às Mãos; passando a corda à volta do Pescoço, por forma a que todo o movimento de Pés ou de Mãos resulte em estrangulamento.

Fig. 4-278

2.º Com cordas, de Pé

Ligar fortemente as Mãos do prisioneiro à frente do Corpo; estender-lhe os Braços e puxar as Mãos o mais para baixo possível; passar a corda entre as Pernas e à volta do Pescoço, por trás, por forma a que todos os movimentos das Mãos para cima provoquem estrangulamento.

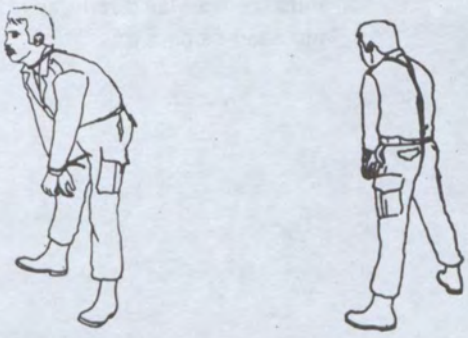


Fig. 4-279

3. Utilizando uma árvore

Obrigar o prisioneiro a contornar a árvore com uma das Pernas; fazer passar o Pé em «chave» na dobra da outra Perna, cujo Pé é puxado para trás da árvore e sentar o prisioneiro sobre esse Calcanhar, podendo-se ainda amarrar as Mãos à árvore, para maior segurança.

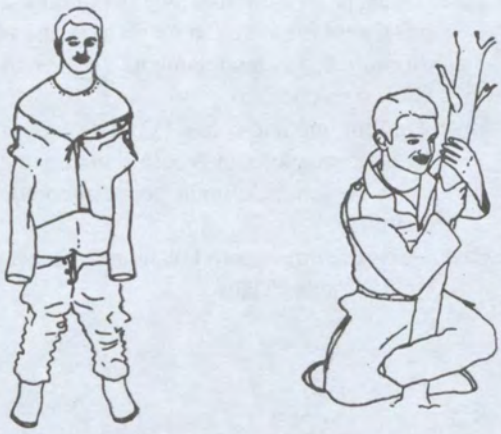


Fig. 4-280

4.º Utilizando a própria farda

Para uma curta imobilização e apenas para evitar que o prisioneiro fuja correndo, despe-se-lhe parcialmente o dolmen, ou a camisa, de modo a ficarem vestidas apenas as mangas e baixam-se-lhe as calças, o que impede os movimentos para a corrida.

- FASE FINAL ..... (t: 5')

16. **CCC 16** ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e Treino: Acções especiais - Revista, condução e imobilização de prisioneiros (t: 10')**

b. **Combate armado de espingarda com baioneta: Guarda, deslocamentos, quedas e enrolamentos. (t: 20')**

(1) **A Guarda.** (t: 5)

As posições dos Pés, das Pernas, do Tronco e da Cabeça são iguais às indicadas para a posição de guarda, desarmado (Ver CCC 1);

A Mão direita agarra o punho e a Mão esquerda agarra o guarda-mão;

A arma fica apontada para frente, com a coronha encostada à Anca e apertada contra o Corpo pelo Antebraço direito;

A baioneta fica à altura do Peito.

Fig. 4-281

(2) **Deslocamentos. (t: 5')**

Todos os deslocamentos realizados quando armado de espingarda com baioneta, são executados de forma idêntica aos deslocamentos, quando desarmado. (Ver CCC 1)

(3) **Quedas. (t: 5')**

As quedas, quando armado de espingarda com baioneta, são executadas de forma idêntica às quedas quando desarmado (Ver GAM 6, Ex.N.º 3);

A única diferença reside na ausência de batimento com o Braço no chão, porquanto as Mãos não devem largar nunca a arma.

(4) **Enrolamentos (t: 5')**

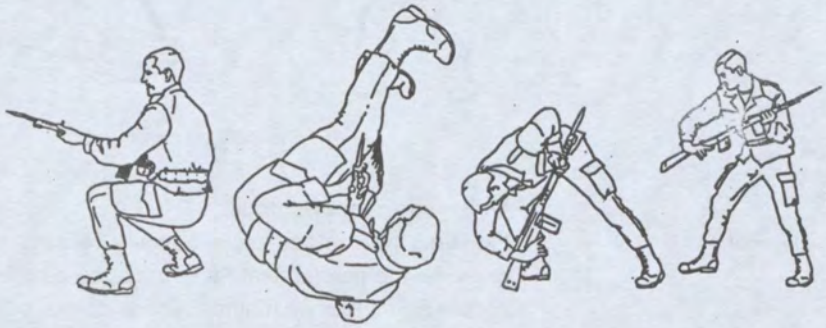
(a) **Enrolamentos em frente. (t: 3')**

Para os atiradores direitos o enrolamento tem que ser feito à direita e à esquerda para os atiradores esquerdos, da seguinte maneira:

1.ª Fase: Avançar o Pé direito (esq) flectindo as Pernas (a da frente mais do que a de trás), apoiar a coronha no chão (arma na vertical) do lado de dentro do Pé direito (esq) e paralelamente ao mesmo. A Mão esq. (dir) aproxima-se do Ombro respectivo.

2.ª Fase: Dar um impulso com a Perna de trás, enrolando para a frente de maneira a tomar contacto com o solo dorsalmente e progressivamente segundo uma linha diagonal definida por: Antebraço - Braço - Espádua - Nadegueiro contrário.

3.ª Fase: Após o enrolamento levantar-se para a posição de guarda, sem o apoio do Braços ou das Mãos.



4 3 2 1

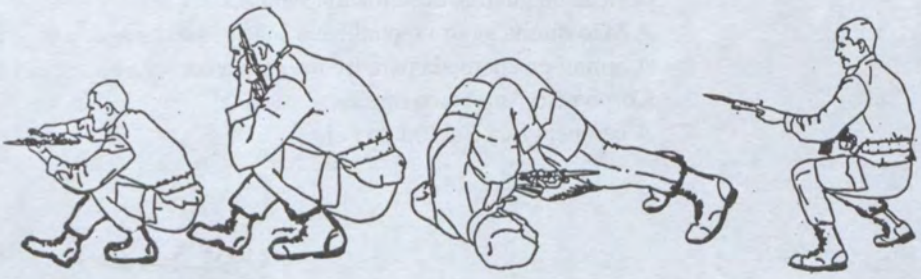
Fig. 4-282

(b) **Enrolamentos à retaguarda. (t: 2')**

1.ª Fase: Partindo da posição de guarda, por meio duma grande flexão das Pernas aproximar as Nádegas do Calcanhar da retaguarda apoiando-as no solo:

2.ª Fase: Deixar-se cair para a retaguarda enrolando as Costas no solo, com Braços dobrados de modo a manter a arma cruzada e junto ao Peito. Inclinar a Cabeça para o Ombro do lado onde se encontra a baioneta. Fazer passar as Pernas sobre o outro Ombro.

3.ª Fase: Depois de completado o enrolamento levantar-se rapidamente tomar a posição de guarda.



1 2 3 4

Fig. 4- 283

- FASE FINAL ..... (t: 5')

17. CCC 17 ..... (t: 15')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t:15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: A guarda; deslocamentos; quedas e enrolamentos.(t: 10')**

b. **Combate armado de espingarda com baioneta : Estocada curta; estocada comprida, coronhada lateral e coronhada frontal. (t: 20')**

(1) **Estocada curta. (t: 5')**

Partindo da posição de guarda, num só movimento lançar a arma para a frente mantendo-a à mesma altura, de maneira a ficar com o Braço esquerdo (dir) completamente esticado.

As Mãos não largam a arma, o Tronco inclina ligeiramente à frente para ganhar distância e as Pernas não saiem da posição de guarda. O movimento termina quando a baioneta atinge o Abdómen do adversário.

Rapidamente recolher a arma, voltando à posição de guarda.

Fig. 4-284

(2) **Estocada comprida. (t: 5')**

1.ª Fase: Partindo da posição de guarda e num movimento rápido lançar a arma para frente tal como na estocada curta.

2.ª Fase: A Perna de trás estica empurrando Tronco para a frente.
A Perna da frente é lançada para frente indo no fim do movimento fazer um ângulo de 90º (Coxa e Perna);
A este movimento das Pernas chama-se: «cair a fundo».

3.º Fase: O movimento termina quando a baioneta atinge o Abdómen do adversário.
Após a estocada voltar rapidamente à guarda por flexão da Perna de trás.

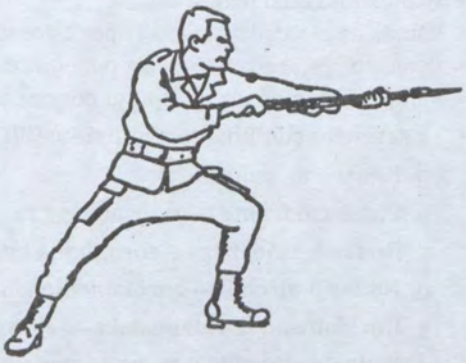


Fig. 4-285

(3) **Coronhada lateral. (t: 5')**

Partindo da posição de guarda alongar o Braço direito (esq) e recolher o Braço Esquerdo (dir) de maneira a que a arma rodando em torno da Mão esquerda e subindo a coronha atinja a Cara do adversário.

Após a coronhada e num movimento inverso, voltar à posição de guarda.

A coronhada pode ser executada caindo em «a fundo», avançando a Perna de trás.

Fig. 4-286

(4) **Coronhada frontal. (t: 5')**

1.ª Fase: Partindo da posição de guarda, alongando o Braço direito (esq), rodar a arma para cima do Ombro esquerdo(dir), ficando a coronha para a frente e à altura da Cara do adversário.

2.ª Fase: Estender os Braços para a frente de modo a que a chapa de coice da coronha vá atingir a Cara do adversário.

3.ª Fase: Voltar directamente à posição de guarda

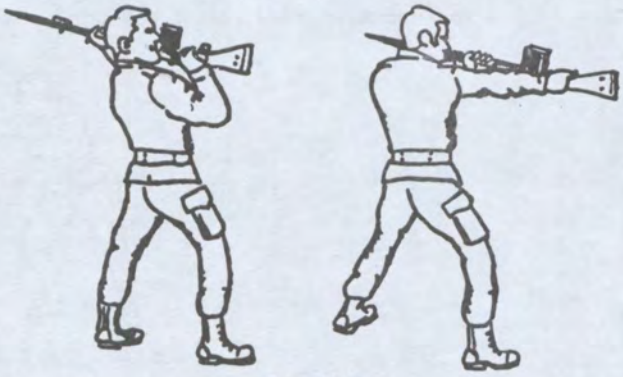


Fig. 4-287

- FASE FINAL ..... (t: 5')

18. **CCC 18** ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Estocada curta, estocada comprida; coronhada lateral e coronhada frontal. (t: 10')**

b. **Combate armado de espingarda com baioneta: (t: 20')**

- Exercícios combinados;
- Parada de estocada e resposta por estocada;
- Parada de estocada e resposta por coronhada;
- Parada de coronhada e resposta por estocada.

(1) **Exercícios combinados (individual) (t: 5')**

a. **Posição de guarda.**

b. **Passo em frente — estocada curta**

c. **Rodar à esquerda — coronhada lateral**

d. **Rodar à direita — enrolamento em frente — estocada comprida**

e. **Enrolamento à retaguarda — coronhada frontal — posição de guarda.**

(2) **Parada de estocada e resposta por estocada (t: 5')**

Instruendos aos pares, frente a frente e com baionetas embainhadas ou sem baionetas.
Um instruendo executa estocada curta ao Abdómen.
O outro pára o ataque desviando a arma do adversário através dum movimento lateral (esq., dir.) brusco, mas limitado por forma a permitir uma rápida resposta executando uma estocada curta ao Abdómen.

(3) **Parada de estocada por coronhada lateral (t: 5')**

Instruendos aos pares, frente a frente e com baionetas embainhadas ou sem baionetas.
Um instruendo executa estocada curta ao abdómen.
O outro pára o ataque afastando a arma para a esquerda (dir) (batendo com a parte dianteira do guarda-mão). Em seguida continua o mesmo movimento até atingir a cara do adversário com a coronha (coronhada lateral). Findo o movimento volta rapidamente à posição de guarda.

(4) **Parada de coronhada por esquiva e resposta por estocada. (t: 5')**

Instruendos aos pares, frente a frente e com baionetas embainhadas ou sem baionetas.
Um instruendo executa a coronhada lateral à Cara.
O outro esquiva baixando-se e depois de a coronha do adversário ter passado, sobe nas Pernas tomando a posição de guarda e executa estocada ao abdómen.

- FASE FINAL ..... (t: 5')

19. **CCC 19** ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNDAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Exercícios combinados; Parada de estocada e resposta por estocada; Parada de estocada e resposta por coronhada; Parada de coronhada e resposta por estocada. (t: 10')**

b. **Combate armado com vara de treino. (t: 20')**

A vara de treino tem por finalidade substituir a espingarda com baioneta, com vista à execução completa de todas as técnicas deste tipo de combate, sem pôr em perigo a integridade física dos instruendos.

(1) **A vara de treino**

É uma vara de madeira ou um tubo de metal leve, com protecções nas extremidades e no meio.

- Comprimento: o mesmo da G-3 com baioneta
- Protecções: em esponja coberta por lona
- Peso: variável, devendo no entanto assemelhar-se ao da G-3.

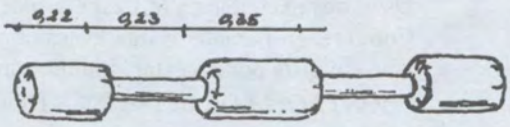


Fig. 4-288

(2) **Protecção do instruendo**

Os instruendos devem, de preferência, ter as Mãos protegidas por luvas grossas ou por ligaduras.

Caso existam na Unidade, podem também proteger a Cabeça com protecções de Cabeça do boxe ou similares.

(3) **O combate com vara de treino**

É idêntico ao combate de espingarda com baioneta, convencionando-se que uma das extremidades é a baioneta e outra a coronha. Para maior facilidade na instrução, as protecções das extremidades devem ser de cores diferentes ou, pelo menos, ter marcações. (ex. fita adesiva).

(4) **Exercícios a dois. (t: 10')**

Executar com vara de treino as três técnicas de combate de espingarda com baioneta. (CCC 18).

Inicialmente com os pares dispostos em círculo (5') e em seguida com a classe em duas colunas, executando simultâneamente as técnicas à voz do Instrutor (5').

(5) **«O combate» (t: 10')**

A classe forma em círculo com um diâmetro de 5 metros, delimitando assim a área para o combate.

Dois instruendos combatem livremente, tendo como finalidade atingir o adversário com «estocadas» no Abdómen (2 pontos) e com «coronhadas» na Cara (1 ponto), até que um dos instruendos atinja um total de 4 pontos.

Ao fim de 1 minuto o combate termina, mesmo que nenhum dos instruendos tenha feito 4 pontos. Ganha, neste caso, o que tiver maior número de pontos.

- FASE FINAL ..... (t: 5')

20. **CCC 20** ..... (t: 50')

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 15')
- FASE FUNFAMENTAL ..... (t: 30')

a. **Revisão e treino: Exercícios a dois com vara de treino ..... (t: 10')**

b. **Pista de combate corpo a corpo (t: 20')**

— Finalidade

• Visa possibilitar ao instruendo o emprego dos conhecimentos adquiridos nas instruções anteriores, ligando-os com transposição de obstáculos, tentando assim aproximar a instrução da realidade do combate corpo a corpo.

— Organização

A montagem das pistas de CCC baseia-se:

• Na utilização, de preferência, de terreno natural, tendo normalmente uma extensão de 80 a 100 metros;

• Na utilização de materiais simples existentes nas Unidades, ou de fácil improvisação, tais como:

Fardos de palha, manequins, pneus velhos, sacos de terra, bidons, muros, valas, rede de arame, etc, para simulação de alvos e obstáculos a transpor.

• Na simulação do inimigo através da utilização de elementos das Equipas de instrução, ou até mesmo de instruendos, que em acções previamente determinadas obriguem o executante a realizar as técnicas ensinadas.

Nota: O número e a forma dos obstáculos a transpor não é fixo, sendo função do objectivo a atingir, definido pelo Instrutor, da sua iniciativa e do grau de desenvolvimento dos instruendos.

— Execução

• No inicío da sessão e antes da fase de aquecimento o Instrutor perante todos os instruendos e restantes elementos da Equipa de instrução deve indicar:

A forma correcta da transposição de todos os obstáculos;

Os vários exercícios a utilizar e as posições a tomar ao longo do percurso;

Como reagir perante os incidentes criados ao longo da pista;

Que em pista podem estar simultâneamente 2 instruendos devidamente desfasados.

• MONTAGEM DE UMA PISTA DE COMBATE (MODELO - TIPO)

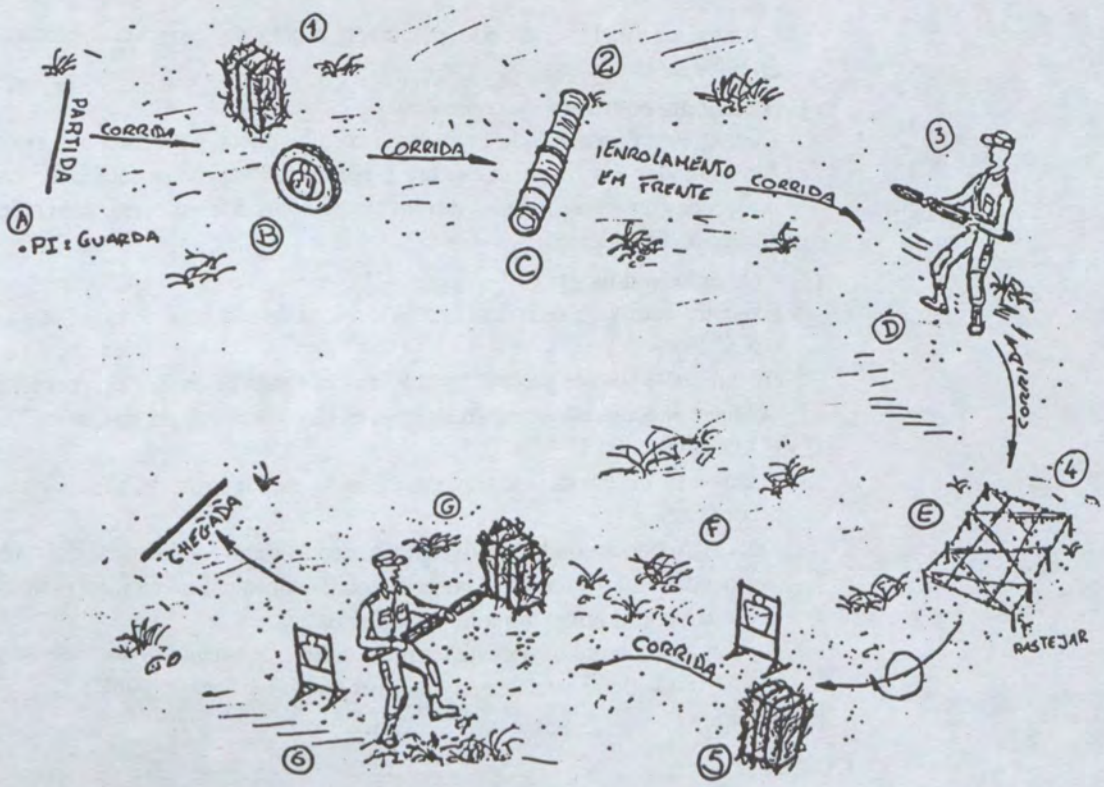


Fig. 4- 289

- Obstáculos

N.º 1 — Fardo de palha, manequim, pneu velho, etc;
N.º 2 — Bidons, muro, cabeça de pinto, sebe, etc;
N.º 3 — Atacante com vara de treino;
N.º 4 — Rede de arame com cerca de 4 metros de extensão;
N.º 5 — Manequim, fardo de palha, pneu velho, etc...;
N.º 6 — Atacante com vara de treino, manequins, fardo de palha, pneus velhos, etc...

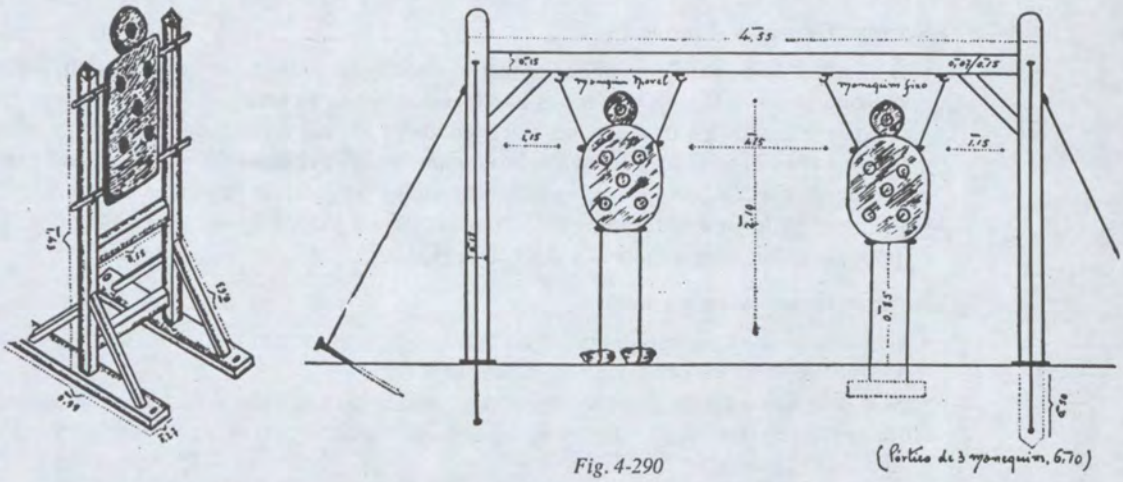


Fig. 4-290

- Acções a realizar:

A — Partida: Posição de Guarda, com arma; correr até ao obstáculo N.º 1 (posição de Alto-Arma)

B — Entrar em Guarda, seguido de estocada curta sobre o Alvo (fardo de palha, manequim, pneu velho, etc;), correr até ao obstáculo N.º 2;

C — Saltar por cima do obstáculo (bidon, fardo de palha, etc) seguido de enrolamento em frente, tomar a posição de guarda; correr até ao obstáculo no N. 3; numa fase mais adiantada pode fazer-se o enrolamento sobre o obstáculo.

D — Entrar em guarda perante a ameaça do atacante; parar o ataque de estocada e responder por coronhada lateral; retomar a posição de guarda; correr até ao obstáculo N.º 4;

E — Rastejar sob uma rede com cerca de 4 metros de comprimento. Ultrapassado o obstáculo correr na direcção do obstáculo seguinte; ao sinal de apito dar meia volta; correr de Costas; ao sinal de um segundo apito realizar um enrolamento à retaguarda, seguido da tomada de posição de Guarda, voltado para a frente e retomar a corrida.

F — Entrar em Guarda, seguida de estocada comprida sobre um alvo (manequim, fardo de palha, etc); correr até ao obstáculo N.º 6;

G — Perante a ameaça de um atacante entrar em Guarda; parar o ataque de coronhada por esquiva e responder por estocada curta ou comprida, sobre um alvo situado ao lado do atacante; correr até à linha de chegada.

- FASE FINAL ..... (t: 5')

C. Marcha e Corrida (MARCOR)

(1) Finalidade

A Marcha e Corrida (MARCOR) compreende a execução alternada de períodos de Marcha e Corrida e tem por objectivo o desenvolvimento da capacidade geral da resistência e o fortalecimento dos membros inferiores, a par de outras qualidades, tais como espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina.

(2) Organização

— Local e Materiais

- A MARCOR realiliza-se em estrada ou qualquer outro itinerário, marcados no mínimo, de Km a Km.
- Realiza-se em percurso fechado ou de ida e volta;
- O Instrutor deve estar munido de apito e cronómetro (ou relógio).
- Coletes de sinalização e viaturas de apoio (nas FEsp).

— Uniforme

- Uniforme n.º 3, com arma;

- A arma é transportada em BANDOLEIRA, com o cano para baixo, segura pelo fuste, sobre o Ombro esquerdo ou direito;
- A partir da MARCOR 14, as FE transportam também a mochila individual, com carga de 5 ou 10 Kgs (ver quadro de programação 4-15).

— Disposição da Classe

O deslocamento deve fazer-se em duas colunas, utilizando sempre as duas bermas do itinerário, e com os instruendos menos resistentes à frente.Nomear quatro balizadores, destacados cerca de 30 metros para a frente (2) e para trás da coluna(2).

(3) **Normas Gerais de Comando**

- O Instrutor comanda e impulsiona os instruendos junto do último terço da formatura e controla, com o cronómetro (relógio), os tempos parciais de marcha e corrida .
- O Auxiliar seguirá à frente de uma das colunas a marcar a velocidade de progressão.
- O Encarregado de instrução, segue à retaguarda para evitar que os instruendos se atrasem.
- A alternância dos períodos de marcha e corrida é comandada (à voz ou apito) pelo Instrutor.
- A mudança de Ombro sobre o qual é transportada a arma, é igualmente comandada pelo Instrutor (pode coincidir com a mudança marcha-corrida).

(4) **Normas Gerais de Segurança**

- Os elementos da Equipa de instrução têm que ter sempre em atenção a fadiga dos instruendos, o perfil do terreno e a finalidade da instrução.
- Se o itinerário escolhido for a estrada deve ser dado cumprimento às determinações em vigor, no que se refere à segurança, à frente e à retaguarda e serem feitas as recomendações de segurança que tal situação exige.

(5) **Execução**

(a) **Generalidades**

Aproveitando as técnicas de deslocação, através da marcha e corrida, tais técnicas são utilizadas como exercícios físicos.

Segundo a forma de execução da MARCOR, consegue-se percorrer um certo espaço num menor tempo, por forma a chegar ao seu termo com boas condições de actuação em relação ao estado de fadiga.

No entanto, no TFM este é um aspecto secundário do problema; a sua principal razão de ser, como meio da EFM é o de permitir um trabalho de treino fraccionado, segundo um plano de progressão que, começando por um percurso de 2 Km, vai aumentando até atingir os 12 km.

Como elementos teóricos daremos algumas referências para a execução da MARCOR, as quais consistem em realizar alternadamente períodos de marcha e períodos de corrida, por espaços de cerca de 200 e 400, metros respectivamente.

Estas distâncias são no entanto função do grau de preparação da classe, do declive do terreno, da finalidade da instrução, do clima, etc.

A MARCOR, assentando no princípio do treino fraccionado, consiste pois numa forma de preparação física visando uma melhoria e desenvolvimento do sistema cardio-pulmonar, e ainda uma regularização da respiração, adequada a esse mesmo desenvolvimento.

O treino fraccionado é na sua essência um trabalho individual, no entanto pelas caracteristícas da nossa instrução, pela forma prática de execução do treino fraccionado e ainda por uma intenção de melhoria tendo em vista a média geral do grupo (e não o aproveitamento de apenas alguns individualmente, os melhores, descuidando os restantes), definiram-se valores médios de execução que desta forma, permitem a adopção dum critério de uniformização da função respiratória, conseguida através de **expirações profundas** de 4 em 4 passadas.

O Instrutor deverá chamar a atenção para que tal seja conseguido, explicando as vantagens da expiração profunda para na inspiração se introduzir nos pulmões maior quantidade de ar, contrariamente à tendência generalizada de se tentar forçar na inspiração.

Durante a MARCOR o instruendo fará uso permanente também da sua arma, transportando esta em bandoleira com o cano voltado para baixo e segurando-a com a mão junto à sua braçadeira superior. Desta forma consegue-se a maneira mais cómoda de transportar a arma, pois que a sua parte mais volumosa (coronha) fica solidária com a parte menos móvel do corpo, o tronco.

Apesar das referências e chamadas de atenção feitas em relação à MARCOR, por vezes alguns Instrutores executam uma realização menos correcta, não se tirando desta técnica o seu rendimento máximo do treino fraccionado. Ou porque o Instrutor admita que os seus intruendos têm já um elevado grau de resistência física, ou porque lhes pretende demonstrar a sua apetência em tal aspecto, acontece com alguma frequência surgir a tendência de fazer a MARCOR em menos

tempo do que o que determina o quadro de progressão previamente estabelecido, acabando por executar mais um «cross» do que propriamente um trabalho de treino fraccionado.
Sabendo-se que a fase útil de desenvolvimento do miocárdio se processa no primeiro terço da normalização, fácil se torna concluir que, o que interessa é um maior número de períodos de repouso e consequentes estímulos, em vez de uma execução de estímulos prolongados com a consequente diminuição do número dos períodos de repouso.
Pretende-se desta forma e neste Manual Técnico chamar a atenção para o rigorismo técnico que deve ser imprimido à execução da MARCOR, para que do mesmo se consigam os resultados para que foi criado no contexto do TFM.

(b) **Tropas Normais**

- O itinerário deve ser previamente reconhecido;
- Os períodos de marcha e corrida de duração idêntica (cerca de 2 minutos) respectivamente com cerca de 200 e 400 metros, bem como a velocidade de progressão, dependem dos seguintes factores:
  - duração da sessão;
  - perfil do terreno;
  - grau de fagida dos instruendos;
  - temperatura ambiente.
- As sessões terão um tempo de duração variável, de acordo com um Quadro de Progressão elaborado com base nos seguintes valores:

Velocidade média de deslocamento: 8 Km/h.

SESSÕES	DIST. (Km)	TEMPO (min)	OBSERVAÇÕES
MARCOR 1 a)	2	30	a) A Sessão inclui, 10' de informação sobre normas de segurança e outros aspectos significativos.
MARCOR 2	3	20	
MARCOR 3	4	27/30	
MARCOR 4	5	34/37	
MARCOR 5	6	41/45	
MARCOR 6	7	49/52	
MARCOR 7	8	57/60	
MARCOR 8	9	65/67	
MARCOR 9	10	73/75	
MARCOR 10	11	81/82	
MARCOR 11	12	90	

QUADRO 4-14 — Quadro de Progressão da MARCOR (Tropas Normais)

(c) **Forças Especiais**

- A Marcha e Corrida é executada a nível Companhia, de dia ou de noite, com todos os Quadros presentes e o comando da sessão sob a responsabilidade directa do Comandante da Companhia.

SESSÕES	DIST. (Km)	TEMPO (min)	CARGA (Kg)	OBSERVAÇÕES
MARCOR 12	4,5	30	S/Carga	
MARCOR 13	6	40	S/Carga	
MARCOR 14	7	60	5	
MARCOR 15	8	70	5	
MARCOR 16	9	80	10	
MARCOR 17	10	85	10	
MARCOR 18	11	95	10	
MARCOR 19	12	100	10	
MARCOR 20	13	105	10	
MARCOR 21	14	110	10	

QUADRO 4-15 — Quadro de Progressão da MARCOR (Forças Especiais)

d. **MARCHA FORÇADA (MARFOR) — Forças Especiais**

(1) **Finalidade**

- A MARFOR compreende a execução de Marcha Forçada e tem por objectivo o desenvolvimento da capacidade geral da resistência e o fortalecimento dos menbros inferiores, a par de outras qualidades, tais como o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina.

(2) **Organização**

— Local e materiais

- A MARFOR realiza-se em estrada ou qualquer outro itinerário marcado, no mínimo, de Km a Km.
- Realiza-se em percurso fechado ou de ida e volta.
- O Instrutor deve estar munido de apito e cronómetro.

— Uniforme

- Uniforme n.º 3 com arma e a partir da MARFOR n.º 3 com mochila individual.

— Disposição da Classe

- O deslocamento deve fazer-se em duas colunas, utilizando sempre as duas bermas do itinerário, e com os instruendos menos resistentes à frente.

(3) **Normas Gerais de Comando**

- O Instrutor comanda e impulsiona os instruendos juntos do último terço da formatura e controla, com o cronómetro, os tempos parciais da Marcha.
- O Auxiliar seguirá à frente de uma das colunas a marcar a velocidade de progressão.
- O Encarregado de Instrução segue à retaguarda para evitar que instruendos se atrasem.
- Os percursos sobre estrada exigem a adopção das necessárias medidas de segurança.

(4) **Normas Gerais de Segurança**.

- Confirmar se os instruendos estão em boas condições físicas para executarem a marcha e se o uniforme, equipamento e calçado são os adequados.
- No decorrer do percurso verificar constantemente o estado de fadiga apresentado pelos instruendos.
- Fazer com que uma ambulância, com uma equipa de 1.ºs Socorros acompanhe a classe seguindo no final da coluna.
- Se o itinerário for a estrada deve ser dado cumprimento às determinações em vigor no que se refere à segurança à frente e à retaguarda. A classe deve deslocar-se em coluna pelas bermas da estrada.

(5) **Execução**

- O Itinerário deve ser previamente reconhecido;
- Os períodos de Marcha bem como a velocidade de progressão, dependem dos seguintes factores:
  - duração da sessão;
  - perfil do terreno;

• grau de fadiga dos instruendos;
• As sessões terão um tempo de duração variável, de acordo com o seguinte Quadro de Progressão:

SESSÕES	DIST. (Km)	TEMPO (min)	CARGA (Kg)	OBSERVAÇÕES
MARCOR 1	5	45	S/Carga	
MARCOR 2	6	52	S/Carga	
MARCOR 3	7	60	5	
MARCOR 4	8	65	5	
MARCOR 5	9	70	5	
MARCOR 6	10	80	10	
MARCOR 7	11	90	10	
MARCOR 8	12	100	10	
MARCOR 9	13	110	10	
MARCOR 10	14	120	10	

QUADRO 4-16— Quadro de Progressão da Marcha Forçada (Tropas Especiais)

• ESQUEMA — BASE DAS SESSÕES

— FASE PREPARATÓRIA

A — Formar. Apresentar. Revista rápida ao equipamento.

B — Explicar a tarefa.

1. Finalidade deste Meio da Educação Física Militar.
2. Informar a classe da tarefa que irá executar.
3. Aspectos a observar:

a) Evitar contracções;
b) Não levantar muito os Pés do solo e lançá-los sempre para a frente, na direcção do deslocamento;
c) Impulsionar a marcha com oscilação antero-posterior dos Braços, descontraídos, alternando com o movimento de Ancas de forma a dar maior amplitude á passada; Tronco ligeiramente inclinado para a frente;
d) Mudar a arma de Ombro de 1 a 1 Km aproximadamente;
e) Coordenar a respiração com a passada: expirações profundas de 4 em 4 passadas.
f) Manter os grupos em coluna cerrada;
g) Evitar correr para chegar à frente;
h) Nunca deixar mais de um metro de distância do camarada da frente.

— FASE FUNDAMENTAL

A — Mandar «direita volver» «em frente marche» «coluna a dois»;

B — Começar em ritmo lento e acelerar progressivamente a partir do 1.º Km;

C — Executar a distância constante na ficha referida no tempo respectivo.

— FASE FINAL

A — Exercícios respiratórios e de retorno à calma.

B — Exercícios de ordem unida.

405. **Fase Final (FINAL)**

a. **Finalidade**

A FASE FINAL constitui a terceira parte de qualquer sessão de TF e mais não é do que o retorno à calma ou seja, a normalização dos sistemas nervoso, circulatório, respiratório e muscular, excitados duma forma mais ou menos intensa nas fases anteriores da sessão (Preparatória e Fundamental).

b. **Organização**

- Local
  O mesmo da sessão em que se integra.
- Uniforme
  O mesmo da sessão em que se integra.
- Disposição da Classe
  Por norma, em círculo, guardando-se um intervalo aproximado de dois passos entre os homens.
- Duração
  Por norma, 10% do tempo total da sessão.

c. **Normas Gerais de Comando**

Dada a natureza dos exercícios que compõem esta fase, o seu comando não deve ser rígido.
Apenas os exercícios de ordem unida que precedem a voz de «DESTROÇAR» devem ser comandados com vivacidade, exigindo-se o máximo de correcção na execução.

d. **Normas Gerais de Segurança**

Confirmar que todos os instruendos se encontram em boas condições físicas.

e. **Execução**

(1) **Generalidades**

— O conteúdo desta fase deve ser à base de exercícios de efeito essencialmente se[illegible]o (calmantes, respiratórios e de relaxamento muscular), de fácil execução e fraca intensidade, exe[illegible]utados em cadência lenta e à vontade.

— No entanto, e em especial nos cursos de formação, o Instrutor, imediatamente antes da voz de «DESTROÇAR», deve comandar dois ou três exercícios de ordem unida que exijam uma certa coordenação, com vista a verificar, pela forma mais ou menos correcta como são executados, o estado de fadiga dos instruendos.

— Sempre que possível, e em especial nas sessões envolvendo grupos etários mais elevados, deve verificar-se no final desta fase a «frequência cardíaca de recuperação» (no mínimo 6' após o esforço) cujo valor normal oscila entre os 20% e os 30% acima da frequência cardíaca em repouso.

(2) **Esquema-Tipo ..... (t: 5')**

— Em círculo:

- Corrida muito suave.
- Corrida suave com dois apoios sucessivos sobre cada Pé (Corpo completamente descontraído).
- Marcha lenta à vontade, com circulação lenta e simultânea dos Braços, inspirando profundamente na elevação e expirando no abaixamento.
- Marcha lenta à vontade.
- Alto, Voltados ao centro:
  - Ligeira flexão do tronco à frente; sacudir os Ombros e Braços completamente descontraídos.
  - Sacudir, alternadamemte, a Perna esq. (dir) completamente descontraída.

— Em duas fileiras:

- Exercícios de ordem (combinados) como, por exemplo:
  - SENTIDO; DOIS PASSOS EM FRENTE; DIREITA VOLVER; .... MARCHE ..... (6 ts)
  - ESQUERDA VOLVER; PELA DIREITA PERFILAR; OLHAR EM FRENTE; DIREITA VOLVER; DESTROÇAR.

CAPÍTULO 5
TÉCNICAS ESPECIAIS

501. **Introdução**

Existe um certo número de técnicas de Aplicação Militar que pela sua especificidade de aprendizagem, execução e morosidade de montagem dos meios, a acrescer o facto de se não dispor de tempo necessário para a sua inclusão e/ou ainda por as mesmas se destinarem a ser utilizadas em situações específicas ou por tropas especiais, não são incluídas na programação dos CF de tropa normal.

Porque no entanto a sua não inclusão no Manual Técnico de EFE, constituiria uma lacuna de ordem técnica, é o presente Capítulo reservado ao desenvolvimento explicativo das mesmas.

502. **Exercícios em Grupo Com Traves ou Toros**

a. **Finalidade**

Os exercícios com traves ou toros, desenvolvendo grandes áreas musculares, potência, endurance, flexibilidade, coordenação e espírito de equipa podem constituir, só por si, lições de Aplicação Militar, ou ser integrados noutras lições em complementaridade dos objectivos que se pretendem alcançar nesta técnica do Treino Físico.

As lições colectivas dos exercícios com traves ou toros, pela sua espectacularidade, podem com relativa facilidade serem acarinhadas pelas Unidades, com vista a apresentações públicas de classes com elevado número de instruendos.

b. **Organização**

(1) **Generalidades**

O número de executantes em cada trave ou toro depende das dimensões e peso destas, devendo a sua distribuição ser feita de forma que cada um não tenha que suportar mais de 10 Kg e disponha do espaço mínimo de 0,50 metros. Podem aproveitar-se traves, toros, postes, barrotes, etc., de dimensões variadas, que existam nas Unidades. A sua secção pode ser circular, rectangular ou quadrada. Para facilidade de exposição vai considerar-se que os exercícios são realizados com traves sendo estes facilmente adaptados quando utilizados toros.

As traves de secção circular têm o inconveniente de dificultar os exercícios de equilíbrio; sempre que sejam adquiridos de propósito, convém que sejam de secção rectangular, de arestas boleadas e com as seguintes dimensões (a manejar por grupos de 6/8 instruendos):

4,50 m x 0,15 m x 0,12 m

Os executantes de cada trave têm de trabalhar em perfeita cooperação, pois tratando-se de um aparelho relativamente pesado, o seu manejo exige o esforço coordenado de todos, para que os movimentos se realizem facilmente e sem acidentes.

A execução é geralmente feita ao sinal de apito. Porém, como se trata de exercícios que exigem grande esforço das massas musculares, têm que ser precedidos por uma fase Preparatória de aquecimento, podendo recorrer-se aos exercícios com «bolas medicinais».

(2) **Local e Materiais**

- Área plana com o espaço necessário para a realização dos exercícios. O piso deve ser liso.
- Traves ou toros em número suficiente, de acordo com o número de executantes. Por cada trave são distribuídos normalmente 6/8 executantes.
- Apito.

(3) **Uniforme**

- Uniforme n.º 3 ou camuflado.

c. **Execução**

(1) Exercícios Preparatórios ou de Aquecimento.

(a) **Exercícios Preparatórios com Arma.**

Podem executar-se os já referidos no capítulo 4 - Técnicas de Aplicação Militar.

(b) **Exercícios com bolas medicinais**

- Os exercícios com bolas medicinais, activando a musculatura geral, principalmente os músculos dos membros superiores e do abdomen, provocam rapidamente a acelaração das funções circulatória e respiratória.
- Podem classificar-se em dois grupos:
  — sem lançamentos
  — com lançamentos.
- A progressão faz-se aumentando a velocidade de realização dos exercícios, a distância entre os executantes e o emprego de bolas mais pesadas.
- As bolas medicinais são de cabedal ou de borracha, tendo geralmente o peso de 2, 3 ou 5 Kg. As de 3 Kg são as normalmente utilizadas.

1. **Descrição dos Exercícios**

a. **Exercícios sem lançamento**

— EXERCICIO Nº 1

PI: Executantes 2 a 2, de Costas um para o outro e Pernas naturalmente afastadas, à distância de 1 metro.

MOV: Passagem da bola por cima da Cabeça com elevação superior dos Braços e extensão do Tronco; passagem da bola por baixo das Pernas por flexão do Tronco à frente e abaixamento dos Braços.

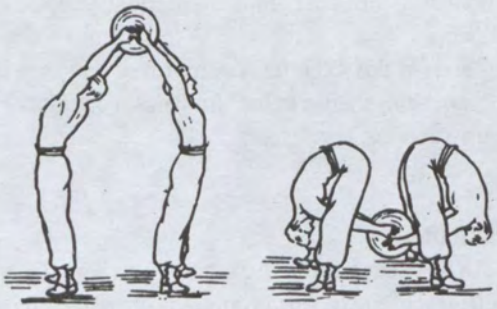


Fig. 5-1

— EXERCICIO N.º 2

PI: Igual à do Exercício n.º 1.

MOV: Por torsão do Tronco fazer circular a bola, com os Braços horizontais, de modo que a passagem se realize à altura dos Ombros.

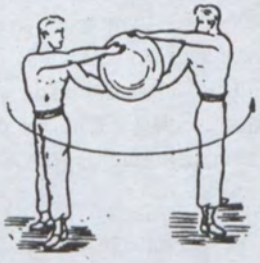


Fig. 5-2

— EXERCICIO N.º 3

PI: Igual à do Exercício n.º 1.

MOV: Por torsão mais acentuada do Tronco, a bola descreverá um movimento em forma de oito.

Fig. 5-3

— EXERCICIO N.º 4

PI: Dois a dois, sentados de Costas uns para os outros, à distância de 1 metro, Pernas estendidas e naturalmente afastadas.

MOV: Grande flexão do Tronco à frente; Extensão do Tronco com elevação superior dos Braços e passagem de bola por cima da Cabeça.

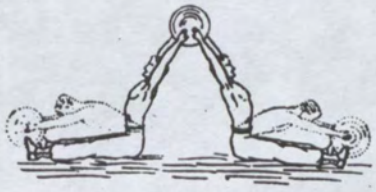


Fig. 5-4

— EXERCICIO N.º 5

PI: Sentado, Pernas estendidas e naturalmente afastadas.

MOV: Rolar a bola no chão, descrevendo circunferências em volta do Corpo tão amplas quanto possível, sem deslocar as Pernas nem a Bacia.

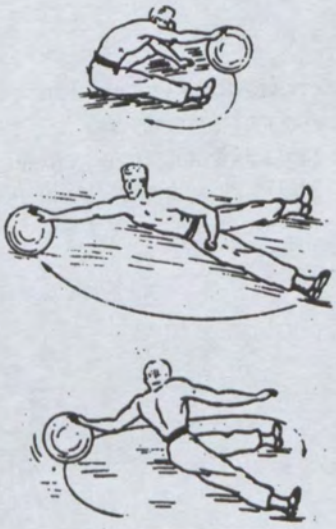


Fig. 5-5

— EXERCICIO N.º 6

PI: De pé, Pernas estendidas e Pés unidos.

MOV: Agarrando a bola com as duas Mãos à frente do Corpo, fazê-la circular em volta do Corpo sem o tocar.

Fig. 5-6

— EXERCICIO N.º 7

PI: De pé, Pernas naturalmente afastadas, flexão do Tronco à frente.

MOV: Agarrando a bola com as duas Mãos à frente do Corpo, fazê-la passar alternadamente por fora e por entre as Pernas, descrevendo um movimento em forma de oito.

A bola não deve tocar no chão nem nas Pernas.

Fig. 5-7

b. **Exercícios com lançamento.**

— EXERCICIO N.º 1

PI: Dois a dois, frente a frente, à distância de 1,5 m com Pernas naturalmente afastadas.

MOV: Passe tenso, rápido, por extensão anterior dos Braços.

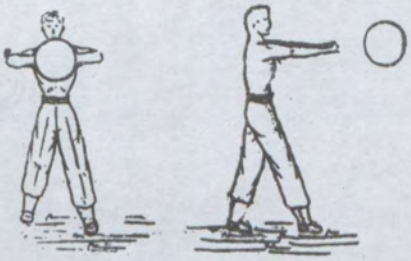


Fig. 5-8

— EXERCICIOS N.º 2

PI: Pernas naturalmente afastadas e estendidas, agarrando a bola à altura do Peito.

MOV: Meia flexão de Pernas (1); lançamento vertical por extensão de Pernas e Braços (2); sua recepção por amortecimento nos Braços (3);

Fig. 5-9

— EXERCICIO N.º 3

PI: De pé, ou sentados no chão com Pernas naturalmente afastadas.

MOV: Lançamento vertical, por extensão superior dum Braço e recepção na Mão do Braço oposto.

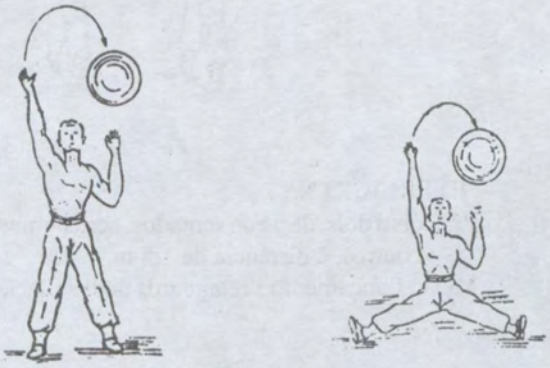


Fig. 5-10

— EXERCICIO N.º 4

PI: Dois a dois, frente a frente, à distância de 1,5 m, com Pernas naturalmente afastadas, podendo estarem de pé ou sentados.

MOV: Passe com uma só Mão (varia a Mão) com e sem torção do tronco. Recepção com as duas Mãos.

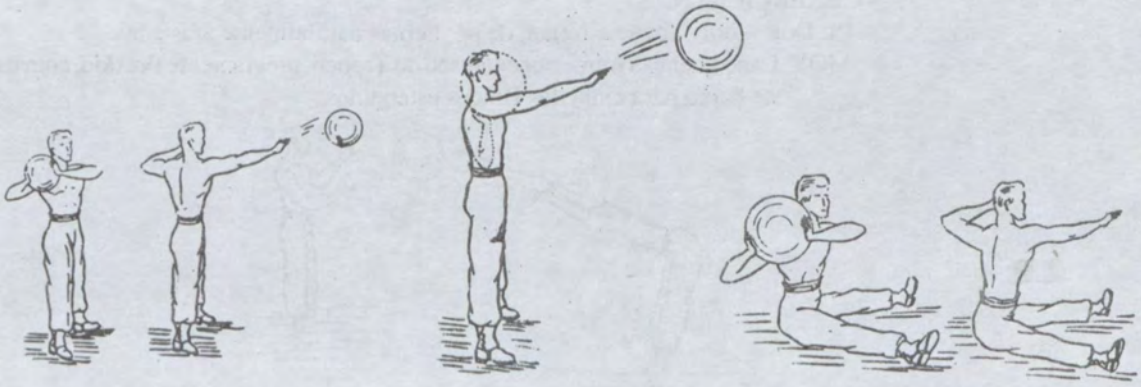


Fig. 5-11

— EXERCICIO N.º 5

PI: Dois a dois, frente a frente, ou posição lateral, à distancia de 1,5 m, de pé, Pernas naturalmente afastadas.

MOV: Lançamento à frente (lateral), por oscilação dos Braços e/ou torção do Tronco. A distância pode ser aumentada até 2/2,5 m entre instruendos.

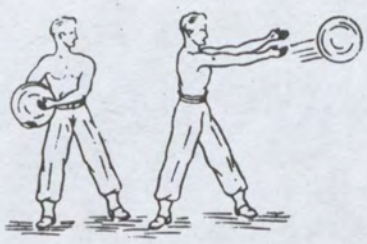


Fig. 5-12

— EXERCICIO N.º 6

PI: Igual à do exercício anterior.

MOV: Lançamento à frente (lateral) por oscilação dum Braço e torção do Tronco. A distância pode ir aumentando até 2/2,5 m.

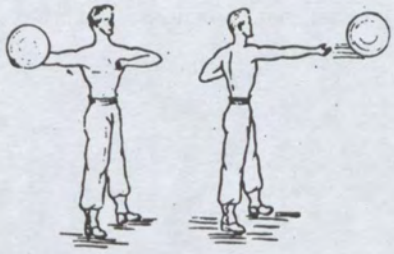


Fig. 5-13

— EXERCICIO N.º 7

PI: Dois a dois, de pé ou sentados, com Pernas naturalmente afastadas, de Costas uns para os outros, à distância de 1,5 m.

MOV: Lançamento à retaguarda por oscilação horizontal dos Braços e torção do Tronco.

Fig. 5-14

— EXERCICIO N.º 8

PI: Dois a dois, frente a frente, de pé, Pernas naturalmente afastadas;

MOV: Lançamento à frente por extensão do Tronco, previamente flectido, com oscilação de baixo para cima dos Braços estendidos.

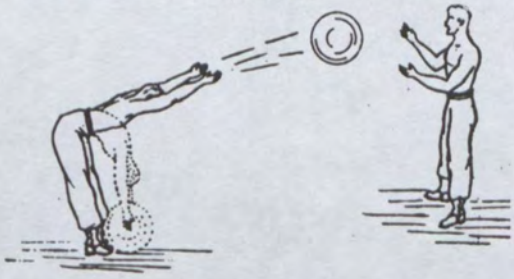


Fig. 5-15

— EXERCICIO N.º 9

PI: De pé, Pernas afastadas.

MOV: Lançamento vertical por extensão do Tronco, previamente flectido à frente, com oscilação de baixo para cima dos Braços estendidos e sua recepção.

Fig. 5-16

— EXERCICIO N.º 10

PI: Dois a dois, de pé, Pernas afastadas, um à frente do outro.

MOV: Lançamento à retaguarda por cima da Cabeça, por extensão do Tronco previamente flectido, com oscilação dos Braços de baixo para cima.

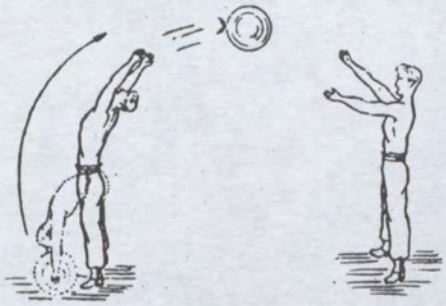


Fig. 5-17

— EXERCICIO N.º 11

PI: Dois a dois, frente a frente, à distância de 2,5 m, com Pernas naturalmente afastadas.

MOV: Passe com Mão por cima da Cabeça (tipo lançamento lateral do futebol).

— EXERCICIO N.º 12

PI: Dois a dois, de pé, Pernas afastadas, à distância de 2 m.

MOV: Lançamento à retaguarda por baixo das Pernas, por flexão do Tronco à frente e oscilação dos Braços de cima para baixo, previamente em elevação superior.

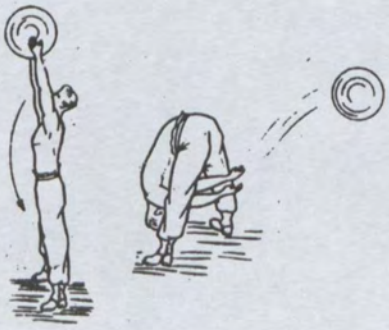


Fig. 5-18

— EXERCICIO N.º 13

PI: Dois a dois, frente a frente, à distância de 2 m, sentados, Pernas estendidas e naturalmente afastadas.

MOV: Com a bola agarrada e os Braços em elevação superior, tomar a posição de deitado dorsal, grande elevação das Pernas e Bacia (1); Tomar a posição de sentado e lançar a bola à frente, por oscilação dos Braços de cima para baixo e flexão do Tronco à frente (2).

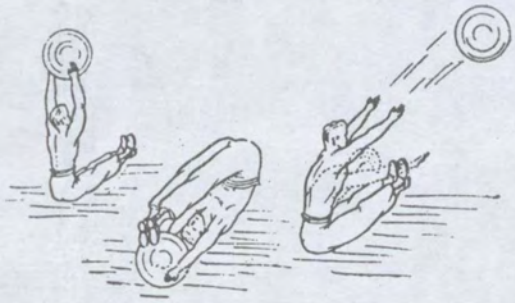


Fig. 5-19

— EXERCICIO N.º 14

PI: Igual à do exercício anterior.

MOV: Com a bola agarrada e os Braços em elevação superior tomar a posição de deitado dorsal (1); tomar a posição de sentado e lançar a bola à frente por oscilação dos Braços de cima para baixo e flexão do Tronco à frente (2).

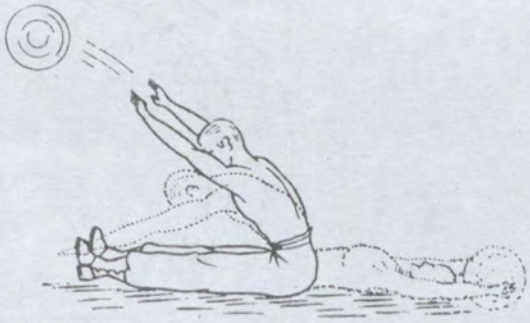


Fig. 5-20

— EXERCICIO N.º 15

PI: De pé, Pernas afastadas, Braços em elevação lateral, bola numa das Mãos.

MOV: Lançamento lateral de Mão para Mão, por cima da Cabeça.

Fig. 5-21

— EXERCICIO N.º 16

PI: Dois a dois, frente a frente, deitado facial à distância de 1,5 m, agarrando a bola com as duas Mãos e Braços flectidos.

MOV: Lançamento à frente, por extensão dos Braços e Tronco.

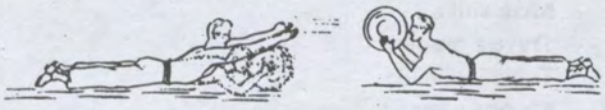


Fig. 5-22

— EXERCICIO N.º 17

PI: — Ajudante: De pé, Pernas afastadas, voltado para o Executante, à distância de 1,5 m;

— Executante: Sentado de Costas para o Ajudante, com a bola apertada entre os Pés.

MOV: Executante: Deitado dorsal, elevar as Pernas e lançar a bola para o Peito do Ajudante.

Fig. 5-23

NOTA: Foram indicados vários exercícios que podem ser executados com bolas medicinais e que deverão ser seleccionados pelo Oficial de EFM da Unidade (Oficial especializado do QP), para serem utilizados numa Fase Preparatória de Exercícios com Traves, ou numa lição individual ou de grupo numa sessão de Ginástica de Manutenção.

Se o quantitativo de bolas medicinais existentes na Unidade não for em número suficiente para, em simultâneo, pôr a trabalhar os instruendos dois a dois, poder-se-iam utilizar 2 fileiras frente a frente, com passagem de bolas em zig-zag, pelos instruendos das duas fileiras.

Será à custa da imaginação do Instrutor que a instrução poderá ser mais rendosa, atendendo ao número de Executantes e material existente na Unidade (como recurso e só para determinados exercícios, poderão ser utilizados sacos de plástico com terra).

(2) **Exercícios Fundamentais**

(a) **Classificação:**

— Os exercícios com traves são classificados nos seguintes grupos:
— Exercícios de levantar e transportar
— Exercícios de lançamento
— Exercícios de suspensão e apoio
— Exercícios de equilíbrio
— Exercícios de salto
— Exercícios de flexibilidade e destreza.

(b) **Exercícios de levantar e transportar:**

Compreendem:

— Disposição normal dos instruendos na trave:
— Trave ao alto;
— Trave no chão;
— Trave ao ombro;
— Trave ao ombro para exercícios de suspensão e equilíbrio;
— Mudar de ombro;
— Trave à frente;
— Meia volta;
— Trave a prumo;
— Trave inclinada;
— Marcha e corrida com traves.

1. **Disposição Normal dos Instruendos na Trave**

Os instruendos divididos em grupos de 6/8 (de acordo com o comprimento da trave), quanto possível com a mesma estatura, formam por alturas e numeram de 1 a 6/8.

À voz de: «ÀS TRAVES, PASSO DE CORRIDA - MARCHE», cada grupo dirige-se à sua trave em acelarado, colocando-se os instruendos em coluna por um, em posição lateral à direita da trave, ficando regularmente distribuidos por esta.

À medida que vão chegando aos seus lugares tomam a posição de sentido e, seguidamente, a de descansar.

Fig 5-24

2. **Trave ao Alto**

À voz de: «TRAVE AO ALTO, EM POSIÇÃO», tomar a posição partindo das seguintes PI:

a. PI: Disposição Normal.

MOV: Torcer o Tronco à direita, flectindo para a frente, afastando simultaneamente a Perna esquerda para a esquerda e agarrar a trave com a mão direita por dentro e a esquerda por fora (1); Endireitar o Tronco levantando a trave, levá-la acima da Cabeça e unir o Pé esquerdo ao direito. Os Braços ficam bem estendidos, segurando a trave bem alto sobre a Cabeça (2) . . . . . (2 ts).

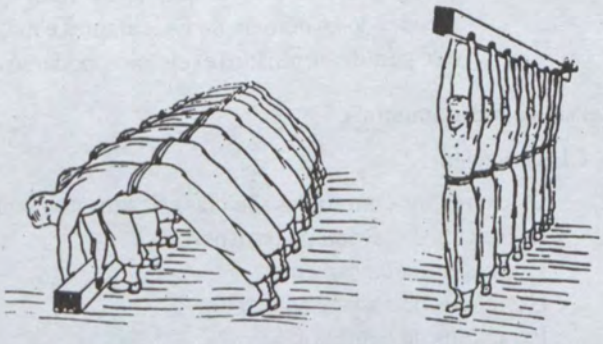


Fig 5-25

b. PI: Posição de trave ao Ombro
MOV: Num só tempo estender superiormente os Braços e unir a Perna afastada.

c. PI: Posição facial à trave.
MOV: Agarrar a trave com a Mão direita (esq) por dentro e a esquerda (dir) por fora (1); Estender os membros inferiores e o Tronco e elevar a trave acima da Cabeça, fazendo esquerda (dir) volver e tomar a posição de «Trave ao Alto», (2) . . . . . (2 ts).

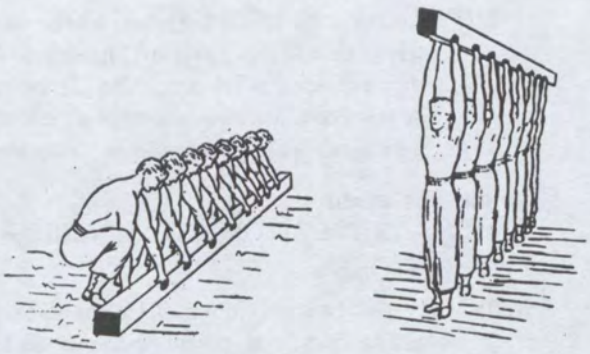


Fig. 5-26

3. **Trave no chão**
À voz de: «TRAVE NO CHÃO - EM POSIÇÃO», tomar a posição partindo das seguintes PI:

a. PI: Posição de Trave ao Alto.
MOV: Executar os movimentos inversos aos descritos para a tomada de posição de «Trave ao Alto», partindo das PI de «Trave no Chão» em «Disposição Normal» ou de «Posição facial à trave».

b. PI: Posição de Trave à Frente.
MOV: Executar os movimentos inversos aos descritos na tomada de posição de «Trave à Frente», partindo da PI de «Trave no Chão» (em disposição normal).

4. **Trave ao Ombro**
À voz de: «TRAVE AO OMBRO - EM POSIÇÃO», tomar a posição partindo das seguintes PI:

a. PI: Trave ao Alto.
MOV: Os números impares afastam a Perna direita para a direita (1); por flexão dos Braços colocam a trave no Ombro esquerdo (2);
Os números pares afastam a Perna esquerda para a esquerda (1); por flexão dos Braços colocam a trave no Ombro direito (2);
As duas Mãos continuam a segurar a trave . . . . . (2 ts).

b. PI: Trave no chão (em disposição normal)
MOV: Torcer o Tronco à direita, flectindo-o para a frente afastando simultaneamente a Perna esquerda para a esquerda e agarrar a trave com a Mão direita por dentro e a esquerda por fora (1); endireitar o Tronco levantando a trave, levá-la acima da Cabeça e unir o Pé esquerdo ao direito, tomando a posição de «Trave ao Alto» (2); tomar a partir desta, a posição de «Trave ao Ombro» em dois tempos, conforme já foi descrito (3 e 4) . . . . . (4 ts).

5. **Trave ao Ombro para Exercícios de Suspensão e Equilíbrio**
À voz de: «PARA EXERCÍCIOS DE SUSPENSÃO (ou equilíbrio), TRAVE AO OMBRO-EM POSIÇÃO», tomar a posição partindo das seguintes PI:

a. PI: Trave ao Alto.
MOV: Os números 1, 2, 3 e 4 fazem meia volta (1); seguidamente os números 2, 3 e 4 e 7, 6 e 5 recuam, juntando-se aos números 1 e 8 na extremidade da trave (2); colocar a trave no Ombro conveniente, de forma a ficarem em xadrez (3) . . . . . (3 ts).

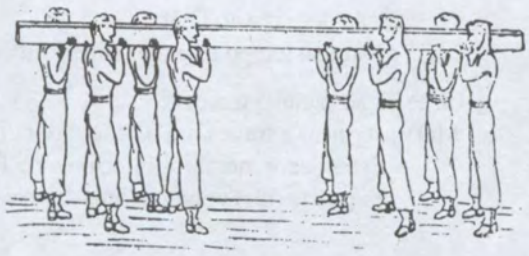


Fig 5-27

b. PI: Trave à Frente

MOV: Os números 1, 2, 3 e 4 põem a Mão esquerda sobre a trave e os números 5, 6, 7 e8 a Mão direita sobre a trave (1); fazendo direita volver e ficando voltados para o meio da trave, levar a Trave ao Alto (2); os números 2, 3 e 4 e 7, 6 e 5, recuam juntando-se respectivamente aos números 1 e 8 nas extremidades da trave (3); colocam todos a trave no Ombro conveniente, de forma a ficarem em xadrez (4) ..... (4 ts).

6. **Mudar de Ombro**

À voz de: «TRAVE AO OMBRO.... — MUDAR»;

PI: Trave ao Ombro

MOV: Elevar os Braços e juntar os Calcanhares, tomando a posição de «Trave ao Alto» (1); Afastar a Perna conveniente e ao mesmo tempo, por flexão de Braços, colocar a trave no Ombro contrário (2); ..... (2 ts).

7. **Trave à Frente**

À voz de «TRAVE À FRENTE - EM POSIÇÃO», tomar a posição partindo das seguintes PI:

a. PI: Trave ao Alto.

MOV: Esquerda (direita) volver, levar a trave à altura da Cintura, agarrada superiormente pela Mão direita (esquerda) e inferiormente pela Mão esquerda (direita) (1); A Mão apoiada na face superior vai colocar-se na inferior, ficando a trave apoiada nas Mãos e Antebraço (2) ..... (2 ts).

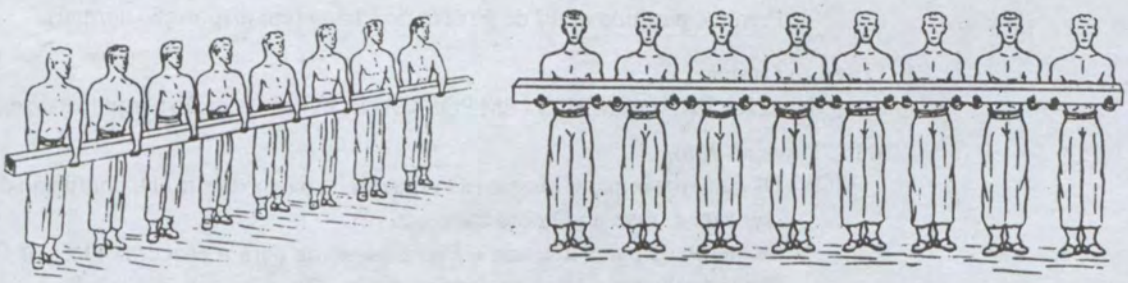


Fig. 5-28

b. PI: Trave no chão, com os instruendos numa fileira, em posição facial à trave.

MOV: Grande flexão das Pernas, flectir o Tronco à frente agarrando a trave com a Mão direita por dentro e a Mão esquerda por fora (1); Extensão das Pernas e endireitar o Tronco (2); a Mão apoiada na face superior vai colocar-se na inferior, ficando a trave apoiada nas Mãos e Antebraços (3).

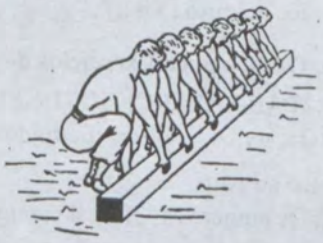


Fig 5-29

8. **Meia volta**

À voz de: «MEIA VOLTA-VOLVER», este movimento pode executar-se a partir das seguintes PI:

a. PI: Trave ao Alto.

MOV: Direita volver (1); levar a trave à frente conforme já descrito (2, 3); direita volver (4); a Mão direita colocada na face inferior vai colocar-se na referida trave (5); levar a Trave ao Alto (6), ... (6 ts).

b. PI: Trave à Frente

MOV: Direita volver (1); levar a Trave ao Alto conforme já descrito (2 e 3); direita volver (4); levar a Trave à Frente, conforme já descrito (5 e 6) . . . . . (6 ts).

9. **Trave a Prumo**

À voz de: «TRAVE A PRUMO-EM POSIÇÃO», tomar esta posição;

PI: Trave ao Alto ou Trave ao Ombro.

MOV: Inclinar a trave até colocar a extremidade anterior no chão (1); Os números 1 e 2 largam a trave e vão colocar-se de forma a fixar aquela extremidade com um Pé (2); Os restantes, cerrando à frente e levantando a extremidade posterior, levam a trave à vertical (3) . . . . . (3 ts)

Nesta posição, os instruendos devem estar regularmente distribuídos pelas 4 faces da trave, fixando-a com um dos Pés.

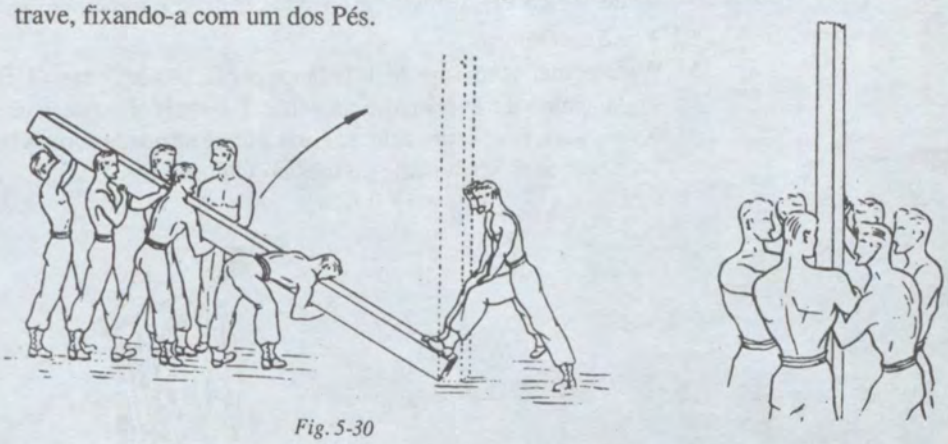


Fig. 5-30

Para passar da «Trave a Prumo» para a posição de «Trave ao Alto» ou «Trave ao Ombro», efectuar os movimentos inversos, em 3 tempos.

10. **Trave Inclinada**

À voz de: «TRAVE INCLINADA-EM POSIÇÃO» tomar esta posição;

PI: Trave a Prumo.

MOV: Inclinar a trave, na direcção que for indicada, até cerca de 60%, devendo ficar fixada e travada com os Pés dos instruendos que estiverem do lado oposto à inclinação (1);

Fig. 5-31

11. **Marcha e Corrida com Trave**

A trave pode ser transportada com os instruendos em linha ou em coluna.

No 1.º caso é conduzida na posição de «Trave à Frente», no segundo de «Trave ao Alto» ou «Trave ao Ombro».

Quando transportada no «Ombro» é conveniente que todos a coloquem do mesmo lado, visto que a deslocação é mais difícil em xadrez.

O movimento inicia-se com o Pé esquerdo, devendo manter-se o passo certo, pelo que a cadência deve ser comandada à voz.

(c). **Exercícios de lançamento**

Nos exercícios de lançamento deve haver o máximo cuidado em não deixar cair as traves, para se evitarem acidentes.

É conveniente, no início do ensino, mandar executar exercícios de balanço antes de se efectuarem os lançamentos. Só depois do Instrutor verificar que os balanços estão a ser bem realizados e sincronizados se devem realizar aqueles, devendo os tempos serem bem marcados e a execução ser feita a um sinal.

Os exercícios compreendem:

— Lançamento vertical a partir de «Trave ao Ombro», mudando ou não de Ombro.

— Lançamento à frente;

— Lançamento à frente trocando traves;

— Lançamento à retaguarda com meia volta;

1. **Lançamento Vertical**

À voz de: «TRAVE AO AR-LANÇAR» realizar o movimento a partir de:

PI: Trave ao Ombro.

MOV: Executar o movimento de balanço por flexão de Pernas (1); Extensão enérgica do Corpo lançando a trave ao alto na vertical, o mais alto possível e unir a Perna afastada (2); afastar a Perna contrária, segurar a trave na queda com os Braços ligeiramente flectidos e colocá-la novamente no mesmo Ombro (3); . . . . . (3 ts).

Fig. 5-32

Este exercício pode ser executado com mudança de Ombro e assim no 3.º tempo, após terem segurado a trave na queda com os Braços ligeiramente flectidos, colocá-la no outro Ombro.

2. **Lançamento à Frente**

— Estando os executantes em coluna e a trave ao Ombro, à voz de: «PARA LANÇAMENTO EM FRENTE A 2 (3 a 6) PASSOS DE DISTÂNCIA-MARCHE», executar os seguintes movimentos:

Impares: Esquerda (direita) volver e levar a trave à frente, Pé direito à retaguarda;

Pares: Esquerda (direita) volver, passando rapidamente por baixo da trave, dar 2 (3 a 6) passos de corrida em frente, sentido, meia volta e colocar o Pé direito à retaguarda.

— Estando em linha e a «Trave à Frente», à voz de: «PARA LANÇAMENTO EM FRENTE a 2 (3 a 6) PASSOS DE DISTÂNCIA-MARCHE», executar os seguintes movimentos:

Impares: Pé direito à retaguarda;

Pares: Passar rapidamente por baixo da trave, dar 2 (3 a 6) passos de corrida em frente, sentido, meia volta e colocar o Pé direito à retaguarda.

À voz de: «TRAVE À FRENTE-LANÇAR» realizar o movimento a partir de:

PI: Trave à Frente.

MOV: Executar o movimento de balanço com o Corpo, flectindo o Tronco ligeiramente à frente e a Perna à retaguarda, do que resulta o recuo e o abaixamento da trave (1); pela

extensão do Tronco e de Perna flectida e oscilação anterior e superior dos Braços lançar a trave à frente. Esta é recebida pelos instruendos da outra fileira, que devem ter os Braços elevados à frente. Para amortecer o choque, os que recebem a trave executam movimento idêntico ao do primeiro tempo de balanço (2).

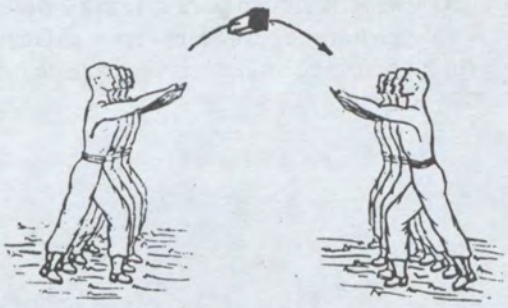


Fig. 5-33

A trave deve ser lançada bem horizontal e sem sofrer qualquer movimento de rotação.

3. **Lançamento à Frente trocando Traves.**

Dispor as traves por grupos de duas fileiras, ficando os executantes frente a frente, à distância de 4 a 6 passos. As traves seguras na posição de «Trave à Frente» e os executantes com o Pé direito à retaguarda.

À voz de: «TRAVE À FRENTE COM TROCA-LANÇAR», realizar o movimento a partir de:

PI: Traves à Frente.

MOV: Executar 2 a 3 balanços (1); Lançar as duas traves ao mesmo tempo, uma por cima da outra, bem horizontais e sem movimento de rotação (o Instrutor deve definir claramente a fileira que lança a trave por cima) (2); Esta é recebida pelo outro grupo, que deve ter os Braços elevados à frente. Para amortecer o choque, na recepção, devem ser executados movimentos idênticos ao do primeiro tempo de balanço (3) ..... (3 ts).

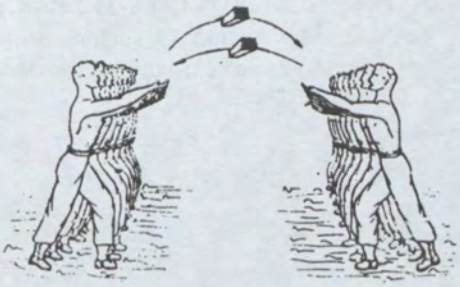


Fig. 5-34

4. **Lançamento à Retaguarda com meia volta**

À voz de: «TRAVE À RETAGUARDA COM MEIA VOLTA», realizar o movimento a partir de:

PI: Trave à frente, Perna direita (esquerda) à retaguarda.

MOV: Um ou dois movimentos de balanço (1); Lançar a trave ao ar, para trás e por cima da Cabeça, executar meia volta e segurar de novo a trave (2).

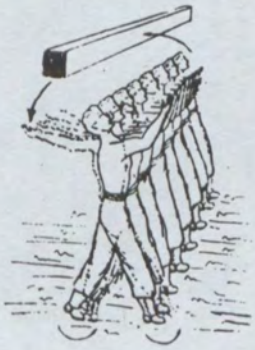


Fig 5-35

(d). **Exercícios de Suspensão e Apoio**

Compreendem:

— Exercícios de subida para a trave e descida.

— Exercícios de trepar.

1. **Exercícios de subida para a Trave e Descida**

Colocar a trave na posição de «Trave ao Ombro para exercícios de suspensão» (descrito em (2) (b) 5); os exercícios realizam-se na parte livre da trave.

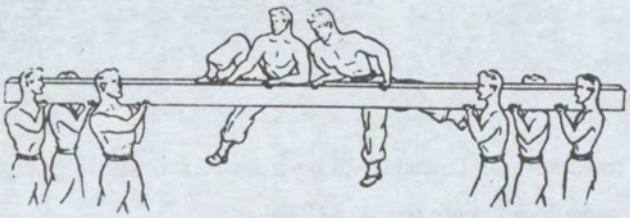


Fig. 5-36

- Subida para trave:
  Executa-se por apoio, em extensão por salto, por subida de frente ou por subida alternada;
- Descida da trave:
  Executa-se por salto em profundidade em frente, à retaguarda, lateral ou por descida de frente.

2. **Exercícios de Trepar**

PI: Trave a Prumo.

MOV: À voz de: NÚMERO «TAL»-TREPAR, o executante com o número indicado sobe para as Costas dos camaradas e, seguidamente, trepa pela trave até tomar a posição de apoio em extensão na sua extremidade ou de sentado no topo.

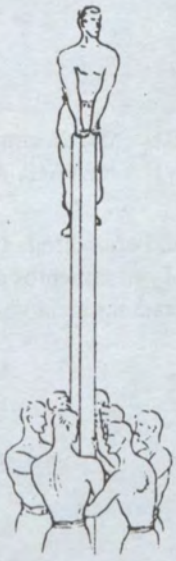


Fig. 5-37

A descida pode fazer-se pela forma inversa à subida ou por inclinação da trave e salto em profundidade.

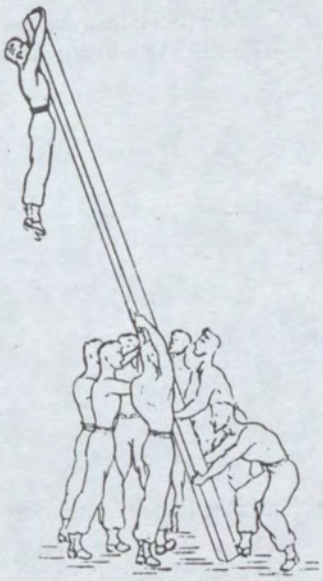


Fig 5-38

(e). **Exercícios de Equilíbrio**

Compreendem exercícios com:

— Trave no chão

— Trave apoiada sobre os Joelhos

— Trave apoiada sobre os Ombros

— Trave inclinada, uma extremidade sobre os Ombros e outra ao alto

— Trave ao alto.

1. **Trave no chão**

a. Progressão de pé e equilíbrio sobre a trave.

PI: Trave colocada no chão, instruendos formados em coluna por um, em frente duma das extremidades.

MOV: Progredir de pé sobre a trave:

- Marchando em coluna.
- Correndo em coluna.
- Marchando e depois correndo transportando objectos pesados ou camaradas.
- Correndo sobre a trave e saltando por cima de objectos de pequena altura ou de camarada atravessado na trave, na posição de «deitado facial»(*).
- O mesmo exercício sobre objectos mais altos ou dum camarada atravessado na trave na posição «de Joelhos, Mãos em apoio no solo»(*).
- O mesmo exercício sobre um camarada sentado sobre a trave, Pernas flectidas, Pés em apoio na trave e Mãos em apoio nos Joelhos.
- O mesmo exercício saltando de eixo sobre um camarada servindo de ajudante.

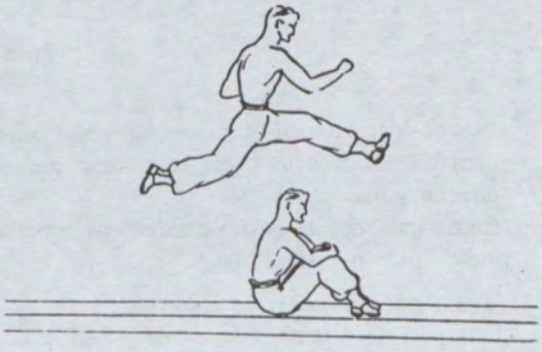


Fig. 5-39

b. Luta entre dois instruendos em equilíbrio sobre a trave.

Colocar dois instruendos voltados um para o outro, de pé, sobre a trave; à voz de «COMEÇAR» lutam até um deles cair.

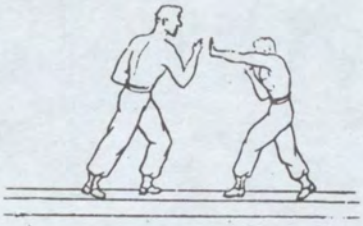


Fig. 5-40

c. Troca de lugares entre dois instruendos em equilíbrio na trave.

Colocar dois instruendos de pé sobre a trave, voltados um para o outro; à voz de «COMEÇAR», seguram-se mutuamente com firmeza e passam por lados contrários até mudarem de lugares.

Fig. 5-41

2. **Trave apoiada sobre os Joelhos**

Para apoiar a trave sobre os Joelhos, tomar primeiro a posição de «Trave ao Ombro», com os instruendos reunidos nas duas extremidades da trave, em xadrez; seguidamente voltam-se para dentro, ajoelham sobre um Joelho e colocam a trave sobre a Coxa.

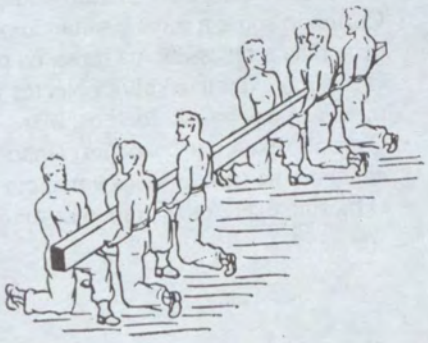


Fig. 5-42

Esta posição é tomada nos exercícios de equilíbrio, como meio de progressão, principalmente para os exercícios mais perigosos como, por exemplo, progredir em equilíbrio transportando um camarada.

Com a trave nesta posição, executar os exercício enumerados para a trave no chão excepto os indicados com o sinal (*).

3. **Trave apoiada sobre os Ombros**

Esta posição é tomada à voz de: «PARA EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO, TRAVE AO OMBRO-EM POSIÇÃO», como já foi descrita anteriormente.

a. Progressão de pé sobre a trave.
- Marchando
- Transportando objectos pesados.

b. Luta entre dois instruendos de pé sobre a trave.

c. Troca de lugares entre dois instruendos colocados de pé sobre a trave.

d. Sentado a cavalo ou sentado transversal na trave e executar meia (uma) volta sem ajuda das Mãos.

PI: Dois executantes sentados a cavalo (ou transversal) na trave, suficientemente afastados para se não tocarem, com os Braços em elevação lateral ou cruzados.

MOV: Levantando sucessivamente as Pernas, executar, sem auxílio das Mãos, meia (uma) volta.

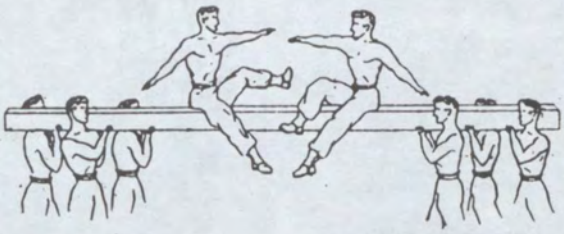


Fig. 5-43

e. De pé em equilíbrio transversal sobre a trave.

PI: Ajudantes: Trave ao Ombro para exercícios de equilíbrio.
Executante: De pé em equilíbrio transversal sobre a trave.

MOV: Ajudantes: Por extensão de Braços passar da posição de «Trave ao Ombro» à posição de «Trave ao Alto» e executar depois o movimento inverso.
Executante: De pé em equilíbrio transversal sobre a trave.

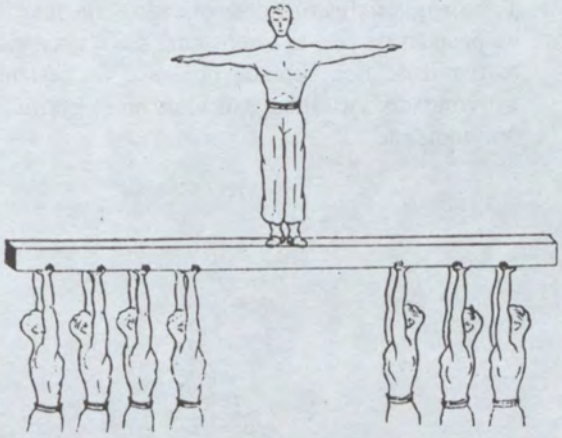


Fig. 5-44

4. **Trave inclinada, uma das extremidades sobre os Ombros e a outra ao Alto**
Progressão ascendente (descendente) de pé sobre a trave e salto em profundidade.

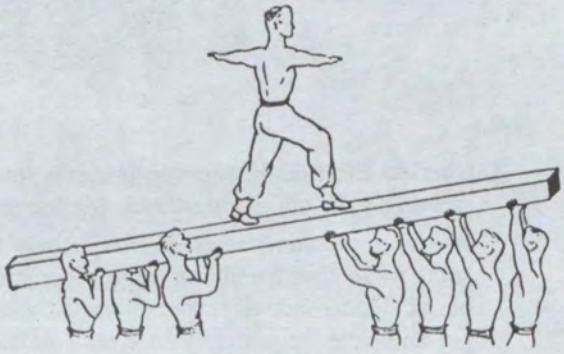


Fig. 5-45

5. **Trave ao Alto**

Progressão de pé sobre a trave e salto em profundidade.

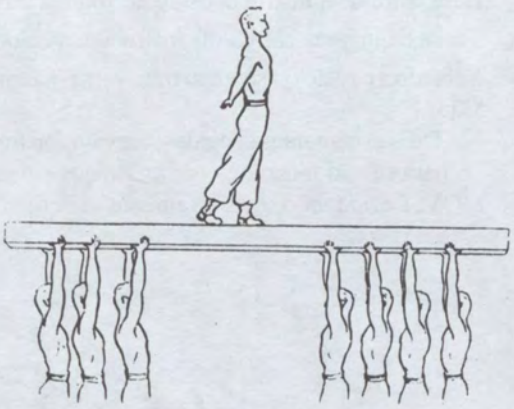


Fig. 5-46

(f). **Exercícios de Salto**

Compreendem:

- Salto em altura.
- Salto em comprimento.
- Salto em profundidade.
- Corrida ascendente sobre a trave inclinada e salto em profundidade.
- Corrida ascendente subindo por três (ou mais) traves, dispostas paralelamente em escada e salto em profundidade (de barreira, entre mãos, etc.).

1. **Corrida ascendente sobre a trave inclinada e salto em profundidade.**

Três ou quatro instruendos em xadrês, na posição de Joelhos em apoio no solo (mais tarde na posição de pé), seguram uma das extremidades da trave apoiada no Ombro; a outra extremidade fica apoiada no solo. Os restantes formam em coluna em frente desta extremidade. Ao sinal executam uma corrida ascendente sobre a trave, e saltam em profundidade.

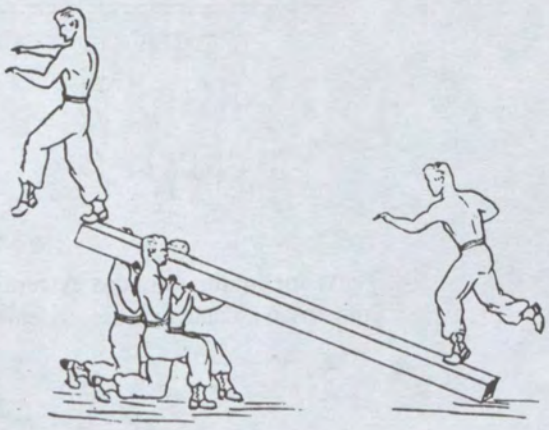


Fig 5-47

2. **Corrida ascendente subindo por três (ou mais) traves, dispostas paralelamente em escada e salto em profundidade (de barreira, entre Mãos, etc).**

As traves, cada uma agarrada por quatro instruendos, são colocadas em escada, a primeira sobre os Joelhos e a última sobre os Ombros. Os restantes formam em coluna, frente ao obstáculo, do lado da trave mais baixa. Ao sinal correm, sobem o obstáculo e saltam em profundidade. Ao princípio é conveniente executar o exercício individualmente, depois por grupos de dois e, finalmente, em torrente.

A transposição da última trave pode ser feita por salto de barreira, salto entre Mãos, salto de eixo, etc.

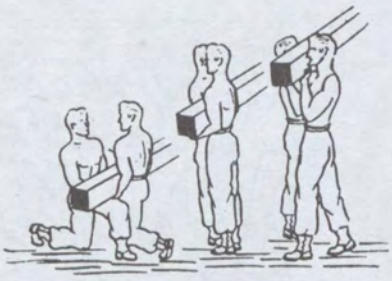


Fig. 5-48

(g). **Exercícios de Flexibilidade e Destreza**

Compreendem:

- Torção e flexão do Tronco à frente.
- Deslocamento lateral rápido da trave.
- Deslocamento rápido da trave para a frente (retaguarda).
- Salto em altura por cima da trave, meia volta e passagem rápida por baixo.
- Duas traves paralelas - salto por cima da primeira e passagem rápida por baixo da segunda.
- Traves sobre os Joelhos, colocadas paralelamente com pequenos intervalos-progressão marchando e depois correndo, por cima das traves, salto em profundidade, seguido de meia volta e passagem rápida em progressão rastejando por baixo das traves.
- «Carrocel».

1. **Torção e flexão do Tronco à frente**

PI: Trave ao Alto.

MOV: Afastar a Perna esquerda para a esquerda e ao mesmo tempo torcer o Tronco à direita e flectindo à frente até a trave tocar no chão (1); voltar à posição inicial por movimento inverso (2); os mesmos movimentos para a esquerda (3 e 4) . . . . . (2 + 2 ts).

2. **Deslocamento lateral rápido da trave**

PI: Trave à Frente.

MOV: Fazer deslocar a trave rapidamente para a esquerda (direita) correndo os homens sucessivamente da direita para a esquerda (da esquerda para a direita) como indica a figura.

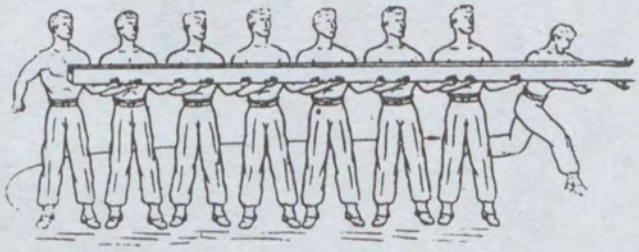


Fig. 5-49

3. **Deslocamento rápido da trave para a frente**

A partir das seguintes PI:

a. PI: Trave ao Alto.

MOV: Tomada a posição inicial, ao sinal de começar, deslocar a trave para a frente (retaguarda) tão rapidamente quanto possível. Os instruendos de trás (da frente) vão

sucessivamente correndo para a frente (retaguarda) continuando a deslocar a trave até ao sinal de cessar.

Fig. 5-50

b. PI: A cavalo sobre a trave.
MOV: Executar o movimento idêntico ao do exercício anterior.

Fig. 5-51

4. **Salto em altura por cima da trave, meia volta e passagem rápida por baixo.**

Trave sobre os Joelhos de dois executantes; os restantes formam em coluna por um (dois) frente à trave. À indicação do Instrutor correm individualmente, saltam por cima da trave, executam meia volta, passam rapidamente debaixo da trave e formam na retaguarda da coluna.

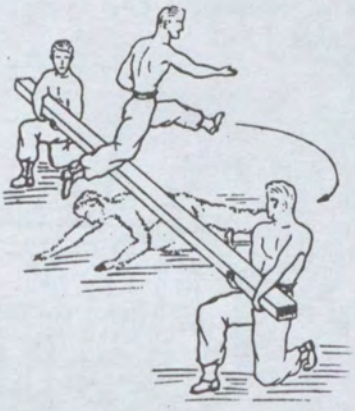


Fig. 5-52

5. **Duas traves paralelas-salto por cima da primeira e passagem rápida por baixo da segunda.**

Colocar duas traves, paralelamente, cada uma segura por dois executantes, a primeira à altura dos Joelhos (Cintura) e a segunda dos Ombros (Peito, Cintura e mais tarde Joelhos), à distância de 4 (3, 2) passos. Os outros executantes formam em coluna por um (dois) frente às traves. À indicação do Instrutor correm individualmente, saltam por cima da primeira trave e passam rapidamente por baixo da segunda.

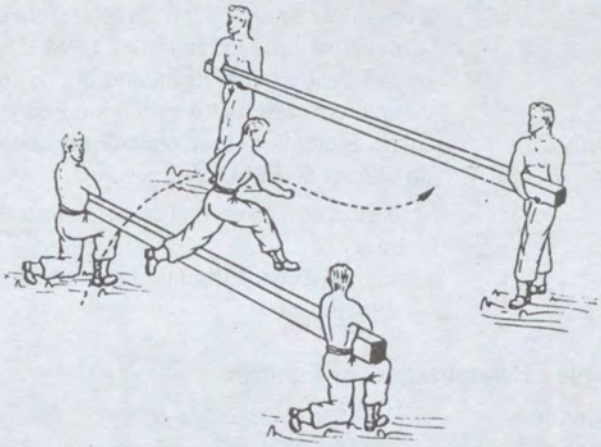


Fig. 5-53

6. **Traves sobre os Joelhos, colocadas paralelamente com pequenos intervalos.**
Progressão marchando e depois correndo, por cima das traves, salto em profundidade, seguido de meia-volta c passagem rápida em progressão rastejando por baixo das traves.

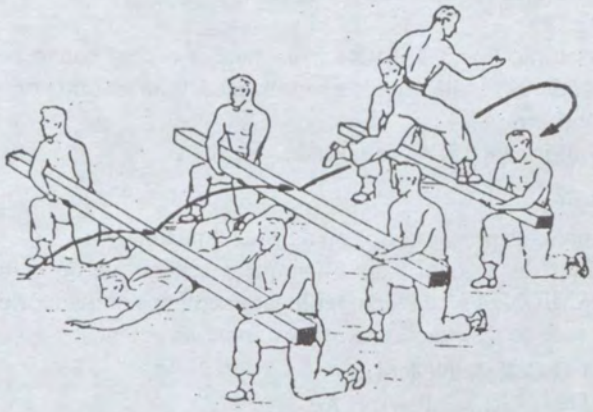


Fig. 5-54

7. **«O Carrocel»**
PI: Estando a «Trave ao Alto», os números 1 e 8 ou os que se indicarem, largam-na e os restantes levam a trave à frente, volvendo à esquerda os números 2, 3 e 4, e à direita os outros três; seguidamente cerram intervalos para o meio da trave, que desta forma fica com as extremidades livres. Os números 1 e 8 ou os indicados, deitam-se facialmente sobre as extremidades, agarrando-se bem.

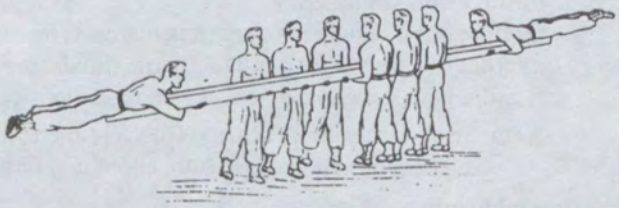


Fig. 5-55

MOV: Ao respectivo sinal, os que seguram a trave marcham, primeiro lentamente e depois mais depressa até correrem, imprimindo à trave movimento circular, progressivamente mais rápido. Os instruendos que estão agarrados nas extremidades, giram suspensos no prolongamento da trave, tendo necessidade de se segurarem fortemente para não serem projectados à distância.
Ao sinal ou à voz de alto, executar a paragem lentamente, até se tomar a posição inicial.

NOTA: Foram indicados vários exercícios com traves, que poderão ser encadeados de modo a organizar-se uma lição completa, cheia de dinâmica e vivacidade.

Competirá ao Oficial de EFM da Unidade fazer a sua selecção, sequência, organização e treino de modo a que se consiga um efeito espectacular e se obtenham os melhores resultados no Treino Físico.

Estes exercícios ainda poderão ser conjugados com outros, conforme a imaginação do Oficial de EFM, tais como:

Na disposição normal da classe na trave no solo saltitar de um lado para o outro da trave;

Com a «trave à frente», fazer grande flexão de Pernas e retorno à PI;

Etc, etc...

503. **Embarque e Desembarque em Viaturas**

a. **Finalidade**

O embarque e desembarque de viaturas militares, pelo grau de risco que encerra, destina-se apenas a Tropas Especiais, mais adestradas a situações de elevado risco.

Pelas suas características constitui uma técnica que visa o desenvolvimento das capacidades psicomotoras do combatente, perante situações idênticas às de combate típico de emboscada, ou outras.

b. **Organização**

— Local e Materiais

- Área plana com espaço necessário ao desenrolar do exercício. O piso deve ser liso sem conter buracos ou pedras salientes do mesmo.
- Apito.
- Viaturas tipo UNIMOG (sem taipais e com banco central, duas viaturas por pelotão), ou tipo camioneta (com taipais e sem bancos, uma viatura por pelotão).
- Uniforme

  Uniforme n.º 3, ou camuflado.

c. **Execução**

(1) Exercícios preparatórios ou de aquecimento.

Antes da execução do embarque/desembarque de viaturas (seja do tipo UNIMOG seja do tipo CAMIONETA) deverão ter lugar exercícios preparatórios de corrida e contacto com o solo.

À voz, os instruendos executam, sucessivamente:

- CORRIDA NORMAL
- DEITAR.....LEVANTAR
- ENROLAMENTOS PARA A FRENTE E PARA A RETAGUARDA
- QUEDAS LATERAIS À DIREITA E À ESQUERDA

Após a execução de duas ou três repetições de cada exercício, o Instrutor dá a voz de MARCHA LENTA À VONTADE, dirigindo os instruendos para junto do local onde se encontram as viaturas.

(2) **Viatura tipo UNIMOG**

(a) **Embarque**

1. **Viatura Parada**

O embarque faz-se lateralmente ou pela retaguarda, neste caso por meio de um salto ficando sentado na viatura e ocupando em seguida o lugar no banco.

2. **Viatura em Andamento**

O embarque é sempre feito pela retaguarda. O instruendos correndo atrás da viatura apoiam uma das Mãos nesta (se possível agarrando o banco com a outra Mão e por meio de um salto ficam sentados, ocupando em seguida a sua posição.

Nota: Se o instruendo for armado coloca primeiro a arma na plataforma da viatura, subindo depois por meio de um salto, como já referido.

(b) **Desembarque**

1. **Viatura Parada**

É feito por meio de um salto. O Instrutor ao explicar o exercício deve chamar especial atenção para o Pé da chamada, a rotação no ar, a queda no solo e os enrolamentos a fazer, enquanto o Encarregado de Instrução ou o Auxiliar o exemplificam.

Os instruendos executam, no mínimo, 4 saltos (2 para cada lado)

Nota: Se for armado a arma é transportada ao «ALTO ARMA».

2. **Viatura em Andamento**

O desembarque é feito por meio de um salto devendo ter-se em atenção:

- Fazer a chamada sempre com o Pé afastado do bordo da plataforma da viatura;
- Saltar para longe da viatura, rodando no ar por forma a chegar ao solo voltado para a frente da mesma;
- Cair sobre a ponta dos Pés com inclinação do Corpo e projecção dos Braços para a frente, fazendo enrolamento no solo, no sentido da queda, em caso de desequilíbrio;
- Salientar que no salto em movimento é indispensável aumentar a inclinação do Corpo para a frente, para compensar a acção da inércia.

Nota: Se for armado a arma é transportada ao «ALTO ARMA».

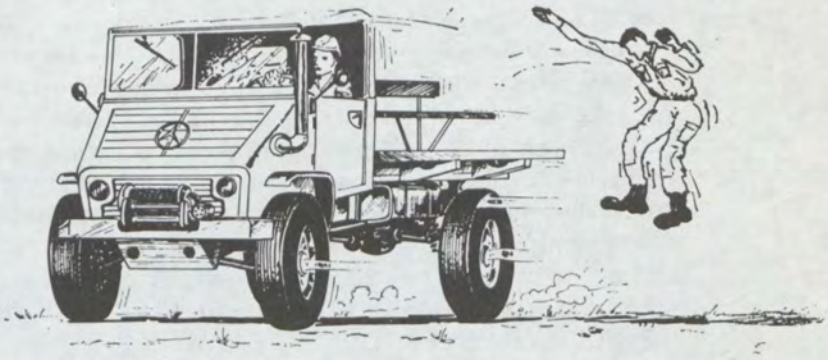


Fig. 5-56

(c) **Normas de Segurança**

- Executar os saltos em piso de terra batida;
- Adoptar uma velocidade entre os 5 e os 10 Km/h (iniciar os saltos com uma velocidade mais baixa e, depois, aumentá-la gradualmente, de acordo com a capacidade dos instruendos, mas sem ultrapassar o limite indicado);
- Disciplinar o trajecto da viatura e o movimento dos instruendos no local, para evitar atropelamentos.
- TER EM ATENÇÃO QUE O SALTO DE VIATURAS É PERIGOSO. A QUEDA COM PANCADA DA NUCA PODE SER FATAL.

  Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de ... MARCHA LENTA À VONTADE, após a qual o Instrutor organiza o Pelotão/escola, dirigindo os instruendos para junto do local onde se encontram as viaturas, para repetição, se assim for entendido.

(3) **Viatura tipo CAMIONETA**

(a) **Embarque**

1. Viatura Parada

- Colocar o Encarregado de Instrução e o Auxiliar em cima da camioneta, junto de cada taipal, voltados para a retaguarda da viatura, com o Pé avançado junto do taipal e a Mão do mesmo lado agarrando este, servindo a Mão livre para ajudar a subir.
- O instruendo que sobe agarra o taipal com a Mão do lado de fora e dá a outra Mão ao ajudante (Enc. Inst. ou Aux.) colocado dentro da viatura. Por um salto e com a ajuda do puxão do ajudante, embarca, rodando em torno da Mão que agarra o taipal;
- Logo que esteja em cima da caixa da viatura, corre para o fundo, em direcção à cabine, a fim de não estorvar a entrada dos restantes camaradas.

Nota: Se for armado transporta a arma na Mão do lado de dentro, agarrando o ajudante na arma ou no Braço para o ajudar a subir.

2. Viatura em Andamento

O embarque faz-se conforme indicado para a viatura parada, mas o instruendo que sobe corre ao lado da viatura, agarrando o taipal com a Mão do lado de fora e oferecendo a outra Mão (ou arma) ao ajudante colocado dentro da viatura.

(b) **Desembarque**

1. Viatura Parada

- Colocar os dois instruendos que vão saltar, lado a lado, ao fundo da caixa da viatura e encostados à cabine;

- À voz, correm ao longo da caixa da viatura (passada muito curta) e, ao chegarem à borda, saltam para a frente (chamada a um Pé) e para o ar (o salto para a frente da viatura deve ser feito numa direcção ligeiramente oblíqua em relação à direcção do movimento) com inclinação do Corpo e projecção dos Braços para a frente para se equilibrarem

Nota: Se o instruendo for armado transporta a arma ao «ALTO ARMA».

2. Viatura em Andamento

O desembarque é feito por meio de salto conforme já indicado para a viatura parada, devendo os instruendos correr com a máxima velocidade (passada muito curta) ao longo da caixa da viatura, e o salto ser feito bem para o ar e para a frente. Ao chegar ao solo enrolam para a retaguarda para amortecer a queda e atenuar os efeitos da inércia.

(c) **Normas de Segurança**

- O Instrutor deve ter o máximo de cuidado na realização deste exercício nunca se deixando entusiasmar com aparentes facilidades de execução;
- só depois de todos os instruendos dominarem a técnica de embarque e desembarque com a viatura parada, é que se deve passar à fase da viatura em movimento;
- a velocidade inicial deve ser de 5 a 10 Km/h, aumentando progressivamente até aos 25 Km/h, em função da capacidade de execução dos instruendos;
- Os saltos devem ser executados sobre piso de terra batida;
- Deve disciplinar-se o trajecto da viatura e o movimento dos instruendos no local para evitar atropelamentos.
- O salto só deve ser executado com a viatura em movimento rectilíneo.
- TER EM ATENÇÃO QUE O SALTO DE VIATURA É PERIGOSO. A QUEDA COM PANCADA DA NUCA PODE SER FATAL.

Fig. 5-57

Uma vez terminado o exercício, o Instrutor dá a voz de .... MARCHA LENTA À VONTADE, após a qual o Instrutor organiza o Pelotão/escola para terminar a sessão ou repetir os saltos.

504. **Técnicas de Transposição (Tec Transp)**

a. **Generalidades**

- As Técnicas de Transposição constituem técnicas de Aplicação Militar que, pela sua especificidade, morosidade de montagem e de execução e ainda pelas normas de segurança que exigem, se destinam a ser ministradas no decorrer da instrução de Forças Especiais e da Instrução Contínua e, sempre, sob a responsabilidade de pessoal especializado.

Nelas se incluem as Cordas/Cabos (diversas formas de utilização), o Slide e o Rappel cujas sessões são estruturadas da forma a seguir indicada.

b. **Cordas/Cabos**

(1) **Finalidade**

- Visa a aquisição da técnica de transposição de vãos e desníveis por meio de cordas/cabos (verticais, oblíquas, horizontais, paralelas ou estilo «Tarzan»).
  Simultaneamente com a sua execução, pretende-se uma melhoria das qualidades de força, coordenação e decisão.

(2) **Organização**

- Para a montagem do sistema tornam-se necessárias cordas (cabos) com o comprimento superior ao do obstáculo a transpor e, nalguns casos, cordas de ligação e mosquetões. É também conveniente o uso de roldanas para acoplar as cordas, já que isso nos permite baixar ou esticar todo o sistema, facilitando a sua montagem e contribuindo para a segurança dos instruendos.
- Muito embora o sistema possa ser montado no Pórtico, é desejável utilizar, sempre que possível, obstáculos naturais.
- Na fase de aprendizagem, deverão ser utilizados vãos e alturas reduzidas.

(3) **Execução**

— **Corda Vertical**

Ver Capítulo 4-404

— GAM 2 (Exercício n.º 5)

— **Corda Oblíqua (Cabo)**

- Subir: tomar a posição indicada na figura.
  Subir por tracção alternada dos Braços com oscilação lateral das Pernas, também de modo alternado, de forma a aproveitar o balanceamento natural destas.
- Descer: Tomar a posição de deslocamento ventral a seguir indicado e deixar-se deslizar.

Fig. 5-58

— **Corda Ventral (Cabo)**

- Posição inicial
  Deitado ventral sobre a corda (ou cabo) com esta entre as Coxas e Mãos colocadas à frente da Cabeça, uma Perna caída e estendida servindo de balanceiro para manutenção do equílibrio e a outra Perna em apoio na corda, pelo peito do Pé.

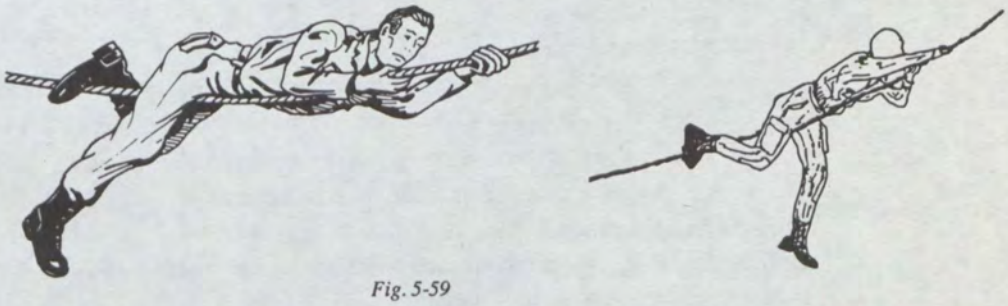


Fig. 5-59

- O deslocamento processa-se por tracção alternada ou simultânea das Mãos e Braços, cabendo à Perna de apoio, auxiliar, através de repulsão, por movimentos sucessivos de extensão da Perna, o avanço.
- É frequente o executante desiquilibrar-se e ficar com o corpo sob a corda ou suspenso pelas Mãos. Para retomar a posição de deitado ventral sobre a corda deve utilizar-se a seguinte «Técnica de Viragem»:
  - Tomar a posição de suspenso pelas Mãos, corpo de Costas para a direcção da progressão;

- Colocar a Perna (articulação do Joelho) direita (esq.) sobre a corda (Perna que vai ficar posteriormente em apoio na corda);
- Colocar a Axila do Braço esquerdo (dir.) sobre a corda;
- Rodar o Corpo para cima da corda pelo lado do Braço esquerdo, que se encontra sobre a corda;
- O movimento anterior é auxiliado pela Perna livre pendente (esq.) e pela ajuda das Mãos;
- Prosseguir o deslocamento ventral.

Normas de Segurança Específicas:

Para alturas superiores a 4 metros deve usar-se um sistema de segurança que consiste na ligação do executante ao cabo de aço (corda) por meio de um mosquetão. Para isso o executante terá de construir uma Atadura de Peito para ligar-se ao mosquetão. (Ver 504. d. (3) (6)).

— CORDAS PARALELAS VERTICAIS (CABOS)

A sua travessia é feita utilizando uma das seguintes técnicas:

1.ª Técnica:
- As Mãos agarram a corda superior (cabo)
- Os Pés apoiam-se sob a corda inferior (cabo)
- A linha dos Ombros deve estar paralela e ligeiramente avançada em relação ao plano formado pelas cordas (cabos)
- O deslocamento é feito lateralmente por afastamento e união dos Braços e Pernas, do mesmo lado, e por deslizamento, sem deixar de manter as Mãos e os Pés em contacto com a corda (cabo).

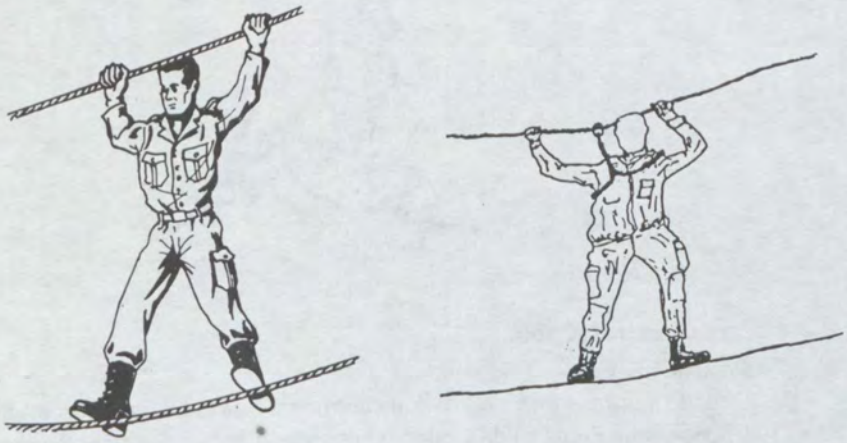


Fig. 5-60

2.ª Técnica (menos utilizada):
- A linha de Ombros deve estar perpendicular ao plano formado pelos cabos;
- Uma Mão agarra a corda (cabo) à frente da Cabeça e a outra atrás;
- Os Pés assentam na corda inferior (cabo) com as pontas voltadas para o exterior;
- As Mãos e os Pés avançam alternadamente.

Normas de Segurança Específicas:

Utilizar um mosquetão preso ao cabo (corda) superior, o qual está ligado à Atadura de Peito do executante, conforme se indica na figura.

— CORDAS PARALELAS HORIZONTAIS (CABOS)

A sua travessia é feita utilizando a seguinte técnica:
- Colocar os Joelhos para o exterior com os Pés apoiados nos cabos (cordas) pelo peito do Pé, conforme indicado na figura;
- Agarrar os cabos (cordas) com as Mãos, colocando a Bacia baixa;

- Progredir deslizando sobre os cabos (cordas) por tracção alternada dos Braços e Pernas;
- No caso do executante perder o equilíbrio, para retomar a posição sobre os cabos (cordas), deve empregar a «Técnica de Viragem» já indicada na travessia da corda ventral (Cabo).

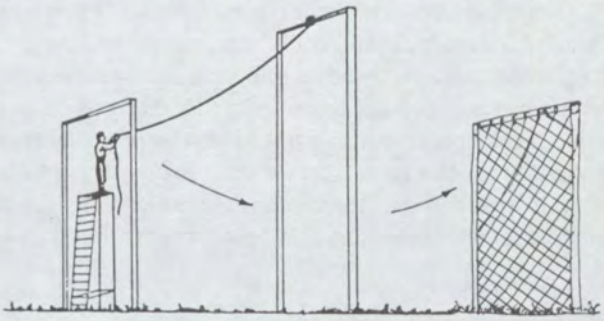
Fig. 5-61

Normas de Segurança Específicas:

- Os cabos (cordas) devem estar bem esticados;
- Utilizar um mosquetão preso a um dos cabos (cordas), o qual está ligado à Atadura de Peito do executante.

— **Tarzan com rede de desembarque**

É constituído por três aparelhos: o primeiro é uma plataforma de saída; o segundo é uma suspensão alta de corda vertical; o terceiro é uma rede de desembarque suspensa.



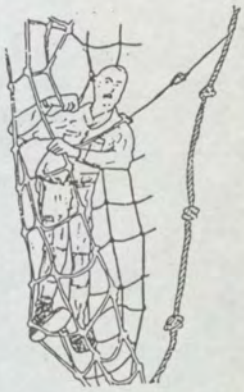


Fig. 5-26

- A sua execução processa-se da seguinte forma:
  - O executante coloca-se na plataforma e segura a corda do aparelho depois de esticada, o mais acima possível, a fim de evitar um «sacão brusco» aquando da suspensão;
  - Suspende-se na corda e aproveitando o movimento de balanço alcança a rede de desembarque;
  - Uma vez em contacto com a rede de desembarque, fixa-se à mesma largando a corda logo que tenha garantido o apoio.

Normas de Segurança Específicas:

Prender um mosquetão à corda de balanço, conforme indicado na figura, o qual está ligado à Atadura de Peito do executante.

(4) **Normas de Segurança**

Sempre que se transponham vãos utilizando cordas ou cabos devem-se adoptar, entre outras, as seguintes normas de segurança:

- Na montagem
  - Verificação das cordas (cabos) a utilizar, com a finalidade de constatar possíveis pontos de desgaste que poderão causar roturas. Em caso de dúvida, não utilizar essa corda (cabo), substituindo-a;
  - Devem prever-se bons pontos de apoio para a fixação das cordas (cabos);
  - A amarração das cordas, sempre que possível, deve ser feita com as mesmas protegidas por panos ou sacos de linhagem;
  - Devem verificar-se cuidadosamente os nós efectuados, evitando que estes se desapertem;
  - Prever perto do local uma equipa de primeiros socorros com maca e ambulância e, se possível, um Médico.
- Na execução

Na fase de iniciação ou sempre que necessário, utilizar lonas, colocadas por baixo das cordas e seguras pelos instruendos, com a finalidade de evitar acidentes graves em caso de queda.

Para alturas mais elevadas, devem observar-se as normas de segurança específicas já referidas em cada técnica de transposição.

c. **Slide**

(1) **Finalidade**

Aquisição da técnica de transposição de desníveis de terreno com acentuado declive por meio de um cabo de aço.

Melhoria das qualidades de coordenação, decisão e autoconfiaça.

(2) **Organização**

- Para a montagem do Slide torna-se necessário um cabo de aço, serra-cabos, roldanas e, em determinadas situações, uma viatura pesada ou um esticador tipo TIRFOR.
  O cabo de aço deve ser enrolado com, pelo menos, duas voltas no seu ponto mais alto e, se possível, escorado com placas de madeira sob o cabo, no caso de este ser amarrado a uma árvore. No apoio final, o cabo ou é fixo a uma viatura ou ligado a um guincho tipo TIRFOR, sendo posteriormente esticado.
- Uniforme: n.º 3 ou camuflado

(3) **Execução**

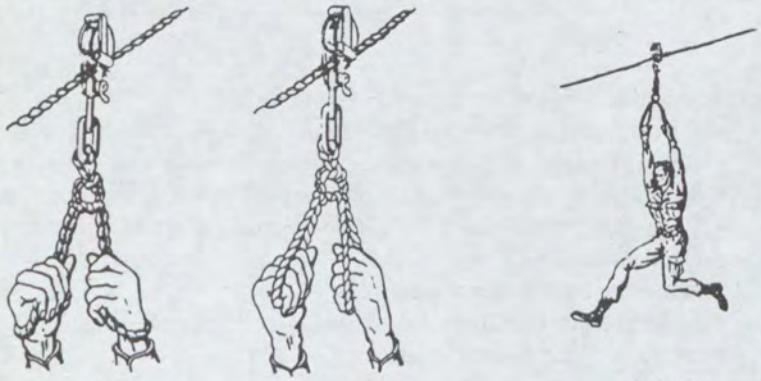
1.ª Fase: Colocação da corda de ligação na roldana, como se vê na figura, de modo que as pegas fiquem com um comprimento de 20 a 25 cm.

2.ª Fase: Colocação da roldana no cabo, junto ao ponto mais alto.

3.ª Fase: Colocação das Mãos nas cordas de suspensão da roldana conforme mostra a figura, introduzindo-as pela parte interior da alça, formada pela corda, com as palmas das Mãos voltadas uma para a outra. A parte inferior da pega circunda a região externa do Pulso, ao mesmo tempo que as Mãos agarram as cordas, passando os dois ramos da alça entre os Dedos.

4.ª Fase: Inicia-se o deslocamento com os Braços estendidos, o Corpo descontraído e as Pernas ligeiramente afastadas para facilitar o equilíbrio.

5.ª Fase: Corresponde à preparação da recepção no solo, pelo que o executante deve libertar os Dedos Polegares, abrindo-os e passando-os da parte interior da corda de suspensão para a sua face externa, ficando unicamente suspenso pelas Mãos nas pegas da corda. À aproximação do solo, o executante deve iniciar no ar o movimento de corrida (pedalar), até obter o contacto com o solo, desacelarando gradualmente após a aquisição de uma corrida controlada (ver figura) e largando a roldana, com uma saída oblíqua em relação ao cabo.



3.ª FASE 5.ª FASE 5.ª FASE

Fig. 5-63

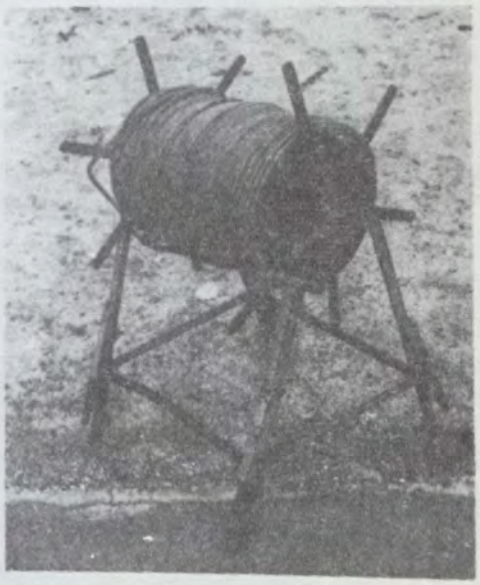
(4) **Normas de Segurança**

- Na montagem
  - Verificação do estado de limpeza do cabo de aço do Slide (este, depois de utilizado e antes de se proceder à sua recolha deve ser muito bem limpo e lubrificado, retirando-lhe as areias, lodo, algas ou outras impurezas);
  - Verificar se as roldanas não apresentam linhas de rotura, os fechos da segurança não se encontram danificados e se as cordas estão em bom estado e sem óleo;
  - Escolha criteriosa do ponto de apoio superior e inferior (árvore, viatura, pedra, placa, etc).
  - Fixação correcta do cabo nos apoios superior e inferior;
  - Enrolar no apoio superior o cabo com, pelo menos, duas voltas e, no caso de o mesmo ser apoiado numa árvore escorá-lo com pedaços de madeira.
    A ponta que deve sobrar (cerca de 1 m) deve ser unida ao cabo de deslizamento e ser fixada com, pelo menos, seis serra-cabos;
  - O final do cabo, quer passe pelo olhal de engate de uma viatura, quer pelo TIRFOR, deve igualmente ser preso com seis serra-cabos;

- Quando o apoio inferior for uma viatura verificar se a mesma se encontra travada e calçada;
- Limpar o local da recepção de pedras ou quaisquer obstáculos susceptíveis de provocar acidentes;
- Prever perto do local uma equipa de primeiros socorros, equipada com maca e ambulância e, se possível, um Médico;
- Testar a segurança da montagem através do lançamento de uma carga com um peso de cerca de 80 quilos;

- Na Execução
  - Deve chamar-se a atenção do executante no início do deslocamento, para a maneira correcta de colocar as Mãos nas pegas da roldana e não o deixar saltar em frente (para iniciar o movimento) para a roldana não sair do cabo;
  - Quando a transposição é feita sobre um curso de água, o executante deve ser portador de um colete salva-vidas, com vista a fazê-lo flutuar no caso duma queda fortuita; deve dispor-se também de botes de borracha para socorrer o executante;
  - Na recepção, se for necessário, podem utilizar-se «travadores» constituídos por cordas de 5 m ligados ao cabo por um mosquetão e que deslizam ao longo dele, sendo colocados alternadamente para um e outro lado. Cada «travador» será controlado por um homem que deverá acompanhar a roldana após o embate de um modo suave e progressivo. O início da travagem será, de acordo com o terreno, da ordem dos 20 a 30 metros;
  - No caso de uma roldana parar a meio do cabo, em plena descida, pode adoptar-se uma das seguintes soluções:
    - Se o Slide for de pequena extensão e a roldana parar na metade inferior do seu curso, afrouxar progressivamente o cabo, tendo em atenção que a velocidade do instruendo irá aumentar com a inclinação e que o ponto de recepção será antes do normal;
    - Uma outra solução, consiste na utilização de uma lona, fortemente segura pelos restantes instruendos, para recepção da queda daquele cuja roldana se avariou;
    - Ou então, no início do Slide, ter uma argola (mosquetão) ligada a uma corda suficientemente comprida, que será accionada do chão, puxando-a para fazer escorregar a roldana parada no meio do cabo.
    - Em casos de momentâneo desiquilíbrio emocional do instruendo face ao exercício a executar, não deve o mesmo ser forçado à sua realização, procurando-se antes a sua estabilização ou recomeço da iniciação desta técnica de descida.

Roldana



Cabo de deslizamento

Fig. 5-64

d. **Rappel**

(1) **Finalidade**

Aquisição da técnica de descida de falésias, paredões ou grandes declives, utilizando cordas e mosquetões;

Melhoria das qualidades de coordenação, decisão e autoconfiança.

(2) **Organização**

- Para a montagem do Rappel torna-se necessário uma corda de descida cujo comprimento seja superior à altura a vencer (em instrução, como medida de segurança, a corda deve ser dupla ou dobrada), cordas de ligação, mosquetões, luvas de couro, capacetes de protecção e cordas de segurança.
- Para a preparação e montagem da corda de descida torna-se necessário:
  - Fixar a corda de descida (nó de amarração) a um suporte firme (árvore, placa, pedra, viatura, etc.) deixando a ponta caída ao longo do obstáculo a vencer.
  - Verificar se cai sem se emaranhar e está totalmente estendida.

NÓ DE AMARRAÇÃO

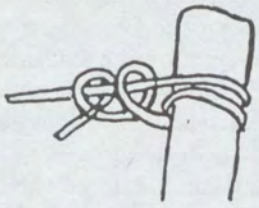


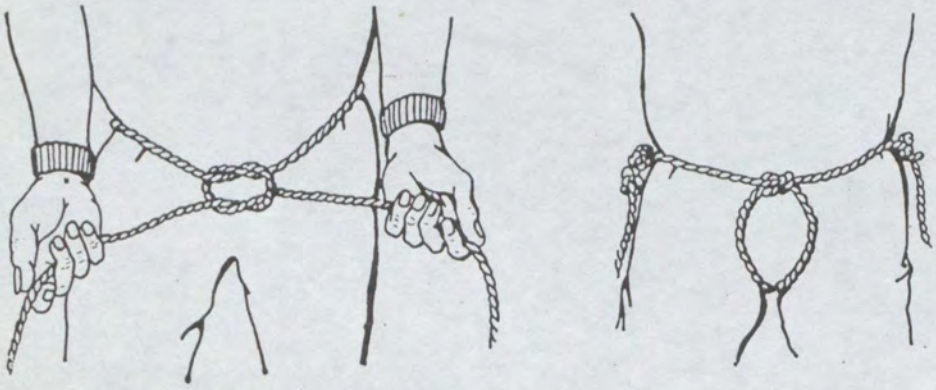
Fig. 5-65

Uniforme n.º 3: ou camuflado.

(3) **Execução**

(a) **Construção da cadeirinha**

- A cadeirinha é construída com a corda de ligação individual com um comprimento de cerca de 4 metros;
- Colocar a corda de ligação atrás das Costas, à altura da Cintura e dar um «nó direito» com essa corda à frente;
- Passar as pontas por entre as Pernas em cada uma das Virilhas, contornando cada ponta a parte superior das Coxas, vindo atar lateralmente ao cinto de corda já formado na Cintura;



NÓ DIREITO

Fig. 5-66

- Este tipo de cadeirinha é normalmente utilizado no «Rappel Ventral»;
  Para a realização do «Rappel Australiano», como adiante se indicará, deverá ser construída uma cadeirinha com o «nó direito» à retaguarda.

(b) **Construção da Atadura Individual ao Peito**

Utiliza-se para a montagem da segurança no executante; é construída com uma corda de ligação individual com cerca de 4 m, um mosquetão e um cordelete.

A Atadura de Peito constrói-se da seguinte maneira:

— Unir as duas pontas da corda de ligação por um nó de cabeça de cotovia;
— Colocar esta corda sobre o Ombro esquerdo, ficando o nó sobre a Omoplata.
— Com a Mão direita agarrar as duas partes da corda atrás das Costas, à altura da Cintura, e trazê-las à frente, ao Peito, passando-as por baixo da corda que passa sobre o Ombro.
— Dar um nó tipo «Lais de guia dobrado», de modo a ficar um seio onde vai colocar-se o mosquetão. (Fig. 5-67)

NÓ CABEÇA DE COTOVIA

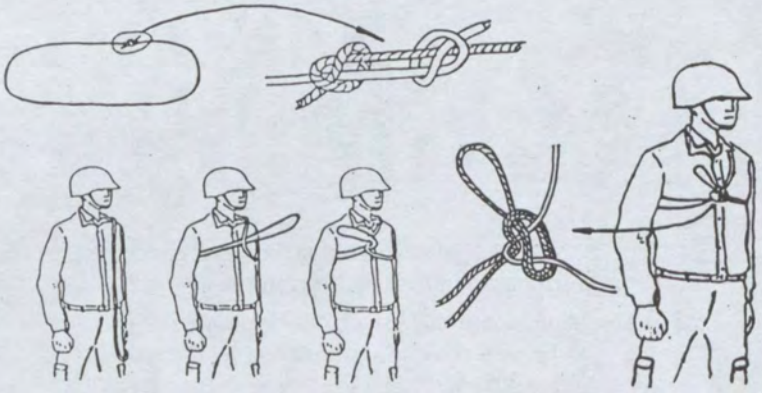


Fig. 5-67

(c) **Rappel Ventral (com mosquetão-apoiado)**

Este rappel é realizado utilizando o executante uma «cadeirinha», um mosquetão, um par de luvas e um capacete de protecção.

Depois de montada a corda de descida e feita a «cadeirinha» proceder da seguinte maneira:

1.ª Fase: Introduzir o mosquetão na corda da cadeirinha à frente, junto ao nó direito, de modo a apanhar a corda da Cintura e uma das cordas que passe entre Pernas, como se indica na figura (para um excutante esquerdo).

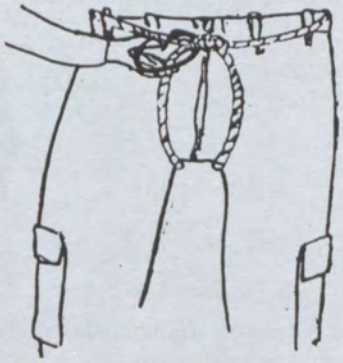


Fig. 5-68

Colocado o mosquetão, o Instrutor fará uma verificação individual da construção da cadeirinha, do estado do fecho do mosquetão e da sua correcta colocação.

2.ª fase: Introduzir a corda de descida no mosquetão.

A corda de descida pode dar uma ou duas voltas no mosquetão conforme se indica nas figuras.

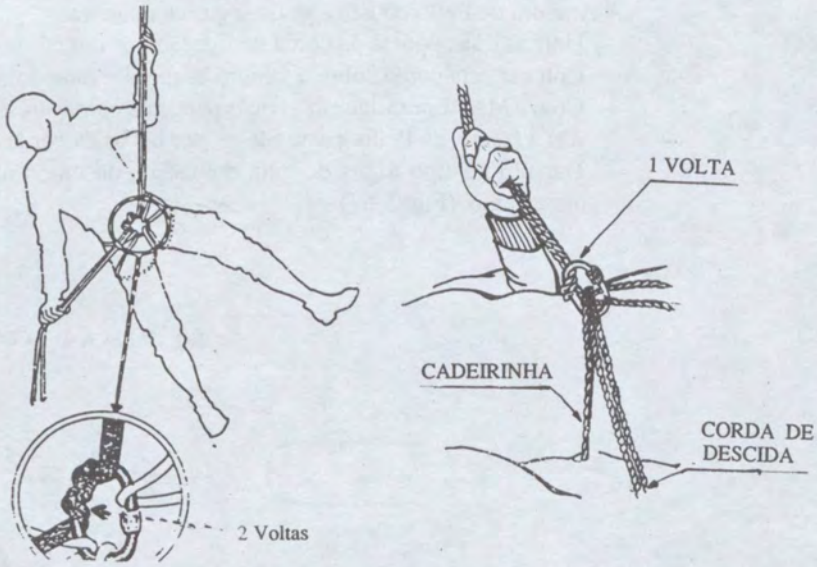


Fig. 5-69

A corda deve ser introduzida pelos executantes, fazendo o Instrutor (Largador) uma verificação individual obrigatória.

3.ª Fase: Após a introdução da corda de descida no mosquetão e depois do executante ter calçado as luvas e colocado o capacete, à ordem do Instrutor (Largador) toma uma posição de quase 90º em relação ao plano do obstáculo a vencer, com as Pernas ligeiramente abertas.
A Mão direita deve agarrar a corda de descida, com a Palma da Mão voltada para baixo, na região lateral e lombar encostando-a ao Corpo, de modo a funcionar de travão.
Para que a corda corra, torna-se necessário que o executante alivie a empunhadura da corda da Mão direita, deixando-a deslizar.
A Mão livre (esquerda) serve para ajudar a manter a direcção, agarrando a corda de descida naturalmente.

Fig. 5-70

4.ª Fase: À ordem, a progressão é iniciada lentamente, com os Pés apoiados na parede vertical, de Costas voltadas para baixo;
A descida é accionada através dum movimento conjugado da Mão (Braço) direita sobre a corda de descida (travão) e o apoio dos Pés na parede vertical.
A descida por saltos só deve ser executada numa sessão mais adiantada da instrução.

5.ª Fase: Chegado ao solo, o executante desliga-se rapidamente da corda da forma mais expedita, para permitir a descida seguinte com a corda totalmente livre.

- **Norma de Segurança Específica**

  O Instrutor (Largador) só deve deixar o executante ocupar a posição de descida depois de verificar que há um homem a fazer a segurança no solo (elemento da Equipa de instrução) pronto a esticar rapidamente a corda de descida logo que pressinta algo de anormal.

(d) **Rappel Expedito**

Nesta técnica o executante utiliza apenas a corda de descida (em instrução deve ser dupla ou dobrada), passando esta pelo meio das Pernas, saindo ao lado direito do Corpo, passa pela frente do Peito e sai pelo Ombro esquerdo, sendo agarrada pela Mão direita ao lado do Corpo, com a Palma da Mão voltada para a frente e o Braço estendido, conforme se indica na figura.

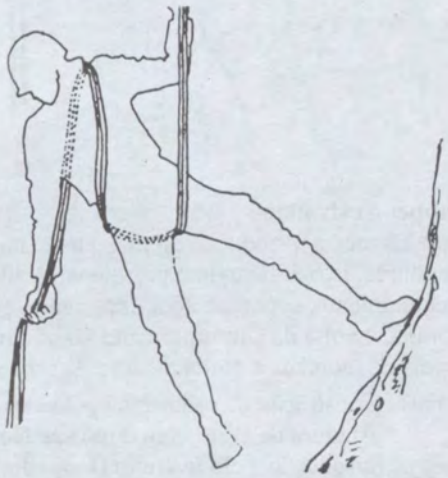


Fig. 5-71

Depois de montada a corda de descida procede-se da seguinte forma:

1.ª Fase: O executante, utilizando uma corda de ligação, constrói uma Atadura de Peito, para montagem do sistema de segurança, à qual é ligado um mosquetão.

À corda de descida, por meio de um nó autobloqueante, liga-se um cordelete, que por sua vez vai ligar-se ao mosquetão da Atadura de Peito (Fig. 5-72).

Durante a descida o executante segura a corda no ponto onde foi ligado o cordelete, ficando com o nó deste na Palma da Mão, passando os seus dois fios entre os Dedos Anelar e Médio.

O sistema de segurança só é accionado quando o executante largar o nó auto-bloqueante do cordelete.

2.ª Fase: Colocação da corda de descida em volta do executante, conforme atrás descrito.

O Instrutor (Largador) deve verificar a colocação da corda de descida e a montagem do sistema de segurança.

3.ª Fase: Tomar a posição e iniciar, à ordem, a progressão.

Esta é feita lateralmente, mantendo a Perna direita ligeiramente flectida e a esquerda afastada e estendida.

Normalmente não são utilizadas luvas.

A descida é feita lentamente, com a corda a deslizar junto ao Corpo, ou seja sem utilizar mosquetão.

Para travar leva-se a Mão direita (Mão inferior) com a corda de descida ao Peito, fechando-a, impedindo que a corda deslize.

4.ª Fase: Chegado ao solo o executante desliga-se rapidamente da corda de descida da forma mais expedita.

- **Norma de Segurança Específica**

  A segurança é feita utilizando uma Atadura de Peito, com mosquetão, no qual está colocado um cordelete que vai ligar à corda de descida por um nó auto-bloqueante-Tipo PRUSIK ou MACHARD.

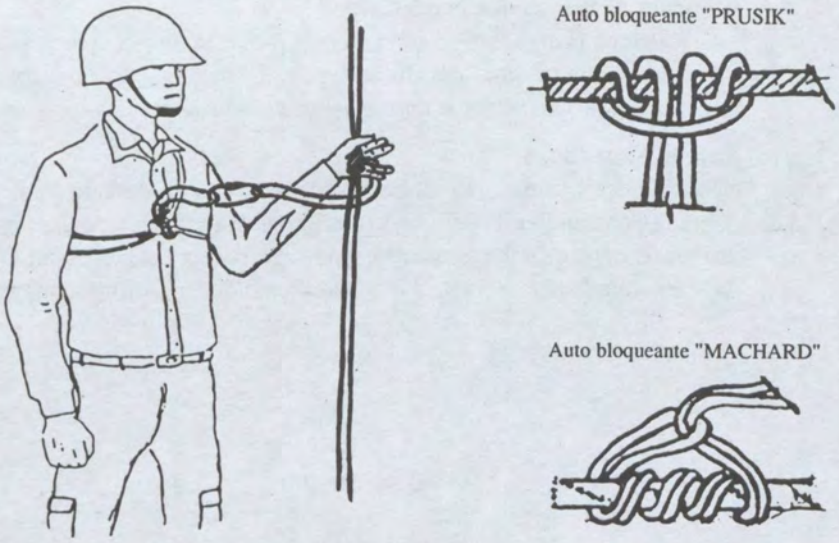


Fig. 5-72

(e) **Rappel Australiano**

Nesta técnica a introdução do mosquetão na corda da cadeirinha é feita tendo esta o nó direito à retaguarda, isto é, ficando o mosquetão à altura da Cintura.

Eventualmente, e por pessoal experiente, pode ser utilizada uma corda individual de ligação, dobrada, à volta da Cintura, ficando o nó direito à frente.

Depois de montada a corda de descida proceder-se-á da seguinte forma:

1.ª Fase: Construção da cadeirinha pelo executante, com o nó direito à retaguarda, bem como da Atadura de Peito com o mosquetão nas Costas.

2.ª Fase: Introdução, pelo Instrutor (Largador), da corda de descida no mosquetão da cadeirinha do executante. A corda é introduzida da mesma forma que no Rappel Ventral.
Ligação do executante à corda de segurança.

3.ª Fase: Tomar a posição e iniciar, à ordem, a progressão.
O executante deve correr com alguma velocidade pela parede, Costas voltadas para cima (o Corpo o mais perpendicular possível em relação à parede) com as Pernas ligeiramente afastadas.
Para travar, aperta-se a corda na Mão, levando o Punho fechado ao Peito.
A outra Mão está livre, permitindo equilibrar o movimento.

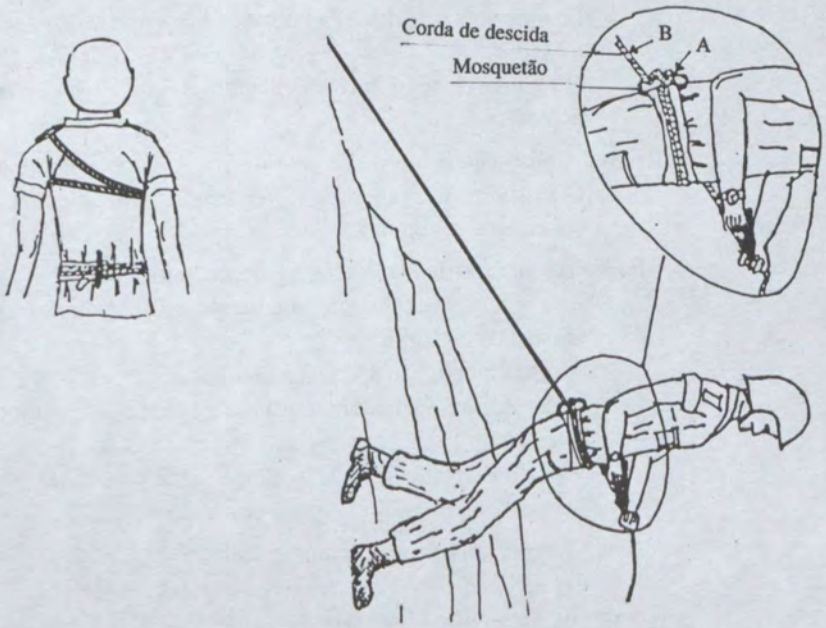


Fig. 5-73

- **Norma de Segurança Específica:**
  A segurança é feita utilizando uma corda de segurança, accionada por um elemento no início da descida, ligada à Atadura de Peito do executante por meio de um mosquetão; ou, utilizando o sistema de segurança específico já indicado para o Rappel Ventral.

(4) **Material Utilizado**

(a) **Cordas**

- Devem ter as seguintes características:
  - Resistência, Leveza, Flexibilidade e absorção mínima de água.
  - Podem ser de Canhamo ou de fibra de Nylon.
  - As cordas de fibra de Nylon podem ser Trançadas ou Encamisadas.
  - As cordas Encamisadas podem ser de 2 tipos: Estáticas ou Dinâmicas.
    As estáticas, utilizadas em montagens permanentes, estão preparadas para suportar grandes tensões constantes com um mínimo de alongamento.
    As dinâmicas, que por constituição são mais elásticas, estão preparadas para suportar fortes esticões bruscos.
    As cordas dinâmicas podem ser utilizadas com as seguintes finalidades:
    - Segurança: — de 11 mm de diâmetro para uso em corda simples.
    - Socorro: — de 7 a 9 mm de diâmetro, para Rappel e salvamento, usando corda dobrada.
    - Auxiliares: — também chamadas «cordeletes», de diâmetro inferior a 9 mm, utilizadas para nós autobloqueantes, prisões, estribos, etc.
- Cuidados a ter com as cordas:
  A corda de Rappel só deve ser usada para Rappel.
  Não pisar a corda.
  Protegê-la da queda das pedras.
  Evitar roça-la sobre objectos cortantes ou arestas de rocha.
  Evitar que existam nós ou trabalhe torcida.
  Deve ser passada revista à corda sempre antes e depois do seu uso; se a camisa está desfeita longe dos extremos, nunca se aplicará a chama, mas sim ajeitar com precaução as fibras soltas.
  Se a alma está danificada, descobre-se com o tacto, pressionando com os dedos e dobrando-a pelo ponto suspeito; se não conservar uma certa curvatura deve ser retirada de uso.
  As cordas devem arrumar-se secas, sem caracóis nem torções.
  As cordas secar-se-ão ao ar ou em coberto, mas nunca perto de focos de calor.
  Nunca utilizar uma corda molhada.

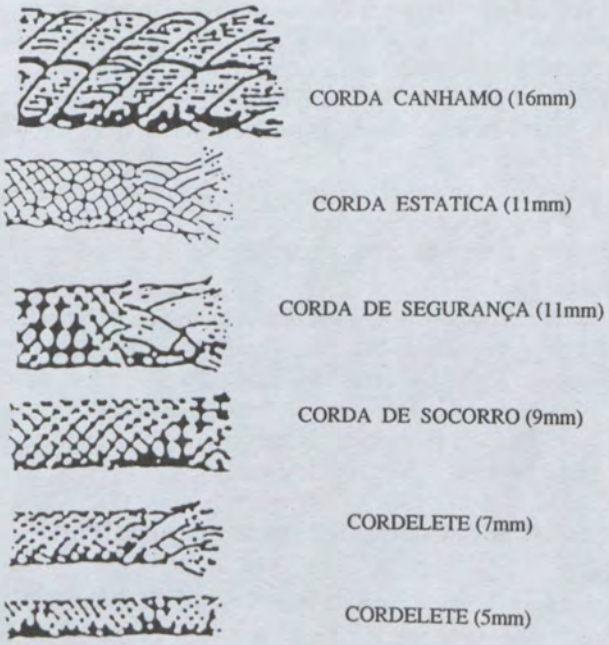
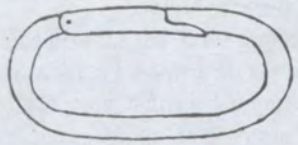


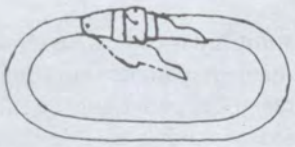
Fig. 5-74

(b) **Mosquetões**

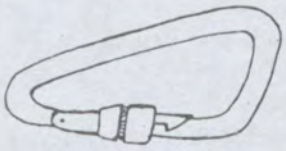
- São anéis metálicos que se adaptam a uma grande variedade de formas, e podem abrir-se por um dos lados para permitir a passagem de um piton, corda ou mosquetão. Dispõem de um mecanismo automático de fecho. Na posição de fechado, a união entre a parte rígida e a móvel deve ajustar-se perfeitamente.
- Os mosquetões pode ser de 3 tipos:
  - Mosquetões de Rappel: De aço, com rosca, elíptico, de secção circular.
  - Mosquetões Ordinários: De aço ou duralumínio de várias formas e feitios; sem rosca.
  - Mosquetões de Segurança: De aço ou duralumínio de várias formas e feitios; com rosca.



MOSQUETÃO ORDINÁRIO



MOSQUETÃO DE RAPPEL



MOSQUETÃO DE SEGURANÇA

Fig. 5-75

- Cuidados a ter com os mosquetões:
  Depois de limpos, aplicar umas gotas de óleo mineral sobre o eixo da parte móvel.

(5) **Normas de Segurança**

- Na montagem:
  Verificação do estado da corda de descida, detectando sinais de desgaste, que dão origem a cortes na corda (em caso de dúvida a corda nunca deve ser utilizada);
  Experimentar, antes da execução, o estado de tensão da corda de descida;
  Proteger a corda no ponto de contacto com o obstáculo (com sacos de linhagem, panos, etc.);
  Verificação individual pelo Instrutor ou por um elemento da Equipa de instrução a correcta execução da cadeirinha, em especial do nó direito;
  Verificar se os fechos dos mosquetões se encontram em boas condições;
  Após a introdução da corda no mosquetão este deve rodar de 90º a fim de que a corda de descida não roce no fecho;
  Prever, perto do local, uma equipa de enfermagem equipada com maca e ambulância. Se possível, deve estar presente um Médico.
  Verificar o estado da corda da cadeirinha, e do cordelete.
- Na execução:
  Antes da execução do Rappel, deve chamar-se a atenção para a correcta colocação das Pernas e Braço de travagem, tendo especial cuidado com a saída. O executante deve utilizar sempre um dos sistemas de segurança atrás descritos, para evitar acidentes;
  Em caso de momentâneo desiquilíbrio emocional do instruendo, face ao exercício a executar, não deve o mesmo ser forçado à sua realização, procurando-se antes a sua estabilização ou o recomeço da iniciação desta técnica de descida.

505. **Percurso de Obstáculos-Pentatlo Militar Internacional (PMI)**

a. **Generalidades**

De acordo com o Regulamento do Pentatlo Militar Internacional, uma das provas é um Percurso de Obstáculos.

Este percurso tem um comprimento de 500 m, medidos a 0,3 m da corda interior. Cada pista deverá ter uma largura mínima de 2 metros.

A forma da pista fica ao critério da organização, de acordo com as disponibilidades do terreno.

A construção dos obstáculos e a sua distribuição sobre o percurso devem estar de acordo com as descrições a seguir indicadas. Os obstáculos poderão ser construídos em madeira, ferro ou cimento e devem, tanto

quanto possível, ser uniformemente repartidos sobre o percurso. A distância entre dois obstáculos não poderá ser inferior a 5 metros.

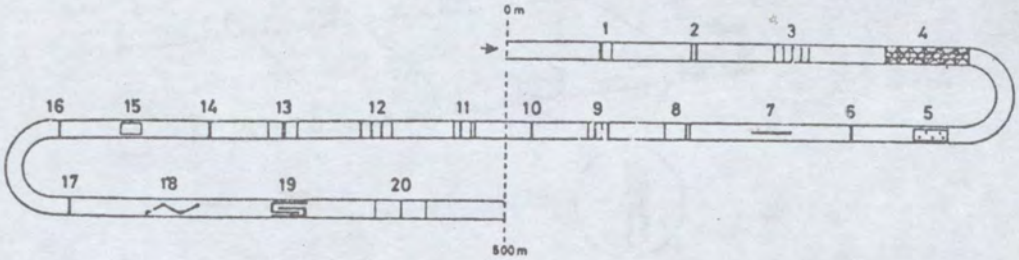


Fig. 5-76

b. **Finalidade**

Permitir aos participantes treinar a prova de obstáculos do Pentatlo Militar Internacional.

c. **Organização**

Materiais: Pista com 20 obstáculos;

Uniforme: Uniforme n.º 3 ou camuflado.

d. **Execução**

- FASE PREPARATÓRIA . . . . . (t: 10')
- FASE FUNDAMENTAL-EXECUÇÃO DO PERCURSO DE OBSTÁCULOS

  Consiste na transposição de todos os obstáculos como se indica.

  Porém, a fim de evitar qualquer dúvida, deverá ser exemplificado aos executantes a maneira correcta de os transpor.

— Obstáculo n.º 1 — ESCADA DE CORDA

- Subida livre;
- Transposição por cima do Pórtico e descer ou saltar pelo lado oposto.

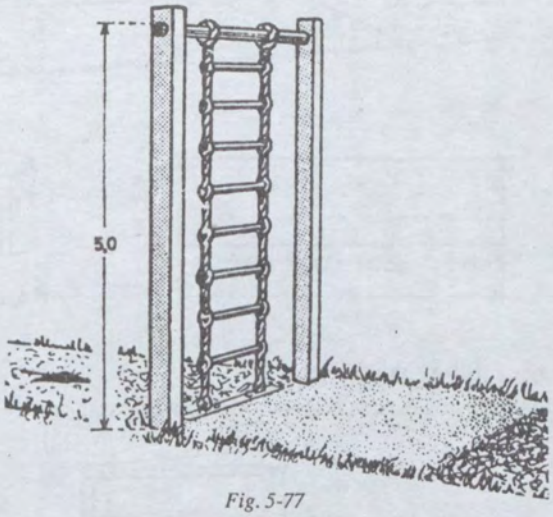


Fig. 5-77

— Obstáculo n.º 2 — TRAVES GÉMEAS

- Saltar a primeira trave, tomar contacto com o solo e saltar a segunda.

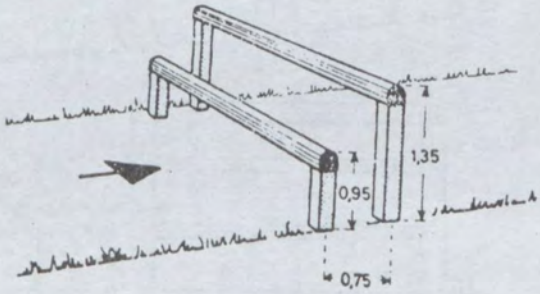


Fig. 5-78

— Obstáculo n.º 3 — REDE DE ARAME

• Passar em estilo livre os 5 arames. A passagem é válida mesmo que o concorrente parte o arame.

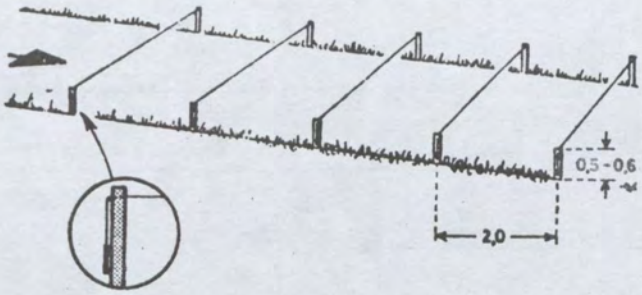


Fig. 5-79

— Obstáculo n.º 4 — REDE DE ARAME — RASTEJAR

• Rastejando sob a rede. Estilo à escolha do concorrente.

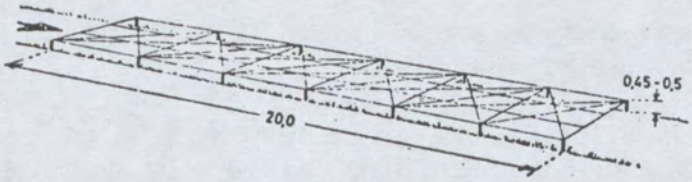


Fig. 5-80

— Obstáculo n.º 5 — FOSSA

• É proibido tomar contacto com o solo entre as poldras no intervalo compreendido entre as linhas que limitam a fossa. Por contacto entende-se apoio efectivo. Em caso de contacto com o solo o concorrente recomeçará do princípio. Não é obrigatório utilizar todas as poldras.

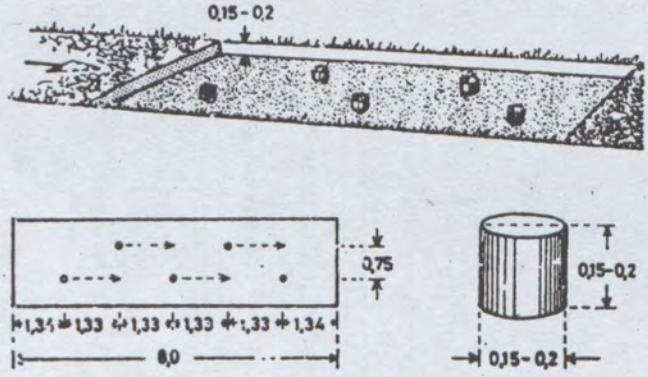


Fig. 5-81

— Obstáculo n.º 6 — ESPALDAR

• São permitidos todos os estilos com a condição de passar sobre a barra mais alta.

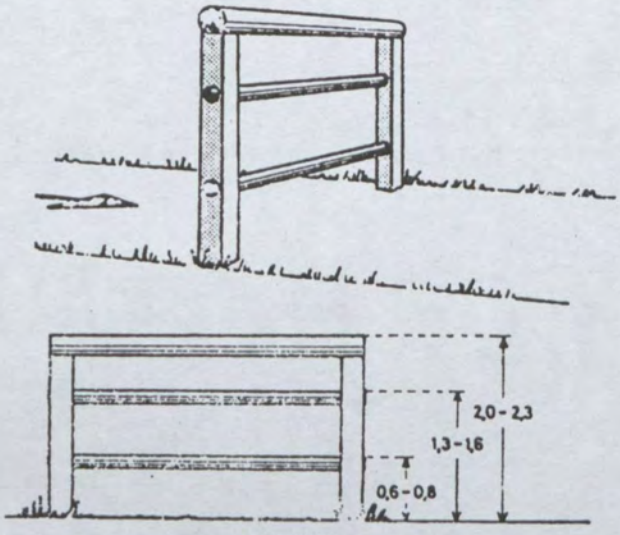


Fig. 5-82

— Obstáculo n.º 7 — TRAVE DE EQUILÍBRIO

Subir para a trave pela prancha inclinada (ou sem a utilizar) percorrê-la até à extremidade e saltar para tomar contacto com o solo para lá da linha traçada para o efeito.

Qualquer perda de equilíbrio que implique contacto com o solo entre as duas linhas obriga o concorrente a recomeçar do princípio.

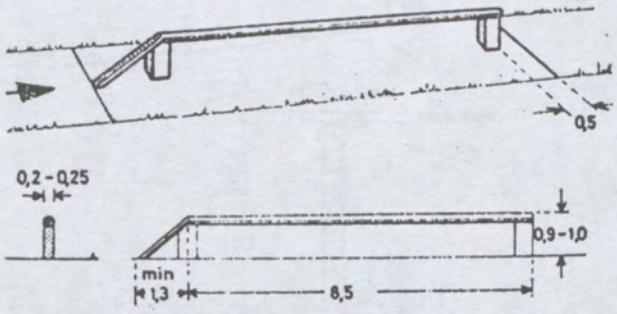


Fig. 5-83

— Obstáculo n.º 8 — MURO DE ESCALADA COM CORDA

- Subida livre com ou sem auxílio da corda. Transposição por cima e descida ou salto no lado oposto.

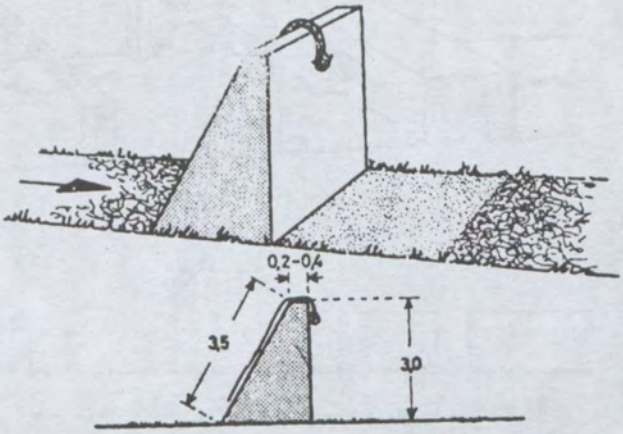


Fig. 5-84

— Obstáculo n.º 9 — TRAVES HORIZONTAIS (CIMA-BAIXO)

- Transpor sucessivamente as traves pela ordem seguinte; por cima - por baixo - por cima - por baixo. Estilo livre.

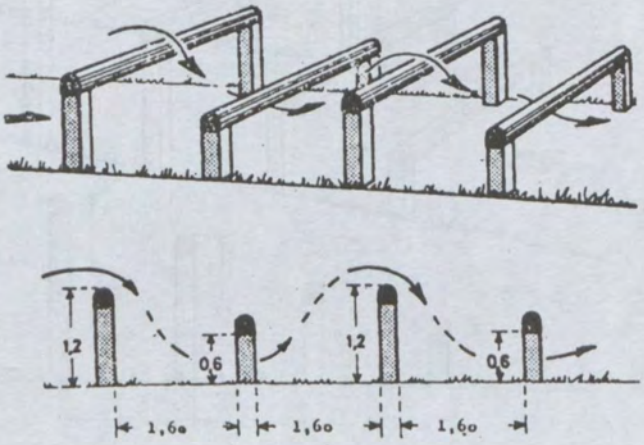


Fig. 5-85

— Obstáculo n.º 10 — MESA IRLANDESA

- É permitido qualquer estilo desde que os concorrentes não utilizem os montantes e passem o obstáculo no sentido do percurso.

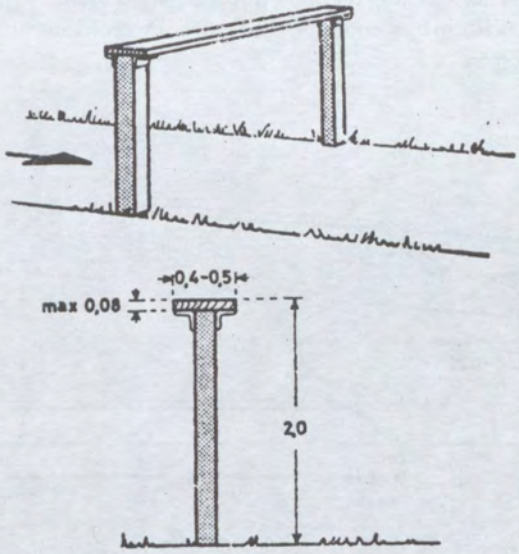


Fig. 5-86

— Obstáculo n.º 11 — TÚNEL E TRAVES GÉMEAS

- Passar pela ordem seguinte: através-sobre-sob.

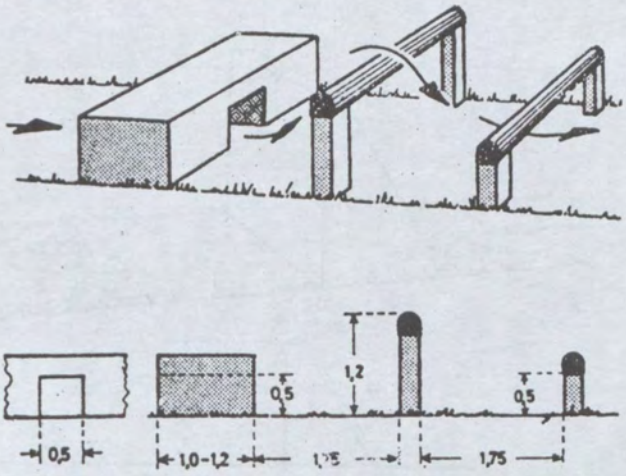


Fig. 5-87

— Obstáculo n.º 12 — TRAVES EM ESCADA

- Subir em estilo livre com a condição de que um pé, pelo menos, toque em cada trave, salvo, eventualmente, a última.

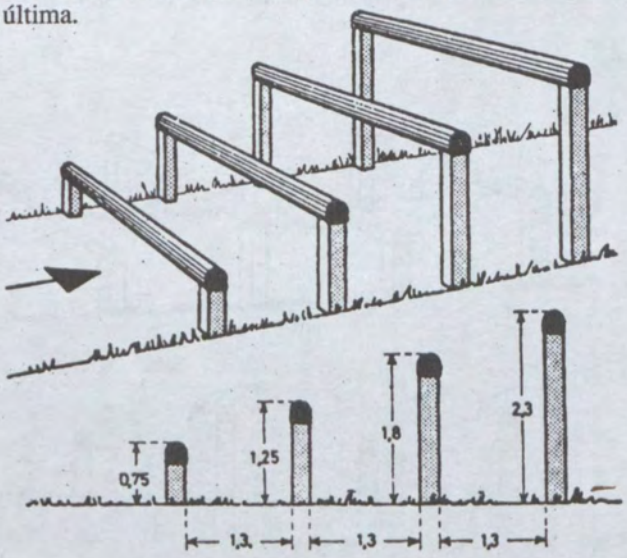


Fig. 5-88

— Obstáculo n.º 13 — BANQUETA E FOSSO

• Estilo livre.

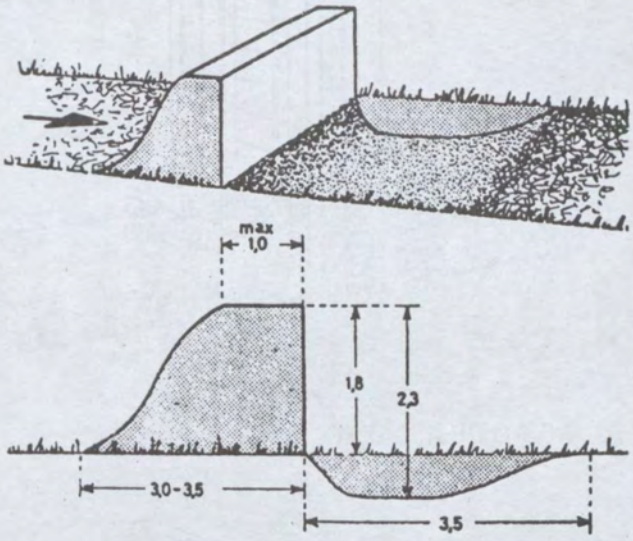


Fig. 5-89

— Obstáculo n.º 14 — MURO

• Estlio livre.

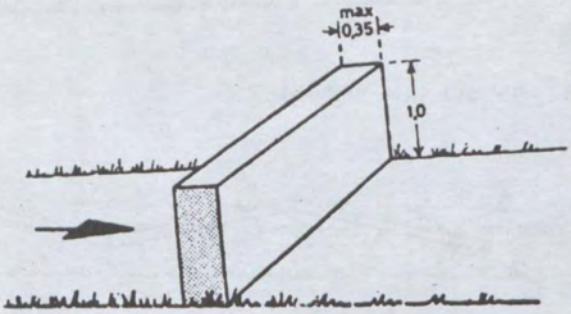


Fig. 5-90

— Obstáculo n.º 15 — FOSSO

• Salto em profundidade e escalada da parede oposta sem utilizar nem os lados nem os ângulos.

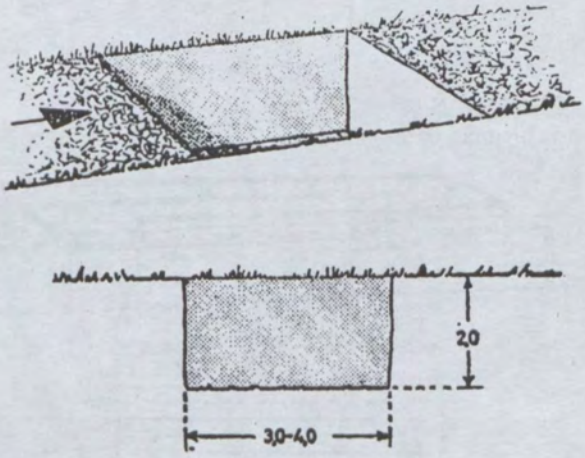


Fig. 5-91

— Obstáculo n.º 16 — ESCADA VERTICAL

• Subida livre. Passar sobre o pórtico e descer ou saltar pelo lado oposto.

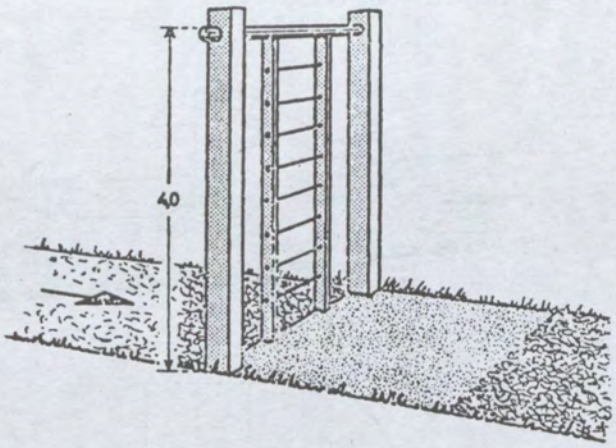


Fig. 5-92

— Obstáculo n.º 17 — MURO DE ASSALTO
- Estilo livre.

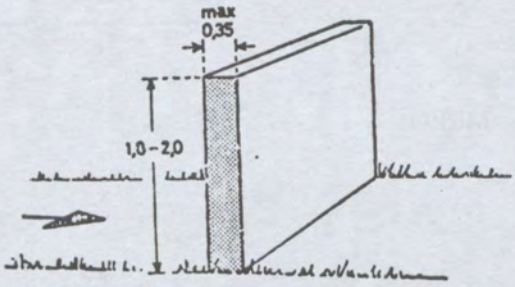


Fig. 5-93

— Obstáculo n.º 18 — TRAVES DE EQUILÍBRIO
- Estilo livre.

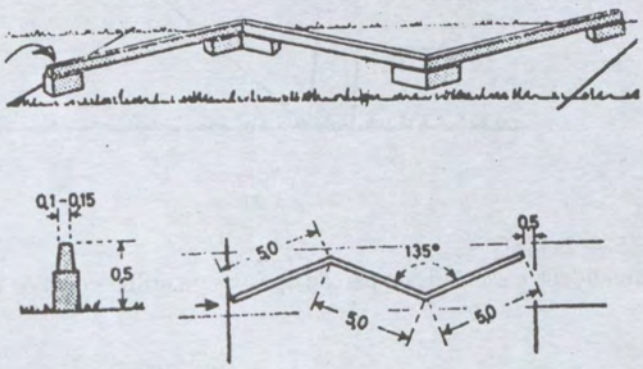


Fig. 5-94

— Obstáculo n.º 19 — CHICANAS
- Livre, com apoio no corrimão ou montantes.

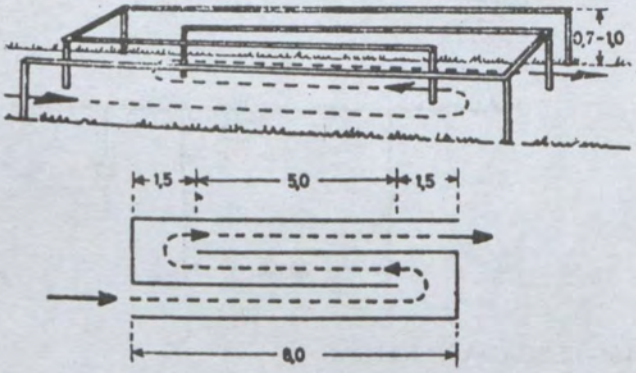


Fig. 5-95

— Obstáculo n.º 20 — 3 MUROS DE ASSALTO SUCESSIVOS

- Estilo livre, com a condição de transpor os três muros.

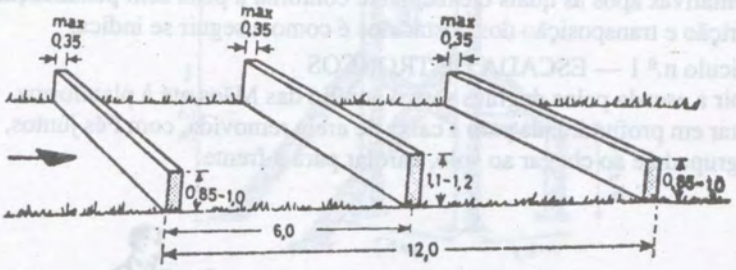


Fig. 5-96

- FASE FINAL . . . . . (t: 5')

506. **Pistas de Aplicação Militar**

a. **Pista de Operações Especiais (POE)**

(1) **Finalidade**

- Desenvolver a capacidade para deslocamento de dia num terreno particularmente difícil;
- Desenvolver o sentido do risco calculado, a coordenação, o autodomínio, a decisão e a confiança em si próprio.

(2) **Organização**

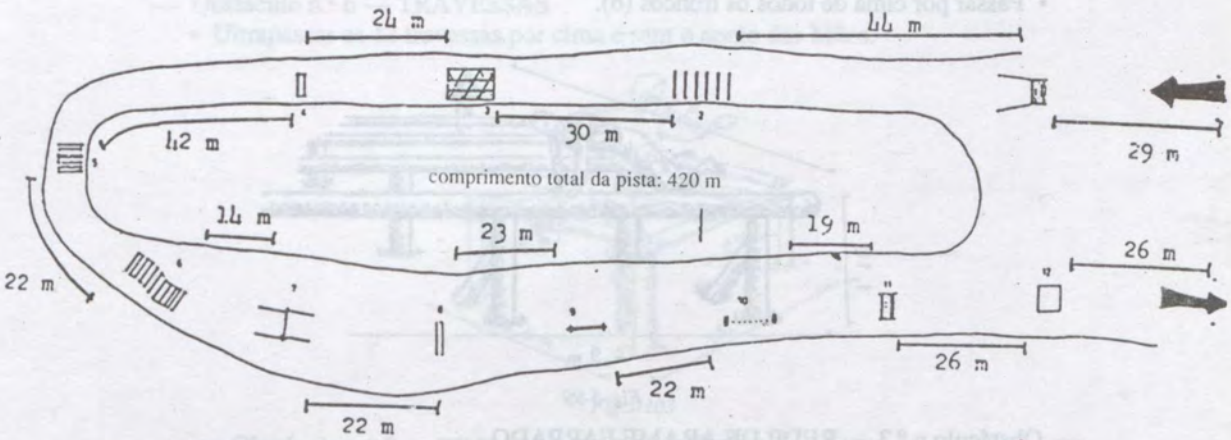
A Pista de Operações Especiais, tem um comprimento de 420 metros e é constituída por 12 obstáculos cuja descrição e forma de transposição são feitas a seguir.

Os obstáculos são distribuídos ao longo do percurso conforme se indica no esquema da Pista.

É uma das provas de avaliação do aproveitamento do Curso de Operações Especiais.

O controlo da execução deve ser feito por um Instrutor e Encarregados de instrução qualificados.

Uniforme N.º 3 ou camuflado.



LEGENDA:

1. Escada de troncos
2. Barreiras
3. Rede de arame farpado
4. Trampolim de corpo
5. Troncos rolantes
6. Travessas horizontais
7. Troncos de equilíbrio
8. Paliçada inclinada
9. «Cavalo de pau»
10. Túnel labirinto
11. Escada inclinada
12. Tarzan simples

Fig 5—97

(3) **Execução**

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')
- FASE FUNDAMENTAL (EXECUÇÃO DA PISTA DE OP. ESPECIAIS)

Antes da execução haverá sempre uma apresentação dos obstáculos, indicando-se a técnica de transposição de cada um.

É obrigatória a transposição de todos os obstáculos, com excepção do número 12, onde poderão fazer-se 3 tentativas após as quais o executante contorna a pista sem penalização adicional de tempo.

A descrição e transposição dos obstáculos é como a seguir se indica:

— Obstáculo n.º 1 — ESCADA DE TRONCOS

- Subir a escada pelos degraus sem o auxílio das Mãos até à plataforma.
- Saltar em profundidade para a caixa de areia removida, com Pés juntos, Pernas flectidas, Corpo engrupado e ao chegar ao solo, enrolar para a frente.

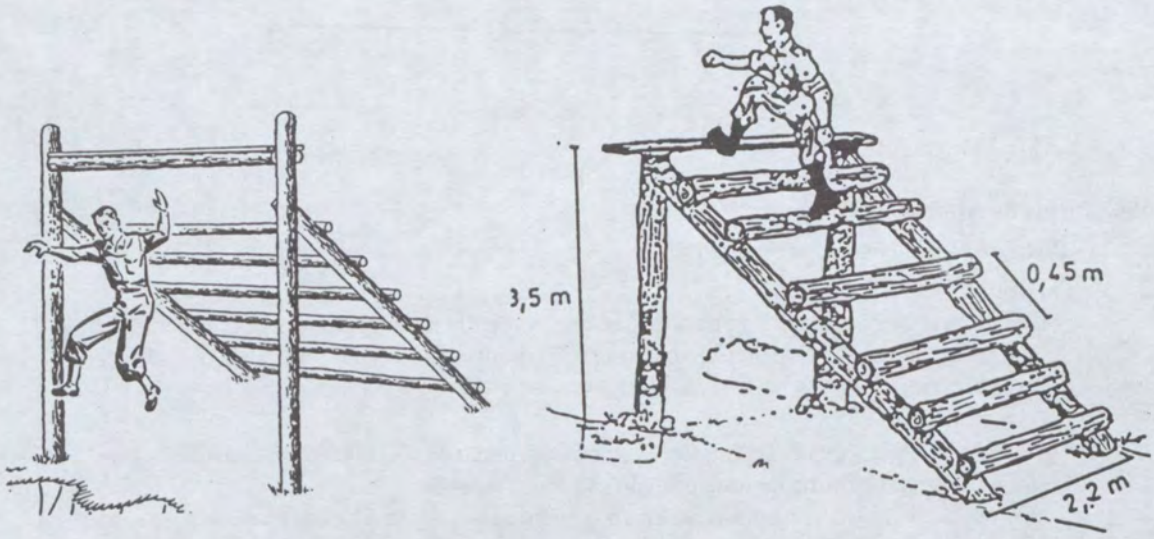


Fig. 5-98

— Obstáculo n.º 2 — BARREIRAS

- Passar por cima de todos os troncos (6).

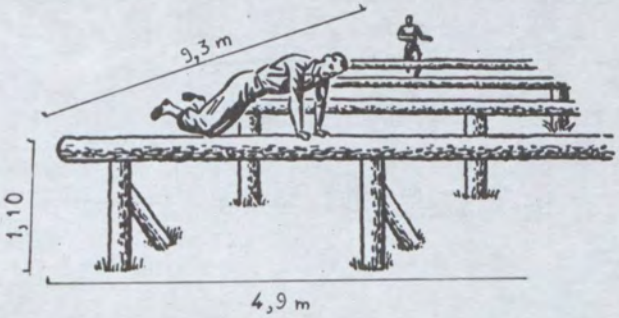


Fig. 5-99

— Obstáculo n.º 3 — REDE DE ARAME FARPADO

- Rastejar por baixo da rede de arame farpado com técnica livre (rastejar ventral, dorsal ou rolar).

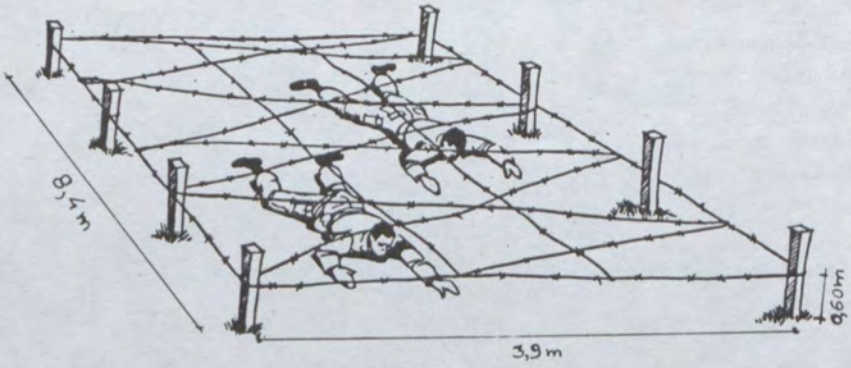


Fig. 5-100

— Obstáculo n.º 4 — TRAMPOLIM DE CORPO

- Ultrapassar o «trampolim de corpo» saltando para o 2.º tronco fazendo a chamada no primeiro;
- Apoiar inicialmente as Mãos no 2.º tronco e, por impulsão apoiar a região ventral no tronco;
- Saltar para o solo, passando por cima dos troncos.

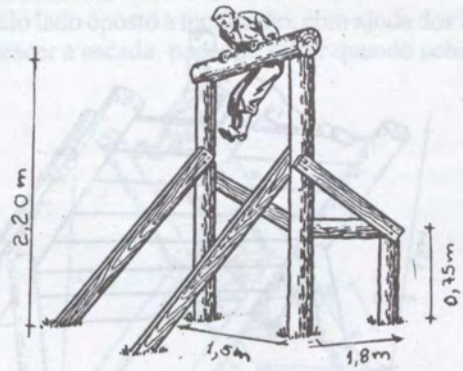


Fig. 5-101

— Obstáculo n.º 5 — TRONCOS ROLANTES

- Ultrapassar os troncos rolantes fazendo a chamada no 1.º tronco (tronco de chamada).
- Impulsionar o Corpo, com as Pernas, deitando-se para cima dos troncos rolantes;
- Deixar o Corpo deslizar sobre os troncos rolantes na posição deitado ventral;
- Ajudar a rotação dos troncos, apoiando os Pés no 1.º tronco rolante.

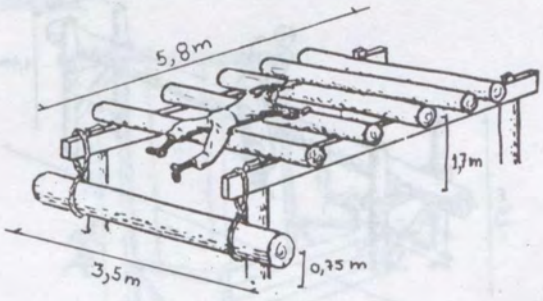


Fig. 5-102

— Obstáculo n.º 6 — TRAVESSAS

- Ultrapassar as 12 travessas por cima e sem o apoio das Mãos.

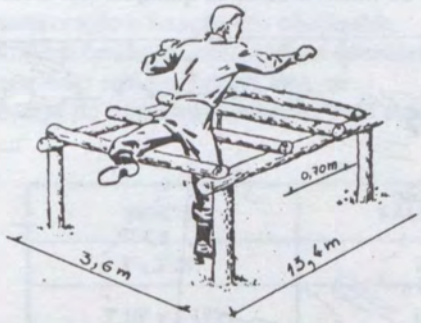


Fig.5-103

— Obstáculo n.º 7 — TRONCOS DE EQUILÍBRIO

- Ultrapassar os troncos de equilíbrio subindo por um dos dos troncos inclinados de acesso;
- Passar pelo tronco horrizontal e sair pelo tronco de saída.

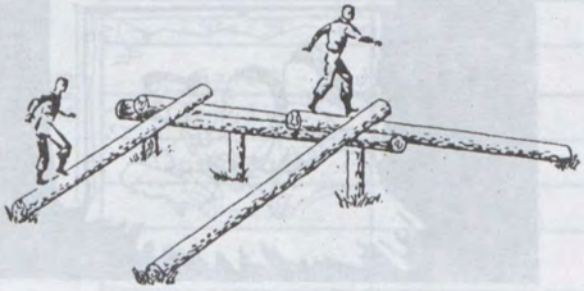


Fig. 5-104

— Obstáculo n.º 8 — PALIÇADA INCLINADA

- Ultrapassar a paliçada inclinada, sendo abordada pelo lado oposto à inclinação, fazendo a chamada a dois Pés; com a ajuda das Mãos apoiar o Corpo sobre a parte superior da paliçada.
- Fazer a viragem com o apoio de uma das Mãos sobre a parte inferior da paliçada.

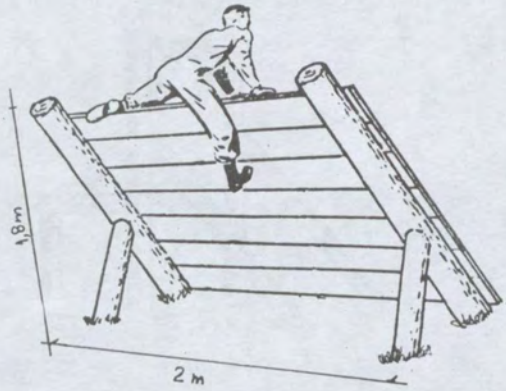


Fig. 5-105

— Obstáculo n.º 9 — CAVALO DE PAU

- Ultrapassar o cavalo de pau, saltando sobre o tronco (que não está fixo) com a ajuda das Mãos.

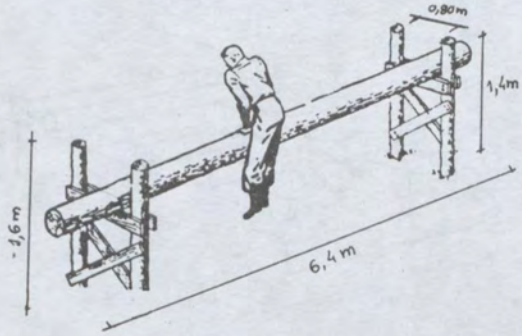


Fig. 5-106

— Obstáculo n.º 10 — TÚNEL LABIRINTO

- Passar por dentro do túnel, utilizando qualquer das técnicas de rastejar.

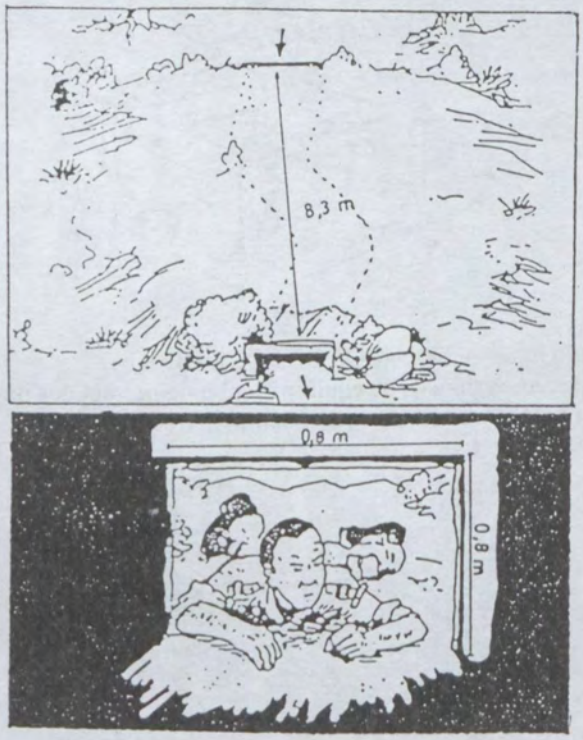


Fig. 5-107

Norma de Segurança Específica:
Num ou mais pontos do percurso deverá haver tectos falsos que poderão ser facilmente removíveis, em caso de necessidade.

— Obstáculo n.º 11 — ESCADA INCLINADA
- Subir pela escada, pelo lado oposto à inclinação, com ajuda dos Pés e Mãos, até à última travessa.
- Fazer a viragem e descer a escada, podendo saltar quando achar conveniente.

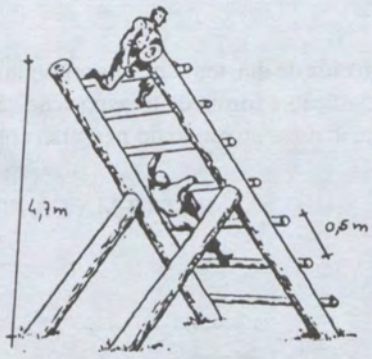


Fig. 5-108.

— Obstáculo n.º 12 — TARZAN SIMPLES
- Agarrar a corda com as duas Mãos;
- Correndo, fazer a chamada com um dos Pés e impulsionar o Corpo com a ajuda das Mãos de modo a ultrapassar a paliçada.

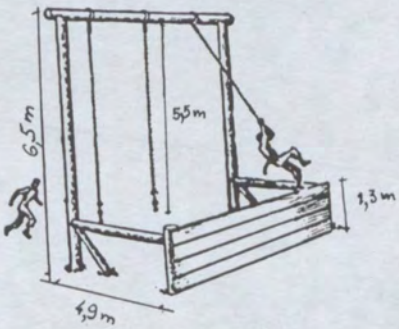


Fig. 5-109

(4) **Normas de Segurança**
- Verificar o estado de conservação e fixação dos obstáculos.
- Evitar fazer os obstáculos em condições climatéricas adversas.
- Os instruendos não devem usar relógios, anéis, fios, etc.
- Prever no local uma equipa de primeiros socorros, com maca e ambulância e, se possível, um Médico.

(5) **Tabela de Classificação**

TEMPOS	VALORES
3' a 3' 09"	20
3' 10" a 3' 19"	19
3' 20' a 3' 29"	18
3' 30 a 3' 39"	17
3' 40" a 3' 49"	16
3' 50' a 3' 59"	15
4' a 4' 09"	14
4' 10" a 4' 19"	13
4' 20" a 4' 29"	12
4' 30" a 4' 39"	11
4' 40" a 4' 50"	10

QUADRO 5 — 1

NOTA: Os instruendos que façam tempos superiores a 4' 50" estão sujeitos à eliminação do Curso.

b. **Pista Elevada (PEl)**

(1) **Finalidade**

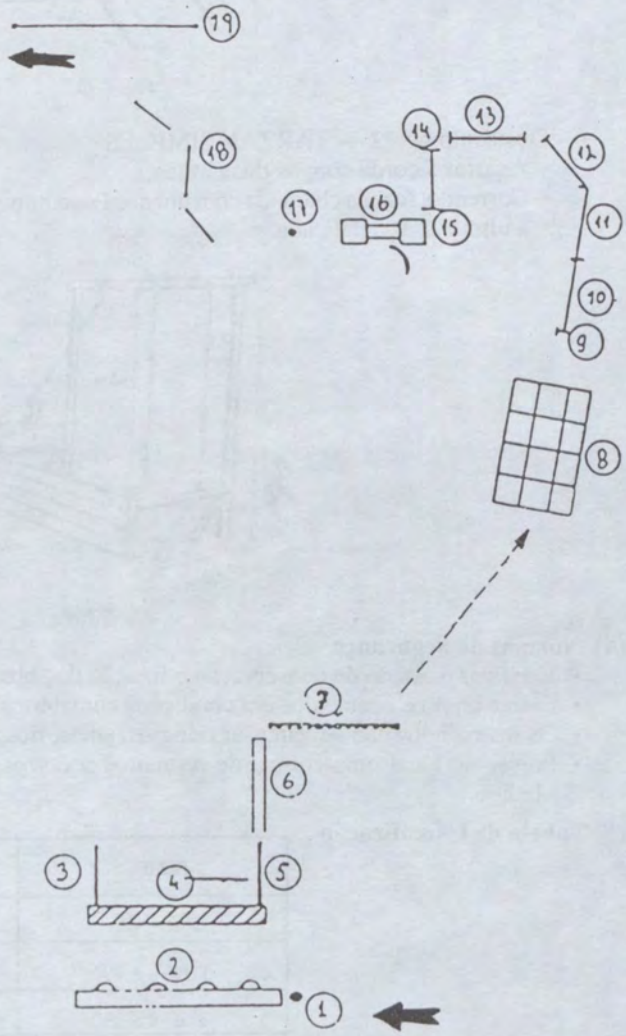
Desenvolver a capacidade para se deslocar de dia num terreno particularmente difícil.

Desenvolver o sentido de risco calculado, a coordenação, o autodomínio, a decisão e a confiança em si próprio.

(2) **Organização**

- A Pista Elevada é realizada de dia, tem um comprimento de cerca de 250 metros, e é constituída por 19 obstáculos cuja descrição e forma de transposição são indicadas a seguir.
- Os obstáculos são distribuídos ao longo do percurso conforme se indica no Esquema da Pista.

ESQUEMA DA PISTA



LEGENDA:

1. Goteira
2. Muro
3. Carril oblíquo
4. Muro
5. Tronco horizontal
6. Cabos paralelos horizontais
7. Tubo inclinado
8. Barras horizontais
9. Escada vertical
10. Cabo horizontal,
11. Cabos paralelos, verticais
12. Cabo inclinado
13. Carril horizontal
14 Carril horizontal
15. Barreira
16. Escada oblíqua
17. Galho
18. Ponte interrompida
19. «Tarzan»

Fig 5—110

- O controlo da execução deve ser feito por Instrutores auxiliados por Encarregados de instrução qualificados.
- Junto de cada obstáculo, durante a execução, deve estar um elemento da Equipa de instrução;
- Antes da execução, o Instrutor, ou na sua falta o Encarregado de instrução, reconhece a pista a fim de:
  — Verificar o estado dos obstáculos;
  — Verificar se foram colocados os dispositivos de segurança necessários.
- É obrigatória a execução de todos os obstáculos, pois é uma das provas de avaliação do aproveitamento do Curso de Operações Especiais.
- Uniforme n.º 3 ou camuflado.

(3) **Execução**

- FASE PREPARATÓRIA ..... (t: 10')

O aquecimento é conduzido por um Instrutor ou Encarregado de instrução, devendo ter em atenção que o primeiro obstáculo exige um esforço físico considerável.

Se a classe tiver bastantes instruendos o aquecimento deve ser feito por grupos, tendo em atenção que entre o final da fase de aquecimento e o início da execução da pista medeia algum tempo, pelo que os executantes devem manter-se em movimento.

— Ver Fase Preparatória GAM 9 (Cap. 4-404)

- FASE FUNDAMENTAL (EXECUÇÃO DA PISTA ELEVADA)
  - Antes da execução haverá sempre uma apresentação dos obstáculos aos instruendos, indicando-lhes a técnica de transposição e as medidas de segurança específicas para cada um deles.

    A demonstração técnica da execução de cada obstáculo deve ser feita em duas fases:

    1.ª Fase: em cadência lenta com comentários.

    2.ª Fase: em cadência normal sem comentários
  - Descrição dos Obstáculos:

— Obstáculo n.º 1 — GOTEIRA

- Escalar a goteira agarrando o tubo com as Mãos à altura dos Olhos, com os Dedos da Mão juntos, e os Braços ligeiramente flectidos.
- Colocar os Pés contra a parede, fazendo força com os Joelhos para o interior e apertar a goteira com o interior das botas.
- Subir, movendo alternadamente os Braços e Pernas do mesmo lado, num movimento contínuo e balanceado à esquerda e à direita.

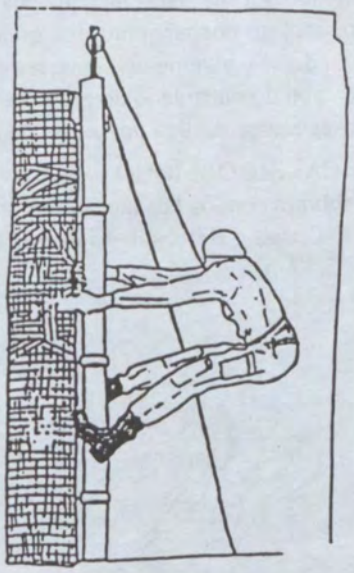


Fig. 5-111

— Tubo de ferro, fixo à parede

— Altura: 4,5 m

— Diâmetro do tubo: 0,11 m

- **Norma de Segurança Específica:**

  É garantida por meio duma corda de segurança ligada à Atadura de Peito do executante por 2 mosquetões; a corda passa por uma argola (roldana) situada na parte superior do obstáculo, conforme se indica na figura, sendo accionada, sem beneficiar o executante, por um «controlador» que se encontra no solo.

  (Ver técnica de construção de Atadura de Peito neste capítulo - 504 - d - Rappel).

— Obstáculo n.º 2 — MURO

- Subir e tomar a posição; colocar o mosquetão da Atadura de Peito no cabo de segurança;
- Deslocar-se lateralmente ao longo do muro, com apoio de Pés e Mãos, nos respectivos apoios;
- No final da travessia retirar o mosquetão e deve descer ou saltar da escada.

— N.º de apoio de pés: 34

— N.º de apoio de mãos: 24

— Distância entre o apoio de mãos: 0,50m
— Comprimento do obstáculo: 13,8m
— Altura do obstáculo: 3,2m

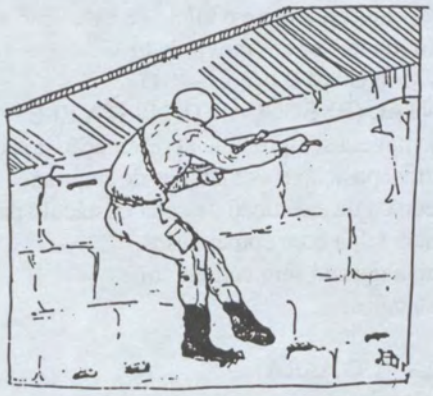


Fig. 5-112

Nota: Não colocar as Mãos muito altas nem os Pés muito baixos.
Não parar durante a progressão.

- **Norma de Segurança Específica:**
  É garantida por meio de um cabo de segurança, conforme se indica na figura, ao qual o executante está ligado por meio dos mosquetões da Atadura de Peito.
  Durante a progressão, ao chegar junto dos grampos de fixação do cabo de segurança, o executante, agarrando-se convenientemente, retira o mosquetão do cabo de segurança e volta a colocá-lo neste cabo do outro lado do grampo.
  O mosquetão de segurança desliza por acção da Mão direita.

— Obstáculo n.º 3 — CARRIL OBLÍQUO
- Escalar o carril oblíquo com os Pés nas abas inferiores do carril, fazendo força na direcção do interior com as Pernas e Braços ligeiramente flectidos.

— Comprimento : 5,50 m
— Inclinação: 45º

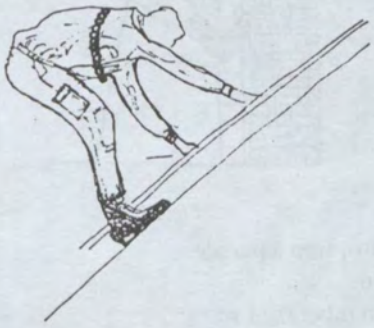


Fig. 5-113

- As Mãos agarram na parte superior do carril ou uma Mão por baixo e outra por cima do carril.
- Fazer o deslocamento alternativo, dos membros opostos, em oscilações laterais.
- No caso do carril estar húmido usar a mesma técnica de transposição da corda vertical.

Nota: Não executar deslocamentos muito alongados.
Não fazer balançeamentos exagerados do Corpo.

— Obstáculo n.º 4 — MURO
- Correr sobre o muro a todo o comprimento.

— Comprimento: 21m
— Largura: 0,30m

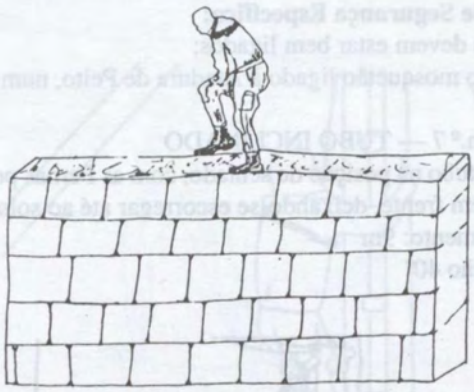


Fig. 5-114

— Obstáculo n.º 5 — TRONCO HORIZONTAL

- Progredir sobre o tronco horizontal na posição de sentado, com as Pernas pendentes e as Mãos assentes sobre o tronco, conforme se indica na figura.

— Comprimento: 5,8m
— Diâmetro: 0,20m
— Altura: 5,30m

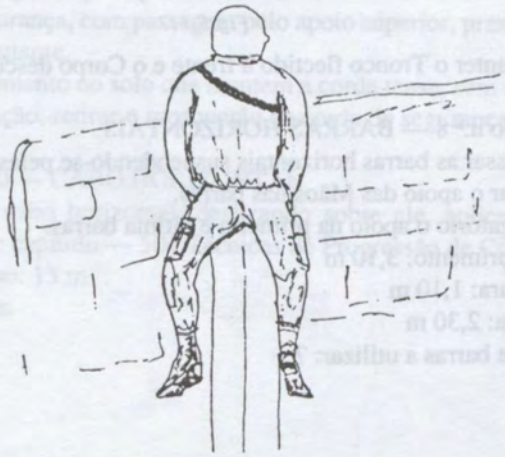


Fig. 5-115

Nota: Manter o Corpo ligeiramente flectido à frente.
Não olhar para baixo.

- **Norma de Segurança Específica**
  Colocar o mosquetão ligado à Atadura de Peito no cabo de segurança durante a progressão.

— Obstáculo n.º 6 — CABOS PARALELOS HORIZONTAIS

- Atravessar os cabos paralelos horizontais, deslizando sobre eles e aplicando a técnica de progressão indicada neste capítulo — 504 Técnica de Transposição de Cordas e Cabos.

— Comprimento: 11m
— Distância entre os cabos: 0,35m
— Altura do obstáculo: 6,10m

Fig. 5-116

Nota: Não alternar o deslocamento das Mãos e não avançar simultâneamente o Braço e a Perna do mesmo lado.

- **Norma de Segurança Específica:**
  Os cabos devem estar bem ligados;
  Colocar o mosquetão ligado à Atadura de Peito, num dos cabos, durante a progressão.

— Obstáculo n.º 7 — TUBO INCLINADO
- Descer o tubo na posição de sentado, com as Pernas pendentes, as Mãos abraçando o tubo e olhando em frente, deixando-se escorregar até ao solo.

— Comprimento: 9m
— Inclinação 40º

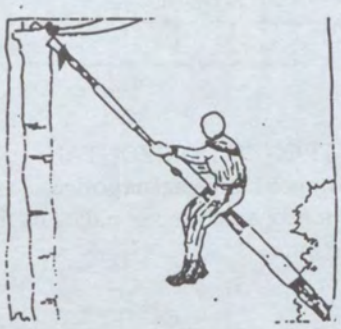


Fig. 5-117

Nota: Manter o Tronco flectido à frente e o Corpo descontraído.

— Obstáculo n.º 8 — BARRAS HORIZONTAIS
- Atravessar as barras horizontais suspendendo-se pelas Mãos na 1.ª barra.
- Alternar o apoio das Mãos nas barras.
- É obrigatório o apoio na primeira e última barras.

— Comprimento: 3,10 m
— Largura: 1,10 m
— Altura: 2,30 m
— N.º de barras a utilizar: 7

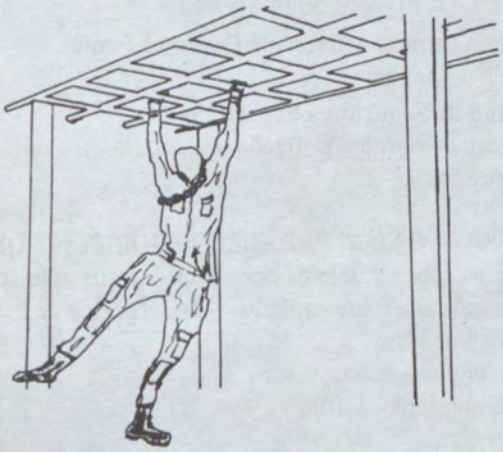


Fig 5-118

Nota: Evitar paragens a meio.

— Obstáculo n.º 9 — ESCADA VERTICAL
- Subir a escada alternando Pés e Mãos.

— Altura: 8 m
— Largura: 0,30 m

— N.º de degraus: 13
— Distância entre degraus: 0,50 m

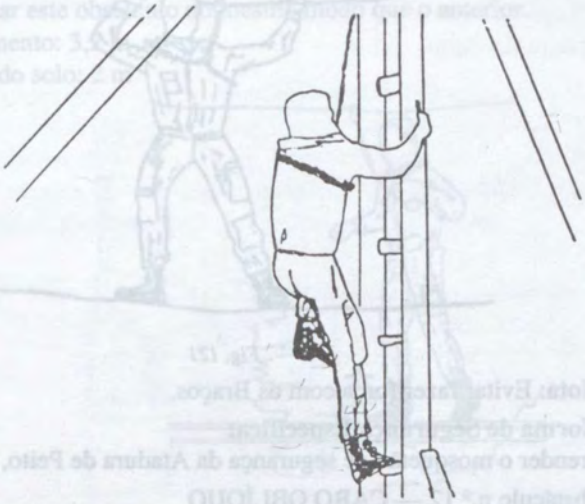


Fig. 5-119

• **Normas de Segurança Específicas:**
Corda de segurança, com passagem pelo apoio superior, presa ao mosquetão da Atadura de Peito do executante.
Existe um elemento no solo que mantem a corda tensa, sem ajudar a subida do executante.
Após a execução, retirar o mosquetão da corda de segurança.

— Obstáculo n.º 10 — CABO HORIZONTAL
• Atravessar o cabo horizontal, deslizando sobre ele, aplicando a técnica de progressão indicada neste capítulo — 504 Técnicas de Progressão de Cordas e Cabos.
— Comprimento: 13 m
— Altura: 8,5 m

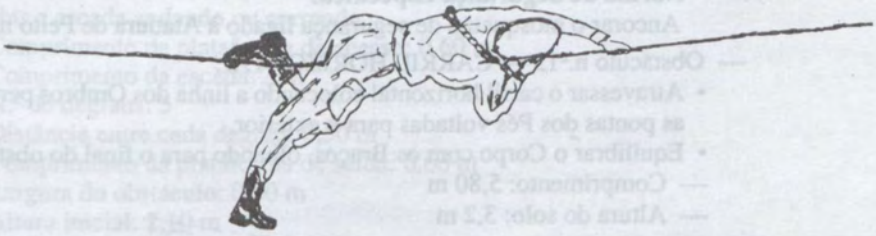


Fig. 5-120

Nota: Não alternar as Mãos durante a progressão.
• **Normas de Segurança Específicas:**
Prender o mosquetão de segurança à Atadura de Peito no cabo.
Só retirar o mosquetão quando tiver outro colocado no obstáculo seguinte (cabo de aço).
Colocar uma corda de segurança, com mosquetão, no cabo, no ponto de chegada, para ser accionada pelo controlador, puxando-a na direcção do ponto de partida, se necessário.

— Obstáculo n.º 11 — CABOS PARALELOS VERTICAIS
• Atravessar os cabos aplicando as técnicas de progressão indicadas neste Capítulo — 504 — — Técnicas de Progressão de Cordas e Cabos.
— Comprimento: 17,3 m
— Distância entre cabos: 2 m

— Altura no início: 7 m
— Altura no fim: 6 m

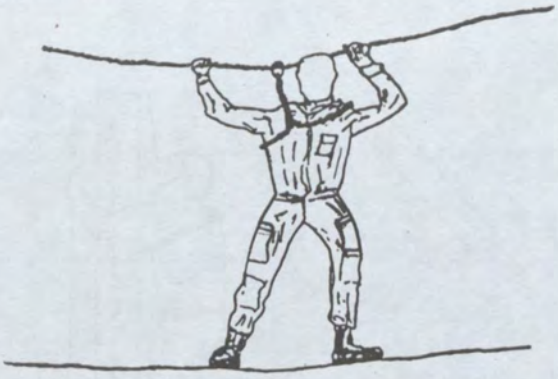


Fig. 121

- **Nota**: Evitar fazer força com os Braços.
- **Norma de Segurança Específica:**
  Prender o mosquetão de segurança da Atadura de Peito, no cabo superior.

— Obstáculo n.º 12 — CABO OBLÍQUO
- Descer pelo cabo oblíquo colocando-se como se fosse executar a transposição do cabo horizontal, mas com a Cabeça para montante.
- Deixar-se escorregar ao longo do cabo, travando no final com o apoio das Mãos.

— Comprimento: 8,8 m
— Altura inicial: 7 m
— Altura final: 3,4 m

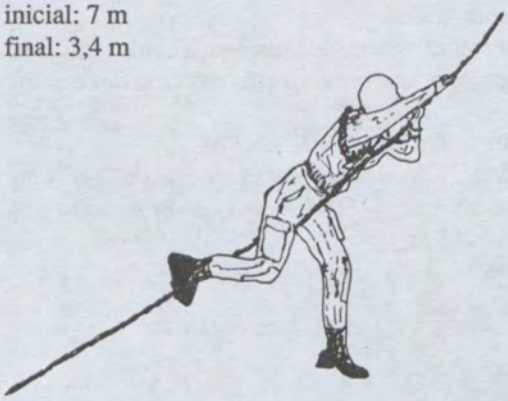


Fig. 5-122

- **Norma de Segurança Específica:**
  Ancorar o mosquetão de segurança ligado à Atadura de Peito no próprio cabo.

— Obstáculo n.º13 — CARRIL HORIZONTAL
- Atravessar o carril horizontal colocando a linha dos Ombros perpendicularmente ao carril e as pontas dos Pés voltadas para o exterior.
- Equilibrar o Corpo com os Braços, olhando para o final do obstáculo.

— Comprimento: 5,80 m
— Altura do solo: 3,2 m

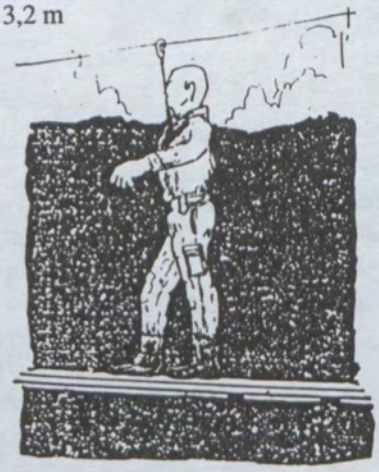


Fig. 5-123

• **Norma de Segurança Específica:**
Prender o mosquetão de segurança ligado à atadura de Peito no cabo de aço (ver figura).

— Obstáculo n.º 14 — CARRIL HORIZONTAL
• Atravessar este obstáculo do mesmo modo que o anterior.
• Comprimento: 3,2 m
— Altura do solo: 2 m

Fig. 5-124

— Obstáculo n.º 15 — BARREIRA
• Ultrapassar o obstáculo apoiando um dos Pés sobre a trave horizontal e saltando na passada para a plataforma do obstáculo seguinte.

Fig. 5-125

— Obstáculo n.º 16 — ESCADA OBLÍQUA
• Subir a escada andando ou correndo.
— Comprimento da plataforma de acesso: 0,60 m
— Comprimento da escada: 3 m
— N.º de degraus: 5
— Distância entre cada degrau: 0,50 m
— Comprimento da plataforma de saída: 0,60 m
— Largura do obstáculo: 0,50 m
— Altura inicial: 2,10 m
— Altura máxima: 3,30 m

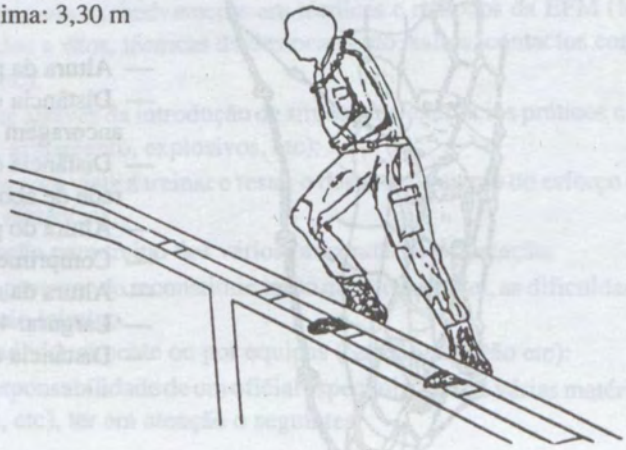


Fig. 5-126

— Obstáculo n.º 17 — GALHO

- Saltar para o Galho de modo a agarrá-lo com as Mãos e abraçar o tronco com as Pernas.
- Altura da plataforma de apoio: 3,30 m
- Distância entre a plataforma e o galho: 2,3 m
- Altura do Galho: 5,4 m

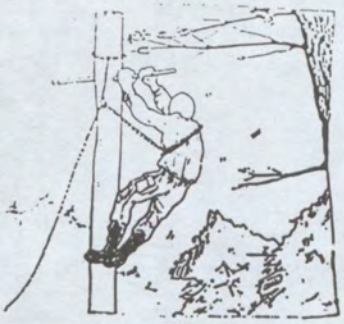


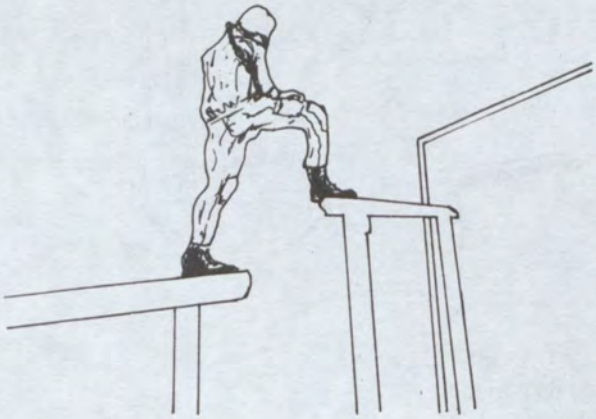
Fig. 5-127

- **Normas de Segurança Específicas:**

  Antes de saltar prender o mosquetão da Atadura de Peito na corda de segurança (ver figura). O controlador monta a segurança ao executante, a partir do solo, segurando na extremidade da corda.

— Obstáculo n.º 18 — PONTE INTERROMPIDA

- Atravessar a Ponte interrompida tomando balanço para o 1.º obstáculo.
- Correr ou andar ao longo da prancha sem apoio de Mãos.



— Comprimento: 11,25 m
— Altura inicial: 0,70 m
— Altura final: 4,6 m
— Distância entre a 1.ª e 2.ª prancha: 0,90 m
— Distância entre a 2.ª e 3.ª prancha: 0,50 m
— Comprimento da 1.ª prancha: 3 m
— Comprimento da 2.ª prancha: 3,25 m
— Comprimento da 3.ª prancha: 3,30 m
— Largura das pranchas: 0,23 m
— Espessura: 0,08 m

Fig. 5-128

— Obstáculo n.º 19 — TARZAN COM REDE DE DESEMBARQUE

- Aplicar as Técnicas de Transposição indicadas para o TARZAN, neste Capítulo — 504 Técnicas de Transposição.

— Altura da plataforma de saída: 4,60 m
— Distância entre a plataforma de saída e ponto de ancoragem da corda: 4,50 m
— Distância entre o ponto de ancoragem da corda e rede de abordagem: 7,10 m
— Altura do ponto de ancoragem da corda: 7,70 m
— Comprimento da corda: 7,00 m
— Altura da rede de abordagem: 0,40 m
— Largura: 4 m
— Distância entre as malhas da rede: 0,40 m

Fig. 5-129

Nota: Na chegada, esticar o Braço com o punho fechado atravessando uma malha da rede, enganchando-o.

- **Norma de Segurança Específica**:
  Prender o mosquetão ligado à Atadura de Peito à corda de balanço, conforme indicado na figura.

(4) Normas de Segurança

- Verificar o estado de conservação e fixação dos obstáculos.
- Verificar se existem nos obstáculos objectos que possam prejudicar a progressão.
- Verificar as condições de segurança de cada obstáculo, bem como as Ataduras de Peito dos executantes (ver técnica de construção neste capítulo em — 504 d. Rappel).
- Evitar fazer os obstáculos em condições climatéricas adversas.

(5) Tabelas de Classificação

TEMPOS	VALORES
7' 30 a 7' 59"	20
8' 00" a 8' 29"	19
8' 30" a 8' 59"	18
9' 00" a 9' 29"	17
9' 30" a 9' 59"	16
10' 00" a 10' 29"	15
10' 30" a 10' 59"	14
11' 00" a 11' 29"	13
11' 30" a 11' 59"	12
12' 00" a 12' 29"	11
12' 30" a 13' 00"	10

QUADRO 5—2

Nota: Os instruendos que façam tempos superiores a 13"00" estão sujeitos à eliminação do curso.

507. Percurso de Aplicação Militar (PAM)

a. **Finalidade**

Os Percursos de Aplicação Militar, constituem uma aplicação prática da técnica e conhecimentos adquiridos nas sessões de EFM ou nas outras instruções (tiro, armamento, táctica, sapadores, etc), podendo servir, igualmente para pôr à prova determinadas qualidades físicas e psicológicas dos instruendos e como uma forma de treino e avaliação de prontidão para o combate.

b. **Organização**

— Os percursos têm uma extensão e organização variáveis com os objectivos a atingir.

— Assim, podemos integrar na sua estrutura várias componentes:

- Componente de EFM baseada exclusivamente em técnicas e métodos da EFM (Marcor, técnicas de transposição de obstáculos e vãos, técnicas de deslocamento, saltos, contactos com o solo, equilíbrio elevado, lançamentos, etc);
- Componente de Combate através da introdução de situações e exercícios práticos no âmbito das outras instruções (táctica, tiro, armamento, explosivos, etc);
- Componente de Precisão com vista a treinar e testar o desenvolvimento do esforço dos instruendos em percorrer determinadas distâncias;
- Componente de Orientação para treino dos vários processos de orientação;
- Componente de Evasão procurando reconstituir, tanto quanto possível, as dificuldades dum prisioneiro que se evade em território inimigo.
- Podem ser realizados individualmente ou por equipas (Secção, Pelotão etc):
- Na sua montagem, da responsabilidade de um oficial especializado nas várias matérias (topografia, tiro, armamento, explosivos, etc), ter em atenção o seguintes:
  - O percurso deve ser antecipadamente reconhecido e preparado;

- Devem ser montados Postos de Fiscalização que, aliados a uma adequado sistema de transmissões, asseguram um comando e controlo eficiente do percurso em toda a sua extensão.
- Materiais: os necessários para a montagem do percurso de acordo com o objectivo a atingir.
- Uniforme: N.º 3 ou camuflado.

c. **Execução**

- Um esquema possível, incluindo as principais componentes referidas, pode ser estruturado da seguinte maneira:
- FASE PREPARATÓRIA . . . . . (t: 10')

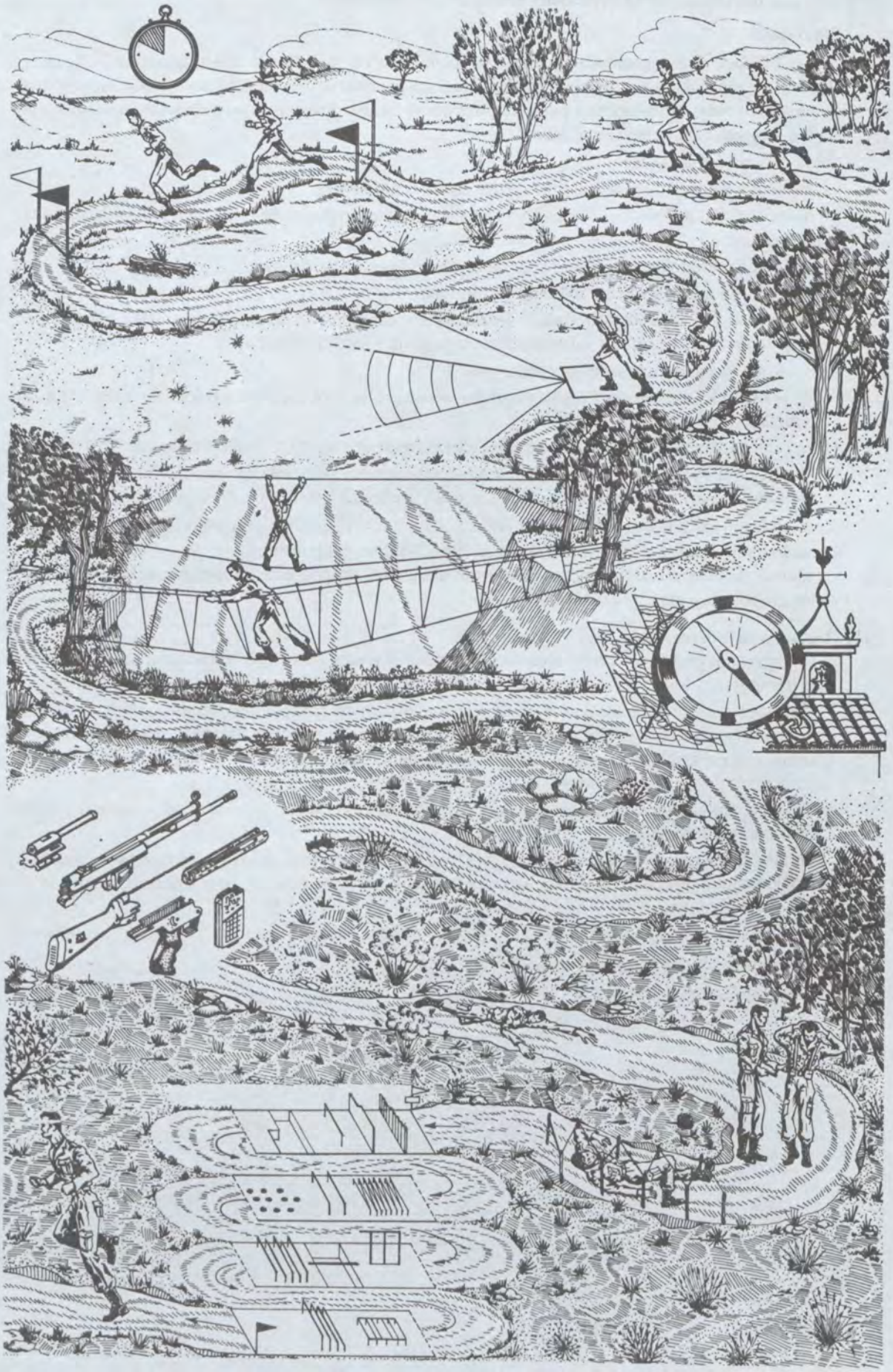
Ver Fase Preparatória da GAM 9 (Cap. 4 — 404 GAM)

- FASE FUNDAMENTAL (EXECUÇÃO DO PERCURSO)
  - Precisão
    Num itinerário balizado ou murado aos instruendos (que podem ser portadores de relógio) é-lhes indicada à partida o tempo que devem gastar nesse troço; a classificação é dada pela menor diferença verificada entre o tempo estabelecido e o tempo gasto.
  - Lançamento de Granadas
    Os instruendos executam lançamentos em alcance e precisão nos moldes indicados na GAM 9.
  - Trajecto de Obstáculos
    Constituído, de preferência, por obstáculo que não constem da Pista de Obstáculos de 200 m e que impliquem a utilização das técnicas de transposição ensinadas. Os instruendos são classificados pelo tempo gasto nesse trajecto e (ou) pela execução técnica da transposição dos obstáculos avaliada por controlador.
  - Orientação
    Num terreno, de preferência com vegetação densa e sem pontos de referência visíveis, e numa distância variável com o tempo disponível, os instruendos testam as suas qualidades de orientação pela bússola (seguindo um rumo ou azimute previamente estabelecido) ou pela carta (devendo os instruendos atingir um ponto determinado pelas suas coordenadas ou marcado na carta). O trajecto exige a passagem pelos diversos Postos de Controlo e os instruendos são classificados de acordo com o tempo gasto em percorrê-lo.
  - Armamento
    Local do percurso em que os instruendos respondem a determinadas questões teóricas e realizam operações de montagem e desmontagem de diferentes tipos de armas.
    Esta prova deve ser incluída na parte final do percurso, quando os instruendos já atingiram um determinado grau de fadiga, com vista a testar os seus conhecimentos sobre a matéria e pôr à prova as suas faculdades de raciocínio em condições de elevado «stress».
  - Troço sob Pressão Inimiga
    Trajecto fortemente vigiado, em que os instruendos são obrigados a adoptar determinadas medidas de camuflagem, dissimulação e protecção, tirando todo o partido dos cobertos e abrigos existentes, e a utilizar as formas de deslocamento mais aconselháveis para não ser «detectado» ou «detido».
  - Pista de Obstáculos de 200 m
    - Efectuada em tempo e nas condições preconizadas na GAM 9.
  - Resistência
    - Em estrada ou num itinerário devidamente balizado, os instruendos percorrem determinada distância em tempo.

- FASE FINAL . . . . . (t: 5')

d. **Normas de Segurança**

- Para cada obstáculo, devem ser adoptadas as normas de segurança adequadas;
- No local deve estar presente uma equipa de enfermagem, equipada com maca e ambulância, e se possível deve estar presente um Médico.



ESQUEMA - TIPO DE PERCURSO DE APLICAÇÃO MILITAR (PAM)

508. Exercícios de Alongamento Muscular: Flexibilidade/Mobilidade

a. Finalidade

A flexibilidade é a capacidade motora que, com base na mobilidade articular, extensibilidade e elasticidade musculares e sob o controlo contínuo do sistema nervoso central, permite o máximo percurso do movimento das articulações a partir de posições definidas. Possibilita ao indíviduo a realização de acções motoras com grande amplitude.

O seu desenvolvimento permite:

— Aumentar a capacidade de movimento dos sectores articulares;

— Aumentar os índices de desenvolvimento das outras capacidades motoras (velocidade, força, resistência);

— Reduzir o período de aquisição e aperfeiçoamento das acções motoras;

— Reduzir os índices de lesões músculo-tendinosas.

O aumento da flexibilidade/Mobilidade articular pode conseguir-se de uma forma fácil e efectiva por meio de um método científico vulgarmente conhecido por «STRETCHING».

Este método baseia-se nos seguintes princípios:

- Pôr o músculo em tensão (tensão muscular estática e isométrica), permanecendo assim 20 a 30 segundos.
- Em seguida, durante 2 ou 3 segundos, proceder ao relaxamento do músculo a trabalhar.
- Depois, com suavidade, alongar o músculo tanto quanto possível, permanecendo nesta posição aproximadamente o mesmo tempo que esteve em tensão muscular - 20 a 30 segundos.

Trata-se de um método de alongamento muscular eficaz, com resultados surpreendentemente rápidos no aumento da mobilidade, das articulações, músculos, tendões e ligamentos.

Os tempos de tensão e alongamento podem ser alargados, quando estão, simultaneamente em acção, vários grupos musculares e articulações.

b. Organização e Execução

— Os exercícios podem ser executados em diferentes ambientes, mas de preferência durante uma sessão de treino físico, logo após a realização de exercícios de activiação geral ou no final da sessão.

— Para executar os exercícios que se seguem, coloque-se numa posição que permita o alongamento do grupo muscular ou o aumento de amplitude da articulação que pretende trabalhar, neste caso, de uma forma lenta e, passiva, até alcançar uma posição de algum desconforto. Esta deverá ser mantida durante um período de 20 a 30 segundos.

— Os exercício a seguir indicados visam o desenvolvimento da flexibilidade dos principais grupos musculares e articulares.

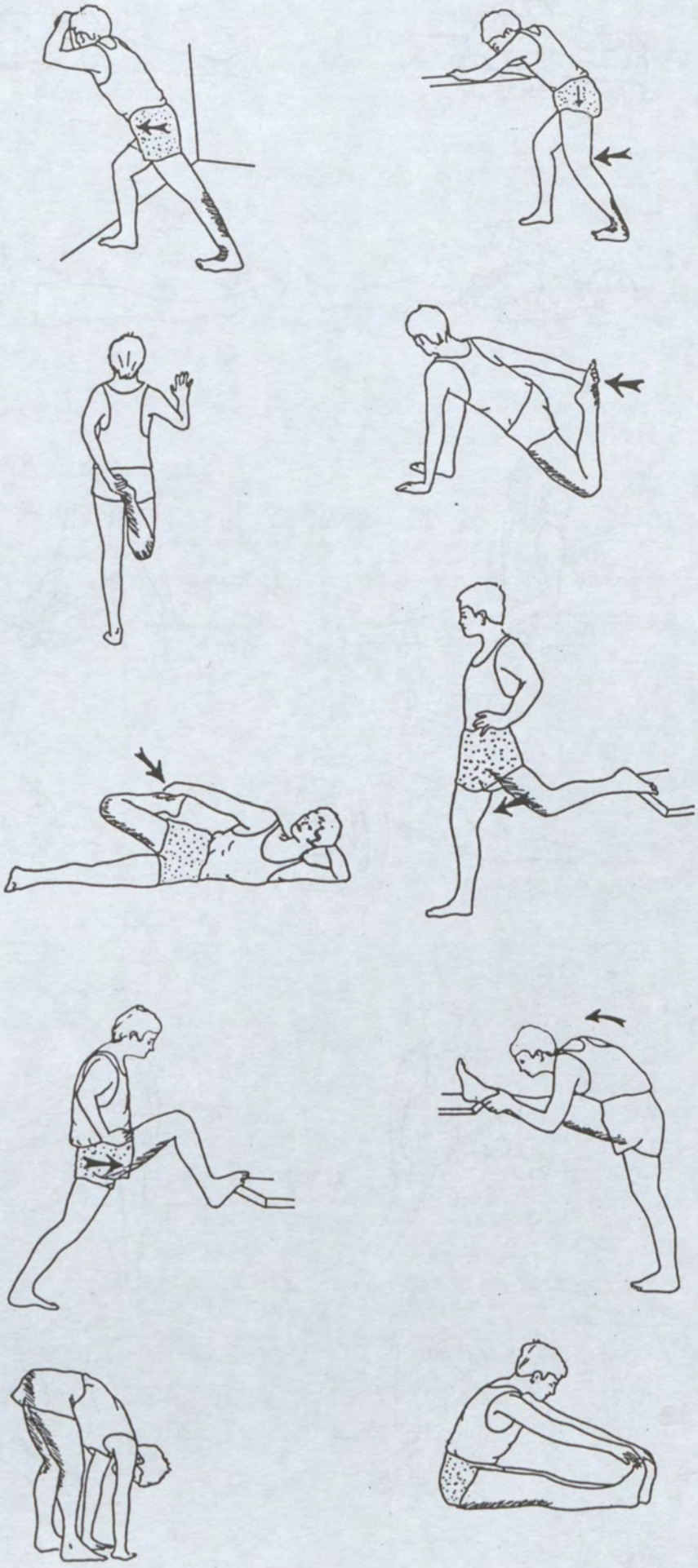
Cada um deles está ilustrado com uma figura, que representa a posição inicial a tomar para efectuar o alongamento do grupo muscular ou articulação que se pretende flexibilizar (identificados através de uma zona sombreada).

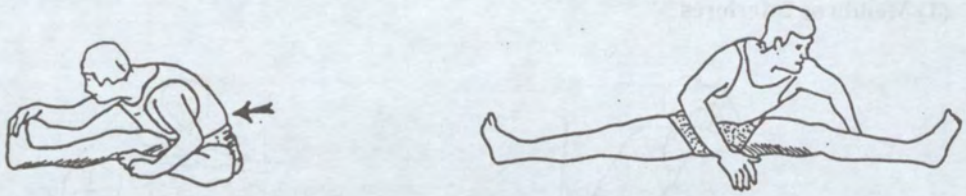
(1) **Membros Inferiores**

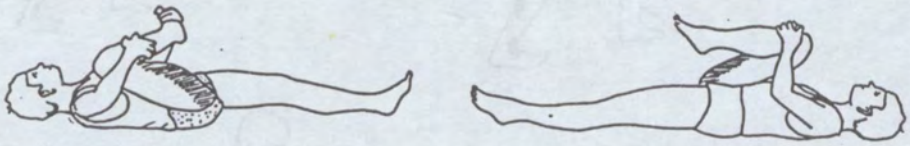
(2) **Membros Superiores e Tronco**

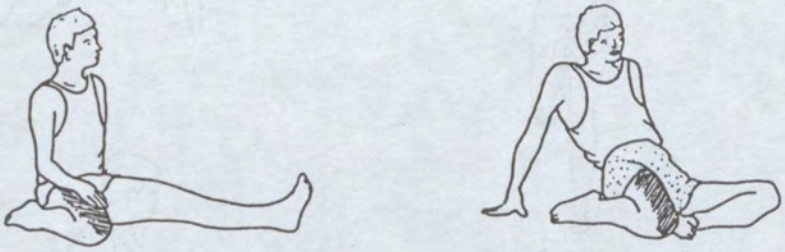
(3) **Região Lombar e Bacia**

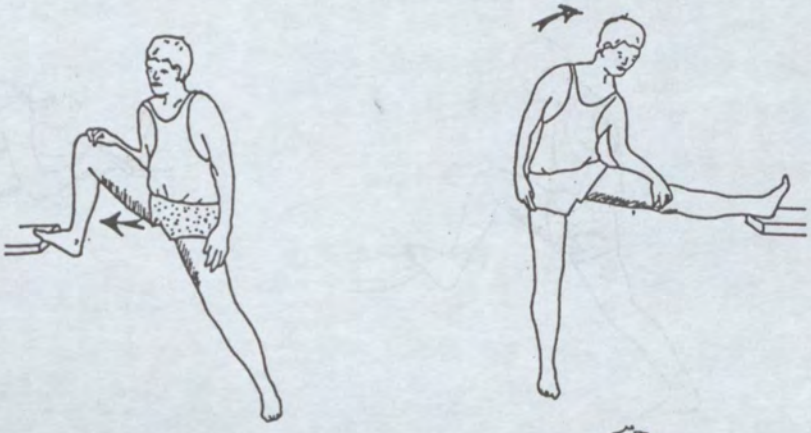
(1) **Membros Inferiores**

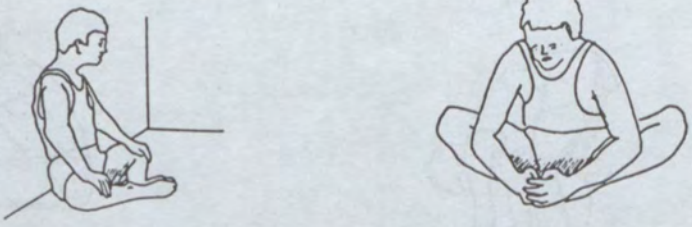




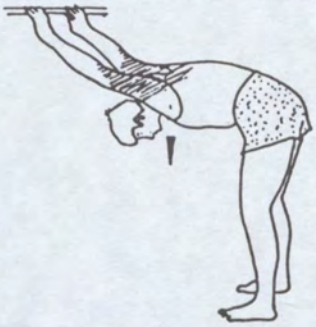


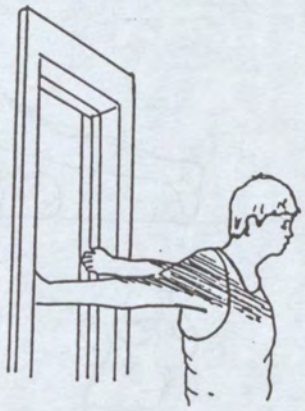




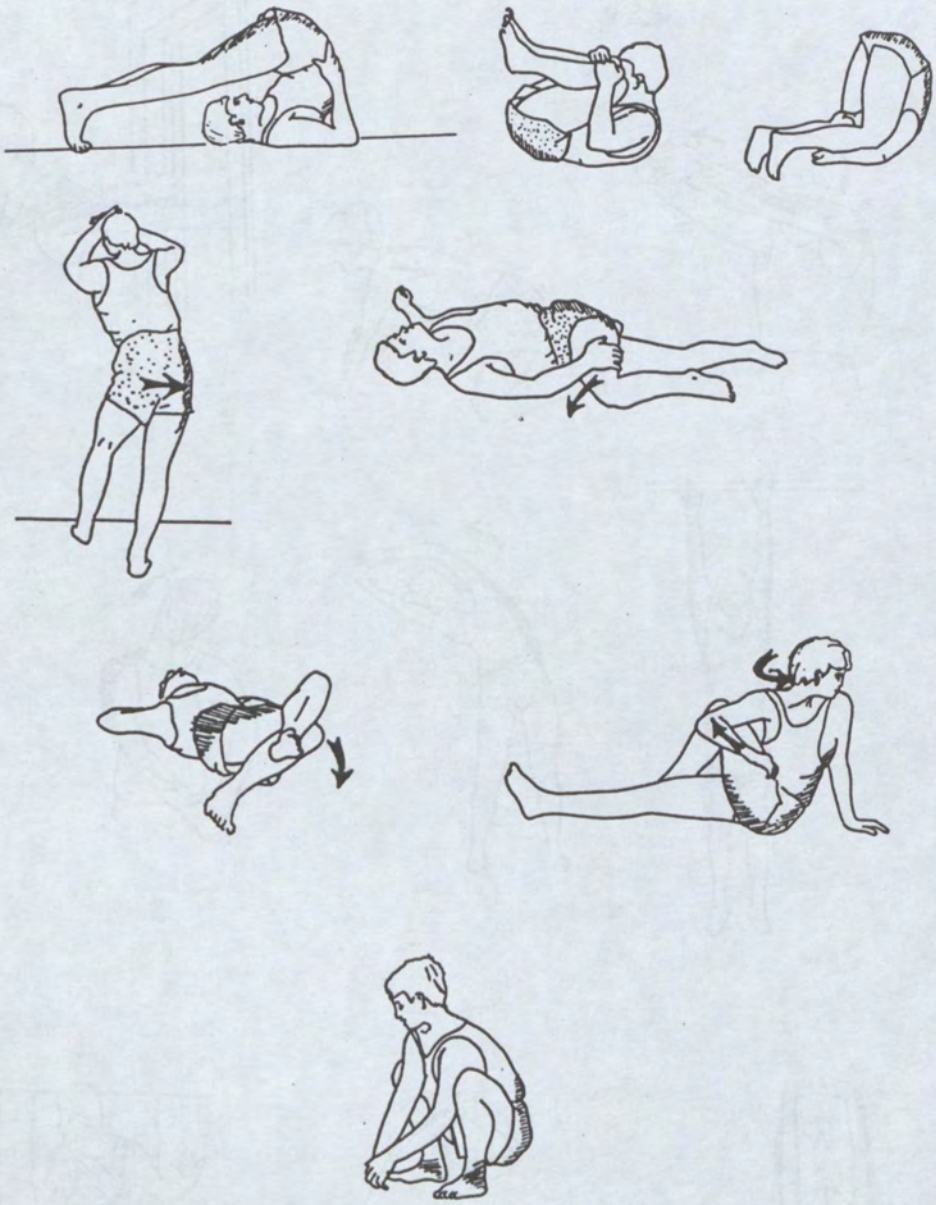


(2) Membros Superiores e Tronco





(3) **Região Lombar e Bacia**



CAPÍTULO 6

PROGRAMAS DA EFM — SEUS PRINCÍPIOS

601. **Objectivos**

a. **Generalidades**

A instrução de Educação Física Militar insere-se nos princípios gerais que pautam a Instrução Militar, no contexto de uma abordagem sistémica, conforme é analisado e desenvolvido no MT 110 - 1, do Departamento de Instrução do EME.

b. **Definição**

Para uma mais clara compreensão no que concerne à definição dos objectivos da EFM transcrevemos da 1.ª Parte da publicação mencionada (GENERALIDADES), a alínea c. do título 301 do Capítulo 3:

«Definição de objectivos

(1) **Objectivos da Instrução**

É a expressão exacta, em termos de execução, do que um instruendo (ou Unidade) tem que FAZER, no final de um dado período de instrução, por forma a DEMONSTRAR que ATINGIU O NÍVEL DE EXECUÇÃO fixado.

(2) A finalidade dos Objectivos de Instrução é, assim, dar a conhecer, em termos precisos e a quantos têm necessidade de o saber, todos os requisitos da Instrução.

A noção de Objectivos de instrução é, consequentemente, genérica, englobante, e deve ser tomada em sentido lato, integrando, em qualquer nível:

(a) **Objectivos Finais**

São os Objectivos de Instrução de uma sequência coerente de instruções, fase, período ou curso.

Do ponto de vista da IB, por exemplo, os Objectivos de Instrução que a definem e delimitam são os seus Objectivos Finais.

Uma determinada actividade de instrução pode ter, apenas, um Objectivo Final.

(b) **Objectivos de Habilitação**

São os Objectivos de Instrução que definem e delimitam as matérias ou blocos de matérias curriculares que habilitam para o curso, fase ou período.

Tomando, de novo, o exemplo da IB, o/ou os Objectivos de Instrução de cada matéria (Ordem Unida, Armamento, etc.) são os Objectivos de Habilitação.

Ao serem atingidos no seu conjunto, consubstanciam o Objectivo ou Objectivos Finais da IB.

(c) **Objectivos de Aprendizagem**

São os Objectivos de Instrução que integram cada uma das tarefas que consubstanciam cada uma das matérias ou bloco de matérias curriculares de um curso, fase ou período.»

602. **Programas**

a. **Finalidade**

Os Programas têm por finalidade planificar a Instrução de EFM ou seja, distribuir as diferentes actividades que a constituem de forma doseada e coordenada com as restantes matérias do curso em que se integram, e de acordo com determinados princípios, com vista a atingir os objectivos propostos.

b. **Princípios de Programação**

A sua elaboração obedece a determinados princípios, a saber:

— **Unidade**: Uma vez que o programa responde e persegue determinados objectivos, cada fase da Instrução, cada sessão e cada actividade, deve estar vinculada às outras. O que se ensina hoje deverá estar relacionado com o que se ensinou ontem e com o que se ensinará amanhã. Tal princípio não rejeita, à priori, a possibilidade de se introduzirem variantes, mas estas não se devem afastar dos objectivos propostos.

— **Continuidade**: O programa deve constituir um processo contínuo, sem saltos e sem hiatos.

— **Flexibilidade**: O programa deve ser elaborado de forma flexível por forma a dar resposta, sem sobressaltos, a alterações não previstas.

— **Precisão**: Cada programa deve enunciar de forma clara e precisa:

- Os objectivos;
- Os conteúdos (actividades) e respectivo doseamento (este ajustado ao nível físico e etário dos executantes);
- O sistema de avaliação.

— **Realismo**: A escolha das actividades a incluir nos programas deve ter em conta os condicionamentos resultantes das infraestruturas humanas e materiais existentes.

— **Progressão**: No início as cargas devem ser moderadas. É possível passar dum baixo nível da aptidão física para um nível mais elevado através dum programa de progressão gradual.

— **Sobrecarga**: Para alcançar um nível desejado de aptidão física, as cargas devem aumentar à medida que a adaptação funcional do organismo se processa.

— **Totalidade**: Um programa eficiente utiliza vários tipos de actividades e prevê o desenvolvimento de todas as qualidades físicas.

— **Variedade**: Para se evitar a monotonia e torná-lo, por esse facto, mais atraente e motivador, devem utilizar-se meios variados.

c. **Esquema duma sessão de TF**

— O esquema duma sessão de TF deve traduzir a forma, a sequência e a duração dos exercícios que a compõem, repartidos por 3 (três) fases — **preparatória, fundamental e final,** e estar organizado por forma a que os objectivos de aprendizagem da sessão sejam atingidos.

— **A fase preparatória** (cerca de 20% do tempo total da sessão), qualquer que seja o tipo de actividade, deve ser dedicada ao aquecimento e melhoria da disposição dos executantes, por forma a prepará-los para a fase seguinte.

— **A fase fundamental** (cerca de 70 a 75% do tempo total da sessão), constitui a sua parte principal, e nela são aumentadas as exigências, em termos de esforço dos executantes.

— Por último, a fase final (5 a 10% do tempo total da sessão), objectiva o repouso activo através de exercícios calmantes.

— O esquema da sessão deve garantir uma determinada evolução, traduzida pela «curva de esforço», de perfil variável com o tipo de exercícios predominantes (circulatórios, musculares, de coordenação), e o qual, duma forma geral, é o representado na figura (referente a uma sessão de 50').

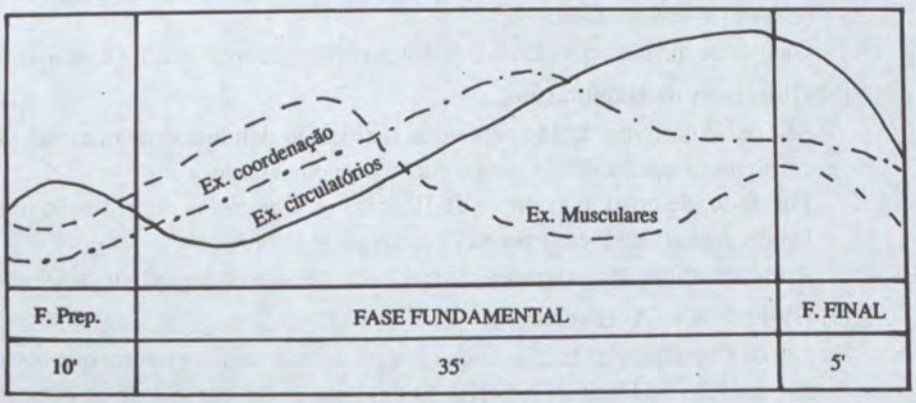


Fig 6-1

— Os esforços de tipo cardio-circulatório, são estabelecidos de forma progressiva a partir da fase de aquecimento e atingem o seu máximo quase no termo da fase fundamental, para logo decrescerem, de forma progressiva, mas mais acentuadamente, na fase final.

— Os esforços de tipo muscular (apelando para a força, potência, etc.) não devem ser intensos na fase inicial da sessão, alternam de intensidade na fase fundamental (aparecendo os de maior intensidade no primeiro terço desta fase) e decrescem na fase final.

— Os picos da curva de exercícios com exigências de coordenação devem situar-se, sensivelmente, a meio da fase fundamental. A curva de esforço da «Fase Fundamental» das sessões do TFAM (em especial de GAM), atendendo aos seus objectivos próprios, e às normas específicas que caracterizam o seu comando, apresenta um perfil diferente dos referidos, distinguindo-se pela sua irregularidade (períodos de grande intensidade alternados com períodos de marcha lenta à vontade, picos de curva distribuídos de forma irregular devido a ordens de execução imprevistas, etc).

d. **Princípios de Aplicação**

— Cada curso ou fase de Instrução tem um programa próprio, de acordo com os objectivos fixados para a instrução de EFM que o(a) integra.

— Os programas são os contantes do nº 603 do presente capítulo.

— Os programas dos cursos de formação estão organizados por sessões diárias, numeradas.

— A ordem das sessões deve ser respeitada.

— As sessões têm a duração de 50' a 240' (ocupando 1 ou vários tempos de instrução), de acordo com o tipo de actividades que as integram.

— Às sessões com duração superior a 50' e igual ou inferior a 60' é atribuído um único tempo de instrução, devendo ser executadas com prejuízo do intervalo. Às sessões com duração superior a 60' são atribuídos dois ou mais tempos de instrução.

— Nas Tropas Normais, só como último recurso se poderão ministrar duas sessões no mesmo dia; se isso tiver que acontecer, ministrar uma das sessões de manhã e outra à tarde, evitando juntar, no mesmo dia, as sessões de 100' com as de 50'.

— As sessões de TF deverão ser ministradas, de preferência, da parte da manhã. A realizarem-se sessões à tarde, estas não poderão ter lugar sem que tenham decorrido, no mínimo, 3 (três) horas após a segunda refeição (almoço).

— No programa-horário devem ser previstos intervalos, após as sessões de TF e antes do início da instrução seguinte, de duração tal que permitam aos Instruendos tomar banho.

— A realização das provas dos Controlos constam das respectivas grelhas de instrução; quando exijam mais de um dia, terão de ser realizadas em dias seguidos e pela ordem estabelecida.

— Quando se verificar a existência de feriados (municipal ou nacional) obrigando à eliminação de uma sessão de TF, esta deve incidir sobre uma técnica repetitiva e não sobre uma técnica de ensino progressivo, já que a progressão, não deve ser afectada.

— Quando há deslocações para a CT e as sessões de TF vão ser ministradas nos terrenos anexos à CT, devem as DI/CI programar a instrução de EFM por forma a que as técnicas a executar se possam realizar nesses terrenos. Igual procedimento deverá ser tido durante os exercícios de campo.

603. **Aplicação**

a. **Instrução Militar (SEN)**

(1) **Curso de Formação de Praças (CFP)**

(a) **Instrução Básica (IB)**

1. **Objectivos da habilitação**

Conferir aos Instruendos preparação física de base, desenvolvendo-lhes duma forma geral, as qualidades físicas e psicológicas essenciais, que os ajudem a sobreviver no campo de batalha.

2. **Programação**

- **N.º de Horas** ..... 38 (Tempos de Instrução)
- **N.º de Sessões** ..... 28 (Numeradas)
- **Duração das Sessões:**
  - 18 sessões de 50'..... 900'
  - 10 sessões de 100' ..... 1000' (2ts de instrução)

  Total de Tempo útil = 1900'

3. **Actividades e Tempo Útil Ocupado:**

- Ginástica de Base (BASE) ..... 380'
- Corrida Contínua (CC) ..... 315'
- Treino em Circuito (TC) ..... 160'
- Jogos (J) ..... 158'
- Desportos (D) ..... 340'
- Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 122'

- Controlos (C0 e C1) ..... 300'
- Fase Final ..... 125'

TOTAL = 1900'

4. **Programa-Horário Tipo**

- Serve apenas como indicação afim de facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- Não foram previstas sessões de TF nos dias destinados à Incorporação.
- O TF deverá ter lugar todos os dias de instrução, inclusivé no período destinado a exercícios de campo.
- À primeira sessão de cada técnica é atribuído um tempo suplementar de 10' para informação dos instruendos.

PROGRAMA — HORÁRIO — TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS

(INSTRUÇÃO BÁSICA)

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
1.ª SEMANA	SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º 3	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	INCORPORAÇÃO		INCORPORAÇÃO		CONTROLO «0»		BASE 1 e 2		BASE 1 e 2	25
							(INFO+Prat)	35	CC (INFO)	10
							J 1, 4 e 6	10	CC (PRAT)	10
							FINAL	5	FINAL	5
	TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	50'	TOTAL	50'
2.ª SEMANA	SESSÃO N.º 4		SESSÃO N.º 5		SESSÃO N.º 6		SESSÃO N.º 7		SESSÃO N.º 8	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	BASE 1 e 2	25	BASE 1 e 2	25	BASE 1 e 2	25	BASE 1 e 2	25	BASE 1 e 2	25
	CC	10	CC	10	CC	15	CC	15	CC	15
	J 2, 5 e 7	10	J 30 e D	60	J 9 e 10	5	J 11	5	J 14	5
	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5
	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'
3.ª SEMANA	SESSÃO N.º 9		SESSÃO N.º 10		SESSÃO N.º 11		SESSÃO N.º 12		SESSÃO N.º 13	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	BASE 1 e 2	25	BASE 1	10	BASE 1 e 2	25	BASE 1	10	BASE 1 e 2	25
	CC	20	TC (INFO+Prat)	35	CC	20	TC	25	CC	20
	—	—	J 30 e D	50	—	—	J 30 e D	60	—	—
	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5
	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'

• Todas as sessões em Uniforme de Ginástica

ORIGINAL

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS
(INSTRUÇÃO BÁSICA)

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
4.ª SEMANA	SESSÃO N.º 14		SESSÃO N.º 15		SESSÃO N.º 16		SESSÃO N.º 17		SESSÃO N.º 18	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	BASE 1	10	BASE 1	10	MARCOR (a) (INFO)	10	BASE 1	10	BASE 1	10
	CC	25	TC	25	MARCOR (Prat)	30	TC	25	CC	25
	J 17 e 20	10	J 30 e D	60	J 12	5	J 30 e D	60	J 14 e 16	10
	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5
	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'
5.ª SEMANA	SESSÃO N.º 19		SESSÃO N.º 20		SESSÃO N.º 21		SESSÃO N.º 22		SESSÃO N.º 23	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	(a)	—	BASE 1	10	BASE 1	10				
	MARCOR	37	TC	25	CC	25	CONTROLO «I»		CONTROLO «I»	
	J 26 e 28	8	J 30 e D	60	J 24 e27	10				
	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5				
	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	100'
6.ª SEMANA	SESSÃO N.º 24		SESSÃO N.º 25		SESSÃO N.º 26		SESSÃO N.º 27		SESSÃO N.º 28	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	(a)	—	BASE 1	10	BASE 1	10	BASE 1	10	BASE 1	10
	MARCOR	45	TC	25	CC	30	CC	30	CC	35
	—	—	J 30 e D	60	J 24	5	J 26	5	—	—
	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5	FINAL	5
	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'

(a) Uniforme N.º 3

• Restantes Instruções Uniforme de Ginástica

(b) **Instrução Especial (IE)**

1. **Instrução Especial (IE) — TROPAS NORMAIS**

a. **Objectivos de Habilitação**

- Continuação do desenvolvimento das qualidades físicas;
- Treino específico de determinados gestos e técnicas de aplicação militar;
- Desenvolvimento de qualidades psicomotoras adaptadas às solicitações de combate.

b. **Programação**

- N.º de Horas ..... 33 (Tempos de Instrução)
- N.º de Sessões ..... 26 (Numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 15 sessões de 50'..... 750'
  - 4 sessões de 60' ..... 240' (1 só tempo de instrução)
  - 2 sessões de 80' ..... 160' (2 ts de instrução)
  - 5 sessões de 100' ..... 500' (2 ts de instrução)

  Total de Tempo útil = 1 650'

c. **Actividades e Tempo Útil Ocupado:**

- Ginástica de Base (BASE) ..... 155'
- Treino em Circuito (TC) ..... 75'
- Fartlek (FK) ..... 55'
- Corrida Contínua (CC) .....100'
- Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 560'
  (inclui a Fase Preparatória com arma)
- Jogos (J) ..... 41'
- Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 254'
- Controlo (C2) ..... 300'
- Fase Final (FINAL) ..... 110'

TOTAL = 1 650'

d. **Programa -- Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- Não foi prevista qualquer sessão de TF no primeiro dia de instrução, atendendo a condicionalismos resultantes da mudança de Unidade por parte de Instruendos.
- Na Sessão 9 (MARCOR de 60') , não foi previsto tempo para a Fase Final, pelo que os Instrutores deverão fazer a normalização no troço final do percurso,à base de «marcha lenta à vontade».
- Às sessões de MARCOR de duração superior a 60', foram atribuídos dois tempos de instrução, pelo que se tem de entrar em linha de conta com esse factor no cálculo das 33 horas previstas para a Educação Física nesta fase de Instrução.

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)

TROPAS NORMAIS

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
1.ª SEMANA	SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º 3		SESSÃO N.º 4	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	APRESENTAÇÃO		GAM (INFO) (a)	10'	BASE 1 e 2	25'	PREP C/A	10'	(a)	—
			PREP C/A	10'	CC	20'	GAM 2	35'	MARCOR	52'
			GAM 1	35'	—	—	(a)	—	J 8	3'
			FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'
	TOTAL		TOTAL	60'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	60'
2.ª SEMANA	SESSÃO N.º 5		SESSÃO N.º 6		SESSÃO N.º 7		SESSÃO N.º 8		SESSÃO N.º 9	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	BASE 1 e 2	25'	PREP C/A	10'	BASE 1	10'	PREP C/A	10'	—	—
	CC	20'	GAM 3	35'	TC	25'	GAM 4	35'	MARCOR	60'
	—	—	(a)	—	J 16 e 17	10'	(a)	—	(a)	—
	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	—
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	60'
3.ª SEMANA	SESSÃO N.º 10		SESSÃO N.º 11		SESSÃO N.º 12		SESSÃO N.º 13		SESSÃO N.º 14	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	FK (INFO)	10'	PREP C/A	10'	BASE 1 e 2	25'	PREP C/A	10'	(a)	—
	FK (PRAT)	45'	GAM 5	35'	CC	20'	GAM 6	35'	MARCOR	67'
	—	—	(a)	—	—	—	(a)	—	J 8 e 13	8'
	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'
	TOTAL	60'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	80'

(a) Com Uniforme N.º 3

• Restantes instruções com Uniforme de Ginástica

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)

TROPAS NORMAIS

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
4.ª SEMANA	SESSÃO N.º 15		SESSÃO N.º 16		SESSÃO N.º 17		SESSÃO N.º 18		SESSÃO N.º 19	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	BASE 1 e 2	25'	PREP C/A	10'	BASE 1	10'	PREP C/A	10'	—	—
	CC	20'	GAM 7	35'	TC	25'	GAM 8	35'	MARCOR	75'
	—	—	(a)	—	J 1e 3	10'	(a)	—	(a)	—
	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	80'
5.ª SEMANA	SESSÃO N.º 20		SESSÃO N.º 21		SESSÃO N.º 22		SESSÃO N.º 23		SESSÃO N.º 24	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	BASE 1	10'	—	—	CONTROLO «2»		CONTROLO «2»		CONTROLO «2»	
	TC	25'	GAM 9	95'						
	J 5 e 25	10'	(a)	—						
	FINAL	5'	FINAL	5'						
	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'
6.ª SEMANA	SESSÃO N.º 25		SESSÃO N.º 26		SESSÃO N.º		SESSÃO N.º		SESSÃO N.º	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	BASE 1 e 2	25'	(a)	—						
	CC	20'	GAM 9	95'						
	—	—	(a)	—						
	FINAL	5'	FINAL	5'						
	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL		TOTAL		TOTAL	

'(a) Com Uniforme N.º 3

• Restantes instruções com Uniforme de Ginástica

2. **Instrução Especial (IE)-FORÇAS ESPECIAIS/ESPECIALIDADE «COMANDO»**

a. **Objectivos de Habilitação**

- Continuação do desenvolvimento das qualidades físicas.
- Treino específico de determinados gestos e técnicas de Aplicação Militar essenciais à especialidade «Comando».
- Desenvolvimento das qualidades psicomotoras adaptadas às solicitações de combate.

b. **Programação**

- N.º de Hora ..... 98 (Tempos de Instrução)
- N.º de Sessões ..... 84 (Numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 71 Sessões de 50' ..... 3550'
  - 1 Sessão de 60' ..... 60' (1 só tempo de instrução)
  - 1 Sessão de 75' ..... 75' (2 ts de instrução)
  - 1 Sessão de 85' ..... 85' (2 ts de instrução)
  - 1 Sessão de 90' ..... 90' (2 ts de instrução)
  - 7 Sessões de 100' ..... 700' (2 ts de instrução)
  - 1 Sessão de 105' ..... 105' (2 ts de instrução)
  - 1 Sessão de 240' ..... 240' (4 ts de instrução)

Total de Tempo útil = 4905'

c. **Actividades e tempo útil ocupado:**

- Ginástica de Base (BASE) ..... 1755'
- Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 1285'
  (inclui a Fase Preparatória com arma)
- Treino em Circuito Comando (TCC) ..... 90'
- Marcha e Corrida (MARCOR) .....615'
- Jogos ..... 20'
- Fase Final ..... 400'
- Controlos (C2 e C2A) ..... 740'

TOTAL = 4905'

d. **Programa-Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- No dia12 (MARCOR 14 de 60'), não foi atribuído tempo para a Fase Final, pelo que os Instrutores deverão fazer a normalização no final do percurso, à base de «marcha lenta à vontade».
- Às sessões de MARCOR de duração superior a 60' foram atribuídos dois tempos de instrução, pelo que se tem de entrar em linha de conta com este factor no cálculo das 98 horas previstas para a Educação Física nesta fase de Instrução.
- Todas as sessões incluem uma Fase Final programada de normalização (5'), excepto a sessão acima referidas de MARCOR.
- A sessão de MARCOR 12 inclui o jogo n.º 29 (15')
- A sessão de MARCOR 13 inclui o jogo n.º 28 (5')
- As sessões de TCC têm a seguinte composição:

  Fase Preparatória ..... Base 1 (10')
  Fase Fundamental ..... TCC (35')
  Fase Final ..... Final (5')

PROGRAMA — HORÁRIO — TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)

FORÇAS ESPECIAIS/ESP. "COMANDO"

1.ª SEMANA

DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'
GAM 10	50'	MARCOR 12	50'	GAM 11	50'			GAM 12	50'
TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'

2.ª SEMANA

DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'
MARCOR 13	50'	GAM 13	50'			GAM 14	50'		
TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'

3.ª SEMANA

DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'
GAM 15	50'	MARCOR 14	60'	GAM 16	50'			GAM 17	50'
TOTAL	100'	TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'

• Todas as sessões em Uniforme de Ginástica

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)
FORÇAS ESPECIAIS/ESP. "COMANDO"

4.ª SEMANA

DIA 16		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	TCC 1	50'
MARCOR 15	75'	GAM 18	50'			'GAM 19	50'		
TOTAL	125'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'

5.ª SEMANA

DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'							BASE 4	50'
		CONTROLO «2»		CONTROLO «2»		CONTROLO «2»		TCC 2	50'
TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'

6.ª SEMANA

DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'
GAM 20	50'	MARCOR 16	85'	GAM 21	50'			GAM 23	50'
TOTAL	100'	TOTAL	135'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)
FORÇAS ESPECIAIS/ESP. "COMANDO"

7.ª SEMANA

DIA 31		DIA 32		DIA 33		DIA 34		DIA 35	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	GAM 22	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'
MARCOR 17	90"	GAM 37 (RAPPEL)	50'	GAM 39 (RAPPEL)	50'	GAM 24	50'		
		GAM 38 (RAPPEL)	50'						
TOTAL	140"	TOTAL	150"	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'

8.ª SEMANA

DIA 36		DIA 37		DIA 38		DIA 39		DIA 40	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	MARCOR 18	100'	BASE 4	50'	BASE 5	50'	BASE 5	50'
GAM 25	50'	GAM 40 (RAPPEL)	50'	GAM 26	50'	GAM 33 (SLIDE)	50'	GAM 27	50'
TOTAL	100'	TOTAL	150'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'

9.ª SEMANA

DIA 41		DIA 42		DIA 43		DIA 44		DIA 45	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 5	50'	GAM 30	50'	MARCOR 19	105'	BASE 5	50'	BASE 5	50'
GAM 28	50'					GAM 34 (SLIDE)	100'	GAM 35 (SLIDE)	50'
GAM 29	50'								
TOTAL	150'	TOTAL	50'	TOTAL	105'	TOTAL	150'	TOTAL	100'

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)
FORÇAS ESPECIAIS/ESP. "COMANDO"

10.ª SEMANA

DIA 46		DIA 47		DIA 48		DIA 49		DIA 50	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 5	50'	CONTROLO «2A»		CONTROLO «2A»		CONTROLO «2A»		BASE 5	50'
GAM 36 (SLIDE)	50'								
TOTAL	100"	TOTAL	100"	TOTAL	100'	TOTAL	240'	TOTAL	50'

11.ª SEMANA (a)

DIA		DIA		DIA		DIA		DIA	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

12.ª SEMANA (a)

DIA		DIA		DIA		DIA		DIA	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

(a) Semanas destinadas a exercícios de Campo

3. **Instrução Especial (IE)-FORÇAS ESPECIAIS/ESPECIALIDADE «OE»**

a. **Objectivos de Habilitação**

- Continuação do desenvolvimento das qualidades físicas.
- Treino específico de determinados gestos e técnicas de Aplicação Militar.
- Desenvolvimento de qualidades psicomotoras adaptadas às solicitações do combate

b. **Programação**

- N.º de Horas ..... 50 (Tempos de instrução)
- N.º de Sessões ..... 9 (Numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 23 sessões de 50' ..... 1150'
  - 5 sessões de 60' ..... 300' (1 só tempo de instrução)
  - 2 sessões de 75' ..... 150' (2 ts de instrução)
  - 2 sessões de 85' ..... 170' (2 ts de instrução)
  - 2 sessões de 90' ..... 180' (2 ts de instrução)
  - 5 sessões de 100' ..... 500' (2 ts de instrução)

Total de Tempo útil = 2450'

c. **Actividades e Tempo Útil Ocupado:**

- Ginástica de Base (BASE) ..... 30'
- Treino em Circuito (TC) ..... 75'
- Fartlek (FK) ..... 145'
- Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 510'
- Pista de Op. Especiais (POE) ..... 220'
- Pista Elevada (PEl) ..... 265'
- Rappel ..... 50'
- Slide ..... 50'
- Salto de Viatura ..... 95'
- Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 250'
- Marcha Forçada (MARFOR) ..... 262'
- Jogos (J) ..... 38'
- Fase Final (FINAL) ..... 160'
- Controlo (C2) ..... 300'

TOTAL = 2450'

d. **Programa — Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- Não foi prevista qualquer sessão de TF no primeiro dia de instrução, atendendo a condicionalismos resultantes da mudança de Unidade por parte de Instruendos.
- No dia 6 (MARCOR 14 de 60') e no dia 10 (MARFOR 3 de 60'), não foi previsto tempo para a Fase Final, pelo que os Instruendos deverão fazer a normalização no troço final do percurso, à base de «marcha lenta à vontade».
- As sessões de MARCOR de duração superior a 60', foram atribuídos dois tempos de instrução, pelo que se tem de entrar em linha de conta com esse factor no cálculo das 50 horas previstas para a Educação Física nesta fase da Instrução.
- Às primeiras sessões das técnicas que aparecem pela primeira vez (FK e GAM) foi atribuído um tempo suplementar de 10' para INFORMAÇÃO dos Instruendos.
- Todas as sessões incluem uma fase final de normalização (5'), excepto as sessões acima referidas de MARCOR e MARFOR e as de GAM 37, 38 e 39 (RAPPEL) e GAM 33 e 34 (SLIDE).
- As sessões de TC correspondem às seguintes sessões da grelha do CFP/IE-TROPAS NORMAIS.

  TC 1 ..... sessão n.º 7
  TC 2 ..... sessão n.º 17
  TC 3 ..... sessão n.º 20

- A sessão de MARCOR 13 inclui o jogo n.º 13 (5')
- A sessão de MARFOR 2 inclui o jogo n.º 8 (3')

- As horas destinadas à GAM 37, 38 e 39 (RAPELL) e GAM 33 e 34 (SLIDE) são de informação sendo a respectiva prática feita durante os exercícios finais.
- Na execução das Pistas de Operação Especiais (POE) e Elevada (PEl) deve ter-se em consideração o referido no Capítulo 5 - Técnicas Especiais (506).

Na 1.ª sessão destinada a cada pista deve ser feita a apresentação dos obstáculos e indicada a maneira de os transpor e as normas de segurança específicas.

A última sessão é destinada à avaliação.

Nas restantes sessões a execução deve ser progressiva.

PROGRAMA — HORÁRIO — TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)

FORÇAS ESPECIAIS/ESP. "O.E"

1ª SEMANA

DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
APRESENTAÇÃO		GAM 1	60'	GAM 2	50'	GAM 14	50'	GAM 3	50'
		MARCOR 13	50'	TC 1 (a)	50'			MARFOR 2	60'
TOTAL		TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	110'

2.ª SEMANA

DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
GAM 4	50'	PISTA OE	50'	GAM 5	50'	PISTA OE	50'	PISTA OE	50'
MARCOR 14	60'	TC 2 (a)	50'	FK (a)	60'	TC 3 (a)	50'	MARFOR 3	60'
TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	110'

3.ª SEMANA

DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
MARCOR 15	75'	PISTA OE	90'	GAM 7	50'	PISTA OE	50'	MARFOR 5	75'
				FK (a)	50'	GAM 7	50'		
TOTAL	75'	TOTAL	90'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	75'

(a) Em Uniforme de Ginástica

• Restantes Instruções em Uniforme n.º 3

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (IE)
FORÇAS ESPECIAIS/ESP. "O. E."

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
4.ª SEMANA	DIA 16		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	MARCOR 16	85'	PISTA ELEVADA	50'	PISTA ELEVADA	50'	PISTA ELEVADA	50'	MARFOR 6	85'
			GAM 8	50'	FK (a)	50'				
	TOTAL	85'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	85'
5.ª SEMANA	DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	PISTA ELEVADA	90'	GAM 33/34	50'						
			GAM 37/38/39 (RAPPEL)	50'	CONTROLO «2»		CONTROLO «2»		CONTROLO «2»	
	TOTAL	90'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'
6.ª SEMANA	DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	GAM 29 e 30	100'	GAM 9	100'						
	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL		TOTAL		TOTAL	

(a) Em Uniforme de Ginástica
• Restante Instrução em Uniforme n.º 3

(2) **Curso de Promoção a Cabo (CPCb)**

(a) **Objectivos de habilitação**

Preparar os Instruendos para o desempenho das funções de Auxiliar (integrado na Equipa de Instrução), com especial incidência na:

- Organização das sessões de TF da IB e IE.
- Exemplificação dos exercícios
- Controlo
- Conservação do material, equipamento e instalações desportivas.

(b) **Programação:**

- N.º de Horas: .....11 (Tempos de Instrução)
- N.º de Sessões: ..... 10 (Numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 8 sessões de 50' ..... 400'
  - 1 sessão de 55' ..... 55' (1 só tempo de Instrução)
  - 1 sessão de 95' ..... 95' (2 ts de instrução)

Total de tempo útil = 550'

(c) **Actividades e tempo útil ocupado:**

- Formação Pedagógica (FP)
  - Teoria ..... 50'
  - Prática ..... 420'
- Ginástica de Base (BASE) ..... 45'
- Fase Final (FINAL) ..... 35'

TOTAL = 550'

(d) **Formação Pedagógica (FP)**

- **FP 1**: Organização das sessões de TF
- **FP 2**: Deveres dos Auxiliares
- **Prática Pedagógica (PP)**
- Em cada sessão, serão nomeados Instruendos para a prática das funções de Auxiliar.
- As sessões destinadas ao controlo, visam transmitir conhecimentos teóricos e práticos que preparem os Instruendos para acções que lhes competem como Auxiliares, na verificação da correcta execução das provas.

(e) **Programa-Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.

PROGRAMA — HORÁRIO — TIPO

CURSO DE PROMOÇÃO A CABO

(CPCB)

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
1.ª SEMANA	SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º 3		SESSÃO N.º 4		SESSÃO N.º 5	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	FP 1	30'	BASE 1	10'	BASE 1 e 2	25'	(a)		—	
	FP 2	20'	PP/TC	40'	PP/CC	20'	PP/MARCOR	45'	PP/FK	45'
	(a)		—	—	—	—	—		—	—
			FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'
	TOTAL	50'	TOTAL	55'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'
2.ª SEMANA	SESSÃO N.º 6		SESSÃO N.º 7		SESSÃO N.º 8		SESSÃO N.º 9		SESSÃO N.º 10	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	PP/prep C/A	10'	FP/Base 1 e 2	25'	PP/Prep C/A	10'	PP/Class Ind		PP/Class Ind	
	FP/GAM 2	35'	PP/TC	40'	PP/GAM 5 (b)	35'				
	(a)	—	PP/J 2 e 17	15'	(a)	—	CONTROLO «2»		CONTROLO «2»	
	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'				
	TOTAL	50'	TOTAL	95'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'

(a) Uniforme N.º 3
• Restantes Instruções em Uniforme de Ginástica

(b) Inclui o ensino da Técnica de Transposição do "Muro de Assalto" constante da sessão de GAM 4 (cap 4)

FP 1 — Organização das sessões de TF.

FP 2 — Deveres dos Auxiliares das Equipas de EFM.

PP — Os instruendos serão designados para o desempenho das funções de "Auxiliar" nas diversas actividades de TF, devendo exigir-se a máxima correcção na execução dos exercícios.

ORIGINAL
(Verso em branco)

(3) **Curso de Formação de Oficiais e Sargentos Milicianos (CFOSM - CEOM)**

(a) **Curso de Formação de Oficiais e Sargentos Milicianos (CFOM - CFSM)** - TROPAS NORMAIS.

1. **1.ª Parte:**

a. **Objectivos de habilitação**

Conferir aos Instruendos uma preparação física de base, desenvolvendo-lhe, duma forma geral, as qualidades físicas e psicológicas essenciais que o ajudem a sobreviver no campo de batalha.

b. **Programação**

- **N.º de Horas:** ..... 26 (tempos de instrução)
- **N.º de Sessões:** ..... 23 (numeradas)
- **Duração das sessões:**
  - 20 sessões de 50' ..... 1000'
  - 3 sessões de 100' ..... 300' (2 ts de instrução)

  Total de Tempo útil = 1300'

c. **Actividades e tempo útil ocupado:**

- Ginástica de Base (BASE) ..... 300'
- Corrida Contínua (CC) ..... 225'
- Treino em Circuito (TC) ..... 110'
- Jogos (J) ..... 143'
- Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 122'
- Fase Final (FINAL) ..... 100'
- Controlo (C0 e C1) ..... 300'

TOTAL = 1300'

d. **Programa-Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.

PROGRAMA — HORÁRIO — TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) TROPAS NORMAIS — 1ª PARTE

	2.ª FEIRA	3ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
1.ª SEMANA	SESSÃO N.º_	SESSÃO N.º_	SESSÃO N.º 1	SESSÃO N.º 2	SESSÃO N.º 3
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	INCORPORAÇÃO	INCORPORAÇÃO	CONTROLO «0»	BASE 1 e 2	BASE 1 e 2 / 25
				(INFO+PRAT) / 35	CC (INFO) / 10
				J 1, 4 e 6 / 10	CC (PRAT) / 10
				FINAL / 5	FINAL / 5
	TOTAL	TOTAL	TOTAL / 100'	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'
2.ª SEMANA	SESSÃO N.º 4	SESSÃO N.º 5	SESSÃO N.º 6	SESSÃO N.º 7	SESSÃO N.º 8
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	BASE 1 e 2 / 25	BASE 1 e 2 / 25	BASE 1 e 2 / 25	BASE 1 e 2 / 25	BASE 1 e 2 / 25
	CC / 10	CC / 10	CC / 10	CC / 15	CC / 15
	J 2, 5 e 14 / 10	J 7 e 16 / 10	J 9 e 17 / 10	J 10 / 5	J 11 / 5
	FINAL / 5	FINAL / 5	FINAL / 5	FINAL / 5	FINAL / 5
	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'
3.ª SEMANA	SESSÃO N.º 9	SESSÃO N.º 10	SESSÃO N.º 11	SESSÃO N.º 12	SESSÃO N.º 13
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	BASE 1 e 2 / 25	BASE 1 e 2 / 25	BASE 1 / 10	MARCOR (INFO) / 10	BASE 1 e 2 / 25
	CC / 15	CC / 20	TC / —	MARCOR (a) (PRAT) / 30	CC / 20
	J 12 / 5	— / —	(INFO+PRAT) / 35	J 12 / 5	— / —
	FINAL / 5	FINAL / 5	FINAL / 5	FINAL / 5	FINAL / 5
	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'	TOTAL / 50'

ORIGINAL

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM — CFSM) TROPAS NORMAIS — 1ª PARTE

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
4.ª SEMANA	SESSÃO N.º 14		SESSÃO N.º 15		SESSÃO N.º 16		SESSÃO N.º 17		SESSÃO N.º 18	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	(a)	—	BASE 1	10'	—	—	CONTROLO		CONTROLO	
	MARCOR	37'	TC	25'	CC	25'				
	J 2 e 4	8'	J 3 e 19	10'	J 20/21/23	20'				
	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	(1) (2)		(1) (3)	
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	100'
5.ª SEMANA	SESSÃO N.º 19		SESSÃO N.º 20		SESSÃO N.º 21		SESSÃO N.º 22		SESSÃO N.º 23	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	(a)	—	BASE 1	10'	—	—	—	—	BASE 1	10'
	MARCOR	45'	TC	25'	CC	30'	CC	35'	TC	25'
	—	—	J 23 e 24	10'	J 30	15'	J 27 e 28	10'	J 26 e 27	25'
	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'

(a) Uniforme Nº 3
• Restantes Sessões em uniforme de Ginástica
(1) CFSM — Controlo 1 (C1)
(2) CFOM — Controlo 3 (C3)
(3) CFOM — Desportos

ORIGINAL

2. **2.ª Parte:**

a. **Objectivos de habilitação**

- Continuação do desenvolvimento das qualidades físicas.
- Treino específico de determinados gestos e técnicas de Aplicação Militar.
- Desenvolvimento de qualidades psicomotoras adaptadas às solicitações do combate.
- Preparar os Instruendos para o desempenho das funções de Instrutor ou Encarregado de Instrução de EFM em cursos de formação do SEN.

b. **Programação**

- N.º de Horas ..... 49 (Tempos de Instrução)
- N.º de Sessões ..... 41 (Numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 29 sessões de 50' ..... 1 450'
  - 4 sessões de 60 ..... 240' (1 só tempo de instrução)
  - 1 sessão de 80' ..... 80' (2 ts de instrução)
  - 7 sessões de 100' ..... 700' (2 ts de instrução)

Total de Tempo Útil = 2 470'

c. **Actividades e Tempo Útil Ocupado:**

- Formação Pedagógica (FP):
  - Teórica (FP 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) ..... 300'
- Prática Pedagógica (PP):
  - Ginástica de Base (BASE) ..... 180'
  - Corrida Contínua (CC) ..... 90'
  - Fartlek (FK) ..... 225'
  - Treino em Circuito (TC) ..... 75'
  - Jogos (J) ..... 68'
  - Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 135' (incluindo a Fase Preparatória com arma)
  - Marcha Corrida (MARCOR) ..... 127'
  - Fase Final (FINAL) ..... 90'
- Práticas
  - Ginástica de Base (BASE) ..... 10'
  - Fartlek (FK) ..... 100'
  - Treino em Circuito (TC) ..... 25'
  - Jogos (J) ..... 13'
  - Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 555' (incluindo a Fase Preparatória com arma)
  - Marcha Corrida (MARCOR) ..... 52'
  - Fase Final (FINAL) ..... 75'
- Avaliação
  - Teste ..... 50'
  - Controlo (C2 ou C3) ..... 300'

Total = 2 470'

d. **Formação Pedagógica (FP)**

— **Teórica (FP 1 a 7)**

- **Objectivo de aprendizagem**

  Serão ministradas sessões de Formação Pedagógica (FP) com vista a dar aos Instruendos uma formação técnica elementar que lhes permita, quer como Instrutores quer como Encarregados de Instrução, saber de forma fundamentada, quais os objectivos do Manual Técnico da EFE, a sua organização e estruturação, os meios que utiliza (técnicas) e o modo como as lições devem ser comandadas.

- **Detalhes de Instrução**
  - **FP 1**
    - Finalidade do Manual Técnico EFE.
    - A EFM como elemento fundamental da Formação Geral do militar.

- Conceito da EFM; Conceito de TF; Classificação das Técnicas e Métodos de Treino.
- Conceito de Aptidão Física.
- Objectivos Permanentes da EFM.

- **FP 2 - Organização da EFM**
  - Organização da EFM (dispositivo, relações de dependência e responsabilidades funcionais);
  - Funções dos elementos constituintes da Equipe de Instrução (Instrutor, Encarregado de Instrução e Auxiliar).
  - Missões da REFD/EMGFA, DSEFE e das SEFM/Un;
  - Deveres dos subalternos, sargentos e cabos no campo da instrução de EFM;
- **FP 3 - As Qualidades a Desenvolver**
  - Ideia muito genérica das qualidades físicas e psicológicas a desenvolver;
- **FP 4 - Ginástica de Base (BASE) e Treino em Circuito (TC).**
  - Finalidade, Organização, Normas Gerais de Comando e Normas Gerais de Segurança;
- **FP 5 - Corrida Contínua, Fartlek e Marcor**
  - Finalidade, Organização, Normas Gerais de Comando e Normas Gerais de Segurança;
- **FP 6 - Ginástica de Aplicação Militar**
  - Finalidade, Organização, Normas Gerais de Comando e Normas Gerais de Segurança;
- **FP 7 - Jogos e Desportos**
  - Finalidade, Organização, Normas Gerais de Comando e Normas Gerais de Segurança;
- **TESTE FINAL**
  - Prova escrita sobre toda a matéria da FP.

Nota: Na elaboração do presente detalhe de Instrução teve-se em conta que aos Instruendos já foi fornecida alguma Informação (teórica e prática) sobre cada uma das técnicas e métodos de treino referidos, no decorrer das sessões do programa (1ª e 2ª Partes do CFOM e CFSM) a elas destinadas.

Relativamente à padronização do Teste Final devem ter-se em atenção os seguintes pontos:

- O Teste deve incidir sobre toda a matéria teórica sumariada no detalhe de instrução da FP;
- Deve articular-se em IV Grupos com a cotação total de 20 (vinte) valores;
- O I Grupo será constituído por 20 questões do tipo «Verdadeiro ou Falso», valendo 6 valores (0,3 val. por resposta certa);
- O II Grupo apresentará 10 perguntas, cada uma delas seguidas de 4 respostas directamente relacionadas com a pergunta, mas em que apenas uma está absolutamente certa. A cotação deste grupo será também de 6 valores (0,6 val. por cada escolha acertada);
- O III Grupo terá 4 (quatro) questões de desenvolvimento com espaço de escrita limitado (calculado) para cada uma das respostas correctas. Este grupo valerá 5,2 valores (1,3 val. por questão);
- O IV Grupo com a cotação de 2,8 valores comportará uma questão de maior alcance, a desenvolver pelo instruendo (sem limite de espaço para escrita) e com a finalidade de avaliar a consistência dos seus conhecimentos, particularmente nas matérias relacionadas com os objectivos e conceitos da EFM; organização e estruturação do Sistema/ /EFM; meios e modos técnicos a aplicar no sentido de desenvolver correctamente qualidades físicas e psicológicas, sociais e culturais,

numa perspectiva de formação global do Homem potencialmente apto para o desempenho de missões militares;

- As provas devem ser elaboradas na Direcção de Instrução por um Oficial do QP/especializado em EFM, aprovadas pelo Comandante e tratadas como "matéria classificada", a conhecer pelos instruendos apenas no momento da sua prestação. Devem variar duns turnos para outros para que a verdade dos resultados traduza o real valor dos conhecimentos do instruendo;
- Especialmente os III e IV Grupos devem ser apreciados, avaliados e classificados pela mesma pessoa, de preferência um especialista de EFM» (O Oficial de EFM da Unidade, se for especialista), por forma a conseguir um critério classificativo sem cambiantes, logo mais justo;
- A Prova terá a duração de 50 (cinquenta) minutos, conforme consta do detalhe de Instrução.

e. **Prática Pedagógica (PP)**

Nas sessões com a sigla PP pretende-se que sejam os Instruendos a ter a experiência, como Instrutores e Encarregados de Instrução, do comando e condução das lições, de modo a serem corrigidos e terem uma orientação que os leve, quando nas suas funções, a desempenhá-las melhor.

Pretende-se assim, que um maior número de Instruendos rode nas funções de Instrutor e Encarregado de Instrução pelas várias técnicas e, se possível, se dividam os restantes Instruendos em dois ou mais grupos para que, na mesma sessão, o número de Instruendos em Prática Pedagógica seja o maior possível, sem contudo se perder de vista que as sessões são, simultaneamente, de prática pedagógica e de preparação física.

f. **Programa - Horário Tipo**

- Serve apenas como indicação a fim de facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) TROPAS NORMAIS — 2ª PARTE

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
1.ª SEMANA	SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º 3		SESSÃO N.º 4		SESSÃO N.º 5	
	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t
	—	—	GAM (INFO)	10'	—	—	FP 4	50'	FK (INFO)	10'
	FP 1	50'	PREP C/A	10'	FP 2 e 3	50'	PREP C/A	10'	FK (PRAT)	45'
	—	—	GAM 1	35'	—	—	GAM 2	35'	—	—
	—	—	FINAL	5'	—	—	FINAL	5'	FINAL	5'
	TOTAL	50'	TOTAL	60'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	60'
2.ª SEMANA	SESSÃO N.º 6		SESSÃO N.º 7		SESSÃO N.º 8		SESSÃO N.º 9		SESSÃO N.º 10	
	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t
	FP 5	50'	—	—	BASE 1	10'	FP 6	50'	—	—
	PREP C/A	10'	FK	45'	TC	25'	PREP C/A	10'	MARCOR	52'
	GAM 3	35'	—	—	J 26 e 27	10'	GAM 4	35'	J 8	3'
	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'
	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	60'
3.ª SEMANA	SESSÃO N.º 11		SESSÃO N.º 12		SESSÃO N.º 13		SESSÃO N.º 14		SESSÃO N.º 15	
	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	—	—	PREP C/A	10'	PP/BASE 1	10'	PP/BASE 1 e 2	25'	—	—
	FP 7	50'	GAM 5	35'	PP/TC	25'	PP/CC	10'	PP/FK	45'
	—	—	—	—	PP/J 24 e 25	10'	PP/J 5 e 6	10'	—	—
	—	—	FINAL	5'	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'

(a) Uniforme N.º 3

• Restantes Instruções Uniforme de Ginástica

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) TROPAS NORMAIS — 2ª PARTE

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
4.ª SEMANA	SESSÃO N.º 16		SESSÃO N.º 17		SESSÃO N.º 18		SESSÃO N.º 19		SESSÃO N.º 20	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t
	PP/BASE 1 e 2	25'	PREP/CA	10'	PP/BASE 1	10'	PREP C/A	10'	—	—
	PP/CC	10'	GAM 6	35'	PP/TC	25'	GAM 7	35'	PP/FK	45'
	PP/J 7 e 9	10'	—	—	PP/J 23 e 26	10'	—	—	—	—
	PP/FINAL	5'	FINAL	5'	PP/FINAL	5'	FINAL	5'	PP/FINAL	5'
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'
5.ª SEMANA	SESSÃO N.º 21		SESSÃO N.º 22		SESSÃO N.º 23		SESSÃO N.º 24		SESSÃO N.º 25	
	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t
	PP/PREP C/A	10'	—	—	PP/BASE 1 2	25'	PP/BASE 1	10'	—	—
	PP/GAM 1	35'	PP/FK	45'	PP/CC	15'	PP/TC	25'	PP/MARCOR	60'
	—	—	—	—	PP/J 10	5'	PP/J 28	10'	—	—
	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'	FINAL	5'	—	—
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	60'
6.ª SEMANA	SESSÃO N.º 26		SESSÃO N.º 27		SESSÃO N.º 28		SESSÃO N.º 29		SESSÃO N.º	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t
	PP/BASE 1 e 2	25'	—	—	PP/PREP C/A	10'	—	—		
	PP/CC	15'	PP/FK	45'	PP/GAM 2	35'	PP/MARCOR	67'		
	PP/J 11	5'	—	—	—	—	PP/J 17	8'		
	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'	FINAL	5'	PP/FINAL	5'		
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	80'	TOTAL	

(a) Uniforme N.º 3

• Restantes Instruções Uniforme de Ginástica

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) TROPAS NORMAIS — 2ª PARTE

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6. FEIRA	
7.ª SEMANA	SESSÃO N.º 30		SESSÃO N.º 31		SESSÃO N.º 32		SESSÃO N.º 33		SESSÃO N.º 34	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t
	PP/BASE 1 e 2	25'	PP/PREP C/A	10'	—	—	PREP C/A	10'		
	PP/CC	20'	PP/GAM 3	35'	PP/FK	45'	GAM 8	35'		
	—	—	—	—	—	—	—	—		
	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'	FINAL	5'		
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50	TOTAL	
8.ª SEMANA	SESSÃO N.º 34		SESSÃO N.º 35		SESSÃO N.º 36		SESSÃO N.º 37		SESSÃO N.º 38	
	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	—	—								
	GAM 9	95'	TESTE		CONTROLO		CONTROLO		CONTROLO	
	(a)									
	FINAL	5'			(1) (2)		(1) (3)		(1) (3)	
	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL		TOTAL		TOTAL	
9.ª SEMANA	SESSÃO N.º 39		SESSÃO N.º 40		SESSÃO N.º 41		SESSÃO N.º		SESSÃO N.º	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	PP/BASE 1 e 2	25'	PP/BASE 1	10'	PP/PREP/ C/A	10'				
	PP/CC	20'	PP/TC	25'	PP/GAM 5	35'				
	—	—	PP/J 9	10'	—	—				
	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'	PP/FINAL	5'				
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL		TOTAL	

(a) Uniforme N.º 3
(1) CFSM — realiza o C2
(1) CFOM — realiza o C3
(3) CFOM — realiza PP das Provas não constantes do C3

ORIGINAL
(Verso em branco)

(b) **Curso de Formação de Oficiais e Sargentos Milicianos (CFOM - CFSM) - FORÇAS ESPECIAIS/ESP "COMANDO"**

1. **1ª Parte**
   - Igual à do CFOM - CFSM - TROPAS NORMAIS - 1ª Parte;
   - Ver neste Capítulo 603.a. (3) (a) 1;

2. **2.ª Parte**

a. **Objectivos de Habilitação**
   - Continuação do desenvolvimento das qualidades fundamentais.
   - Treino específico de determinados gestos e técnicas de Aplicação Militar essenciais à especialidade "Comando".
   - Desenvolvimento das qualidades psicomotoras adaptadas às situações de combate.

b. **Programação**
   - N.º de Horas ..... 98 (Tempos de instrução)
   - N.º de Sessões ..... 84 (Numeradas)
   - Duração das Sessões:
     - 71 Sessões de 50' ..... 3550' (1 só tempo de instrução)
     - 3 Sessões de 60' ..... 60' (1 tempo de instrução)
     - 1 Sessão de 75' ..... 75' (2 ts. de instrução)
     - 1 Sessão de 85' ..... 85' (2 ts de instrução)
     - 1 Sessão de 90' ..... 90' (2 ts de instrução)
     - 7 Sessões de 100' ..... 700' (2 ts de instrução)
     - 1 Sessão de 105' ..... 105' (2 ts de instrução)
     - 1 Sessão de 240' ..... 240' (4 ts de instrução)

       Total de Tempo útil = 4905'

c. **Actividades e tempo útil ocupado:**

— Formação Pedagógica (FP):
   - Teórica (FP 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7) ..... 200'
   - Prática Pedagógica (PP):
     - Ginástica de Base (BASE) ..... 45'
     - Treino em Circuito COMANDO (TCC) ..... 45'
     - Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 45'
       (inclui a Fase Preparação com arma)
     - Corrida Contínua (CC) ..... 45'
     - Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 90'
     - Marcha Forçada (MARFOR) ..... 110'
     - Fase Final (FINAL) ..... 20'

— Práticas
   - Ginástica de Base (BASE) ..... 1350'
   - Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 1285'
     (inclui a Fase Preparatória com arma)
   - Treino em Circuito COMANDO (TCC) .....90'
   - Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 525'
   - Jogos (J) ..... 20'
   - Fase Final ..... 355'

— Avaliação
   - Teste ..... 50'
   - Controlo (C2 e C2A) .....740'

TOTAL 4 905'

d. **Formação Pedagógica (FP)**

— Ver o referido para os CFOM/CFSM - TROPAS NORMAIS - 2ª PARTE, neste Capítulo. (603. a. (3) 2.)

e. **Prática Pedagógica (PP)**

— Ver o referido para o CFOM/CFSM - TROPAS NORMAIS - 2ª PARTE, neste Capítulo (603. a. (3) 2).

f. **Programa - horário Tipo**

- Serve apenas como indicação a fim de facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- No dia 12 (MARFOR 14 de 60') não foi atribuido tempo para a Fase Final, pelo que os Instrutores deverão fazer a normalização no final do percurso, à base de «marcha lenta à vontade».
- Às sessões de MARCOR de duração superior a 60' foram atribuidos dois tempos de instrução, pelo que se tem de entrar em linha de conta com este factor no cálculo das 98 horas previstas para a Educação Física nesta fase da instrução.
- Todas as sessões incluem uma Fase Final programada de normalização (5'), excepto a sessão acima referida de MARCOR.
- A sessão de MARCOR 12 inclui o jogo n.º 29 (15').
- A sessão de MARCOR 13 inclui o jogo n.º 28 (5').
- As sessões práticas de TCC tem a seguinte composição:

Fase Preparatória ..... Base 1 (10')
Fase Fundamental ..... TCC (35')
Fase Final ..... Final (5')

— As sessões de Prática Pedagógica (PP) correspondem às seguintes sessões da Grelha do CFOM/CFSM - TROPAS NORMAIS - 2ª Parte:

Base 1 e 2 ..... Sessão 14
TC ..... Sessão 13
CC ..... Sessão 16
GAM ..... Sessão 21
MARCOR ..... Sessão 25

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) FORÇAS ESPECIAIS/ESP «COMANDO» — 2ª PARTE

1.ª SEMANA

DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	BASE 3	50'	FP 1 e 2	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'
GAM 10	50'	MARCOR 12	50'	GAM 11	50'			GAM 12	50'
TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'

2.ª SEMANA

DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	FP 3 e 4 e 5	50'	BASE 3	50'	FP 5 e 7	50'	BASE 3	50'
MARCOR 13	50'	GAM 13	50'			GAM 14	50'		
TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'

3.ª SEMANA

DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	FP 6 e 7	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'	BASE 3	50'
GAM 15	50'	MARCOR 14	60'	GAM 16	50'			GAM 17	50'
TOTAL	100'	TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'

• Todas as sessões Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) FORÇAS ESPECIAIS/ESP «COMANDO» — 2ª PARTE

4.ª SEMANA

DIA 16		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	BASE 3	50'	PP (a) BASE 1 e 2	50'	BASE 3	50'	TCC 1	50'
MARCOR 15	75'	GAM 18	50'			GAM 19	50'		
TOTAL	125'	TOTAL*	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	50'

5.ª SEMANA

DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	CONTROLO «2»		CONTROLO «2»		CONTROLO «2»		BASE 4	50'
								TCC 2	50'
TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'

6.ª SEMANA

DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	BASE 4		BASE 4	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'
GAM 20	50'	MARCOR 16	85'	GAM 21	50'			GAM 23	50'
TOTAL	100'	TOTAL	135'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'

(a) Em Uniforme de ginástica

* Todas as restantes sessões em Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) FORÇAS ESPECIAIS/ESP «COMANDO» — 2ª PARTE

7.ª SEMANA

DIA 31		DIA 32		DIA 33		DIA 34		DIA 35	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	GAM 22	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'	BASE 4	50'
PP MARCOR	90'	GAM 37 (RAPPEL)	50'	GAM 39 (RAPPEL)	50'	GAM 24	50'		
		GAM 38 (RAPPEL)	50'						
TOTAL	140'	TOTAL	150'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'

8.ª SEMANA

DIA 36		DIA 37		DIA 38		DIA 39		DIA 40	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	MARCOR 18	100'	BASE 4	50'	PP BASE 1/TCC	50'	BASE 5	50'
GAM 25	50'	GAM 40 (RAPPEL)	50'	GAM 26	50'	GAM 33 (SLIDE)	50'	GAM 27	50'
TOTAL	100'	TOTAL	150'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'

9.ª SEMANA

DIA 41		DIA 42		DIA 43		DIA 44		DIA 45	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 5	50'	GAM 30	50'	MARCOR 19	105'	PP GAM 1	50'	PP (a) CC	50'
GAM 28	50'					GAM 34 (SLIDE)	100'	GAM 35 (SLIDE)	50'
GAM 29	50'								
TOTAL	150'	TOTAL	50'	TOTAL	105'	TOTAL	150'	TOTAL	100'

• Todas as sessões Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) FORÇAS ESPECIAIS/ESP «COMANDO» — 2ª PARTE

10.ª SEMANA

ACTIVIDADES	t
BASE 5	50'
GAM 36	50'
TOTAL	100'

ACTIVIDADES	t
CONTROLO «2A»	
TOTAL	100'

ACTIVIDADES	t
CONTROLO «2A»	
TOTAL	100'

ACTIVIDADES	t
CONTROLO «2A»	
TOTAL	240'

ACTIVIDADES	t
TESTE	50'
TOTAL	50'

• Todas as sessões em Uniforme N.º 3

(c) **Curso de Formação de Oficiais e Sargentos Milicianos (CFOM - CFSM) - FORÇAS ESPECIAIS/ESP. «OE»**

1. **1ª Parte**

- Igual à do CFOM - CFSM - TROPAS NORMAIS - 1ª PARTE;
- Ver Capítulo 603.a.(3) a. 1;

2. **2ª Parte**

a. **Objectivos de Habilitação**

- Continuação do desenvolvimento das qualidades físicas.
- Treino específico de determinados gestos e técnicas de Aplicação Militar.
- Desenvolvimento de qualidades psicomotoras adaptadas às solicitações de combate.
- Preparação dos Instruendos para as funções de Instrutor e Monitor do SEN.

b. **Programação**

- N.º de Horas ..... 80 (Tempos de Instrução)
- N.º de Sessões ..... 67 (Numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 48 Sessões de 50' ..... 2400'
  - 1 Sessão de 55' ..... 55' (1 só tempo de instrução)
  - 5 Sessões de 60' ..... 300' (1 só tempo de instrução)
  - 2 Sessões de 75' ..... 150' (2 ts de instrução)
  - 1 Sessão de 80' ..... 80' (2 ts de instrução)
  - 1 Sessão de 85' ..... 85' (2 ts de instrução)
  - 2 Sessões de 90' ..... 180' (2 ts de instrução)
  - 6 Sessões de 100' ..... 600' (2 ts de instrução)
  - 1 Sessão de 105' ..... 105' (2 ts de instrução)

Total de Tempo útil = 3 955'

c. **Actividades e tempo útil ocupado:**

— Formação Pedagógica (FP):

- Teórica (FP 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 ..... 300'
- Prática Pedagógica (PP):
  - Ginástica de Base (BASE) ..... 35'
  - Corrida Contínua (CC) ..... 10'
  - Fartlek (FK) ..... 45'
  - Treino em Circuito (TC) ..... 25'
  - Jogos (J) ..... 20'
  - Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 45'
  - Marcha Corrida (Marcor) ..... 60'
  - Fase Final (FINAL) ..... 20'

— Práticas

- Ginástica de Base (BASE) ..... 180'
- Fartlek (FK) ..... 100'
- Treino em Circuito (TC) ..... 100'
- Jogos (J) ..... 40'
- Ginástica de Aplicação Militar (GAM) ..... 465'
- Pista de Op. Especiais (POE) ..... 220'
- Pista Elevada (PEl) ..... 310'
- Combate Corpo a Corpo (CCC) ..... 490'
- Rappel ..... 50'
- Slide ..... 50'
- Salto de Viaturas ..... 95'
- Marcha Corrida (MARCOR) ..... 345'
- Marcha Forçada (MARFOR) ..... 360'
- Fase Final (FINAL) ..... 240'

— Avaliação:

- Teste ..... 50'
- Controlo (C2) ..... 300'

TOTAL = 3 955'

d. **Formação Pedagógica (FP)**

— Ver CFOM/CFSM - TROPAS NORMAIS - 2ª Parte, neste Capítulo (603. a. (3) (a) 2.)

e. **Prática Pedagógica (PP)**

— Ver CFOM/CFSM - TROPAS NORMAIS - 2ª Parte, neste Capítulo (603. a. (3)(a) 2.)

d. **Programa Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- Não foi prevista qualquer sessão de TF no primeiro dia de instrução, atendendo a condicionalismos resultantes da mudança de Unidade por parte de instruendos.
- No dia 6 (MARCOR 14 de 60') e no dia 10 (MARFOR 3 de 60'), não foi previsto tempo para a Fase Final, pelo que os Instrutores deverão fazer a normalização no troço final do percurso, à base de «marcha lenta à vontade».
- Às sessões de MARCOR e MARFOR de duração superior a 60', foram atribuídos dois tempos de Instrução, pelo que se tem de entrar em linha de conta com esse factor no cálculo das 80 horas previstas para a Educação Física nesta fase de Instrução.
- Às primeiras sessões das técnicas que aparecem pela primeira vez (FK e GAM) é atribuído um tempo suplementar de 10' para INFORMAÇÃO dos instruendos.
- Todas as sessões incluem uma Fase Final de normalização (5'), excepto MARCOR 14 e MARFOR 3 conforme já foi referido e as de PP/MARCOR, GAM 37/38/39 (RAPPEL) e GAM 33/34 (SLIDE).
- As sessões de prática pedagógica correspondem às seguintes sessões da Grelha do CFOM - CFSM - TROPAS NORMAIS - 2ª Parte:

  BASE 1 e 2 ..... Sessão N.º 14
  FK ..... Sessão N.º 15
  TC ..... Sessão N.º 13
  GAM ..... Sessão N.º 21
  MARCOR ..... Sessão N.º 25

- Os jogos a utilizar nas sessões de TC correspondem às seguintes sessões da Grelha do CFOM/CFSM - TROPAS NORMAIS - 2.ª Parte:

  TC1 ..... Sessão N.º 8 (Jogos n.º 26 e 27)
  TC2 ..... Sessão N.º 13 (Jogos n.º 24 e 25)
  TC3 ..... Sessão N.º 18 (Jogos n.º 23 e 26)
  TC4 ..... Sessão N.º 24 (Jogo n.º 28)

- As horas destinadas à GAM 37, 38 e 39 (RAPPEL) e GAM 33 e 34 (SLIDE) são de informação sendo a respectiva prática feita nos exercícios finais.
- Na execução das Pistas de Operação Especiais (POE) e Elevado (PEl) deve ter-se em consideração o referido no capítulo 5 - Técnicas Especiais (506).

  Na 1.ª sessão destinada a cada pista deve ser feita a apresentação dos obstáculos, indicada a maneira de os transpor e referir as normas de segurança específicas.

  A última sessão é destinada à avaliação.

  Nas restantes sessões a execução deve ser progressiva.

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) FORÇAS ESPECIAIS/ESP "OE" — 2ª PARTE

1.ª SEMANA

DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
APRESENTAÇÃO		FP 1	50'	GAM 1	60'	FP 2 e 3	50'	FP 4	50'
		MARCOR 13	50'	CC 1	50'	GAM 2	50'	MARFOR 2	55'
TOTAL		TOTAL	100'	TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	105'

2.ª SEMANA

DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
FP 5	50'	TC 1 (a)	50'	GAM 3	50'	TC 2 (a)	50'	GAM 4	50'
MARCOR 14	60'	CCC 2	50'	FP 6	50'	CCC 3	50'	MARFOR 3	60'
TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	110'

3.ª SEMANA

DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
FP 7	50'	PISTA OE	50'	GAM 5	50'	PISTA OE	50'	GAM 6	50'
MARCOR 15	75'	CCC 4	50'	TC 3 (a)	50'	CCC 5	50'	MARFOR 5	75'
TOTAL	125'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	125'

(a) Em Uniforme de Ginástica
Restantes sessões em Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) FORÇAS ESPECIAIS/ESP "OE" — 2ª PARTE

4.ª SEMANA

DIA 16		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
MARCOR 16	80'	TC 4 (a)	50'	GAM 7	50'	PISTA OE	50'	MARFOR 6	85'
		CCC 6	50'			CCC 7	50'		
TOTAL	80'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	85'

5.ª SEMANA

DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
PISTA OE	90'	CCC 8	50'	GAM 8	50'	PISTA ELEVADA	50'	MARCOR 18	100'
				FK (a)	60'	CCC 9	50'		
TOTAL	90'	TOTAL	50'	TOTAL	110'	TOTAL	100'	TOTAL	100'

6.ª SEMANA

DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
PISTA ELEVADA	50'	PP/BASE 1e 2 PP/CC (a)	50'	GAM 9	100'	PISTA ELEVADA	50'	MARFOR 8	105'
CCC 10	50'	GAM 37/38/39 (RAPPEL)	50'			PP GAM 1	50'		
TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	105'

(a) Em Uniforme de Ginástica
Restantes sessões em Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SARGENTOS MILICIANOS (CFOM—CFSM) FORÇAS ESPECIAIS/ESP "OE" — 2ª PARTE

7.ª SEMANA

DIA 31		DIA 32		DIA 33		DIA 34		DIA 35 3	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
PISTA ELEVADA	80'	PP TC	50'	PP FK (a)	50'	PISTA ELEVADA	50'	PP MARCOR	60'
GAM 33/34 (SLIDE)	50'	CCC 11	50'	CCC 12	50'			CCC 13	50'
TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	110'

8.ª SEMANA

DIA 36		DIA 37		DIA 38		DIA 39		DIA 40	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
PISTA ELEVADA	90'	TESTE	50'	CONTROLO «2»		CONTROLO «2»		CONTROLO «2»	
TOTAL	90'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'

9.ª SEMANA

DIA 41		DIA 42		DIA 43		DIA 44		DIA 45	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
GAM 29/30	100'	CCC 15	50'	FK (a)	50'				
TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL		TOTAL	

(a) Em Uniforme de ginástica

• Todas as restantes sessões em Uniforme N.º 3

(d) **Curso de Formação de Oficiais e Sargentos Milicianos (CFOM-CFSM) - ESP 885/EF.**

1. **1.ª Parte**
   - Igual à do CFOM - CFSM - TROPAS NORMAIS - 1.ª Parte.
   - Ver Capítulo 603.a. (3) (a) **1;**

2. **2.ª Parte**

   a. **Objectivos Finais**
   - Desenvolver no instruendo as suas capacidades física e moral bem como as qualidades psicomotoras adaptadas às situações de combate.
   - Proporcionar os conhecimentos militares necessários e suficientes por forma a habilitá-lo, ao concluir esta fase de Instrução Militar a:
     - Desempenhar as funções de Adjunto do Oficial de Educação Física (para o CFOM) e de Auxiliar do Oficial de Educação Física (para o CFSM) de uma Unidade, Estabelecimento ou Órgão, integrado numa Secção de Educação Física;
     - Desempenhar as funções de Instrutor de qualquer técnica utilizada na Instrução de Treino Físico pelo Exército e constante do Manual Técnico de Educação Física do Exército (MT110-5);
     - Manusear, empregar e conservar eficientemente os materiais e equipamentos de Instrução de Educação Física, bem como das infraestruturas desportivas existentes nas Unidades, Estabelecimentos e Órgãos do Exército.

   b. **Objectivos de habilitação**

   — Os constantes das FII (ESP 885/EF) aprovadas por despacho do Brig. DSEFE de 05Jul89 e homolgadas por despacho do Gen. DDI de 11Set89.

   c. **Programação**

   — De acordo com o Anexo III das FII (10) (ESP 885/EF).

(e) **Curso Especial de Oficiais Milicianos - (CEOM)**

1. **1.ª Parte:**
   - Igual à do CFOM-CFSM-Tropas normais - 1.ª Parte
   - Ver Capítulo 603. a. (3) (a) **1;**

2. **2.ª Parte:**

   a. **Objectivo de habilitação**
   - Manutenção da aptidão física dos instruendos.

   b. **Programação**
   - N.º de Horas: 4 (tempos de Instrução - 1 semana);
   - Duração das Sessões: 50' (um tempo de instrução).

   c. **Actividades e tempo útil ocupado**

   À base de técnicas e métodos tais como o Percurso Natural, o Treino em Circuito, Jogos e Desportos, segundo o critério do Director de Instrução ouvido o Oficial de Educação Física da Unidade.

   d. **Programa-Horário Tipo**

   Os instruendos frequentarão as sessões de TF da Unidade (intregrados no programa de instrução contínua) sempre que tiver lugar uma actividade do tipo das referidas, ou organizar-se-ão sessões específicas para o Curso, segundo o critério do Director de Instrução.

(4) **Escola Preparatória de Quadros (EPQ)**

(a) **Objectivos da habilitação**

A Escola Preparatória de Quadros no campo da EFM, tem por finalidade, preparar os Instrutores, Encarregados de instrução e Auxiliares para a instrução de EFM que vão ministrar (IB, IE, etc.) analisando em especial:

- O programa de Instrução;
- Os deveres gerais de cada um dos elementos da Equipa de Instrução;
- Cada uma das técnicas e métodos constantes do programa;
- A organização da SEFM/Un (horário de funcionamento, requisições e cuidados a ter com o material, etc.);

- As instalações, percursos e materiais disponíveis;
- O apoio médico da Unidade.

Para que a Instrução de Educação Física possa atingir um nível adequado, considera-se fundamental que a EPQ seja ministrada por Oficiais e Sargentos especializados em EFM.

(b) **Programação**

- N.º de Horas: 10 (tempos de instrução)
- N.º de Sessões: 10 numeradas - 1 teórica e 9 teórico-práticas
- Duração das Sessões:
  - 10 sessões de 50' cada uma

    Total de tempo útil de instrução: 500'

(c) **Detalhe da Instrução:**

1. **Na Sessão n.º 1 (teórica) devem ser focados os seguintes pontos:**
   - Análise detalhada do programa
   - Deveres gerais dos Instrutores/Encarregados de instrução/Auxiliares de instrução nos aspectos:
     - Técnico
     - Pedagógico
   - Comportamento do Instrutor/Encarregado de instrução/Auxiliar de instrução perante o pelotão/escola no que se refere:
     - voz
     - gestos
     - colocação no terreno
     - prevenção e actuação em caso de acidentes
     - manutenção da disciplina
     - relações com os instruendos, etc.
   - Organização da Secção de EFM da Unidade
   - Apoio médico da Unidade
   - Locais de instrução, utilização dos materiais e instalações.

2. Nas sessões teórico-práticas (n.ºs 2 a 10) serão analisados os aspectos específicos de cada técnica ou método, devendo chamar-se a especial atenção para a forma correcta de execução dos exercícios.

   Por norma, devem ser reservados os primeiros dez minutos de cada sessão para informação téorica e os restantes para prática pedagógica.

   a. **GAM**
      - Na sessão n.º 7, para além da Preparatória com Arma, devem ser analisadas as fichas 1, 2, 3 e 4, em especial os enrolamentos, a transposição de obstáculos e as técnicas de subida à corda.
      - Na sessão n.º 8, serão analisadas as fichas 5, 6 e 7, em especial a transposição de obstáculos.
      - Na EPQ das Tropas Especiais devem igualmente ser analisadas as fichas respeitantes ao embarque e desembarque de viaturas.
      - Finalmente, na sessão n.º 9, serão analisadas as fichas 8 e 9, em especial a Pista de Obstáculos e o lançamento de granadas.

   b. Nas sessões de CC, FARTLEK, MARCOR e MARFOR devem ser analisadas as respectivas técnicas, especialmente o ritmo cardio-respiratório, e as medidas de segurança.

   c. No CONTROLO deve ser feita a descrição das provas que o constituem, a forma correcta de as executar, os erros mais frequentes, formas de organizar o Pelotão/Companhia/Batalhão para a execuçpão das diversas provas, e o preenchimento das respectivas fichas.

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

ESCOLA PREPARATÓRIA DE QUADROS (EPQ)

	2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
1.ª SEMANA	SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º 3		SESSÃO N.º 4		SESSÃO N.º 5	
	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (b)	t	ACTIVIDADES (b)	t	ACTIVIDADES (b)	t	ACTIVIDADES (b)	t
	SESSÃO TEÓRICA		—		—		—		—	
			BASE 1 e 2		TC		CC, FK		J	
			(INFO+PP)	45'	(INFO+PP)	50'	MARCOR		(INFO+PP)	50'
				5'			(INFO+PP)	50'		
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'
2.ª SEMANA	SESSÃO N.º 6		SESSÃO N.º 7		SESSÃO N.º 8		SESSÃO N.º 9		SESSÃO N.º 10	
	ACTIVIDADES (b)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES (a)	t	ACTIVIDADES	t
	—		—		—		—		—	
	BASE 1 e 2		Prep. C/A		Prep. C/A		Prep. C/A		CONTROLO	
	(INFO+PP)	45'	GAM		GAM		GAM		(INFO+PP)	50'
	FINAL	5'	(INFO+PP)	50'	(INFO+PP)	50'	(INFO+PP)	50'		
	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'

(a) Uniforme N.º 3
(b) Uniforme de Ginástica

ORIGINAL
(Verso em branco)

b. **Instrução Contínua (IC)**

(1) **Objectivos de Habilitação**

O TF integrado nos programas de Instrução Contínua tem, como a próporia designação sugere, um carácter permanente, e visa a manutenção ou melhoria da aptidão física dos Oficiais, Sargentos e Praças, após a sua formação inicial, contribuindo assim, no geral, para uma maior eficiência do serviço e para uma mais elevada prontidão para o combate.

(2) **Organização**

(a) **Conceitos Gerais**

— A EFM/IC deve processar-se de acordo com as Directivas do DI/EME estabelecidas para a instrução em que se integra e seguir uma orientação geral que tenha em conta os conceitos, objectivos e princípios definidos no Cap. 1 do presente Manual Técnico.

— Abrange todos os militares (Oficiais, Sargentos e Praças) que não integrem cursos para os quais tenham sido estabelecidos programas específicos de EFM.

— A EFM/IC deverá incluir programas obrigatórios para todos os militares e programas facultativos, correspondendo estes últimos, na medida do possível, ao objectivo da EFM enunciando no Capítulo I, que se relaciona com a ocupação de tempos livres (RECREAÇÃO). Todos os militares deverão manter a aptidão física necessária para satisfazer às provas da aptidão física (CONTROLO 3).

— A EFM/IC confere às Direcções de Instrução bastante flexibilidade de modo a que na elaboração dos programas se tenha na devida conta os meios humanos, materiais e infraestruturas à disposição de cada Unidade, Estabelecimento ou Orgão, não deixando, no entanto, de se salientar, como elementos fundamentais para obtenção de um bom rendimento, a acção de comando, a iniciativa e criatividade dos responsáveis, sejam estes especializados ou não.

— As praças devem realizar o treino físico devidamente enquadradas nas respectivas subunidades operacionais ou de serviços, ou ainda em subunidades constituídas para instrução. Os Quadros destas subunidades devem encontrar-se em condições de ministrar as sessões de EFM.

— Para os restantes Oficiais e Sargentos, de acordo com o tipo de Unidade, Estabelecimento ou Orgão, efectivos, etc., a instrução poderá ser organizada em conjunto ou separadamente para Oficiais e Sargentos, incluídos num único agrupamento ou em vários grupos etários. A constituirem-se grupos etários serão desejáveis, no mínimo, três (até aos 29 anos, dos 30 aos 39 anos e a partir dos 40).

— O treino, em especial a partir dos 30 anos, poderá ser feito individualmente.

— Embora seja conveniente que a instrução seja orientada por pessoal especializado, a falta deste não deve constituir motivo para a não realização da instrução, pelo que devem ser nomeados Oficiais e Sargentos com melhor aptidão para orientarem as sessões.

— A percentagem de assiduidade à instrução de TF/IC deverá, no mínimo, atingir os 95% em todas as classes (Oficiais, Sargentos e Praças). O Comandos das UEO devem dispensar a este assunto a melhor atenção, já que a IC é obrigatória para todos os militares do activo.

— Nas especialiades de Serviços, o número de sessões deve atingir o mínimo duas sessões semanais.

— A todos os militares (principalmente Quadros) que não atinjam a classificação de Suficiente nas PAF, Controlo 3, tem que ser ministrada uma instrução de TF, com programa especial de recuperação.

— Todas as sessões de TF, constantes nos programas horários da IC, para Oficiais, Sargentos e Praças, devem ser iniciadas sempre com um aquecimento, que será a técnica «Base 1» ou Preparatória com Arma, conforme se trate de treino da resistência, Desportos, TC e Base 2, ou de CCC e TFAM.

— A IC não deve ser confundida com "ocupação de tempos livres», pois esta é naturalmente feita com base em actividades desportivas.

— A IC destina-se a manter e melhorar a aptidão física dos Oficiais, Sargentos e Praças com vista a uma «maior eficiência no serviço e prontidão para o combate"»

(3) **Programação**

Os programas da EFM/IC são da responsabilidade das respectivas Repartições/Secções de Instrução, sob proposta do Oficial de EFM.

Nas Unidades, Estabelecimentos ou Orgãos que não disponham de pessoal especializado, a instrução poderá ser programada com o apoio do respectivo QG que, para o efeito, nomeará um Oficial especializado do próprio QG ou de uma unidade da RM/ZMil.

Como é óbvio, os programas devem ser estabelecidos dentro das horas normais de serviço das Unidades, Estabelecimentos ou Orgãos.
A carga horária varia de acordo com as diferentes situações, de acordo com a seguinte orientação geral:

SITUAÇÃO	CARGA HORÁRIA
TROPAS ESPECIAIS	5 H Semana (desejável) 4 H Semana (mínimo)
UNIDADES OPERACIONAIS	4 H Semana (desejável) 3 H Semana (mínimo)
OUTRAS SITUAÇÕES	3 H Semana (desejável) 2 H Semana (mínimo)

Os militares sem aptidão física suficiente, isto é, que não cumprem os mínimos estabelecidos na tabela das provas de aptidão física (CONTROLO 3), devem ser submetidos a um exame médico de avaliação e a um programa especial de recuperação, cuja responsabilidade de elaboração e controlo deve ser atribuído, em conjunto, ao Oficial especializado em EFM e ao médico da Unidade.

(4) **Programa Horário Tipo**

De acordo com a missão e infraestruturas de cada Unidade, Estabelecimento ou Orgão, apresentam-se alguns exemplos de programas.
Todas as sessões devem iniciar-se com um «Aquecimento» a terminar com uma fase do «Retorno à calma».
Para o TREINO DA RESISTÊNCIA pode utilizar-se um das Técnicas ou Métodos de Treino seguintes:

- Corrida Contínua (CC)
- Andar a Pé (AndP)
- Fartlek (Fk)
- Percurso Natural (PN)
- Corrida pelo Campo (Corc)
- Marcha e Corrida (MARCOR)

Nas sessões de DESPORTO 1 dar preferência às modalidades com mais interesse militar (Corrida, Orientação, Pentatlo Militar, Equitação, Esgrima e Tiro).
Nas sessões de DESPORTO 2 optar por outras modalidades de acordo com os princípios definidos no Capítulo 10 do presente Manual Técnico e as Directivas da DSEFE.
Nas sessões de TFAM, para além das Fichas de GAM ministradas nos cursos de formação, utilizar os outros meios referidos no presente Manual Técnico (Técnicas de Transposição e Percursos de Aplicação Militar).
As sessões de CCC pela complexidade e limitada formação dos quadros do SEN, deverá ser ministrada por pessoal do QP especializado.

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

INSTRUÇÃO CONTÍNUA — PRAÇAS ENQUADRADAS

	2.ª FEIRA	3ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
PROGRAMA DE 5 SESSÕES/SEMANA	SESSÃO N.º 1	SESSÃO N.º 2	SESSÃO N.º 3	SESSÃO N.º 4	SESSÃO N.º 5
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	TREINO	DESPORTOS «1»	CCC (a)	DESPORTOS «2»	T. C.
	de		TFAM		BASE ou
	RESIST.		(excepto CCC)		G. Man
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
PROGRAMA DE 4 SESSÕES/SEMANA	SESSÃO N.º 1	SESSÃO N.º 2	SESSÃO N.º 3	SESSÃO N.º 4	SESSÃO N.º 5
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	TREINO	DESPORTOS «1»	CCC (a)	DESPORTOS «2»	—
	de		TFAM		—
	RESIST.		(excepto CCC)		—
					—
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
PROGRAMA DE 3 SESSÕES/SEMANA	SESSÃO N.º 1	SESSÃO N.º 2	SESSÃO N.º 3	SESSÃO N.º 4	SESSÃO N.º 5
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	DESPORTOS «1»	—	TREINO		—
		—	de	CCC (a)	—
		—	RESIST.	TFAM	—
		—		(excepto CCC)	—
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL

☑ — Indica alternância semanal de Técnica ou Método de Treino;
(a) — A instrução de CCC só é ministrada por um Oficial ou Sargento especializado em EFM:

(Continuação)

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

INSTRUÇÃO CONTÍNUA (PRAÇAS ENQUADRADAS)

PROGRAMA DE 2 SESSÕES/SEMANA

2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º_	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
—		TREINO		—				—	
—		de		—		CCC		—	
—		RESIST.		—		TFAM		—	
—		DESP.		—		(excepto CCC)		—	
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

☐ — Indica alternância semanal de Técnica ou Método de Treino

(a) — A instrução de CCC só é ministrada por um Oficial ou Sargento especializado em EFM.

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

INSTRUÇÃO CONTÍNUA— OFICIAIS E SARGENTOS COM APTIDÃO FÍSICA SUFICIENTE

(COM CLASSIFICAÇÃO MÍNIMA DE 10 VALORES NO CONTROLO)

	2.ª FEIRA	3ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
PROGRAMA DE 5 SESSÕES/SEMANA	SESSÃO N.º_	SESSÃO N.º_	SESSÃO N.º 1	SESSÃO N.º 2	SESSÃO N.º 3
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	TREINO				
	de	DESPORTOS	G. MAN	DESPORTOS	TC
	RESIST.				
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
PROGRAMA DE 4 SESSÕES/SEMANA	SESSÃO N.º 4	SESSÃO N.º 5	SESSÃO N.º 6	SESSÃO N.º 7	SESSÃO N.º 8
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	TREINO				—
	de	DESPORTOS	G. MAN	DESPORTOS	—
	RESIST.		TC		—
					—
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
PROGRAMA DE 3 SESSÕES/SEMANA	SESSÃO N.º 9	SESSÃO N.º 10	SESSÃO N.º 11	SESSÃO N.º 12	SESSÃO N.º 13
	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t	ACTIVIDADES / t
	TREINO	—			—
	de	—	G. MAN	DESPORTOS	—
	RESIST	—	TC		—
		—			—
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL

☑ — Indica alternância semanal de Técnica ou Método de Treino;

ORIGINAL

(Continuação)

INSTRUÇÃO CONTÍNUA — OFICIAIS E SARGENTOS COM APTIDÃO FÍSICA SUFICIENTE

(COM CLASSIFICAÇÃO MÍNIMA DE 10 VALORES NO CONTROLO)

PROGRAMA DE 2 SESSÕES/SEMANA

2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º 3	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
—		TREINO		—				—	
—		de		—		G. MAN		—	
—		RESIST.		—		TC		—	
—		DESP.		—				—	
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

☑ — Indica alternância semanal de Técnica ou Método de Treino;

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

INSTRUÇÃO CONTÍNUA OFICIÁIS E SARGENTOS SEM APTIDÃO FÍSICA SUFICIENTE

(COM CLASSIFICAÇÃO INFERIOR A 10 VALORES NO CONTROLO 3)

PROGRAMA DE 5 SESSÕES/SEMANA

2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
SESSÃO N.º		SESSÃO N.º		SESSÃO N.º		SESSÃO N.º		SESSÃO N.º	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
TREINO		G. MAN.		TREINO		G. Man.		G. Man.	
de		e		de		e		e	
RESISTÊNCIA		TREINO		RESISTÊNCIA		T. C.		TREINO	
		de						de	
		RESISTÊNCIA						RESISTÊNCIA	

NOTA: Este programa deverá ser elaborado pelo Oficial especializado em EFM, em colaboração com o médico da Unidade

ORIGINAL
(Verso em branco)

c. **INSTRUÇÃO MILITAR (QP)**

(1) **Curso de «Comandos» Para Oficiais e Sargentos do QP (CCMDS/QP)**

(a) **Objectivos de Habilitação**

- Conferir aos Militares a Aptidão Física necessária para o cumprimento das diversas missões que lhe possam ser atribuídas.
- Contribuir para o desenvolvimento de espírito de equipa e do valor dos Militares.
- Promover a valorização contínua da Cultura Física dos Militares e a Formação dos seus Quadros..

(b) **Programação**

- N.º de Horas ..... 53 (Tempos de Instrução)
- N.º de Sessões ..... 41 (Numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 31 sessões de 50' ..... 1550'
  - 1 sessão de 60' ..... 60' (1 só tempo de instrução)
  - 1 sessão de 75' ..... 75' (2 ts de instrução)
  - 1 sessão de 80' ..... 80' (2 ts de instrução)
  - 1 sessão de 90' ..... 90' (2 ts de instrução)
  - 1 sessão de 95' ..... 95' (2 ts de instrução)
  - 2 sessões de 100' ..... 200' (2 ts de instrução)
  - 1 sessão de 110' ..... 110' (2 ts de instrução)
  - 1 sessão de 120' ..... 120' (2 ts de instrução)
  - 1 sessão de 240' ..... 240' (5 ts de instrução)

Total de Tempo útil de Instrução = 2 620'

(c) **Actividades e Tempo Útil Ocupado:**

- Ginástica de Base (BASE) ..... 620'
- Ginástica de Aplicação Militar (GAM) (incluindo Preparatória com arma) ..... 405'
- Treino em Circuito (TCC) ..... 290'
- Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 265'
- Marcha Forçada (MARFOR) ..... 280'
- Rappel (INFO) ..... 50'
- Slide (INFO) ..... 50'
- Corrida Contínua ..... 50'
- Fase Final ..... 170'
- Controlo ..... 440'

TOTAL = 2 620'

(d) **Programa-Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- Na sessão N.º 46 (MARFOR) de 120'), não foi previsto tempo para a Fase Final, pelo que os Instrutores deverão fazer a normalização no troço final do percurso, à base de «marcha lenta à vontade».
- Às sessões de MARCOR e MARFOR de duração superior a 60' foram atribuídos dois tempos de Instrução, pelo que se tem de entrar em linha de conta com este factor no cálculo das 53 horas previstas para a Educação Física neste Curso.
- As horas de GAM 37, 38 e 39 (Rappel) e GAM 33 e 34 (Slide) são de informação sendo a respectiva prática feita nos exercícios de campo.
- Todas as sessões incluem uma fase final de normalização (5 m) excepto as sessões acima referidas de MARFOR, e as de GAM de RAPPEL e SLIDE.
- As sessões de TCC tem a seguinte composição:

  Fase Preparatória ..... Base 1 (10')

  Fase Fundamental ..... TCC (35')

  Fase Final ..... Final (5')
- Na primeira sessão de TCC é atribuido um tempo suplementar para informação dos Instruendos (10').

PROGRAMA — HORÁRIO — TIPO

CURSO DE «COMANDOS» PARA OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (CCMDS-QP)

1.ª SEMANA

DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CONTROLO «3»		BASE 3	50'	BASE 3	50'	TCC	60'	BASE 3	60'
		GAM 10	50'	GAM 11	50'				
TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	100'	TOTAL	60'	TOTAL	50'

2.ª SEMANA

DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 3	50'	GAM 12	50'	TCC	50'	BASE 4	50'	MARCOR 15	80'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	80'

3.ª SEMANA

DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	GAM 13	50'	TCC	50'	BASE 4	50'	MARFOR 5	75'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	75'

• Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE «COMANDOS» PARA OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (CCMDS-QP)

4.ª SEMANA

DIA 16 _		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 4	50'	GAM 14	50'	TCC	50'	BASE 5	50'	MARCOR 5	90'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	90'

5.ª SEMANA

DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
BASE 5	50'	GAM 15	50'	TCC	50'	BASE 5	50'	MARFOR 7	95'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	95'

6.ª SEMANA

DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
GAM 38/39 (RAPPEL)	50'	GAM 16	50'	TCC	50'	GAM 34/35 (SLIDE)	50'	MARCOR 20	110'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	110'

• UNIFORME n.º 3

(Continuação)

CURSO DE «COMANDOS» DE OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (CCMDS—QP)

7.ª SEMANA

SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º_		SESSÃO N.º 1		SESSÃO N.º 2		SESSÃO N.º 3	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
a)		a)		a)		a)		a)	
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

8.ª SEMANA

SESSÃO N.º 4		SESSÃO N.º 5		SESSÃO N.º 6		SESSÃO N.º 7		SESSÃO N.º 8	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
a)		a)		a)		a)		a)	
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

9.ª SEMANA

SESSÃO N.º 9		SESSÃO N.º 10		SESSÃO N.º 11		SESSÃO N.º 12		SESSÃO N.º 13	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
GAM 17	50'	a)		TCC	50'	a)		GAM 18	50'
TOTAL	50'	TOTAL		TOTAL	50'	TOTAL		TOTAL	50'

• Uniforme N.º 3

a) Dias destinados a exercícios de campo

(Continuação)

CURSO DE «COMANDOS» PARA OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (CCMDS—QP)

	2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
10.ª SEMANA	DIA 46		DIA 47		DIA 48		DIA 49		DIA 50	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
	MARFOR 10	120'			TCC	50'			BASE 5	50'
	TOTAL	120'	TOTAL		TOTAL	50'	TOTAL		TOTAL	50'
11.ª SEMANA	DIA 51		DIA 52		DIA 53		DIA 54		DIA 55	
	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
					CC	50'				
	CONTROLO «3»								Prova Marcor 25 Km	
	TOTAL	100'	TOTAL		TOTAL	50'	TOTAL		TOTAL	240'

• Uniforme N.º 3

(2) **Curso de «Operações Especiais» para Oficiais e Sargentos do QP (COE/QP)**

(a) **Objectivos de Habilitação**

- Continuação do desenvolvimento das qualidades físicas.
- Treino específico de determinados gestos e técnicas de Aplicação Militar.
- Desenvolvimento de qualidades psicomotoras adaptadas às solicitações do combate.
- Preparação dos instruendos para as funções de Instrutor e Encarregado de Instrução.

(b) **Programação**

- N.º de Horas ..... 70 (Tempos de Instrução)
- N.º de Sessões ..... 59 (numeradas)
- Duração das Sessões:
  - 45 sessões de 50' ..... 2250'
  - 1 sessão de 55' ..... 55' (1 só tempo de instrução)
  - 3 sessões de 60' ..... 180' (1 só tempo de instrução)
  - 2 sessões de 75' ..... 150' (2 ts de instrução)
  - 2 sessões de 85' ..... 170' (2 ts de instrução)
  - 2 sessões de 90' ..... 180' (2 ts de instrução)
  - 3 sessões de 100' ..... 300' (2 ts de instrução)
  - 1 sessão de 105' ..... 105' (2 ts de instrução)

Total de Tempo útil = 3390'

(c) **Actividades e Tempo Útil Ocupado:**

- Ginástica de Base (BASE) ..... 365'
- Treino em Circuito (TC) ..... 140'
- Corrida Contínua (CC) ..... 140'
- Combate Corpo a Corpo (CCC) ..... 525'
  (incluindo Preparatória c/arma)
- Ginástica de Aplicação Militar ..... 270'
  (incluindo Preparatória c/arma)
- Pista de Operações Especiais (POE) ..... 265'
  (incluindo Preparatória c/arma)
- Pista Elevada (PEl) ..... 310'
  (incluindo Preparatória c/arma)
- Salto de Viatura ..... 95'
  (incluindo Preparatória c/arma)
- Marcha e Corrida (MARCOR) ..... 355'
- Marcha Forçada (MARFOR) ..... 365'
- Rappel ..... 50'
- Slide ..... 50'
- Fase Final (FINAL) ..... 260'
- CONTROLO ..... 200'

Total = 3390'

(d) **Programa-Horário Tipo**

- Serve apenas, como indicação, para facilitar a tarefa dos Directores de Instrução.
- Na sessão n.º 15 (MARCOR 14' de 60') e na sessão n.º 20 (MARFOR 3 de 60'), não foi previsto tempo para a Fase Final, pelo que os Instrutores deverão fazer a normalização no troço final do percurso, à base de «marcha lenta à vontade».
- As sessões de MARCOR de duração superior a 60', foram atribuídos dois tempos de Instrução, pelo que se tem de entrar em linha de conta com esse factor no cálculo das 70 horas previstas para a Educação Física nesta fase da Instrução.
- Todas as sessões incluem uma fase final de normalização (5') excepto as sessões acima referidas MARCOR e MARFOR e as de GAM de RAPPEL e SLIDE.
- As sessões de TC têm uma fase fundamental de 35'.
- As sessões de CC constam de uma fase preparatória BASE 1 e BASE 2 (25m) e uma fase fundamental de 20'.

- As horas destinadas a GAM 37, 38 e 39 (RAPPEL) e GAM 33 e 34 (SLIDE) são de informação sendo a respectiva prática feita durante os exercícios finais do curso.
- Na execução das Pistas de Operações Especiais (POE) e Elevada (PEl) deve ter-se em consideração o referido no capítulo 5 - Técnicas Especiais (506).
- Na 1.ª sessão destinada a cada pista deve ser feita a apresentação dos obstáculos e indicada a maneira de os transpor e as normas de segurança específicas.
- A última sessão é destinada à avaliação.
- Nas restantes sessões a execução deve ser progressiva.

PROGRAMA — HORÁRIO — TIPO

CURSO DE «OPERAÇÕES ESPECIAIS» PARA OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (COE-QP)

1.ª SEMANA

DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CONTROLO «3»		GAM 2	50'	TC (a)	50'	PISTA ELEVADA	50'	MARCOR 13	55'
TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	55'

2.ª SEMANA

DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10 8	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CCC 1 e 2	50'	PISTA ELEVADA	50'	CCC 3	50'	PISTA ELEVADA	50'	MARFOR 2	60'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	60'

3.ª SEMANA

DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CC (a)	50'	PISTA ELEVADA	50'	CCC 4	50'	PISTA ELEVADA	50'	MARCOR 14	60'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	60'

(a) Em Uniforme de Ginástica
Restantes sessões em Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE «OPERAÇÕES ESPECIAIS» PARA OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (COE-QP)

4.ª SEMANA

DIA 16		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CC (a)	50'	CCC 5	50'	PISTA ELEVADA	90'	CCC 6	50'	MARCOR 3	60'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	90'	TOTAL	50'	TOTAL	60'

5.ª SEMANA

DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CC (a)	50'	CCC 7	50'	TC (a)	50'	GAM 3	50'	MARCOR 15	75'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	75'

6.ª SEMANA

DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CC (a)	50'	CCC 8	50'	GAM 4	50'	CCC 9	50'	MARFOR 5	75'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	75'

(a) Em Uniforme de Ginástica
Restantes sessões em Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE «OPERAÇÕES ESPECIAIS» PARA OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (COE-QP)

7.ª SEMANA

DIA 31		DIA 32		DIA 33		DIA 34		DIA 35 3	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CC (a)	50'	CCC 10	50'	TC (a)	50'	CCC 11	50'	GAM 6	50'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'

8.ª SEMANA

DIA 36 4		DIA 37		DIA 38		DIA 39		DIA 40	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CC (a)	50'	CCC 12	50'	PISTA OE	50'	GAM 7	50'	MARCOR 16	85'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	85'

9.ª SEMANA

DIA 41		DIA 42		DIA 43		DIA 44		DIA 45	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CCC 13	50'	PISTA OE	50'	TC (a)	50'	SALTO DE VIATURA	100'	CC (a)	100'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	100'	TOTAL	100'

* (a) Em Uniforme de Ginástica
Restantes sessões em Uniforme N.º 3

(Continuação)

CURSO DE «OPERAÇÕES ESPECIAIS» PARA OFICIAIS E SARGENTOS DO QP (COE-QP)

10.ª SEMANA

DIA 46		DIA 47		DIA 48		DIA 49		DIA 50	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CCC 14	50'	CC (a)	50'	PISTA OE	50'	GAM 37/38/39 (RAPPEL)	50'	MARFOR 6	85'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	85'

11.ª SEMANA

DIA 51		DIA 52		DIA 53		DIA 54		DIA 55	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
PISTA OE	50'	GAM 33/34 (SLIDE)	50'	PISTA OE	90'	CCC 15	50'	MARCOR 18	100'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	90'	TOTAL	50'	TOTAL	100'

12.ª SEMANA

DIA 56		DIA 57		DIA 58		DIA 59		DIA 60	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
CONTROLO «3»		CCC 16	50'	GAM 8	50'	MARFOR 8	105'	—	
								—	
								—	
								—	
TOTAL	100'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	105'	TOTAL	

(a) Em Uniforme de Ginástica
Restantes sessões em Uniforme N.º 3

d. Ensino Militar (QP)

(1). Cursos de Formaçãso: Oficiais e Sargentos.

(a) Oficiais

1. Curso da Academia Militar (AM)

a. Objectivos de habilitação

Consideram-se prioritários os seguintes:

- Conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cumprimento das missões que lhes vão ser exigidas, como oficiais do Exército, do QP.
- Conferir aos alunos conhecimentos teóricos (técnico-científicos e técnico- militares) de nível superior, visando a sua preparação como Instrutores no âmbito da EFM, numa perspectiva de carreira que poderá culminar com a licenciatura em Educação Física.
- Desenvolver nos alunos força anímica e espírito de equipa, através da adopção de uma prática desportiva adequada, continuada e progressiva.
- Despertar nos alunos o gosto pela prática regular de exercícios físicos, mediante uma iniciação desportiva apropriada.
- Conferir a prática pedagógica necessária às funções de Instrutor, no âmbito da EFM, na área restrita da Instrução Inicial e Complementar (Tropas), de acordo com a programação do Manual Técnico de EFE.

b. Conceito

- A formação terá lugar em duas fases distintas:
  - A primeira, na Academia Militar, dará prioridade ao desenvolvimento físico e à formação teórica, técnico-científica e técnico-militar;
  - A segunda, nas Escolas Práticas, sem interromper os aspectos de formação referidos na alínea anterior, privilegiará o conhecimento das técnicas de aplicação militar e a prática pedagógica.
- Toda a formação deve ser programada na subordinação aos princípios orientadores estabelecidos no Manual Técnico de EFE.
- A programação, com vista ao desenvolvimento físico, utilizará as técnicas mais adequadas: na primeira fase, privilegiando a ginástica de Base e os desportos; na segundo fase, a ginástica de aplicação militar e os desportos.
- A programação desportiva deverá ser estabelecida de acordo com a doutrina expressa no Manual Técnico de EFE, designadamente no que se refere à escolha das modalidades a privilegiar, consubstanciada prioritariamente nas representações desportivas da AM. O interesse formativo e as responsabilidades que o Exército tem na prática da Equitação e da Esgrima justificam para estas modalidades um tratamento especial.
- No primeiro ano de formação, a iniciação desportiva deve ser extensiva a várias modalidades ou disciplinas, entendendo-se que nos anos seguintes é de estimular o aprofundamento técnico numa única modalidade, como forma de criar condições para uma prática desportiva, lúdica, a manter ao longo da sua carreira militar.

  O desenvolvimento das actividades circum-escolares e a participação em campeonatos desportivos, universitários, militares ou federados será a melhor contribuição para que se atinja aquele objectivo.
- O programa de formação téorica, sujeito a apreciação ministerial, terá em consideração a especificidade da função militar e o relacionamento da Educação Física Militar com áreas caracterizadas das diferentes ciências, como sejam:

  — ciências biológicas e humanas aplicadas ao movimento;

  — a higiene preventiva;

  — a medicina desportiva.
- A aplicação de técnicas especificamente militares, inseridas na GAM, constituindo por si só o factor diferencial da EFM, deve merecer cuidados especiais, pois que estas além de constituirem uma aprendizagem de gestos que visam um maior rendimento em situações de combate, intervêm fortemente na formação da personalidade e no desenvolvimento das qualidades psicológicas do aluno.
- As sessões de prática pedagógica devem ser preparadas cuidadosamente aproveitando-se para o efeito as sessões de EFM da programação da Instrução Complementar (Tropas).

c. **Execução**

- Na Academia Militar.
  A programação da Educação Física a ser ministrada na Academia Militar é feita em coordenação com a Direcção do Serviço de Educação Física do Exército.
- Nas Escolas Práticas
  O programa de Educação Física é difundido pela Direcção do Serviço da Educação Física do Exército.

2. **Curso do Instituto Superior Militar (ISM)**

a. **Objectivos de habilitação**

O Curso de Promoção a Oficial, ministrado no I.S.M., na área da EFE, tem como objectivo desenvolver e melhorar nos instruendos as suas capacidades psicomotoras e habilitá-los com a formação pedagógica adequada, que lhes permita, no final do curso estarem aptos:

- a satisfazer à execução das P.A.F. do Controlo 3, com classificação positiva em todas as provas.
- a desempenhar funções de Instrutor no âmbito restrito da instrução inicial e complementar (Tropas Normais), de qualquer das técnicas previstas no Manual Técnico do EFE.

b. **Programação**

- 3 Sessões de 50 minutos/semana
- 1 Sessão de 110 minutos para desportos/semana
- 4 Sessões de 50 minutos/curso (para matérias teóricas)

Nota: O programa inclui a preparação para o comando das lições de EFM do SEN, pelo que os alunos receberão adequada preparação pedagógica no 1º ano e prática no 2º ano.

(b) **Sargentos**

1. **Curso de Formação de Sargentos (CFS)**

a. **1ª Parte - Na Escola de Sargentos do Exército (ESE)**

— Objectivos de Habilitação

- Conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cumprimento das missões que lhes vão ser exigidas como Sargentos do Exército;
- Conferir os conhecimentos técnico- militares, teóricos, para o desempenho das funções de Instrutor na área restrita da Instrução Inicial e Complementar (Tropas), de acordo com a programação do Manual Técnico de EFE;
- Desenvolver nos alunos força anímica e espírito de equipa, através da adopção de uma prática desportiva adequada, continuada e progressiva;
- Despertar e consolidar o gosto pela prática regular de exercícios físicos, mediante uma iniciação desportiva apropriada.

— Detalhe de Instrução

- Com o objectivo de conferir Aptidão Física
  Técnicas utilizadas:
  - Ginástica de Base
  - Jogos
  - Desportos
  - Corrida Contínua
  - Fartlek
  - Percurso Natural
  - Treino em Circuito

  Número de Sessões Semanais: 5
- Com o objectivo de formação técnico - militar:
  Teoria da EF
  - Fontes de energia ..... 2 tempos
  - Princípios e metodologia do treino ..... 7 tempos
    Processos de adaptação
    Qualidades fisícas
    Aquecimento e regresso à calma

- Psicologia aplicada á EFM ..... 3 tempos
  - Análise do comportamento humano
  - A acção do Instrutor
- Iniciação Desportiva
  - Deverá considerar a orientação do Manual Técnico de EFE
  - Terá lugar nas Sessões de Desportos e nos tempos livres.
- Campeonatos Desportivos Militares
  - Devem ser organizados campeonatos desportivos internos de acordo com a orientação estabelecida no Manual Técnico de EFE.

b. 2ª Parte - Na Escola Prática (EP)

— Objectivos de Habilitação

- Conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cumprimento das missões que lhe vão ser exigidas como Sargentos do Exército;
- Conferir a formação teórica/prática necessária ao desempenho das funções de Instrutor, no âmbito da EFM, na área restrita da Instrução Inicial e Complementar (Tropa), de acordo com o programa do Manual Técnico de EFE.
- Contribuir para o desenvolvimento nos alunos da força anímica e espírito de equipa, através da adopção de uma prática desportiva adequada, continuada e progressiva.
- Despertar e consolidar o gosto pela prática de exercícios físicos, fazendo iniciação desportiva apropriada.

— Detalhe de Instrução

Na 1ª FASE da instrução (Continuação da formação iniciada na ESE e formação específica da Arma/ Serviço).

- Com o objectivo primário de conferir Aptidão Física

Técnicas utilizadas

- Todas as do Manual Técnico de EFE.

Número de Sessões Semanais: 4

- Com o objectivo de formação técnico-militar:

Teoria de EF

- Organização da EF no Exército ..... 1 tempo
- Técnicas de ensino ..... 4 tempos
- Manual Técnico de EFE ..... 6 tempos
- Desportos com especial interesse militar. Percursos de aplicação militar ..... 1 tempo

Prática Pedagógica

A prática pedagógica pode ser conferida numa primeira fase utilizando como executantes os elementos da classe e numa segunda fase por aproveitamento de outras classes em instrução.

Consideram-se como valores mínimos, por cada técnica e por instruendo, os seguintes:

BASE ..... 3 Sessões/Instruendo

MARCOR/CC ..... 1 Sessão/Instruendo

Fartlek ..... 1 Sessão/Instruendo

Treino em Circuito ..... 2 Sessões/Instruendo

G.A.M. ..... 2 Sessões/Instruendo

Iniciação Desportiva

- Deverá considerar a orientação do manual Técnico de EFE;
- Terá lugar nas Sessões de Desportos e nos tempos livres.

Campeonatos Desportivos Militares

- Os Instruendos participam nos Campeonatos internos da EP e podem integrar as suas equipas representativas.
- A orientação geral é a estabelecida no Manual Técnico de EFE.

Na 2ª FASE de Instrução (Escola Preparatória de Quadros (EPQ)

— Objectivos de Habilitação

Preparar para o CFP

— Detalhe de Instrução

- A programação desta fase terá que ter obrigatoriamente em atenção o programa para a EPQ estabelecido no Manual Técnico de EFE, tendo em vista:
- A integração do futuro Instrutor no Sistema de EFM do CI para o que:
  - São definidas as ligações com o Oficial de EFM, com o Comandante de Companhia e o Director de Instrução;
  - É-lhe dado conhecimento do funcionamento do apoio médico;
  - São reconhecidos os locais de instrução;
  - Identificam-se e localizam-se os materiais e equipamentos necessários à sua utilização;
  - São distribuidos os documentos de apoio.
- O conhecimento do programa de instrução, seus objectivos e níveis a atingir. O estudo mais pormenorizado de algumas técnicas do Manual Técnico de EFE.
- O treino na condução das diferentes técnicas de EFM pelas equipas de instrução já constituídas.

Na 3ª FASE de Instrução - Curso de Formação de Praças (CFP)

— Objectivos de Habilitação

Confrontar o instruendo com uma situação real de Instrução, onde irão ser postas em destaque, e se deseja que sejam desenvolvidas, as suas qualidades de comando e de Instrutor.

— Detalhe de Instrução

O do programa do CFP;

Orientação pedagógica sob a forma de:

- acompanhamento pelo Comandante de Companhia e Oficial de EFM por observação directa da execução das Sessões;
- reuniões a realizar com o Comandante de Companhia e Oficial de EFM.

Continuação da preparação física do Instruendo.

Programação mínima para completar a preparação que resulta da condução das próprias lições do programa do CFP.

2. **Curso de Formação de Sargentos do Quadro das Bandas e Fanfarras do Exército (CFS/BFE)**

a. **1ª Parte/1º Semestre (Numa Unidade com Banda de Música do Tipo A)**

— Objectivos de Habilitação

- Conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cabal desempenho das funções inerentes ao Quadro de Sargentos das Bandas e Fanfarras do Exército.
- Dar um conhecimento geral do Manual Técnico de EFE.
- Desenvolver nos alunos a força anímica e o espírito de equipa, através da adopção de uma prática desportiva, continuada e progressiva.
- Despertar e consolidar o gosto pela prática regular de exercícios físicos, mediante uma iniciação desportiva adequada.

— Programação

- N.º de Horas: 100 (tempos de instrução)
- Duração das Sessões: 50' (1 tempo de instrução), excepto nas Sessões de CONTROLO.
- Frequência das Sessões de EFM: 5 Sessões semanais
- N.º de Semanas úteis de instrução: 20

— Detalhe de Instrução

Técnicas utilizadas

- Ginástica de Base (Base 1 e 2)
- Jogos
- Desportos
- Corrida Contínua

- Fartlek
- Percurso Natural
- Treino em Circuito
- Fase Final

b. **1ª Parte/2º Semestre - Em Unidades com Bandas de Música, a propor pela IBFE**

— Objectivos de Habitação

Os indicados para a Instrução Contínua (IC).

— Programação

- N.º de Horas: 80 (tempos de instrução)
- Duração das Sessões: 50' (1 tempo de instrução) excepto nas Sessões de CONTROLO.
- Frequência das Sessões de EFM: 5 Sessões semanais
- N.º de Semanas úteis de Instrução: 16.

— Detalhe de Instrução

Técnicas Utilizadas:

As mesmas das últimas 14 semanas do 1º semestre.

- Programa Horário Tipo
- Idêntico ao referido para as últimas 14 semanas do 1º semestre.
- Por uma questão de economia de tempo e de infraestruturas, os alunos deverão sempre que possível, integrar as classes de Instrução Contínua da Unidade, desde que a sessão comporte uma das Técnicas ou Métodos referidos.

c. **2ª Parte**

Nas mesmas condições da 1ª Parte/2º Semestre - (Adoptar o programa - semanal tipo).

AVALIAÇÃO

- Controlos

Os alunos executam os seguintes controlos:

- CONTROLO 0, diagnóstico, na sessão nº 1.
- CONTROLO 1, no final das primeiras 6 semanas.
- CONTROLO 3, na 20ª semana/1º semestre.

ORIGINAL

(Verso em branco)

PROGRAMA — HORÁRIO —TIPO

CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS DO QUADRO DE BANDAS E FANFARAS DO EXÉRCITO (CFS/BFE)

1.ª Parte/1.º Semestre — Para as 6 (seis) primeiras semanas de instrução: Programa idêntico ao do CFP (IE), com 28 Sessões de igual conteúdo com as seguintes excepções:

SESSÃO N.º 5	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
D	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 10	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
D	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 11	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
TC (INFO	—
+ Práticas)	35'
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 12	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 15	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
D	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 16	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
TC	25'
J (a)	10'
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 17	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
D	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 19	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
TC	25'
J (a)	10'
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 20	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
D	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 22	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
D	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 23	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
CC	25'
J (a)	10'
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 24	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
TC	25'
J (a)	10'
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 25	
ACTIVIDADES	t
BASE 1	10'
D	35'
—	—
FINAL	5'
TOTAL	50'

SESSÃO N.º 27	
ACTIVIDADES	t
CONTROLO «1»	
TOTAL	100'

SESSÃO N.º 28	
ACTIVIDADES	t
CONTROLO «1»	
TOTAL	100'

(a) Ao critério do Instrutor

(Continuação)

CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS DO QUADRO DE BANDAS E FANFARAS DO EXÉRCITO (CFS/BFE)

Para as restantes semanas 7.ª à 20.ª semanas — Adoptar o seguinte **PROGRAMA SEMANAL — TIPO**

2.ª FEIRA		3ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t	ACTIVIDADES	t
Corc, FK	45'	BASE 1	10'	BASE 1	10'	BASE 1	10'	PN	45'
(b)	—	D	35'	TC	25'	D	35'	—	—
—	—	—	—	J (a)	10'	—	—	—	—
FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'	FINAL	5'
TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'	TOTAL	50'

(a) Ao critério do Instrutor
(b) Alterar semanalmente

(2). **Cursos de Promoção: (Oficiais e Sargentos)**

(a). Oficiais

1. **Curso de Promoção a Capitão** (CPC)

— Objectivos de Habilitação

- Melhoria e manutenção da condição física
- Conhecimentos sobre organização da EFM, missões aos diferentes níveis das estruturas militares.

— Programação

- 2 a 4 Sessões de 50 minutos/Semana (práticas), seguindo-se o estabelecido para a Instrução Contínua.
- 2 Sessões de 50 minutos/Curso (teóricas).

2. **Curso de Promoção a Oficial Superior (CPOS)**

— Objectivo de Habilitação

- Melhoria e manutenção da condição física.
- Conhecimento das responsabilidades do Oficial Superior dentro do SEFM.

— Programação

- 2 a 4 Sessões de 50 minutos/Semana (práticas), seguindo-se o estabelecido para a Instrução Contínua.
- 2 Sessões 50 minutos/Curso (teóricas).

3. **Curso Superior de Comando e Direcção (CSCD)**

— Objectivos de Habilitação

- Melhoria e manutenção da condição física.
- Actualização do conhecimento do SEFM.

— Programação

- 2 a 4 Sessões de 50 minutos/Semanas, seguindo-se o estabelecido para a Instrução Contínua.

(b). **Sargentos**

1. **Curso de Promoção a Sargento Ajudante (CPSA)**

— Objectivos de Habilitação

- Melhoria e manutenção da condição física.

— Programação

- 2 a 4 Sessões de 50 minutos/Semana (na 1ª e 2ª Partes do CPSA) seguindo- se o estabelecido para a Instrução Contínua.

2. **Curso de Promoção a Sargento Chefe (CFSC)**

— Objectivos de Habilitação

- Melhoria e manutenção da condição física.

— Programação

- 2 a 4 Sessões de 50 minutos/Semana (na 1ª e 2ª Partes do CPSC) segundo o estabelecido para a Instrução Contínua.

(3). **Cursos e Estágios do PTEC não curriculares**

(a). **Cursos e Estágios em que o vector de EFM não tem especial incidência**

Em princípio 2 a 4 Sessões de 50 minutos/Semana, seguindo-se o estabelecido para a Instrução Contínua.

(b). **Cursos e Estágios em que o vector de EFM tem especial incidência**

A programação de Educação Física é definida por coordenação entre a Direcção do Serviço de Educação Física do Exército e a Entidade primariamente responsável.

CAPÍTULO 7
AVALIAÇÃO

701. **Introdução**

— A Avaliação, constitui uma das áreas da EFM e compreende o conjunto de actividades que visam:

- Assegurar-se que da prática das actividades físicas não resulta perigo para a saúde dos praticantes;
- Verificar se com a aplicação dos programas se atingem os níveis de exigência fixados;
- Certificar-se de que todas as actividades se desenvolvem na via dos objectivos definidos;
- Investigar os desajustamentos, definir responsabilidades e introduzir os elementos correctores.

— Na prática tais actividades traduzem-se por:

- Fiscalização da Instrução por parte de todos os escalões de comando (Cmdts de Comp. e Bat, Dir. de Instr., Cmdt de Un. etc.) e do Oficial de Educação Física;
- Inspecções periódicas por parte dos Inspectores da DSEFE, segundo planeamento emanado pela IGE; as actividades de Inspecção preferem e vertem sobre quaisquer sessões/TF ministradas, devendo constar nos Programas — Horários: «Inspecção de E. Física.»

  Os Pelotões/escolas ficam à disposição do Inspector que dirá quais as técnicas/sessões que irão ser testadas;
- Controlos médico-fisiológicos;
- Provas de Aptidão Física (PAF).

— A primeira daquelas actividades já foi suficientemente desenvolvida no Cap. 2, quando se analisaram as missões que cabem aos diferentes orgãos e agentes na parte específica de EFM com vista a garantir o funcionamento do Sistema, pelo que no presente capítulo nos referiremos, apenas, às restantes.

702. **Inspecção**

a. **Documentos Reguladores**

— A função de Inspecção realiza-se nos moldes referidos nas NORMAS PARA A EXECUÇÃO DE INSPECÇÕES NO EXÉRCITO definidas pelo General IGE e nas datas referidas no PLANO ANUAL DE INSPECÇÕES TÉCNICAS DE INSTRUÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, proposto pelo Departamento de Instrução, integrado e difundido pela IGE através do PGITE.

b. **Objectivos**

São objectivos da Inspecção de EFM:

— Esclarecer, sensibilizar e dinamizar todos os níveis de Comando e, de um modo geral, todos os oficiais, sargentos e praças na área da Educação Física.

— Recolher dados que permitam uma eventual actualização dos programas de Educação Física e das provas e tabelas de controlo físico.

— Verificar:

- O cumprimento dos programas horários estabelecidos de acordo com o presente Manual (Cap 6);
- A aptidão física dos militares;
- O modo como os meios estão a ser utilizados;
- O nível dos Instrutores e Encarregados de instrução;
- As condições de utilização dos locais de instrução;
- As condições do material e do equipamento de EFM;

- As condições de funcionamento das estruturas de apoio;
- As fichas de controlo médico-fisiológicos.

c. **Execução**

A Inspecção de EFM processa-se da seguinte forma:

- Contacto, quando possível, do Inspector com o QG da RM/ZM/1.ªBMI, onde se inteirará de problemas da Unidade/Estabelecimento/Orgão, e da área do TF que o Comandante da RM deseje ser esclarecido;
- Inspecção às UU/EE/OO, acompanhado pelo Oficial de Educação Física da RM/ZM/1.ªBMI, constantes do PGITIEF.
- Passagem do Inspector, sempre que possível, pelo QG/RM/ZM/1.ªBMI, onde será prestada uma primeira informação sobre a situação das UU/EE/OO nas áreas do TF;
- Elaboração dos respectivos Relatórios de Inspecção Técnica de Instrução.

d. **Exploração dos Resultados**

Faz-se:

— Por contacto directo com o Comando/Direcção/Chefia da UU/EE/OO inspeccionada (o) e, no trânsito pelo QG, por contacto directo com o Comando da RM/ZM/1.ªBMI;

— Por intermédio dos Relatórios de Inspecção.

e. **Relatórios**

Com vista à elaboração dos Relatórios e à sua correcta e oportuna exploração, as UU/EE/OO, no momento da inspecção, devem fornecer aos Inspectores os seguintes elementos:

— Todos os programas —horários de instrução (ões) em curso.

— Indicação dos EFECTIVOS da UU/EE/OO nas diferentes categorias e, dentro destas, as diversas situações (Activo — Reserva — Reforma — Situações Especiais).

— Indicação da ASSIDUIDADE (em percentagem) à Instrução de EFM nas diferentes categorias, Oficiais, Sargentos e Praças.

— Apresentação de todos os resultados dos CONTROLOS que tenham sido realizados após a última inspecção, devidamente registados nos impressos próprios, bem como, para cada CONTROLO, dos seguintes ELEMENTOS ESTATÍSTICOS:

- Número de Oficiais, Sargentos e Praças que obtiveram os diferentes GRAUS de CLASSIFICAÇÃO (M. BOM / BOM / REG / SUF / INSUF).
- EFECTIVOS reais e Executantes que nos diferentes GRUPOS ETÁRIOS realizaram os CONTROLOS.
- CLASSIFICAÇÃO MÉDIA obtida por cada GRUPO ETÁRIO no respectivo CONTROLO (a classificação média que se pretende é pois conseguida pela soma das classificações obtidas pelos executantes dividida pelo número de elementos que realizaram as provas; obtém-se, portanto, um valor de 0 a 20).

— Apresentação da relação dos ESPECIALISTAS de EF existentes na UU/EE/OO com os seguintes elementos:

- Indicação do CURSO (MESTRE, INSTRUTOR, MONITOR), ESTÁGIO, ou OUTROS; entende-se por OUTROS, cursos ou estágios como por exemplo o da FMH (Faculdade de Motricidade Humana — ex-ISEF), o de TREINADORES, ÁRBITROS, ANIMADORES DESPORTIVOS, etc.,
- Identidade
- Ano de Frequência do CURSO/ESTÁGIO
- Função que desempenha.

— Indicação do número de INSTRUENDOS em cada tipo de instrução.

— Apresentação do Mapa de Situação de Infraestruturas (Modelo em Anexo 4 a este capítulo).

— Indicação de todos os aspectos, além dos especificamente definidos anteriormente, que a UU/EE/OO considere oportuno apresentar, como sejam, por exemplo, problemas relacionados com:

— PESSOAL
— INFRAESTRUTURAS
— EQUIPAMENTO
— DOTAÇÕES DE MATERIAL
— PRAZOS DE DURAÇÃO
— CRÍTICAS/SUGESTÕES sobre o Manual Técnico de EFE
— ETC.

NOTA: Quando forem apresentados problemas sobre estes aspectos, deve ser referido se os mesmos já foram expostos pelo respectivo canal (Comando/Logístico) com indicação do documento que os refere.

— Ver em Anexo 1 modelo dos Mapas que a Secção de EF das U/E/O devem manter permanentemente actualizados.

703. Controlo Médico-Fisiológico

a. Exames Médicos de Aptidão

(1) SEN

Os exames médicos de aptidão visam avaliar a condição física dos indivíduos incorporados, tendo em atenção a futura atribuição de funções, de acordo com as suas características.

(2) QP

Os exames médicos de aptidão visam avaliar a condição física dos quadros permanentes. Tendo em atenção que se trata de indivíduos com funções que compreendem um empenhamento físico permanente e sujeitos, por força do Estatuto dos Militares das Forças Armadas, a provas de aptidão física periódicas, cujo resultado não traduz só por si, o estado de saúde do executante. Este deverá ser verificado através de exames do foro do Serviço de Saúde.

(a) **Local**

Tanto quanto possível, o exame médico de aptidão deve ser efectuado na Unidade/Estabelecimento do militar, sem embargo de recurso a um Hospital Militar, nomeadamente para os casos duvidosos ou para a realização de exames complementares de diagnóstico.

(b) **Efeitos**

Todo e qualquer militar deverá ter uma Caderneta Individual de Saúde, mantida actualizada, onde se lancem os sucessivos exames a que for sujeito periodicamente. Essa caderneta permanecerá arquivada no PS da Un/Est. Militar, nela se registando igualmente as ocorrências sanitárias julgadas relevantes para o fim em vista (Por exemplo: acidentes, fracturas, doenças ou baixas hospitalares, etc.).

A contra-indicação médica, absoluta ou relativa, para a prática de Educação Física, poderá ter:

- Curta duração ..... até um mês
- Longa duração ..... até à inspecção periódica seguinte (6 meses)
- Carácter definitivo (deficientes permanentes).

Tal contra-indicação e respectivos fundamentos, serão encaminhados sob a forma de proposta para o Comando através do Serviço de Saúde com conhecimento à Secção de Educação Física.

Os casos omissos da proposta de inaptidão definitiva deverão ser submetidos à apreciação da DSS e, eventualmente presentes à JHI por determinação desta, quando não for encontrado um regime de prática de Educação Física consentânea com as contra-indicações em causa. Todas as situações referidas devem ser publicados na OS da UU/EE/OO.

(c) **Execução**

Todo o pessoal do QP será submetido a um exame clínico anual, sempre antes das PAF, preferencialmente com um mês de antecedência destas. A requerimento fundamentado do próprio ou a determinação do Comando, poderão efectuar-se exames extraordinários em qualquer altura.

O exame constará da observação clínica e exames complementares adequados, quando necessário, o primeiro levado a cabo pelo Médico da Unidade, e os segundos realizados no Hospital Militar da respectiva guarnição, ou, na sua inexistência, em Estabelecimento civil de saúde (quando determinado pela DSS).

Dos dados de observação clínica e dos exames complementares será feito o registo sintético na Caderneta atrás referida. No final de cada registo de exame ficará lançada a sua conclusão, assinada pelo Médico e apresentada ao conhecimento do Comando. O exame de controlo obedecerá a um padrão geral, embora com modalidades tecnicamente adaptadas à oportunidade e escalão etário a que se destina.

(d) **Modalidades de Exame**

Constituindo objectivo essencial o controlo continuado da aptidão física do militar, resulta inevitável determinada periodicidade dos exames. Por outro lado terá de se atender a variantes provenientes da idade, com as consequentes limitações e acréscimo de factores de risco, que interessará despistar. O esquema que se apresenta, elaborado pela DSS, em consonância com a DSEFE, procura estabelecer as diferentes modalidades a assumir pelo exame de controlo consoante a sua oportunidade.

1. **Primeiro Exame de Controlo**

Generalizado a todos os elementos do QP com mais de 25 anos.

— O exame clínico será o mais exaustivo possível, aqui cabendo concretamente a recolha de dados biométricos iniciais bem como antecedentes clínicos significativos.

— Em matéria de exames complementares (para além da microradiografia) deve ser feito o electrocardiograma e um conjunto de análises clínicas que se indicam: Hemograma, velocidade de sedimentação, doseamento de ureia e glucose no sangue, reacção de VDRL e análise sumária da urina.

2. **Exames Periódicos Subsequentes**

— Dos 25 aos 34 anos — realizados anualmente e restritos ao exame clínico convencional (completado, como se sabe, pelo radiorastreio também anual).

— Dos 35 aos 42 anos — exame clínico semestral, com electrocardiograma e análises clínicas anuais (as mesmas do conjunto fixado para o primeiro exame, com dispensa da reacção VDRL).

— A partir dos 42 anos — exames clínicos e electrocardiograma semestrais, e análises clínicas anuais (as mesmas do anterior modelo); depois dos 50 anos serão de acrescentar ao conjunto de análises ,as de doseamento de ácido úrico, triglicéridos e colesterol (com função HDL).

Todos os dados recolhidos devem ser cuidadosamente analisados e escriturados na Caderneta Indivídual de Saúde, sob responsabilidade directa do Médico da Unidade. Esta Caderneta deverá fazer parte do processo individual do militar.

b. **Controlo do Peso/Altura**

A efectuar, na altura da realização das PAF.

Esses elementos, deverão ser registados no Mapa 1 (em Anexo 1 deste capítulo.)

704. **Provas de Aptidão Física (PAF)**

a. **Generalidades**

— As Provas de Aptidão Física (PAF) englobam um conjunto de testes e provas integrando os controlos 0, 1, 2, 2A e 3.

— Os controlos 0,1 e 2 são executados pelos instruendos dos CFP, CFSM e CFOM (só para Esp. "Comando " e "OP ESP").

— Os controlos 0 e 3 são executados pelos instruendos dos CFOM e CEOM.

— Os controlos 0,1,2 e 2A são executados pelos instruendos dos Cursos de Formação — Especialidade «COMANDO».

— O Controlo 3 é executado em ABRIL e OUTUBRO, por todos os militares (Oficiais, Sargentos e Praças) do QP, QC, contratados e do SEN.

(1) **Controlos 0, 1, 2 e 3**

(a) **Finalidade**

- O Controlo 0 serve como teste diagnóstico, com a finalidade de dar aos responsáveis pela instrução uma ideia ainda que genérica, da aptidão psico-física do pessoal à data de incorporação, podendo considerar-se como uma prova de despiste de qualquer deficiência orgânica.
- Os Controlos 1, 2, 2A e 3 são destinados a verificar os níveis de aptidão física no final de cada fase de instrução e permitem ainda que seja atribuida uma classificação em EFM.
- O Controlo 3 destina-se a ser realizado duas vezes por ano, Abril e Outubro, por todos os militares do activo, Oficiais e Sargentos do QP, Oficiais e Sargentos do QC e Praças do QP e do SEN. Os resultados deste controlo vão influenciar as informações periódicas, no que se refere à CONDIÇÃO FÍSICA.

(b) **Organização**

1. **Controlos dos Cursos de Formação (CONTROLOS 0,1,2 e 3)**

— O CONTROLO 0 e 3 realizam-se num único dia, sendo destinadas duas horas para a sua execução.

— O CONTROLO 1 realiza-se em dois dias sucessivos, sendo-lhe destinadas quatro horas (duas por dia).

— O CONTROLO 2 realiza-se em 3 dias sucessivos, sendo-lhe atribuídas seis horas (duas por dia).

— Os testes e provas que os constituem, bem com a altura em que se realizam, são as constantes do quadro seguinte:

TESTES E PROVAS		A REALIZAR
CONTROLO 0 • TESTE DE RUFFIER-DICKSON (RUD) • TESTE DE COOPER (12')	Um só dia	No ínicio do CFP/IB No início dos CEOM, CFOM e CFSM
CONTROLO 1 • TESTE DE RUFFIER-DICKSON (RUD) • FLEXÕES DE BRAÇOS NA TRAVE • ABDOMINAIS EM 2' • EXTENSÕES DE BRAÇOS NO SOLO	1.º dia	No final da CFP/IB No final da 1.ª parte do CFSM
• 80 METROS • TESTE DE COOPER (12')	2.º dia	No final da 1ª parte do CFOM só para Esp. "Comando" e "Op. Esp".
CONTROLO 2 • TESTE DE RUFFIER-DICKSON (RUD) • FLEXÕES DE BRAÇOS NA TRAVE • ABDOMINAIS EM 2' • EXTENSÕES DE BRAÇOS NO SOLO	1.º dia	No final CFP/IE; para a Esp. "Comando" é realizado na 5 ª semana. No final do CFSM; para a Esp. "Comando" é realizado na 5ª semana.
• 80 METROS • TESTE DE COOPER (12')	2.º dia	
• PASSAGEM DO PÓRTICO • PISTA DE APLICAÇÃO MILITAR (200 m, 12 Obstáculos)	3.º dia	No final do CFOM , só para as Esp. "Comando" (5ª semana) e «Op. Esp.»
CONTROLO 3 • TESTE DE RUFFIER-DICKSON (RUD) • FLEXÕES DE BRAÇOS NA TRAVE • ABDOMINAIS EM 2' • TESTE DE COOPER (12')	Um só dia	No final da 1.ª e 2.ª Partes do CFOM (com excepção das Esp. "Comando" e "Op. Esp"). No final da 1.ª parte do CEOM.

QUADRO 7-1

As CLASSIFICAÇÕES nos CONTROLOS 0,1 e 2, obtém-se da seguinte forma:

— No CONTROLO 0, a classificação do TESTE DE COOPER é obtida através das TABELAS em Anexo 2 a este capítulo e serve, apenas, como diagnóstico do estado dos Instruendos à data da incorporação e, após a instrução, como termo de comparação dos resultados obtidos.

— No CONTROLO 1, a classificação final é obtida pela MÉDIA das classificações de cada uma das provas que o constituem (com excepção do TESTE RUD) de acordo com as TABELAS em Anexo 2 a este capítulo.

— No CONTROLO 2, a classificação final é obtida conforme os casos:

• Se o Executante passou o Pórtico, a sua média final é obtida somando as classificações das provas de Flexões de Braços, Abdominais, Extensões de Braços, 80 m, Cooper e Pista de Aplicação Militar dividindo o total por 6.

• Se o Executante falhou o Pórtico, a sua média é obtida somando as classificações das provas atrás referidas e (como lhe foi atribuido um zero) dividindo o total por 7.

— NO CONTROLO 3 a classificação final é obtida como se refere na alínea seguinte.

Nota:A avaliação do controlo 0 deverá ser feita pela equipa de instrução ao seu pelotão/escola. Sugere-se que, para avaliar os controlos 1,2 e 3, as equipas de instrução os vão realizar a outros pelotões/escolas que não os seus, após uma sessão de esclarecimento e preparação ministrada pelo Oficial de EFM da Unidade com vista a conseguir uma uniformidade de actuação e isenção classificativa.

2. Controlo Semestral (CONTROLO 3)

— O CONTROLO 3 é de realização obrigatória até aos 50 anos inclusivé para todos os militares do activo (Oficiais, Sargentos e Praças), com excepção dos integrados nos Cursos

de Formação, ou daqueles que uma vez terminada a sua Formação, tenham realizado os CONTROLOS 1 ou 2 ou 3 nos meses de realização daquele (Abril ou Outubro).

— Os Comandantes das Unidades tipo Regimento, ou UU/EE/OO equivalentes, mesmo com mais de 50 anos, realizam as PAF (Controlo 3).

— Este controlo é de especial importância para os quadros do QP, pois os seus resultados vão influenciar a informação periódica e outros aspectos administrativos daquele pessoal, conforme definido pelo Departamento de Pessoal do EME. Por esse motivo, as provas que o compõem devem ser realizadas pelo Oficial de Educação Física da Unidade e presididas pelo Comandante ou um seu Delegado (Of. Superior).

— Os testes e provas que o constituem, bem como as datas em que se realizam, são as constantes do quadro seguinte:

TESTES E PROVAS	A REALIZAR
CONTROLO 3 • TESTE DE RUFFIER-DICKSON (RUD) • FLEXÕES DE BRAÇOS NA TRAVE (até aos 39 anos) • EXTENSÕES DE BRAÇOS NO SOLO (a partir dos 40 anos) • ABDOMINAIS EM 2' • TESTE DE COOPER (12')	Num só dia e duas vezes por ano (ABRIL e OUTUBRO) por todos os militares com excepção dos integrados nos Cursos de Formação.

QUADRO 7-2

— A classificação no CONTROLO 3 é obtida através da fórmula a seguir mencionada, em que a prova de Resistência (Teste Cooper), dada a importância desta qualidade física, é valorizada com o coeficiente 2:

$$\text{Classificação (CONTROLO 3)} = \frac{(2\text{x Class. COOPER}) + \text{Class. BRAÇOS} + \text{Class. ABDOMINAIS}}{4}$$

— Para cada prova, as classificações são obtidas através das TABELAS indicadas em Anexo 2 a este capítulo.

— O não cumprimento dos mínimos neste teste (10 valores) por qualquer militar, implica que este, depois de submetido a um exame médico de avaliação, execute um PROGRAMA ESPECIAL DE RECUPERAÇÃO, cuja responsabilidade de elaboração e controlo deve ser atribuida em conjunto ao Oficial especializado em EFM e ao Médico da Unidade, após o que se submeterá a novas provas num prazo não inferior a três meses.

Nota: A avaliação do Controlo 3, deverá ser controlada pelos elementos da Secção de EFM da Unidade (Of. EFM, Adjuntos e Auxiliares), reforçados com outros elementos especializados que existam na Unidade.

3. **Disposições Diversas**

— Todas as provas são realizadas com os instruendos fazendo uso do Uniforme de Ginástica (camisola, calções, meias e sapatos regulamentares), com excepção da passagem do Pórtico e da Pista de Aplicação Militar (incluídas no CONTROLO 2) que são executadas em Uniforme n.º 3 (sem barrete).

— As provas devem ser executadas nas condições expressas em (c.) «Execução das Provas», do presente capítulo.

— Para cada CONTROLO as provas são executadas pela ordem indicada nos quadros atrás referidos.

— Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.

— Entre a execução de duas provas consecutivas, deve ser respeitado o intervalo de tempo indicado (10').

4. **Registo dos Resultados**

— As UU/EE/OO devem proceder a um correcto e total preenchimento dos mapas em Anexo 1 deste capítulo, com a inclusão de todo o seu efectivo, e com a indicação da causa porque algum militar não executou o controlo (em código).

— Os impressos são preenchidos de acordo com as indicações expressas no referido Anexo.

— Os prazos de envio dos impressos são os seguintes:

- Impressos com os resultados do CONTROLO 0: Até 10 dias após a sua realização.
- Impressos com os resultados do CONTROLO 1: Até 10 dias após o final do CFP/IB ou 1.ª Parte dos CFSM e CFOM (só para as Esp. «Comando» e «Op. Esp»).
- Impressos com os resultados do CONTROLO 2 e 2A: Até 10 dias após o final da Instrução a que dizem respeito — CFP/IE, CFSM e CFOM (só para Esp. «Comando» e «Op. Esp»).
- Impressos com os resultados do CONTROLO 3: Até ao dia 15 do mês seguinte áquele em que se realizaram (Até 15MAI ou 15NOV), ou 10 dias após o final da 1.ª e 2.ª Partes dos CEOM e CFOM (excepto Esp. Comando e Op. Esp.)
- Os dados obtidos destinam-se a ser analisados estatisticamente com vista à sua exploração.

Nota:

— Os resultados das PAF devem ser publicados em Anexo à OS das Unidades, Estabelecimentos e Orgãos, conforme despacho de 15 de Julho de 87 do GAG transcrito pela circular 828/PJ de 27JUN87 da 1.ª REP/EME.

— Os militares que por qualquer circunstância acidental não possam executar o controlo 3 (semestral) das PAF no período regulamentar, são escriturados nos mapas com a anotação dos motivos que os impossibilitaram. Contudo, estes militares devem executar as Provas, logo que prontos para o efeito (fim de licença, dispensa, doença, diligência, etc.) e elaborados mapas adicionais..

— Sempre que um CI receba militares vindos de outra UU/EE/OO deve verificar se nos seus doc. de matrícula vêm averbados os resultados das PAF já realizadas. Em caso negativo, deve pedi-los ao CI donde vieram.

— Sempre que um CI receba militares, vindos de outro CI para continuar a especialidade do seu CF, deve pedir os resultados obtidos pelos mesmos, nos Controlos 0 e 1 (CFP e CFSM) e 0 e 3 (CFOM).

— A responsabilidade de execução das provas do controlo 3 (semestral) de praças de determinada Unidade e que prestam serviço em EE/OO, é destes Estabelecimentos ou Orgãos. Sómente em caso de impossibilidade das provas serem feitas nos EE/OO poderão estes solicitar o apoio, na execução, à Unidade a que as praças pertencem, sendo os resultados obtidos escriturados nos Mapas 1 e englobados no Mapa 4 dos EE/OO, depois de comunicados pela Unidade. Os resultados devem ser publicados em O.S.

— As secções de EFM devem ter permanentemente actualizado o quadro sobre acidentes de TF.

Ter em atenção que para ser considerado acidente físico, tem que haver 3 dias, no mínimo, de incapacidade física, proposta pelo Médico da Unidade e aprovada pelo Comandante.

5. Militares impedidos de executar os Controlos no período próprio:

Os militares que, por motivo devidamente justificado não possam realizar os respectivos CONTROLOS, serão submetidos aos mesmos, na 1.ª oportunidade.

Os Oficiais/Sargentos/Praças do QP obrigados a realizar o CONTROLO 3 em ABR/OUT de cada ano se, por razões de doença, licença, diligência, etc., não puderem executá-lo naqueles meses, devem ser submetidos ao mesmo logo que prontos e presentes nas UEO. Os resultados serão registados em mapa adicional a enviar no prazo de 10 dias após a execução das provas.

(c) Execução das Provas

— PAF: (Controlo 0,1,2, 2 A e 3)

— Os exercícios componentes das PAF devem ser executados com toda a correcção técnica e os controladores devem actuar com isenção, sendo exigentes, contando apenas as execuções correctas e cronometrando com exactidão os tempos, com o fim de não conduzir a resultados defeituosos. Estes, quando analisados globalmente para aferição do nível de uma Unidade, duma RM ou do Exército no seu todo, se não tiverem sido colhidos com rigor, vão adulterar as estatísticas que a DSEFE periodicamente elabora e difunde.

As provas de controlo físico devem ser sempre assistidas pelo pessoal do S. Saúde da Unidade, particularmente no controlo 3 (quadros).

1. **Teste de Ruffier-Dickson (RUD)**

a. **Finalidade**

Este teste tem por finalidade avaliar a recuperação do sistema cárdio-pulmonar e em particular do músculo cardíaco e baseia-se na contagem das pulsações, antes e após a realização de uma prova de esforço padronizada (Flexão-Extensão de Pernas).

Baseia-se no princípio de que todo o exercício exige do coração um esforço correspondente que se traduz por uma aceleração do pulso.

Assim, o mesmo exercício determinará ou uma aceleração fraca e de curta duração se o coração é potente, ou uma aceleração considerável e persistente se o coração não está adaptado ao esforço.

b. **Condições prévias de execução**

Deve realizar-se preferencialmente de manhã, ao levantar, antes da realização de qualquer esforço.

Assim, para as Praças em geral e para todo o pessoal do SEN em instrução — (CFP, CFOM e CFSM) — ele deve ter lugar imediatamente a seguir ao toque de alvorada, antes da 1.ª refeição e deve ser supervisado pelos respectivos Oficiais Instrutores, auxiliados pelos Sargentos Encarregados da instrução e Cabos auxiliares, acompanhados pelo pessoal do Serviço de Saúde da Unidade (o Médico tem um papel muito importante na análise dos resultados e na prescrição das acções a tomar em cada caso, em especial nos que se revelem fracos ou deficientes).

Todo o teste deve ser antecedido por uma explicação quanto aos seus objectivos e forma correcta de o executar.

Quanto aos Quadros, ele deve ser feito pelos próprios, ao levantarem-se, entregando posteriormente os resultados na Sec. EFM da UU/EE/OO.

Na impossibilidade da sua realização nas condições atrás descritas, devem os indivíduos sujeitos ao teste respeitar um período de repouso absoluto de pelo menos 5 minutos, de preferência na posição de deitado dorsal.

Os testes devem realizar-se sempre, nas mesmas condições, para que se possam comparar os respectivos resultados e, assim, ajuizar melhor da evolução havida.

c. **Determinação da Frequência Cardíaca**

A determinação da Frequência Cardíaca é um aspecto extremamente importante, já que uma contagem incorrecta das pulsações conduz a resultados falseados, desvirtuando-se assim, a finalidade do Teste (o erro na contagem de uma pulsação, durante 15", equivale a um erro de 4 no minuto).

Trata-se da sensação de palpitação que se apercebe quando se comprime uma artéria contra um plano osseo. Tal palpitação é causada pela passagem da onda sanguínea proveniente do coração. Há tantas pulsações quanto os batimentos cardíacos.

A Frequência Cardíaca varia ao longo do dia (é mais rápida à tarde do que de manhã), acelerando-se com o esforço físico, as refeições, as emoções ou a doença, e diminuindo os seus valores em repouso com o treino correctamente planeado e executado.

A contagem das pulsações pode ser feita no Pulso (1 — comprimindo a artéria radial), no Pescoço (2 — comprimindo as artérias carótidas) ou no Peito (3 — apoiando a mão no Peito), como se indica na figura.

DETERMINAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (TÉCNICA)

1 2 3

(EM REPOUSO) (APÓS O ESFORÇO)

Fig 7-1

d. **Material**

O Controlador deve estar munido com um cronómetro ou um relógio com conta segundos e apito.

Normalmente determina-se a Frequência Cardíaca por minuto, contando-se as pulsações durante 15" e multiplicando-se o resultado por 4.

e. **Execução**

— Com o indivíduo em repouso, deitado dorsal, toma-se o pulso durante 15".

O valor encontrado multiplicado por 4, designa-se por P1 (Pulso em repouso).

— Executar 30 repetições em 45" do seguinte exercício:

- PI: De pé, Pernas ligeiramente afastadas (de um Pé), Braços pendentes, Mãos naturalmente fechadas;
- Mov: Grande flexão das Pernas sem levantar os Calcanhares, tocando com os nós dos Dedos no solo ao lado dos Pés;
- Voltar à Posição Inicial.

O Controlador vai marcando a cadência, tomando como referência a execução de 10 flexões em cada 15".

Fig 7-2

Imediatamente a seguir ao fim do exercício, deitar e contar sem demora durante 15" o número de pulsações após o esforço.

O valor encontrado, multiplicado por 4, designa-se por P2 (Pulso de adaptação).

— O executante deve manter-se em repouso durante os 45" imediatos à contagem anterior. (O controlador não deve largar o Pulso do Executante).

— Logo a seguir ao fim do repouso contar de novo as pulsações durante 15".

O valor encontrado, multiplicado por 4, designa-se por P3 (Pulso de recuperação).

- Observações:
  - O teste é executado sem aquecimento prévio.
  - Só uma execução correcta e sempre nas mesmas condições, permitirá avaliar, com exactidão, a condição física dos executantes no momento em que é aplicado, bem como, pela comparação dos resultados dos sucessivos testes, ter uma ideia exacta quanto à sua evolução.
  - A flexão das Pernas deve ser completa, com as Nádegas a aproximarem-se o mais possível dos Calcanhares, os quais não se devem elevar.
  - Da mesma maneira, no retorno à PI, a extensão das Pernas deve ser completa.
  - O executante deverá expirar na flexão e inspirar na extensão.
  - O teste deve ser executado em fato de ginástica (o uso de cinto bloqueia a respiração abdominal, falseando, assim, os resultados).

f. **Esquema Geral do Teste**

REPOUSO	PULSO 15"	EXERCICIO 45"	PULSO 15"	REPOUSO 45"	PULSO 15"
Deitado dorsal	P1	Grande flexão de Pernas (10 fl/15")	P2	Deitado dorsal	P3

QUADRO 7-3

g. **Fórmula**

O índice de RUFFIER-DICKSON é determinado pela fórmula seguinte:

$$\text{ÍNDICE RUD} = \frac{(P2 - 70) + 2\,(P3 - P1)}{10}$$

a qual permite comparar a Frequência Cardíaca em repouso (P1), imediatamente após o esforço (P2) e um minuto após o esforço (P3), em relação a um valor padrão de 70p.p.m.

h. **Classificação**

Ao índice de RUFFIER-DICKSON corresponde uma classificação de acordo com a seguinte tabela:

- Inferior a 0 ..... Excelente
- 0 a 2 ..... Muito Bom
- 2 a 4 ..... Bom
- 4 a 6 ..... Médio
- 6 a 8 .....Fraco
- Superior a 8 ..... Muito fraco (deve ser observado pelo Médico)

i. **Análise dos resultados**

— P1, pulso em repouso, é o indicador de características de endurance geral, ou seja, quanto mais baixo ele fôr melhor será essa característica;
Há excepções, como sejam os indivíduos neurotónicos (nervosos) que dificilmente descem abaixo das 70 p. p. m. (valor médio); de referir que um ritmo inferior a 65 p.p.m. significa já um bom índice fisiológico cardíaco de base.

— P2, pulso de adaptação, não deve exceder o dobro de valores de P1.
Em testes sucessivos, 8 verificações de que o P2 baixou, é indicador de progressos na endurance geral do executante.

— P3, pulso de recuperação, deve, evidentemente, aproximar-se do valor de P1, e é tanto melhor quanto mais se aproximar desse valor.
Há casos em que P3 é inferior a P1, o que revela um coração especialmente apto a responder às mudanças de ritmo. Também há casos de instruendos extremamente nervosos que, devido a uma certa ansiedade no início da execução do teste, apresentam, por esse facto,valores de P1 extremamente elevados (daí a necessidade da aplicação do teste).
Em geral, quando a duração do retorno à calma excede o minuto (P3 superior a P1 em 20 ou mais pulsações), tal facto é revelador de uma má recuperação.

2. **Flexões dos Braços na Trave (Barra)**

a. **Finalidade**

Visa fundamentalmente avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores, sendo os centros de acção predominantes as articulações do Cotovelo e Escapulo-humeral.

b. **Organização**

Tanto quanto possível, deve o mesmo Controlador controlar todo o grupo.
Na impossibilidade do mesmo Controlador controlar todos os Executantes, dado o seu grande número e o pouco tempo disponível para a realização do controlo, devem todos os Controla-

dores estar bem cientes das condições de execução para não haver critérios diferentes na apreciação da prova.

c. **Material**

Trave (Barra) à altura de 2,30 m.

d. **Execução**

À voz de «EM POSIÇÃO» dada pelo Controlador, o executante, por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Trave (Barra) em suspensão facial (palmas das Mãos para a frente), mantendo os Braços completamente estendidos, Corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos Pés com o solo.

À voz de «COMEÇAR», o executante flecte simultaneamente os Braços, até ultrapassar com o Queixo a parte superior da Trave (Barra), sem o apoiar.

Em seguida, voltará posição inicial pela extensão completa dos Braços. O Corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício.

Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de Braços.

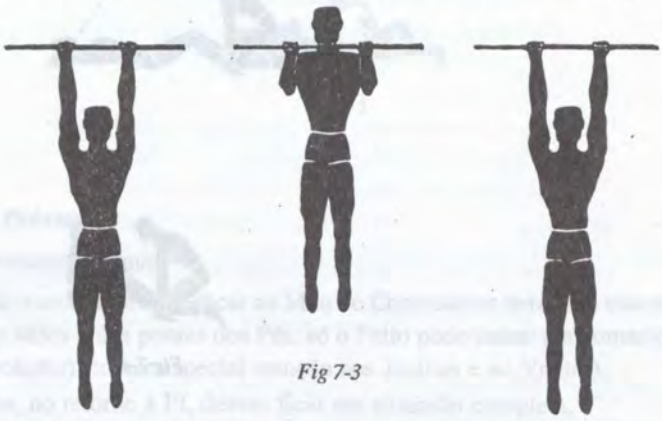


Fig 7-3

e. **Instruções Prévias**

Avisar previamente os executantes que:

- Não serão contadas as flexões em que o Queixo não passe acima da Trave (Barra), sem o apoiar ou em que os Braços não fiquem completamente estendidos.
- O Corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de Pernas (pedalar).
- A primeira flexão só deve ser iniciada depois da ordem do Controlador, por forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efectuar.
- A prova deve ser feita sem interrupções.
- A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos.

3. **Abdominais durante 2'**

a. **Finalidade**

Visa fundamentalmente avaliar o nível funcional e a força dos músculos abdominais (grupo muscular de primordial importância).

b. **Organização**

— Dividir o grupo a controlar em sub-grupos de acordo com o número de Controladores.
— Cada Controlador controla, apenas, um executante de cada vez.
— Na falta de Controladores em número suficiente, dividir o grupo em dois sub-grupos, agrupar os executantes aos pares , contando cada um o número de repetições do parceiro, reservando-se os Controladores disponíveis para a verificação da forma de execução — solução de recurso que deve, tanto quanto possível, evitar-se.
— Os Controladores colocam-se ao lado dos executantes e contam o número de repetições no retorno à posição inicial.
— Um Controlador munido de cronómetro (relógio,) conta o tempo (2'), dando a voz de COMEÇAR (início da contagem do tempo) e de CESSAR ou ALTO (passados 2'), informando o executante quando for atingido 1' e 1'30".

c. **Material**

— Cronómetro (Relógio)
— Espaldares (como alternativa, os Pés do Executante são fixos pelo Ajudante).
— Apito

d. **Execução**

Efectuar em 2' o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

PI: Deitado dorsal, Pernas flectidas a 90º-e naturalmente afastadas, Braços assentes no solo, Mãos à Nuca com Dedos entrecruzados, Pés fixos no Espaldar (ou Tornozelos seguros por um Ajudante de Joelhos.

Mov: À voz de ..... COMEÇAR dada pelo Controlador munido de cronómetro (relógio) os executantes fazem:

- Elevação, flexão e torção do Tronco, tocando com o Cotovelo direito (esquerdo) no Joelho esquerdo (direito), e retornam à PI.
- Por cada repetição alternar Cotovelo direito (esquerdo) no Joelho esquerdo (direito).
- São permitidas pausas durante a execução da prova.

Fig 7-4

e. **Instruções Prévias**

— Avisar os executantes que:

- As Mãos não devem ser tiradas da Nuca;
- No retorno à posição inicial, os Ombros (Cotovelos) devem tocar no solo;
- Na flexão, os Cotovelos devem tocar nos Joelhos;
- A Bacia não deve sair do chão, isto é, o corpo não deve arquear para facilitar a flexão;
- Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer destas incorrecções;
- Para maior facilidade na realização do exercício, os executantes não devem bloquear a respiração, mantendo um ritmo respiratório igual ao do exercício.
- A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos.

4. **Extensão de Braços no Solo**

a. **Finalidade**

Visa, fundamentalmente, avaliar a força superior, em especial dos músculos extensores da articulação do Cotovelo.

b. **Organização**

Cada controlador controla, apenas , um executante de cada vez. Os Controladores devem colocar-se lateralmente no chão ao lado dos executantes, (conforme mostra a figura) colocando a palma da Mão no solo sob o seu Peito do executante e contando as repetições no retorno à posição inicial, isto é, na extensão dos braços.

c. **Material**

Não exige qualquer material.

d. **Execução**

Executar o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

PI: Queda facial (Braços perpendiculares ao solo com Mãos assentes no solo, afastadas da largura dos Ombros, com os Dedos para a frente; corpo empranchado, isto é, não dobrado pelos Rins, com Pernas no prolongamento do Tronco; Joelhos e Calcanhares unidos).

Mov: À voz de .... COMEÇAR, dada pelo Controlador, o executante faz:

- Flexão de Braços, até tocar com o Peito no solo (Mão do Controlador) (as pontas dos cotovelos devem ultrapassar o plano das Costas).
- Extensão completa dos Braços (retorno à PI).
- Não são permitidas pausas durante a execução da prova.

Fig 7-5

e. **Instruções Prévias**

Avisar os executantes que:

- O Peito do executante deve tocar na Mão do Controlador durante a execução da prova. Para além das Mãos e das pontas dos Pés, só o Peito pode entrar em contacto com o solo (Mão do controlador) (tomar especial atenção aos Joelhos e ao Ventre).
- Os Braços, no retorno à PI, devem ficar em extensão completa.
- Durante a execução da prova, o corpo deve manter-se «empranchado».
- Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer destas incorrecções.
- A prova seguinte, só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos.

5. **80 metros**

a. **Finalidade**

Visa, fundamentalmente, avaliar a velocidade do executante.

b. **Organização**

— A prova consiste em percorrer em terreno plano, no menor tempo possível, a distância de 80m, previamente marcada na pista.
— Dividir o grupo a controlar, em sub-grupos de tantos elementos quantos os Controladores (e cronómetros) disponíveis.
— O controlo deve ser feito por pistas previamente atribuídas a cada Controlador.
— Para melhor facilidade de controlo, os executantes devem dispor de um peitoral numerado.
— Não é permitido o uso de sapatos de bicos.

c. **Material**

— Material para dar as partidas (Apito, Bandeirolas, Pistola de partida).
— Peitorais numerados.
— Cronómetros.

d. **Execução**

— Os executantes, à medida que vão sendo chamados, colocam-se atrás da linha de partida.
— À voz de «AOS SEUS LUGARES», aproximam-se da linha de partida.
— À voz de «PRONTOS», tomam a melhor posição para o arranque, Pernas ligeiramente flectidas e Tronco inclinado para a frente (a partida é dada na posição de pé).
— À voz de «PARTIR» (a voz é simultânea com o abaixamento da Bandeirola, e pode ser substituída por sinal de Apito ou tiro de Pistola de partida), iniciam a corrida à máxima velocidade, procurando percorrer a distância no menor tempo possível.
— A velocidade só deve abrandar depois de ultrapassada a linha de chegada.
— Os Controladores colocados junto à linha de chegada, param o cronómetro, logo que essa linha seja atingida pelos elementos que estão a controlar.

e. **Instruções Prévias**

— Avisar previamente os executantes de que:

- É permitida uma segunda tentativa no caso de não ser atingida na primeira a marca correspondente à classificação de 10 valores.
- O intervalo entre a primeira e a segunda tentativa deve ser de 10'.
- A prova seguinte só deve ter lugar depois de observado um período de repouso de 15/20'.

6. **Teste de Cooper**

a. **Finalidade**

Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do executante.

b. **Organização**

— A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de 12', correndo e (ou) andando.

— Para maior facilidade de controlo, o teste deve ser feito nas seguintes condições:

- Numa pista cujo perímetro foi previamente medido, e marcado de 50 em 50 m.
- O Grupo a testar deve ser dividido em sub-grupos consoante o número de controladores disponíveis. Tanto quanto possível, cada Controlador deve somente controlar 6 a 8 indivíduos.
- Um dos Controladores, munido de Cronómetro, marca o tempo (12').
  Para mais fácil identificação, os elementos controlados devem ser portadores de peitorais numerados.

c. **Material**

— Material para dar as partidas (Apito, Pistola de partida).

— Peitorais numerados.

— Cronómetro.

d. **Execução**

— Os executantes, à medida que vão sendo chamados, dirigem-se para trás da linha de partida.

— Ao sinal para «PARTIR», (Voz, Apito, Pistola de partida) começar a correr à volta da pista.

— Os Controladores vão contando e registando o número de voltas que cada indivíduo executa.

— O Controlador, munido de Cronómetro, vai avisando do tempo gasto (ou do tempo que falta).

— Ao cabo de doze minutos o Controlador encarregado do controlo de tempo emite um sinal sonoro que seja audível por todos os elementos em prova (e tenha sido préviamente indicado).

A este sinal, os executantes não deverão avançar mais, isto é, permanecerão no mesmo local (embora continuando em movimento no sentido transversal do percurso) até que chegue o Controlador.

— Cada um dos Controladores deve registar o número de metros (aproximado) que os elementos a controlar percorreram para além do número de voltas completas.

— Finda esta operação, os executantes devem abandonar a pista.

— Os Controladores fazem as contas necessárias para calcular o número total de metros percorridos (n.º de voltas x Perímetro da Pista + n.º de metros para além das voltas completas).

7. **Passagem do Pórtico (com 5m de altura)**

a **Finalidade**

Visa fundamentalmente verificar a capacidade de decisão e de equilíbrio elevado.

b. **Execução**

— À ordem, o executante sobe para o Pórtico, e coloca-se em pé num dos seus extremos.

— À voz de «COMEÇAR», dada pelo Controlador, o executante deve percorrer o Pórtico de pé, no sentido do maior comprimento, descendo de seguida pelo extremo oposto.

— A não execução desta prova implica a atribuição duma classificação de zero valores que, como óbvio, irá afectar a média final em EF.

8. **Pista de Aplicação Militar (200m, 12 Obstáculos)**

a. **Finalidade**

Visa, fundamentalmente, verificar as capacidades de decisão, destreza e resistência.

b. **Organização, Material e Execução**

De acordo com o referido na «Ficha de GAM 8», do Capítulo 4 (403 a).

c. **Classificação**

— A classificação na pista é obtida, com base no tempo total, que é o somatório do tempo gasto no percurso, mais o correspondente às possíveis penalizações.

— Para atribuição da classificação, devem ser consultadas as TABELAS em Anexo 2 a este capítulo.

A não transposição dos obstáculos 2 e 4 (Muro e Vala), nas condições regulamentares, implica uma penalização em tempo de 20" por cada obstáculo.

(d) **Classificação em Educação Física**

1. **Generalidades**

- A Classificação em Educação Física, nos diversos Cursos ou Fases de instrução, é obtida de acordo com as indicações a seguir referidas;
- A Classificação em Educação Física entra para a determinação da CLASSIFICAÇÃO FINAL do respectivo curso, de acordo com as «NORMAS PARA A CLASSIFICAÇÃO DOS INSTRUENDOS DOS CFP, CFOM, CEOM, CFSM, do DI/EME».

2. **Cursos de Formação (CFP-CPCb-CFOM-CEOM-CFSM)**

a. **Curso de Formação de Praças (CFP)**

- Instrução Básica (IB)

  Classificação obtida no CONTROLO 1.
- Instrução Especial (IE)

  Classificação obtida no CONTROLO 2.

b. **Curso de Promoção a Cabo (CPCb)**

- Classificação obtida no CFP/IE (CONTROLO 2).
- A avaliação dos instruendos, na Prática Pedagógica, entra como factor de apreciação do mérito pessoal.

c. **Cursos de Formação de Oficiais Milicianos (CFOM) e (CEOM)**

— 1.ª Parte

- Classificação obtida no CONTROLO 3 (CONTROLO 1 para Esp. "Comando" e «Op. Esp»).

— 2.ª Parte

- Média das classificações obtidas no CONTROLO 3, 2 ou 2A e Formação Pedagógica em Educação Física (FP/EF) de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Class. EF} = \frac{(3\text{xClass controlo 3 (a)}) + (1 \text{ x Class FP/EF})}{4}$$

(a) . Controlo 2- Esp. "Op. Especiais".
. Controlo 2A- Esp. "Comando".

- Por sua vez a classificação na Formação Pedagógica é obtida pela média das classificações da Prática Pedagógica e do Teste Escrito.
- Como é óbvio, a avaliação dos instruendos na Formação Pedagógica também serve como factor de apreciação do mérito pessoal.

d. **Curso de Formação de Sargentos Milicianos (CFSM).**

— 1.ª Parte

- Classificação obtida no CONTROLO 1

— 2.ª Parte

- Média das classificações obtidas no CONTROLO 2 ou 2A e Formação Pedagógica em Educação Física (FP/EF) de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Class.EF} = \frac{(3 \text{ x Class. Controlo 2 (a)}) + (1 \text{ x Class. FP/EF})}{4}$$

(a) . Controlo 2A- Esp. "Comando".

- Por sua vez a classificação na Formação Pedagógica é obtida pela média das classificações da Prática Pedagógica e do Teste Escrito.

• Como é óbvio, a avaliação dos instruendos na Formação Pedagógica também serve como factor de apreciação do mérito pessoal.

(2) **CONTROLO 2A (CFP/IE e CFOM/CFSM) - Forças Especiais/ESP CMD**

(a) **Finalidade**

• Avaliar e classificar a Aptidão Física dos instruendos, designadamente no que se refere a coordenação, desembaraço, força, resistência e capacidade de decisão, no final dos Cursos.

(b) **Organização**

• As provas e testes do controlo 2A realizam-se em três dias seguidos, sendo-lhe atribuidas 9 horas (1.º dia —2H; 2.º dia — 2H; 3.º dia — 5H).

TESTES E PROVAS	A REALIZAR	
CONTROLO 2A — TESTE RUFFIER-DICKSON (RUD) — CARANGUEJO — CORRIDA e FINTA — ABDOMINAIS EM 1' — EXTENSÃO DE BRAÇOS NO SOLO EM 1' — CORRIDA DE 3.200 m	1.º dia	No final do CFP/IE e
— CORDA VERTICAL 10 m — PISTA DE APLICAÇÃO MILITAR (200 m, 12 obstáculos)	2.º dia	No final da CFOM/CFSM
— MARCHA/CORRIDA 25Km	3.º dia	

QUADRO 7-4

(c) **Materiais**

• Material para dar partidas (Apito , Pistolas de partida).
• Peitorais numerados.
• Material para montagem do funil de chegada.
• Cronómetros.
• Cordas verticais de 10 m e cordas de segurança.

(d) **Uniforme**

• 1.º dia — Uniforme n.º 3 ou camuflado
• 2.º dia — Uniforme n.º 3 ou camuflado
• 3.º dia — Uniforme de combate (com arma e mochila com 10 Kg).

(e) **Classificação das Provas**

• De acordo com a Tabela que consta em Anexo a este Capítulo.

(f) **Execução das Provas**

1. «CARANGUEJO»

a. **Finalidade**

Visa fundamentalmente avaliar a capacidade de coordenação de movimentos.

b. **Organização**

• É realizada normalmente por cinco instruendos simultaneamente, num percurso de ida e volta, em local plano e devidamente marcado.
• Um Cronometrista e 5 Controladores, que acompanham durante o percurso o executante, controlam a prova.

c. **Execução**

• A prova é executada na posição de «CARANGUEJO» e num percurso com a distância de 10 + 10 metros.

- Os executantes tomam a posição na linha de partida, calcanhares das botas junto a esta linha, e as mãos à retaguarda apoiadas no solo.
- Ao sinal de partida iniciam o percurso de ida tendo que ultrapassar com um pé uma linha final situada a 10 metros, após o que iniciam o percurso de regresso.
- A prova termina quando todo o corpo ultrapassar a linha de partida (chegada).
- O corpo mantem no percurso de ida e regresso sempre a mesma posição, ou seja, no percurso de regresso a cabeça é a parte mais próxima da chegada.

Fig 7-6

2. **Corrida e Finta**

a. **Finalidade**

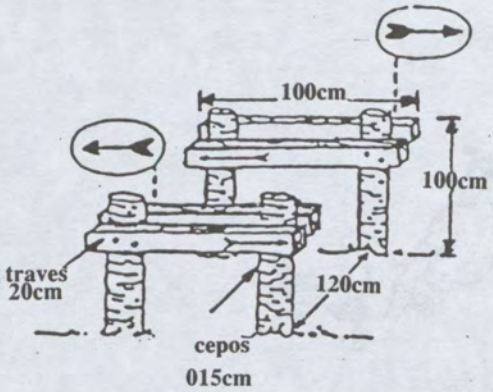
- Visa fundamentalmente avaliar o desembaraço, velocidade de execução, reflexos e coordenação de movimentos do executante.

b. **Organização**

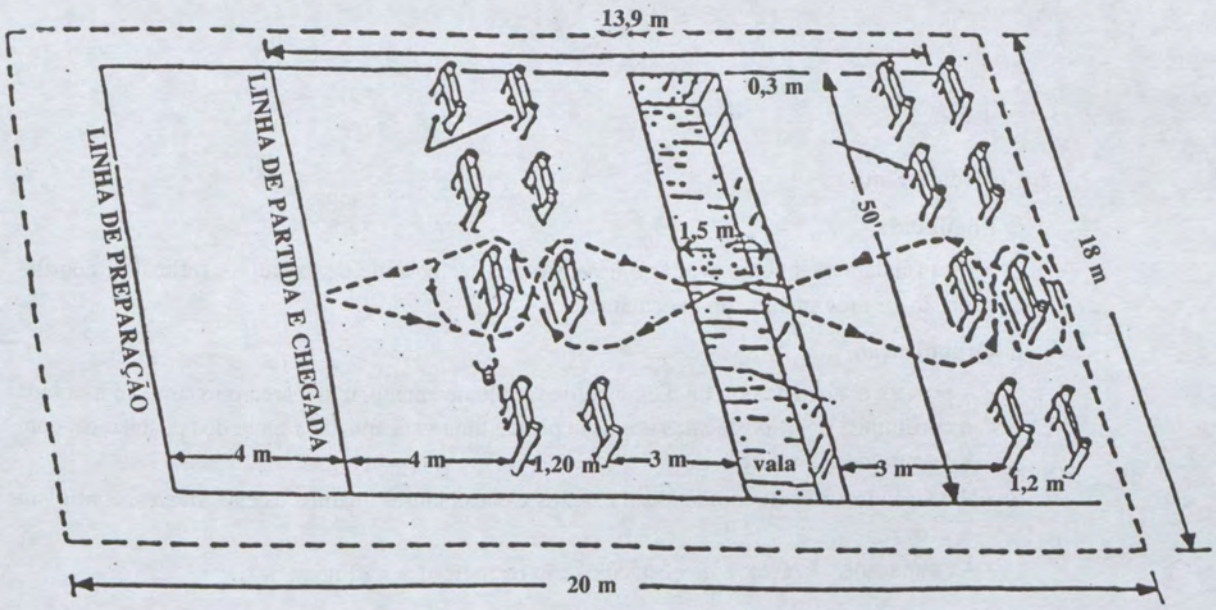
- A prova é executada por 4 a 5 elementos simultaneamente, numa área previamente montada e constituída por 4 obstáculos em cada pista e uma vala situada a meio dos obstáculos, com a largura de 1,5 metros.
- Um Cronometrista (coordenador), e tantos Controladores quantos os executantes, controlam a prova.
- As dimensões da área e os obstáculos são os indicados na Figura 7-7.

c. **Execução**

- Ao sinal dado pelo Cronometrista a corrida é iniciada pelos executantes, seguindo cada um no seu corredor o percurso indicado pelas setas existentes nos obstáculos, transpondo a vala por um salto.
- Ultrapassado o último obstáculo voltam à linha de partida, realizando o percurso inverso, também assinalado por setas.
- Atingida a linha de partida iniciam uma segunda volta, idêntica à primeira, terminando a corrida depois de ultrapassada a linha de partida (chegada).
- Não podem ser usadas as mãos para ajudar a contornar os obstáculos e a vala é sempre transposta por salto.
- Se os obstáculos forem tocados pelas mãos, a vala não for saltada, ou não for seguido o percurso indicado pelas setas, a prova é interrompida e a tentativa anulada.
- Cada executante tem direito a 3 tentativas, sendo desclassificado após a não execução na terceira tentativa e penalizado em 10 pontos.



OBSTÁCULO — PORMENOR



NOTAS RESPEITANTES À ÁREA DE EXECUÇÃO

1 — As linhas a tracejado indicam a área mínima

2 — Usar sacos de areia para limitar e uniformizar a largura da vala

Fig 7-7

3. **Abdominais durante 1'**

a. **Finalidade**

Visa fundamentalmente avaliar o nível funcional e a força dos músculos abdominais.

b. **Organização, Materiais, Execução e Instruções Prévias**

- De acordo com o que já foi referido para os CONTROLOS 1, 2 e 3 neste Capítulo (704).

4. **Extensão de Braços no solo durante 1'**

a. **Finalidade**

- Visa fundamentalmente avaliar a força superior, em especial dos músculos extensores da articulação do cotovelo.

b. **Organização, Materiais, Execução e Instruções Prévias**

- De acordo com o que já foi referido para os CONTROLOS 1, 2 e 3 neste Capítulo (704).

5. **CORRIDA DE 3.200 metros**

a. **Finalidade**

- Visa fundamentalmente avaliar a capacidade de resistência do executante.

b. **Organização**

- A prova consiste em percorrer 3.200 metros no menor tempo possível.
- É realizada em terreno plano, devidamente balizado, com as distâncias assinaladas.
- São constituídos grupos da ordem dos 30 instruendos, sendo estes devidamente identificados por peitoral numerado.
- Um Cronometrista (coordenador) indica em voz alta o tempo gasto; 3 Controladores registam esses tempos e 2 Controladores ordenam os instruendos no «funil de chegada» e registam a ordem de chegada.

c. **Execução**

- Os grupos de 30 executantes são colocados atrás da linha de partida na posição de pé.
- Ao sinal de partida (voz, apito, tiro de pistola de partida), iniciam a prova.
- Os tempos são tirados à passagem pela meta, anunciados em voz alta pelo Cronometrista e registados pelos Controladores.

d. **Normas de Segurança**

- Uma equipa de primeiros socorros, com ambulância, deve estar presente próximo da linha de chegada.
- Durante a prova deve ter-se em atenção o estado de saúde dos executantes e actuar sempre que seja caso disso.

6. **Subida à Corda (10 metros)**

a. **Finalidade**

Avaliar a capacidade técnica de subida à corda vertical, bem como a coordenação de movimentos, a força muscular e velocidade de execução.

b. **Organização**

- A prova é realizada por grupos de acordo com o número de cordas e o número de Controladores;
- Cada Controlador controla um só executante;
- Um Cronometrista (coordenador) indica em voz alta o tempo gasto, e os Controladores disponíveis controlam a execução.

c. **Execução**

- A prova é iniciada ao sinal dado pelo Cronometrista .
- Junto de cada corda encontra-se um executante e um Controlador.
- A técnica de subida à corda é qualquer das indicadas na ficha de GAM 8, no Capítulo 4, devendo cada executante ser equipado, obrigatoriamente, com um sistema de segurança.

- Antes de iniciar a prova, um dos elementos da Equipa de instrução deve explicar e exemplificar as formas correctas de realizar a subida, referindo concretamente que a prova termina logo que uma das mãos atinge a marca dos 10 metros.

d. **Normas de Segurança**

- A prova só deve ser iniciada à ordem do Cronometrista, depois de se certificar que os Controladores montaram o sistema de segurança aos executantes.
- A segurança mais usual corresponde à utilização de uma corda aplicada no executante e accionada pelo controlador quando necessário.

7. **Pista de Aplicação Militar (200 metros, 12 obstáculos).**

a. **Finalidade**

Visa, fundamentalmente, verificar as capacidades de decisão, destreza, resistência e velocidade de execução.

b. **Organização, Material e Execução**

- De acordo com o que já foi referido na «ficha de GAM 8» referida no Capítulo 4 (403. a.).

8. **Marcha/Corrida de 25 Km.**

a. **Finalidade**

Visa fundamentalmente avaliar a capacidade de resistência, a par de outras qualidades como o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina.

b. **Organização**

- É realizada num percurso de 25 Km, sem grandes desníveis, previamente reconhecido e balizado, com as distâncias marcadas de 5 em 5 Km.
- A prova é realizada de dia, normalmente por duas Companhias de Instrução simultaneamente, e os instruendos devidamente identificados por peitorais numerados.
- Controladores e balizadores serão colocados ao longo do percurso para assegurar o regular funcionamento da prova, ligados entre si por uma rede rádio.
- Um carro com uma equipa incentivadora, no campo de «acção psicológica», acompanha os últimos elementos ao longo do percurso.

c. **Execução**

- A prova é realizada, normalmente, a nível Batalhão de Instrução, devendo ter-se atenção que o esforço a realizar impõe o indispensável intervalo após as refeições.
- A partida é simultânea.
- À chegada um cronometrista indica em voz alta o tempo gasto, o qual é registado por três controladores, enquanto mais dois controladores ordenam e registam a ordem de chegada dos instruendos.

d. **Normas de Segurança**

- O Cmd, através do seu Director de Instrução, controla toda a prova, dispondo de uma rede de comunicações rádio própria e intervem sempre que a situação o exija.
- Uma ambulância, com médico, enfermeiro, socorrista e radiotelefonista, acompanha a prova e mantem ligação permanente com o Director de Instrução.
- A prova só será executada pelos instruendos que não tenham contra-indicação médica.
- Nos percursos realizados sobre estrada devem ser tomadas as medidas de segurança regulamentares.

705. **Provas Físicas para Admissão a Cursos (QP)**

As Provas Físicas a realizar para admissão aos diversos cursos são as seguintes:

a. **Cursos a Realizar no País:**

(1) **Curso de Formação de Sargentos (Sarg QP-ESE)**

- Correr 80 metros planos ..... Máximo: 11, 5"
- Equilíbrio elevado no Pórtico.

- Transposição do muro de 1m de altura, sem apoios.
- Salto da vala de 3,30m de comprimento.
- Flexões do Tronco à frente - «Abdominais ..... Mínimo: 20 flexões/45"
- Impulsão vertical - salto em elevação a Pés juntos ..... Mínimo: 0,45m.
- Impulsão horizontal - salto em comprimento, sem balanço, a Pés juntos ..... Mínimo: 2,00m
- Flexão de Braços em suspensão facial na barra ..... Mínimo: 4 elevações
- Teste de Cooper ..... Mínimo: 2.400m (em 12')

Nota: Realizadas num só dia, após um intervalo mínimo individual de 10' entre provas.
Uniforme: Equipamento de ginástica.

(2) **Curso de Instrutores de Educação Física (Of/Sarg/QP).**

- Correr 80 metros planos ..... Máximo: 11"
- Equilíbrio elevado no Pórtico
- Flexão de Braços em suspensão facial na barra ..... Mínimo: 5 elevações.
- Transposição do muro de 1m de altura, sem apoios
- Salto da vala de 3,30m de comprimento.
- Flexões do Tronco à frente - «Abdominais» ..... Mínimo: 30/flexões em 45".
- Impulsão horizontal - salto em comprimento, sem balanço, a Pés juntos ..... Mínimo: 2,00m
- Passagem de um túnel em posição rastejante.
- Teste de Cooper ..... Mínimo: 2.600m em 12'
- Prova de decisão (variável, não requer uma significativa aptidão psicofísica).

Nota: A realizar num só dia após um intervalo mínimo individual de 10' entre provas.
Uniforme: Equipamento de ginástica.

(3) **Curso de Operações Especiais (Of/Sarg/QP).**

- Teste RUD
- Transposição do muro de 1m de altura, sem apoios.
- Salto da vala de 3,30m de comprimento.
- Prova de decisão — «TARZAN».
- Prova de decisão — salto em profundidade para a água (5 metros).
- Teste de COOPER: ..... Mínimo 2.600m em 12'

Nota: Realizadas num só dia, após um intervalo mínimo individual de 10' entre provas.
Uniforme: Equipamento de ginástica para os testes RUD e COOPER e Uniforme n.º 3 para as restantes provas.

(4) **Curso de Comandos (Of/Sarg/QP)**

- Correr durante 16' 30" ..... Mínimo: 3700m
- Equilíbrio elevado no Pórtico.
- Salto da vala de 3,30m de comprimento.
- Transposição do Muro de 1m de altura sem apoios.
- Flexões de Braços em suspensão facial na barra ..... Mínimo: 9 flexões
- Extensões de Braços no solo ..... Mínimo: 35 extensões
- Flexões de Tronco à frente - «Abdominais» » ..... Mínimo: 60 flexões em 2
- Natação (50 metros) (Quando possível, em qualquer estilo)

Nota: A exigência das provas e a sua classificação depende da idade do concorrente, pelo que devem ser consultadas as tabelas de classificação.
Uniforme: Equipamento de ginástica.

b. **Cursos a realizar em Países Estrangeiros:**

Os militares do Exército indigitados para frequentar Cursos no estrangeiro, cuja admissão esteja condicionada à prestação de PAF, devem ser submetidos previamente a essas provas (em princípio no CMEFED), para avaliar as suas capacidades.

Os Cursos a seguir indicados são aqueles para que, mais frequentemente, são solicitados militares portugueses:

(1) **Curso «RANGER» — EUA (Of/Sarg/QP)**

- Extensão de Braços no solo ..... Mínimo: 52 em 2'.
- Flexões de Tronco à frente - «Abdominais» ..... Mínimo: 62 em 2'.
- Corrida de 3.200 m ..... Mínimo: 14',5.
- Nadar 15 metros com equipamento e arma.
- Flexões de Braços em suspensão facial na barra ..... Mínimo: 6 elevações
- Remover equipamento a 3m de profundidade e nadar para a borda da piscina.
- Saltar para a água a 3 metros de profundidade, vendado. Tirar a venda e nadar para fora com equipamento e arma.
- Executar as PAF (Controlo 3), obtendo no mínimo 15 valores.

(2) **Curso «AIRBONE» — EUA — (Of/Sarg/QP)**

As mesmas do «Curso RANGER»

(3) **Curso de Forças Especiais — EUA (OF/Sarg/QP)**

As mesmas do «Curso RANGER» mais:

- Nadar 50m, cansado e com botas.

(4) **Curso de Instrutor/Monitor «COMANDO» - França (Of/Sarg/QP)**

- 30 Km de marcha, equipado e armado ..... Máximo: 4H30.
- Subir à corda vertical equipado — 5 metros.
- Nadar 100 metros no tempo limite de 4' 30", sendo:

— 50m livres, com 3 mergulhos a 3m de profundidade, para recuperação de objectos.

— 50m de regresso em estilo livre.

- Correr 100m — Executar 15 flexões/extensões de Braços no solo.
- Correr 100m —Executar 40 abdominais.
- Correr 100m — Executar 30 flexões de Pernas.
- Correr 100m (ver tabelas).
- Executar as PAF (Controlo 3), obtendo no mínimo 15 valores.

Nota: Uniforme de combate para todos os executantes.

(5) **Curso de Patrulhas de Sobrevivência — Rep. da Alemanha (Of/Sarg/QP)**

- Correr 5.000m em 27' com botas e uniforme camuflado.
- Nadar 50m em qualquer estilo.
- Executar as PAF (CONTRLO 3), obtendo no mínimo 15 valores.

(6) **Curso de Operações Especiais — Espanha (Of/Sarg/QP)**

— Provas Básicas:

- Correr 50m planos (em pista).
- Correr 1000 m planos.
- Salto vertical — realizado a partir de uma flexão de Pernas (3 tentativas).
- Potência de Braços — lançar uma bola medicinal de 3 Kg, partindo da posição de sentado no solo, com Pernas abertas, Tronco vertical e Braços flectidos segurando a bola à altura do Peito (3 tentativas).
- Nadar 50m, estilo livre — partindo da posição de pé na borda da piscina.
- Executar as PAF (Controlo 3), obtendo no mínimo 15 valores.

— Provas Complementares:

- Correr 10.000m (em pista ou estrada) — num tempo não superior a 50'.
- Flexões de Braços em suspensão facial na barra ..... Mínimo: 7 elevações
- Andar 18m em imersão, numa piscina, com pernas flectidas, na parte de menor profundidade.
- Nadar 200m, estilo livre ..... Máximo: 5'.

706. **Insígnia e Diploma de Aptidão Física Militar**

a. **Insígnia de Aptidão Física**

- A Insígnia de Aptidão Física, cujo modelo se indica no Anexo 3, destina-se a distinguir os militares que obtenham na execução das provas que constituem o CONTROLO 3, (não incluidas nos CF) a classificação de MUITO BOM (min. 18 val), incluindo elementos doutros Exércitos, Ramos das Forças Armadas e Forças de Segurança, presentes no Exército por períodos largos de tempo (mínimo 1 ano lectivo).

Pretende-se com esta Insígnia, não só distinguuir os mais aptos, como constituir um estímulo para que todos os militares se esforcem por conseguir aquele galardão.

- A Insígnia de Aptidão Física é usada, apenas uma, nos Uniformes Nºs 1 e 2, sendo colocada por cima da pala do bolso direito do dólman, blusão, ou camisa.

  A Insígnia de Aptidão Física tem as seguintes categorias:

  — Dourada — Destinada aos militares que obtenham a classificação de 18 valores ou superior, pela 1.ª vez.

  — Dourada com um diamante: destinada aos militares que obtenham a classificação de 18,00 valores ou superior, cinco vezes seguidas ou alternadas.

- As Insígnias serão requisitadas pelas U/E/O à DSEFE, logo após o final dos Controlos, quando tenham nos seus efectivos pessoal nas condições referidas.

  Nota: Os actuais detentores de Insígnias de Aptidão Física passam a usar a categoria que lhes corresponder, de acordo com o número de vezes que tenham obtido direito à mesma. Estas deverão ser igualmente solicitadas à DSEFE, com indicação das datas dos Controlos em que obtiveram as 5 classificações de Muito Bom.

- A entrega das Insígnias e respectivos Diplomas, deve ser feita em cerimónia oficial da Unidade (Dia da Unidade, Juramento de Bandeira, etc.) ou, no mínimo, em formatura geral da Unidade, com palavras elogiosas do Comando da Unidade.
- A concessão das IAF deve ser publicada em O.S. e averbada nos documentos de matrícula do militar.

b. **Diploma de Aptidão Física**

- O Diploma de Aptidão Física, cujo modelo se indica também em Anexo 3, destina-se de igual forma a contemplar todos os militares distinguidos com a Insígnia de Aptidão Física.
- Os impressos dos Diplomas de Aptidão Física devem ser requisitados à DSI.
- Os diplomas são assinados:

  Nas UEO pelo respectivo Comandante, Director ou Chefe; os do próprio Comandante, Director ou Chefe serão assinados pelo Comandante , Director ou Chefe imediatos;

  Nos QG, pelos CEM e, o deste, pelo Comandante da RM,ZM ou Brigada;

  Pelo General VCEME, os dos Oficiais Generais; nestes casos, os diplomas são levados a despacho superior pelo Director do SEFE.

707. **Controlo Imediato do Treino**

a. **Finalidade**

Avaliar a adequabilidade do treino à capacidade física do executante. Baseia-se na estreita correlação entre a quantidade de trabalho realizado e a frequência cardíaca atingida durante a sua execução.

b. **Parâmetros a controlar:**

— FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO (FCR) ou PULSO EM REPOUSO (PR):

- Tomada antes da sessão de Treino Físico.

— FREQUÊNCIA CARDÍACA DE ESFORÇO SUBMÁXIMO (FCES) ou PULSO DE ESFORÇO SUBMÁXIMO (PES)

- É a frequência de Pulso ideal a ser atingida durante a realização do esforço físico; o seu valor é determinado pela TABELA DE BRUCE.

— FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO (FCRec) ou PULSO DE RECUPERAÇÃO (PRec)

- É tomada seis minutos após o TREINO do esforço físico; o seu valor normal oscila entre 20 a 30% a mais da frequência do Pulso em repouso.

  Ex: Pulso em Repouso: 60 pulsações.

  Pulso de Recuperação: Entre 72 (60 + 12) e 78 (60 + 18).

c. **Quando deve ser feito**

Sempre que possível, em especial quando se trabalha com grupos etários elevados (por exemplo treino de uma equipa de veteranos da unidade, concorrente aos "CDM", etc).

d. **Tabela de Bruce**

Trata-se de uma Tabela de dupla entrada que permite avaliar a FCES ou PES, de acordo com o grupo etário do praticante.

IDADE	MAX	SUBMÁx 85%	IDADE	MAX	SUBMÁx 85%	IDADE	MAX	SUBMÁx 85%
20	197	167	42	188	160	64	178	151
21	196	166	43	187	159	64	178	151
22	196	166	44	187	159	66	177	150
23	195	166	45	187	159	67	177	150
24	195	166	46	186	158	68	176	149
25	195	166	47	185	157	69	176	149
26	194	165	48	185	157	70	176	149
27	194	165	49	184	156	71	175	149
28	193	164	50	184	156	72	175	149
29	193	164	51	183	155	73	174	148
30	193	164	52	183	155	74	174	148
31	192	163	53	182	155	75	174	148
32	192	163	54	182	155	76	173	147
33	191	162	55	182	155	77	173	147
34	191	162	56	181	154	78	172	146
35	191	162	57	181	154	79	172	146
36	190	161	58	180	153	80	172	146
37	190	161	59	180	153	81	171	145
38	189	160	60	180	153	82	171	145
39	189	160	61	179	152	83	170	144
40	189	160	62	179	152	84	170	144
41	188	160	63	178	151	85	170	144

ANEXO 1 (QUADROS DE RESULTADOS DAS PAF) AO CAP 7

— Instruções para preenchimento dos Mapas:

- MAPA 1
- MAPA 1 A
- MAPA 2
- MAPA 3
- MAPA 4
- MAPA 5
- Mapa-Registo dos resultados dos Controlos 3.
- Mapa-Registo dos resultados dos Controlos 0, 1 e 2.

— Quadro de Códigos de Postos

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS

SERVIÇO DE EDUCAÇAO FÍSICA
Avaliação

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF) — MAPA 1 (Folha de fls)

Região/Zona Militar/Brigada _____ **Un/Est/Órgão** _____

Categoria/Curso _____ **Cod. Cat.** _____ **Mês/Turno** _____ **Ano** _____ **Controlo** _____

VISTO

O _____ (a)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21
	POSTO								PONTUAÇÃO NAS PROVAS DE: (b)						Decisão (Sim/Não)							
	Design	Cod.	NÚMERO MECANOGRÁFICO	APELIDO	Data Nascim. Ano/Mês/Dia	Altura (cm)	Peso (hectog)	Rud (aprox-dec)	Flex. Braços	Abdom.	Ext. Braços	80 Mts	Cooper	Pista AM	Pórtico	Muro	Vala	Cod. Falta (c)	Pont. Final (Aprox. Dec)	Class. (d)		Observações
1																					1	
2																					2	
3																					3	
4																					4	
5																					5	
6																					6	
7																					7	
8																					8	
9																					9	
10																					10	
11																					11	
12																					12	
13																					13	
14																					14	
15																					15	

(a) CMDT, DIR, CHEFE
(b) Das Tabelas do MT 110-5
c) Códigos de faltas — Incapacidades: Curta duração — C; Longa duração — L; permanente — P, ausente em exercícios — E, em diligência — D
(d) MB (> 16,5), B (14,6 - 16,5), R (12,6 - 14,5, S (10 - 12,5, I (< 10)

O OF. EFM.

_____

_____

QUARTEL EM _____, _____/_____/_____

ORIGINAL
(Verso em branco)

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS

SERVIÇO DE EDUCAÇAO FÍSICA
Avaliação

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF) — MAPA 1A (Folha de fls)

Região/Zona Militar _____ **Un** _____

Categoria/Curso _____ **Cod. Cat.** _____ **Mês/Turno** _____ **Ano** _____ **Controlo 2 A**

VISTO

O _____ (a)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
POSTO		NÚMERO MECANOGRÁFICO	APELIDO	Rud	1º Dia										Total Pontos	Pontuação (Valores)	2º Dia				3º Dia				Pontuação Final (Valores)
					Corrida e Finta		Caranguejo		Ext. Braços		Abdominais		Corrida de 3.200 mts				SubidaCorda Vert.(10m)		Pista de AM (200 mts)		Marcha/corrida 25 Km				
Design	Cod.				T	P	T	P	T	P	T	P	T	P			T	Val	T	Val	H	M	S	Val	
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									

O OF EFM

_____

_____

QUARTEL EM _____, _____/_____/_____

ORIGINAL
(Verso em branco)

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS

SERVIÇO DE EDUCAÇAO FÍSICA
Avaliação

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF) — MAPA 2

Região/Zona Militar/Brigada _____ **Un. (Centro Instrução)** _____

Curso _____ (a) **Turno** _____ **Ano** _____

MAPA — RESUMO dos RESULTADOS do CONTROLO 0 (Zero)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		TESTE DE RUD					**COOPER**								**OBSERVAÇÕES**
Efectivos	Execut.	Nº Executantes Classificados em:				Valor Médio	Nº Executantes Classificados em:					Nº Execut. c/Média Positiva	% de Médias Positivas	Média Geral (Valores)	
		Defic	Fracos	Médios	Bons		M. Bom	Bom	Regular	Sufic.	Insuf.				
		>8	6-8	3-6	<3		>16,5	14,6-16,5	12,6-14,5	10-12,5	<10				

RESULTADOS DO MESMO CONTROLO (0) DO TURNO ANTERIOR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

(a) CFP, CFOM, CEOM, CFSM
(b) Comandante, Director; Chefe

Nota: Devem ser justificadas as diferenças entre as colunas 1 e 2

O _____ (b)

_____

_____

DATA, _____/_____/_____

ORIGINAL
(Verso em branco)

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS

SERVIÇO DE EDUCAÇAO FÍSICA
Avaliação

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF) — MAPA 3

Região/Zona Militar/Brigada_____ Un. (Centro Instrução)_____

Curso_____ (a) Turno _____ Ano_____ Controlo_____ (1ou2)

MAPA — RESUMO dos RESULTADOS dos CONTROLOS 1 ou 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Efectivos	Execut.	Nº de Executantes com nota positiva na Prova de:							Nº Execut. c/Média Positiva no Controlo	% de Médias Positivas	Média Geral no Controlo (Valores)	OBSERVAÇÕES
		Flex. Braços	Abdo-minais	Extensão Braços	80 Metros	Cooper	Pista AM (200 mts.)	Pórtico (b)				

RESULTADOS DO MESMO CONTROLO (1 ou 2) DO TURNO ANTERIOR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

(a) CFP, CFOM, CEOM, CFSM
(b) Número de executantes que transpuzeram o Pórtico
(c) Comandante, Director; Chefe

Nota: Devem ser justificada as diferenças entre as colunas 1 e 2

O_____ (c)

_____

_____

DATA,____/____/____

ORIGINAL
(Verso em branco)

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS

SERVIÇO DE EDUCAÇAO FÍSICA
Avaliação

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF) — MAPA 4

Região/Zona Militar/Brigada_____ **Un. /Est. Mil./Órgão**_____

Controlo de_____ **Ano**_____

MAPA — RESUMO dos RESULTADOS do CONTROLO 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Categoria	Efectivos	Executantes	% Execut.	Nº Executantes c/ nota Positiva na Prova de:				Nº Execut. c/Média Positiva no Controlo	% de Médias Positivas	Média Geral no Controlo (Valores)	**OBSERVAÇÕES**
				Flex. Braços (a)	Extensão Braços (b)	Abdominais	Cooper				
OFICIAIS											
SARGENTOS											
PRAÇAS											
CFOM/CEOM											
SOMAS/ /PERCENTAGENS											

(a) Até aos 39 Anos
(b) A partir dos 40 Anos
(c) Comandante, Director, Chefe

Nota: Devem ser justificadas as diferenças entre as colunas 2 e 3

O _____(c)

_____

_____

DATA,_____/_____/_____

ORIGINAL
(Verso em branco)

S. R.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS

SERVIÇO DE EDUCAÇAO FÍSICA
Avaliação

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF) — MAPA 5

MAPA — RESUMO dos RESULTADOS do CONTROLO 2 A

Região/Zona Militar_____ **Un. (Centro Instrução)**_____

Curso _____(a) **Turno** _____ **Ano** _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Efectivos	Execut.	Nº Executantes com Nota Positiva na Prova de:								Nº Execut. c/Média Positiva no Controlo	% de Médias Positivas	Média Geral no Controlo (Valores)	**OBSERVAÇÕES**
		Corrida e Finta	Caranguejo	Ext. Braços	Abdomi-nais	Corrida de 3.200 m	Corda Vertical 10m	Pista de A M (200m)	Marcha Corrida 25Km				

RESULTADOS DO MESMO CONTROLO DO TURNO ANTERIOR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

(a) CFP, CFOM, CFSM
(b) Comandante, Director, Chefe

Nota: Devem ser justificadas as diferenças entre as colunas 2 e 3

O_____(c)

_____

DATA,____/____/____

_____

ORIGINAL
(Verso em branco)

(a) ____________________

(b) ____________________

MAPA — REGISTO DOS RESULTADOS DOS CONTROLOS 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
ANO	MÊS	CATEGORIAS	EFECTIVOS		N.º DE EXECUTANTES CLASSIFICADOS EM:					PERCENTAGENS		DADOS POR GRUPOS ETÁRIOS																							
			SUJEITOS ÁS PAF	NÚMERO EXECUT	M BOM > 16,6	BOM 14,6 — 16,5	REGUL 12,6 — 14,5	SUFIC 10 — 12,5	INSUF <10	EXECUT	MEDIAS POSITIVAS	EFECTIVOS								EXECUTANTES								PONTUAÇÕES MÉDIAS NO CONTROLO							
												20/29	30/34	35/39	40/44	45/49	50/54	55/59	60/62	20/29	30/34	35/39	40/44	45/49	50/54	55/59	60/62	20/29	30/34	35/39	40/44	45/49	50/54	55/59	60/62
	ABR	OFIC																																	
		SARG																																	
		PRAÇ																																	
	OUT	OFIC																																	
		SARG																																	
		PRAÇ																																	
	ABR	OFIC																																	
		SARG																																	
		PRAÇ																																	
	OUT	OFIC																																	
		SARG																																	
		PRAÇ																																	
	ABR	OFIC																																	
		SARG																																	
		PRAÇ																																	
	OUT	OFIC																																	
		SARG																																	
		PRAÇ																																	

(a) — RM, ZM 1.ª BMI, BFE

(b) — UNIDADE, ESTABELECIMENTO, ORGÃO

NOTA: Esta Mapa deve ser mantido PERMANENTEMENTE ACTUALIZADO, nas Secções de E. Física das UUEEOO (não é para ser enviado), possibilitando a disponibilidade imediata de dados a fornecer quer ao "Comando" quer a Inspectores de EFM.

(a) _____

(b) _____

MAPA- REGISTO DOS RESULTADOS DOS CONTROLOS 0, 1 e 2

(c) _____

TURNO	CONTROLO	DATA REALIZ	EFECTIVOS	NÚMERO EXECUT	RESULTADOS					PERCENTAGEM DE MÉDIAS POSITIVAS	MÉDIAS GERAIS (VALORES)	OBSERVAÇÕES
					M. BOM > 16,5	BOM 14,6 — 16,5	REGUL. 12,6 — 14,5	SUFIC. 10 — 12,5	INSUF. < 10			

(a) — RM, ZM, 1.ª BMI, BFE
(b) — CI
(c) — CFOM/CFSM, CFP

NOTA: Este Mapa deve ser mantido PERMANENTEMENTE ACTUALIZADO, nas Secções de E. Física dos CI (não é para ser enviado), possibilitando a disponibilidade imediata de dados a fornecer quer ao "Comando" quer a Inspectores de EFM.

ORIGINAL
(Verso em branco)

QUADRO DE CÓDIGO DE POSTOS

CATEGORIA		POSTO	
DESIGNAÇÃO	CÓDIGO	DESIGNAÇÃO	CÓDIGO
OFICIAIS DO QP e QC	01	GENERAL	11
		BRIGADEIRO	13
		CORONEL	15
		TENENTE CORONEL	18
		MAJOR	21
		MAJOR/QC	22
		CAPITÃO	25
		CAPITÃO/QC	26
		TENENTE	30
		TENENTE/QC	31
		ALFERES	33
		ALFERES/QC	34
		ASPIRANTE OFICIAL	36
SARGENTOS DO QP e QC	02	SARGENTO MOR	48
		SARGENTO CHEFE	49
		SARGENTO AJUDANTE	50
		1.º SARGENTO	52
		1.º SARGENTO/QC	53
		2.º SARGENTO	54
		2.º SARGENTO/QC	55
		FURIEL	56
PRAÇAS DO QP	03	CABO DE SECÇÃO	74
		CABO ADJUNTO	75
		1.º CABO RD	87
		1.º CABO CONTR.	88
		2.º CABO RD	90
		2.º CABO CONT.	91
		SOLDADO RD	93
		SOLDADO CONT.	94
OFICIAIS DO SEN	17	ASPIRANTE OFICIAL	37
SARGENTOS DO SEN	18	2.º FURRIEL	58
PRAÇAS DO SEN	19	1.º CABO	89
		2.º CABO	92
		SOLDADO	95
ALUNOS	04	CADETE AM	9 (a)
		FURRIEL ESE	73
MILITARES DO SEN EM INSTRUÇÃO	20	SOLDADO CAD CEOM	38
		SOLDADO CAD CFOM	39
	21	SOLDADO INST. CFSM	63
	22	SOLDADO RECRUTA	99 (a)

(a) — APENAS PARA EFEITOS DE INFORMATIZAÇÃO DAS PAF:

ORIGINAL
(Verso em branco)

ANEXO 2 (TABELAS DAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA) AO CAP. 7

— Tabelas das PAF (Controlos 0, 1, 2 e 3)

— Tabelas das Provas de Controlo 2 A

ORIGINAL
(Verso em branco)

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA
(CONTROLO 0, 1, 2 e 3)

FLEX. BRAÇOS			ABDOMINAIS								EXTENSÃO DE BRAÇOS								80 M	COOPER								200 M	CLASSIF.	
IDADES			IDADES								IDADES								IDADES	IDADES								IDADES	VALORES	CLASSIFIC
20 a 29	30 a 34	35 a 39	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29		
15	13	12	87	83	79	75	71	67	62	57	52	48	40	40	36	32	28	24	100	3500	3300	3200	3100	3000	2900	2800	2600	56"	20	MUITO BOM
																													19,8	
																													19,6	
																			10,1										19,4	
																													19,2	
14	12	11	83	75	75	71	67	63	58	53	50	46	42	38	34	30	26	22		3400	3200	3100	3000	2900	2800	2700	2500	1'05"	19	
																			10,2										18,8	
																													18,6	
																													18,4	
																			10,3										18,2	
13	11	10	79	75	71	67	63	59	54	49	48	44	40	36	32	28	24	20		3300	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2400	1'04"	18	
																													17,8	
																			10,4										17,6	
																													17,4	
																													17,2	
12	10	9	75	71	69	63	59	55	50	45	46	42	38	34	30	26	22	18	10,5	3200	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2300	1'08"	17	
																													16,8	
																													16,6	
																			10,6										16,4	BOM
																													16,2	
11	9	8	71	67	63	59	55	51	46	41	44	40	36	32	28	24	20	16		3100	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2200	1'12"	16	
																			10,7										15,8	
																													15,6	
																													15,4	
																			10,8										15,2	
10	8	7	67	63	59	55	51	47	42	37	42	38	34	30	26	22	18	14		3000	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2100	1'16"	15	

ORIGINAL
(Verso em branco)

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA
(CONTROLO 0, 1, 2 e 3)

FLEX. BRAÇOS			ABDOMINAIS								EXTENSÃO DE BRAÇOS								80 M	COOPER								200 M	CLASSIF.	
IDADES			IDADES								IDADES								IDADES	IDADES								IDADES	VALORES	CLASSIFIC
20 a 29	30 a 34	35 a 39	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29		
																													14,8	BOM
																			10,9										14,6	
																													14,4	REGULAR
																													14,2	
9	7	6	63	59	55	51	47	43	38	33	40	36	32	28	24	20	16	12	11,0	2900	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2000	1' 20"	14	
																													13,8	
																													13,6	
																			11,1										13,4	
																													13,2	
8	6	5	59	55	51	47	43	39	34	29	38	34	30	26	22	18	14	10		2800	2600	2500	2400	2300	2200	2100	1900	1' 24"	13	
																			11,2										12,8	
																													12,6	
																													12,4	SUFICIENTE
																			11,3										12,2	
7	5	4	55	51	47	43	39	35	30	25	36	32	28	24	20	16	12	8		2700	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1800	1' 28"	12	
																													11,8	
																			11,4										11,6	
																													11,4	
																													11,2	
6	4	3	51	47	43	39	35	31	26	21	34	30	26	22	18	14	10	6	11,5	2600	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1700	1' 32"	11	
																													10,8	
																													10,6	
																			11,6										10,4	
																													10,2	
5	3	[illegible]	47	43	39	35	31	27	22	17	32	28	24	20	16	12	8	5		2500	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1600	1' 36"	10	
																			11,7										9,8	INS

ORIGINAL
(Verso em branco)

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA
(CONTROLO 0, 1, 2 e 3)

FLEX. BRAÇOS			ABDOMINAIS								EXTENSÃO DE BRAÇOS								80 M	COOPER								200 M	CLASSIF.	
IDADES			IDADES								IDADES								IDADES	IDADES								IDADES	VALORES	CLASSIFIC
20 a 29	30 a 34	35 a 39	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29		
																													9,6	
																													9,4	
																			11,8										9,2	
4	2	1	43	39	35	31	27	23	18	13	30	26	22	18	14	10	6	4		2400	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1500	1' 40"	9	
																													8,8	
																			11,9										8,6	
																													8,4	INSUFICIENTE
																													8,2	
3	1	—	39	35	31	27	23	19	14	9	28	24	20	16	12	8	4	3	12,0	2300	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1400	1' 44"	8	
																													7,8	
																													7,6	
																			12,1										7,4	
																													7,2	
			35	31	27	23	19	15	11	5	26	22	18	14	10	6	3	2		2200	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1300	1' 48"	7	
																			12,2										6,8	
																													6,6	
																													6,4	
																			12,3										6,2	
			31	27	23	19	15	11	7	3	24	20	16	12	8	4	2	1		2100	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1200	1'52"	6	
																													5,8	
																			12,4										5,6	
																													5,4	
																													5,2	
			27	23	19	15	11	7	3	2	20	6	12	8	4	3	—		12,5	2000	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1100	1'56"	5	
																													4,8	
																													4,6	

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA
(CONTROLO 0, 1, 2 e 3)

FLEX. BRAÇOS			ABDOMINAIS								EXTENSÃO DE BRAÇOS								80 M	COOPER								200 M	CLASSIF.	
IDADES			IDADES								IDADES								IDADES	IDADES								IDADES	VALORES	CLASSIFIC
20 a 29	30 a 34	35 a 39	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29	20 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	60 a 62	20 a 29		
																			12,6										4,4	INSUFICIENTE
																													4,2	
			23	19	15	11	7	3	2	1	16	12	8	4	3	—	—	—		1900	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	2' 00"	4	
																			12,7										3,8	
																													3,6	
																													3,4	
																			12,8										3,2	
			19	15	11	7	3	—	—	—	14	10	6	3	2	—	—			1800	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	2' 04"	3	
																													2,8	
																			12,9										2,6	
																													2,4	
																													2,2	
			15	11	7	3	—	—	—	—	12	8	4	2	—	—	—	—	13,0	1700	1500	1400	1300	1200	1100	1000	900	2' 08"	2	
																													1,8	
																													1,6	
																			13,1										1,4	
																													1,2	
			11	7	3	—	—	—	—	—																		2' 12"	1	
																			13,2										0,8	
																													0,6	
																													0,4	
																			13,3										0,2	
																													0,0	

ORIGINAL
(Verso em branco)

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA - CONTROLO 2A

CARAN-GUEJO		CORRIDA FINTA		ABDOMINAIS		EXTENSÃO BRAÇOS		3200 Mts		PTS	VAL.	SUBIDA CORDA		PISTA 200 Mts		25 Kms	
T	P	T	P	E	P	E	P	T	P			T	VAL	T	VAL	T	VAL
17",5	100	23"	100	48	100	43	100	12' 19	100	500	20.00	18"	20	55"	20.00	02h30'	20.00
18"	99	23",5	99	47	99	42	99	12' 20	99	495	19.80	19"	19.8	56"	19.80	02h33'	19.50
18",5	99	24"	98	46	99	41	99	12' 29	99	490	19.60	20"	19.7	57"	19.60	02h36'	19.00
19"	98	24",5	97	45	97	40	99	12' 30	98	480	19.20	21"	19.6	58"	19.40	02h39'	18.50
19",5	98	25"	91	44	96	39	99	12' 40	97	475	19.00	22"	19.4	59"	19.20	02h42'	18.00
20"	97	25",5	83	43	96	38	99	12' 49	97	470	18.80	23"	19.2	1' 00"	19.00	02h45'	17.50
20",5	96	26"	74	43	95	37	99	12' 50	95	465	18.60	24"	19.1	1' 01"	18.80	02h48'	17.00
21"	94	26",5	67	41	93	36	98	12' 59	95	460	18.40	25"	19.0	1' 09"	18.60	02h51'	16.50
21",5	93	27"	60	40	92	35	98	13' 00	93	455	18.20	26"	18.8	1' 03"	18.40	02h54'	16.00
22"	90	27",5	49	39	89	34	97	13' 09	93	450	17.00	27"	18.7	1' 04"	18.20	02h57'	15.50
22",5	89	28"	39	38	86	33	96	13' 10	90	445	17.80	28"	18.6	1' 05"	18.00	03h00'	15.00
23"	87	28",5	34	37	82	32	96	13' 19	90	440	17.60	29"	18.4	1' 06"	17.80	03h03'	14.50
23",5	84	29"	26	36	78	31	95	13' 20	87	435	17.40	30"	18.2	1' 07"	17.60	03h06'	14.00
24"	81	29",5	20	35	75	30	94	13' 29	87	430	17.20	31"	18.1	1' 08"	17.40	03h09'	13.50
24",5	79	30"	14	34	71	29	92	13' 30	83	425	16.00	32"	18.0	1' 09"	17.20	03h12'	13.00
25"	75	30",5	12	33	66	28	90	13' 39	83	420	16.80	33"	17.9	1' 10"	17.00	03h15'	12.50
25",5	72	31"	08	32	61	27	89	13' 40	81	415	16.60	34"	17.8	1' 11"	16.80	03h18'	12.00
26"	69	31",5	06	31	56	26	88	13' 49	81	410	16.40	35"	17,6	1' 12"	16.60	03h21'	11.50
26",5	67	32"	04	30	50	25	86	13' 50	77	405	16.20	36"	17.5	1' 13"	16.40	03h24'	11.00
27"	64	32",5	03	29	46	24	83	13' 59	77	400	15.00	37"	17.3	1' 14"	16.20	03h27'	10.50
27",5	62	33"	03	28	40	23	80	14' 00	74	395	15.80	38"	17.2	1' 15"	16.00	03h30'	10.00
28"	60	33",5	03	27	36	22	76	14' 09	74	390	15.60	39"	17.0	1' 16"	15.80	03h33'	09.50
28",5	57	34"	02	26	31	21	72	14' 10	69	385	15.40	40"	16.9	1' 17"	15.60	03h36'	09.00
29"	54	34",5	02	25	27	20	69	14' 15	69	380	15.20	41"	16.8	1' 18"	15.40	03h39'	08.50
29",5	52	35"	01	24	23	19	64	14' 20	68	375	14.00	42"	16.4	1' 19"	15.20	03h42'	08.00
30"	49	35",5	01	23	20	18	60	14' 29	68	370	14.80	43"	16.5	1' 20"	15.00	03h45'	07.50
30",5	46	36"	01	22	16	17	56	14' 30	64	365	14.60	44"	16.4	1' 21"	14.80	03h48'	07.00
31"	44	36",5	01	21	13	16	52	14' 39	64	360	14.40	45"	16.2	1' 22"	14.60	03h51'	06.50
31",5	43	37"	00	20	10	15	48	14 "40	61	355	14.20	46"	16.1	1' 25"	14.40	03h54'	06.00
32"	42			19	09	14	42	14' 49	61	350	13.00	47"	15.9	1' 26"	14.20	03h57'	05.50
32",5	38			18	05	13	38	14' 50	58	345	13.80	48"	15.8	1' 27"	14.00	04h00'	05.00
33"	35			17	04	12	34	14' 59	58	340	13.60	49"	15.7	1' 28"	13.80	04h03'	04.50
33",5	33			16	03	11	30	15' 00	55	335	13.40	50"	15.5	1' 30"	13.60	04h06'	04.00
34"	30			15	02	10	26	15' 09	55	330	13.20	51"	15.4	1' 31"	13.40	04h09'	03.50
34",5	29			14	01	09	22	15' 10	52	325	12.00	52"	15.2	1' 32"	13.20	04h12'	03.00
35"	26			13	00	08	18	15' 19	52	320	12.80	53"	15.1	1' 35"	13.00	04h15'	02.50
35",5	25					07	15	15' 20	51	315	12.60	54"	15.0	1' 36"	12.80	04h18'	02.00
36"	23					06	12	15' 29	51	310	12.40	55"	14.8	1' 37"	12.60	04h21'	01.50
36",5	22					05	10	15' 30	49	305	12.20	56"	14.6	1' 40"	12.40	04h24'	01.00
37"	21					04	08	15' 39	49	300	11.00	57"	14.5	1' 41"	12.20	04h27'	00.50
37",5	20					03	06	15' 40	44	295	11.80	58"	14.4	1' 42"	12.00	04h30'	00.00
38"	19					02	03	15' 49	44	290	11.60	59"	14.3	1' 45"	11.80		
38",5	18					01	01	15' 50	41	285	11.40	1' 00"	14.1	1' 46"	11.60		
39"	17					00	00	15' 59	41	280	11.20	1' 01"	14.0	1' 47"	11.40		
39",5	16							16' 00	38	275	10.00	1' 02"	13.9	1' 50"	11.20		
40"	15							16' 09	38	270	10.80	1' 03"	13.7	1' 51"	11.00		
40",5	14							16' 10	35	265	10.60	1' 04"	13.6	1' 52"	10.80		
41"	13							16' 19	35	260	10.40	1' 05'	13.4	1' 55"	10.60		
41",5	12							16' 20	33	255	10.20	1' 06"	13.3	1' 56"	10.40		
42"	11							16' 29	33	250	09.00	1' 07"	13.2	1' 157"	10.20		
42",5	10							16' 30	32	245	09.80	1' 08"	13.0	2' 00"	10.00		
43"	10							16' 39	32	240	09.60	1' 09"	12.9	2' 01"	09.80		
43",5	10							16' 40	31	235	09.40	1'10"	12.7	2' 02"	09.60		
44"	9							16' 49	31	230	09.20	1' 11'	12.6	2' 05"	09.40		

FÓRMULA DO CONTROLO 2A : CLASS : 2x(B.P.F) + 1X(SUBIDA À CORDA) + 1x(PISTA DE 200MT OBST.) + 2x(25 KM) : 6

(CONT)

ORIGINAL

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA - CONTROLO 2A

CARAN-GUEJO		CORRIDA FINTA		ABDOMINAIS		EXTENSÃO BRAÇOS		3200 Mts		PTS	VAL.	SUBIDA CORDA		PISTA 200 Mts		25 Kms	
T	P	T	P	E	P	E	P	T	P			T	VAL	T	VAL	T	VAL
44".5	8							16'.50	30	225	09.00	1' 12"	12.50	2' 06"	09.20		
45	7							16.59	30	220	08.80	1' 13"	12.30	2' 07"	09.00		
45.5	6							17.00	26	215	08.60	1' 14"	12.20	2' 10"	08.80		
46	6							17.09	26	210	08.40	1' 15"	12.00	2' 11"	08.60		
47	5							17.10	23	205	08.20	1' 16"	11.90	2' 12"	08.40		
47.5	5							17.19	23	200	08.00	1' 17"	11.80	2' 15"	08.20		
48	5							17.20	22	195	07.80	1' 18"	11.60	2' 16"	08.00		
48.5	5							17.29	22	190	07.60	1' 19"	11.50	2' 17"	07.80		
49	4							17.30	21	185	07.40	1' 20"	11.30	2' 20"	07.60		
49.5	4							17.39	21	180	07.20	1' 21"	11.20	2' 21"	07.40		
50	4							17.40	20	175	07.00	1' 22"	11.10	2' 22"	07.20		
50.5	3							17.49	20	170	06.80	1' 23"	10.90	2' 25"	07.00		
51	3							17.50	19	165	06.60	1' 24"	10.80	2' 26"	06.80		
51.5	3							17.59	19	160	06.40	1' 25"	10.70	2' 27"	06.60		
52	3							18.00	18	155	06.20	1' 26"	10.50	2' 30"	06.40		
52.5	3							18.19	18	150	06.00	1' 27"	10.40	2' 31"	06.20		
53	3							18.20	17	140	05.80	1' 28"	10.20	2' 32"	06.00		
53.5	2							18.29	17	145	05.60	1' 29"	10.10	2' 35"	05.80		
54	2							18.30	16	130	05.40	1' 30"	10.00	2' 36"	05.60		
54.5	2							18.39	16	135	05.20	1' 31"	09.90	2' 37"	05.40		
55	2							18.40	15	125	05.00	1' 32"	09.70	2' 40"	05.20		
55.5	2							18.49	15	120	04.80	1' 33"	09.50	2' 41"	05.00		
56	2							18.50	14	115	04.60	1' 34"	09.30	2' 42"	04.80		
56.5	2							18.59	14	110	04.40	1' 35"	09.00	2' 45"	04.60		
57	2							19.00	13	105	04.20	1' 36"	08.80	2' 46"	04.40		
57.5	2							19.19	13	100	04.00	1' 37"	08.60	2' 47"	04.20		
58	1							19.20	12	95	03.80	1' 38"	08.40	2' 50"	04.00		
58.5	1							19.29	12	90	03.60	1' 39"	08.20	2' 51"	03.80		
59	1							19.30	09	85	03.40	1' 40"	08.00	2' 52"	03.60		
59.5	1							19.39	09	80	03.20	1' 41"	07.80	2' 55"	03.40		
60	1							19.40	08	75	03.00	1' 42"	07.60	2' 56"	03.20		
60.5	1							19.49	08	70	02.80	1' 43"	07.40	2' 57"	03.00		
61	1							19.50	07	65	02.60	1' 44"	07.20	3' 00"	02.80		
61.5	1							19.59	07	60	02.40	1' 45"	07.00	3' 01"	02.60		
								20.00	06	55	02.20	1' 46"	06.80	3' 02"	02.40		
								20.09	06	50	02.00	1' 47"	06.60	3' 03"	02.20		
								20.10	05	45	01.80	1' 48"	06.40	3' 05"	02.00		
								20.29	05	40	01.60	1' 49"	06.20	3' 06"	01.80		
								20.30	04	35	01.40	1' 50"	06.00	3' 10"	01.60		
								20.49	04	30	01.20	1' 51"	05.80	3' 11"	01.40		
								20.50	03	25	01.00	1' 52"	05.60	3' 12"	01.20		
								22.29	03	20	00.80	1' 53"	05.40	3' 15"	01.00		
								22.30	02	15	00.60	1' 54"	05.20	3' 16"	00.80		
								27.09	02	10	00.40	1' 55"	05.00	3' 17"	00.60		
								27.10	01	05	00.20	1' 56"	04.80	3' 17"	00.40		
								27.59	00	00	00.00	1' 57"	04.60	3' 18"	00.20		
												1' 58"	04.40	3' 20"	00.00		
												1' 59"	04.20	3' 21"			
												2' 00"	04.00				

ANEXO 3 (INSÍGNIAS E DIPLOMA DE APTIDÃO FÍSICA) AO CAP. 7

— Insígnias de Aptidão Física

— Diploma de Aptidão Física

ORIGINAL
(Verso em branco)

INSIGNIA DE APTIDAO FISICA

A Insígnia de Aptidão Física é representada pelo Brasão de armas da DSEFE em escala reduzida em cores originais e esmaltadas.

Dourada

Dourada com 1 «diamante»

ESCALA NATURAL

Largura: 2 cm

Altura: 2,5 cm

ORIGINAL
(Verso em branco)

Estado-Maior do Exército

Direcção do Serviço de Educação Física do Exército

Diploma

Conferido a .....

que nas Provas de Aptidão Física Militar realizadas no dia ...../...../.....

em ..... obteve a classificação de ..... valores

Quartel em ..... de ..... de 19.....

O .....

.....

.....

ORIGINAL
(Verso em branco)

ANEXO 4 (MAPA DE SITUAÇÃO DE INFRAESTRUTURAS) AO CAP. 7

— Mapa de Situação de Infraestruturas (Modelo).

ORIGINAL
(Verso em branco)

(*) _____

MAPA DE SITUAÇÃO DE INFRAESTRUTURAS

1	2	3	4	5	6
DESIGNAÇÃO	QUANT.	PISO	DIMENSÕES	ESTADO	OBSERVAÇÕES
A — INFRAESTRUTURAS P/INSTR. CFP E CFOSM					
1 — Circuito de treino					
2 — Mesa Irlandesa					
3 — Muro de Assalto					
4 — Pista de Aplic. Mil. (200 m)					
5 — Pista de Jorra ou Cinza					
6 — Pista de Terra					
7 — Pórtico					
8 — Trave de Equilíbrio					
B — INFRAESTRUTURAS COBERTAS					
1 — Campo de Bademinton					
2 — Ginásio					
3 — Miniginásio					
4 — Pav. Gimnodesportivo					
5 — Piscina					
6 — Piscina Aquecida					
7 — Polivalente					
8 — Sala de Boxe					
9 — Sala de Esgrima					
10 — Sala de Judo					
11 — Sala de Ténis de Mesa					
12 — Sauna					
c — INFRAESTRUTURAS P/INSTR. DE TIRO E AM					
1 — Carreira de Tiro, Reduzida					
2 — Carreira de Tiro de 100 m					
3 — Carreira de Tiro de 200 m					
4 — Carreira de Tiro de 300 m					
5 — Carreira de Tiro Desportivo					
6 — Muro de Escalada					
7 — Muro das Osgas					
8 — Muro de Várias Alturas					
9 — Pista de Combate					
10 — Pista Intern. de Obstác. (CISM)					
11 — Tanque de Natação					
12 — Torre de Montanhismo					
13 — Torre de Rappel					
14 — Torre de Slide					
15 — Zona de Lanç. de G. M.					

(*) UU/EE/OO

1	2	3	4	5	6
DESIGNAÇÃO	QUANT.	PESO	DIMENSÕES	ESTADO	OBSERVAÇÕES
D — INFRAESTRUTURAS P/DESPORT. E ATLETISMO 1 — Campo de Andebol					
2 — Campo de Basquetebol					
3 — Campo de Futebol de 5					
4 — Campo de Futebol de 11					
5 — Campo de Ténis					
6 — Campo de Voleibol					
7 — Circuito de Manutenção (DGD)					
8 — Piscina					
9 — Pista de Atletismo					
10 — Pistas Diversas					
11 — Polivalente					
12 — Zona de Lanç. de Dardo					
13 — Zona de Lanç. de Disco					
14 — Zona de Lanç. de Peso					
15 — Zona de Salto em Altura					
16 — Zona de Salto em Comprimento					
17 — Zona de Salto à Vara					

ANOTAÇÕES: _____

_____, _____/_____/_____ O (*) _____

_____

_____

NOTAS:

a. — Nas piscinas, indicar em OBS. se têm ou não tratamento de águas, e número de pistas

b. — Nos Campos Desportivos e Polivalentes, indicar se têm ou não iluminação e, nestes últimos, quais as modalidades praticáveis: — Andebol— — AN, Bademinton — BO, Basquete — BQ, Futebol 5 — FC, Ténis — TN, Volei — VL, todas — TD, Todas menos ... — TD — ...

c. — Nos Campos de Ténis, indicar se têm ou não vedação.

d. — Na col. 2 — QUANT — as infraestruturas que tenham mais do que uma aplicação, deverão constar apenas uma vez.

e. — Na col. 4 as DIMENSÕES devem ser expressas em metros.

f. — Na col. 5 — ESTADO — Inscrever: B (bom), R (regular), M (mau), I (inoperacional).

g. — Na Pista de Atletismo indicar em OBS. o n.º de corredores.

h. — Mencionar em ANOTAÇÕES quaisquer obras de construção ou beneficiação de infraestruturas.

(*) Cmdt, Di ou Chefe

ORIGINAL

CAPÍTULO 8

PREVENÇÃO DE ACIDENTES, PRIMEIROS SOCORROS

801. Introdução

Na Educação Física Militar o risco é por vezes utilizado como factor moral de importância, permitindo conferir aos exercícios um certo grau de emotividade, com vista à melhoria das qualidades de decisão e coragem, do instruendo.

O risco, nestas circunstâncias, apresenta-se-nos sob duas formas:

— Real

— Aparente.

Para a sua utilização como elemento educativo interessa-nos fundamentalmente o grau de risco que o instruendo possa estimar, independentemente de se tratar de real ou aparente.

Desta forma dever-se-à utilizar ao máximo o risco aparente, reduzindo ao mínimo ou eliminando por completo o risco real.

Assim o Instrutor adoptará todas as medidas de segurança necessárias, no sentido de evitar ao máximo as consequências do risco real, sem minimizar, o seu aspecto aos olhos dos instruendos. Tais medidas de precaução deverão ser tidas em conta antes e durante a instrução.

Antes da instrução, o Instrutor deverá verificar se os obstáculos ou aparelhos a utilizar na lição oferecem a segurança adequada; durante a instrução, através de uma noção exacta da exigência do esforço solicitado à classe e da sua capacidade de execução, nada devendo ser exigido além das suas possibilidades. Assim estará o Instrutor precavendo o acidente.

O Instrutor e o Encarregado de Instrução tomarão em relação aos obstáculos ou exercícios, em que exista risco real, posições que lhe permitam interferir de imediato e com a oportunidade desejada por forma a evitar consequências desastrosas no acidente, se este ocorrer.

No entanto, o Instrutor e o Encarregado de Instrução não devem deixar transparecer aos olhos do instruendo um excesso de preocupação nesse sentido, o que poderia prejudicar a intenção do aproveitamento do risco aparente.

O acidente pode, apesar de todas as precauções, ocorrer de forma imprevisível, quer na execução dos próprios exercícios, quer ainda devido a factores exógenos tais como o clima, o terreno, ou outros.

O Instrutor de EFM e a sua equipa são, normalmente, as primeiras testemunhas dos acidentes, pelo que lhes compete, com sangue frio e competência, tomar as medidas adequadas, com rapidez e precisão.

Se o acidente ocorrer, deverão o Instrutor e a sua equipa adoptar as medidas adequadas em relação ao acidentado, de acordo com a gravidade do mesmo.

Daí a importância de que se reveste para o pessoal com responsabilidades nesta área da instrução o conhecimento dos primeiros socorros a aplicar no local do acidente. A sua acção visa, apenas, evitar que o estado do acidentado se agrave, terminando com a chegada ao local do pessoal especializado do Serviço de Saúde da Unidade ou com a evacuação do(s) ferido(s) para local adequado.

Assim, o Instrutor e seus auxiliares devem ter sempre presente, quer os conhecimentos sobre a matéria adqueridos na instrução de SOCORRISMO dos respectivos cursos de formação, quer os procedimentos preconizados no «MANUAL DOS PRIMEIROS SOCORROS».

No terreno, o Instrutor deve afastar a classe do local do acidente e actuar sobre o factor moral da mesma, por forma a não permitir que seja prejudicada pelo aspecto do acidentado.

Deve ainda providenciar-se que o instruendo acidentado seja devidamente assistido, no mais curto espaço de tempo.

O prosseguimento da instrução, se possível, não deverá sofrer quebra de ritmo ou intensidade pelo facto de ter ocorrido um acidente, antes pelo contrário, deve ser mantido o mesmo entusiasmo que se vinha desenrolando. Parece-nos oportuno incluir no Manual Técnico de EFE umas breves noções de primeiros socorros relativas aos eventuais acidentes mais vulgares na EFM.

Há um conjunto de lesões, que ocorrem com mais frequência na prática da Educação Física e dos Desportos, cujas causas, diversas, vão desde uma actuação incorrecta do Instrutor (por exemplo, devidas a um aquecimento inadequado) à própria execução (incorrecta) dos gestos, e que, porque não põem em perigo a vida do executante, não vêm referidos no Manual de 1.º Socorros; justifica-se, portanto, que para elas se chame a atenção para os procedimentos a adoptar com vista a evitar o seu aparecimento ou, uma vez verificadas, minimizar os seus efeitos.

802. **Procedimentos gerais a adoptar pela Equipa de instrução.**

a. **Generalidades**

Considera-se que existe uma ligação muito estreita entre os acidentes em Instrução e os factores seguintes:

— De Ordem Biológica
- Físicos
  - Alimentares e Descanso
  - Capacidade Funcional Inicial
- Psicológicos

— De Ordem Técnica
- Humanos
  - Competência Técnica da Equipa de Instrução
  - Actuação da Equipa de instrução
- Materiais e Equipamentos

b. **Procedimentos a adoptar para a prevenção de acidentes**

Tendo em vista reduzir ao mínimo os factores de risco estando porém sempre presentes os objectivos da instrução da EFM, deve a todo o momento ser considerado pela Equipa de Instrução o seguinte conjunto de procedimentos gerais:

— Estudo rigoroso da sessão programada;
— Verificação cuidada do estado de conservação, e condições de segurança de todos os meios e materiais necessários para a sessão;
— Análise dos riscos que cada exercício comporta;
— Colocação do Instrutor e seus auxiliares no local mais apropriado, por forma a prestarem um efectivo apoio aos instruendos;
— Análise rigorosa das capacidades físicas e psicológicas dos instruendos face às suas possibilidades de execução dos exercícios;
— Disciplina na execução;
— Alertar o instruendo para os cuidados a ter antes da execução.

c. **Procedimentos genéricos a adoptar em caso de acidente**

— Promover a presença do pessoal dos Serviços de Saúde da Unidade, em especial do médico;
— Afastar a classe para outro local, com continuação da instrução sob o comando de um elemento da equipa de instrução;
— Não tocar ou deslocar o acidentado, quando tal se justifique;
— Cobrir o acidentado com qualquer agasalho imediatamente disponível, quando se encontre sob ameaça de estado de choque;
— Resguardá-lo do sol, frio, vento ou chuva;
— Manter-se junto dele até à chegada do médico, ou do pessoal do Serviço de Saúde;
— Após a recolha do acidentado, retomar o comando da lição não permitindo discussões ou diálogos sobre o acidente;
— No final da instrução, elaborar a respectiva participação.

Em resumo:

A equipa de Instrução deve PREVER — PREVENIR — EVITAR — INTERVIR.

803. **Procedimentos específicos a adoptar em casos concretos.**

Os procedimentos a seguir mencionados, destinam-se a evitar ou, no mínimo, não agravar determinado tipo de lesões muito frequentes entre praticantes de qualquer actividade física.

Nada dispensa, porém, a intervenção do médico da Unidade e a consequente adopção do tratamento por ele preconizado.

a. **Estado de Choque**

Devido a uma depressão do sistema nervoso dá-se um estado geral de diminuição da actividade das funções orgânicas com reflexos profundos sobre o sistema cardíaco e circulatório.

O estado de choque pode ser originado por:

— Dor violenta;
— Esmagamento de tecidos;
— Esposição prolongada ao frio ou ao calor;
— Grande perda de sangue;
— Excesso de fadiga;
— Elevado estado de emotividade;
— E outros.

O estado de choque inicial ou primário poderá passar a secundário após algumas horas do acidente que lhe deu origem, convindo evitar tal passagem por ser aí mais provável um desfecho fatal para o sinistrado.

Os principais sintomas do acidentado em estado de choque são:

— A perda de cores;
— A perda de consciência e de sentido crítico;
— Aumento do ritmo cardíaco mas fraco;
— Vómitos;
— Aceleração da respiração;
— Suores frios.

A actuação do Instrutor deve obedecer aos seguintes requisitos:

— Deitar confortavelmente o sinistrado mantendo-lhe a temperatura do corpo, cobrindo-o com uma manta, por exemplo;
— Facilitar a respiração do sinistrado libertando-o de tudo o que a possa prejudicar.
— Não ministrar ao sinistrado bebidas alcoólicas, mas sim chá, ou água açucarada;
— Transportar o sinistrado com todo o cuidado e sem movimentos bruscos.

b. **Fractura**

Verifica-se sempre que se processa descontinuidade do tecido ósseo em qualquer dos segmentos do esqueleto humano.

A fractura pode ser simples ou exposta. Na primeira, apesar de fracturado, o osso mantém-se na sua posição relativa sem destruição dos tecidos musculares, enquanto que na última uma ou mais das extremidades resultantes da fractura rasgam os tecidos musculares ou até a pele.

A fractura pode apresentar uma gravidade variável consoante a forma como ocorre, ou mesmo o osso em que tenha tido lugar.

Assim a fractura pode ser:

— **Fragmentada ou simples**, conforme se verifica ou não esmagamento ou estilhaçamento do tecido ósseo em pequenos fragmentos;
— **Completa ou incompleta** se se processa de tal forma que o osso parta em absoluto em duas ou mais partes independentes ou então se apenas fendeu mantendo-se a sua continuidade no restante;
— **Oblíqua, transversa e helicoidal,** conforme a posição relativa do plano ou linha de fractura em relação ao eixo longitudinal do osso, (a última, fractura típica do húmero no lançamento de granada, podendo ocorrer se não houver um conveniente o aquecimento muscular prévio).

A fractura pode ser motivada por:

— Uma pancada ou pressão forte sobre o ponto onde se verificou;
— Uma posição defeituosa de qualquer segmento sobre o qual incidiu uma pressão anormal;
— Arrancamento de esquírolas ósseas por contracção violenta duma massa muscular, nos seus pontos de inserção.

A sintomatologia, além da dor intensa local, pode ser ainda:

— O aparecimento de um inchaço no local da fractura;

— A deformação do segmento ósseo;

— A dificuldade ou a impossibilidade de execução dos movimentos normais;

— Por vezes o encurtamento do membro, se se tratar de fractura completa, pela acção contráctil dos músculos que o contêm.

Além da imobilidade, do agasalho e de um aliviar de peças de vestuário que estiverem a prejudicar a respiração ou até a região da fractura, consoante a região óssea que houver sido acidentada, a atitude do Instrutor para o acidentado será a seguinte:

— Fractura do Crâneo, Pescoço ou Coluna Vertebral: não se deverá tocar no instruendo até o médico chegar nem devem ser ministrados quaisquer líquidos;

— Fracturas dos ossos do nariz: cobrir a região com um pouco de algodão ou gase;

— Fractura do húmero, ou dos ossos do Ante-Braço: colocar uma tala na parte do Braço fracturado por forma a exceder o Cotovelo, e fixar em seguida o Ante-Braço à frente do Tronco;

— Fractura no maxilar inferior: juntar ao maxilar superior e ligá-lo para o imobilizar;

— Fractura dos ossos da Mão ou dos Dedos: colocar uma tala acolchoada de forma a manter a Mão e Dedos estendidos no prolongamento do Ante-Braço;

— Fractura da Clavícula: colocar um rolo sob o Braço e fixar o Ante-Braço dobrado à frente do Tronco. Com a Mão direita amparar o Ombro da Clavícula fracturada junto à cabeça do húmero;

— Fractura dos ossos da Coxa ou Perna: colocar o membro no alinhamento do corpo e na posição de deitado aplicar uma tala de cada lado do osso fracturado;

— Fractura da Rótula: estender a Perna e colocar uma tala pela parte posterior ao longo de todo o membro;

— Fractura das Costelas: enrolar o Tronco com ligaduras bastante largas e pôr o acidentado numa posição repousante;

— Fractura dos ossos do Pé: libertar do calçado e da meia aplicando uma tala pela parte inferior do Pé.

c. **Hemorragia**

A hemorragia consiste na perda de sangue pela rotura de vasos sanguíneos.

A hemorragia pode ser interna ou externa.

As internas podem ser visiveis ou invisiveis e as externas podem ser arteriais venosas ou capilares, estas consoante o vaso em que se verifiquem.

A hemorragia pode ser provocada por um traumatismo. Se a hemorragia for prolongada a ponto de se perder metade dos 5 a 6 litros de sangue que normalmente o indivíduo adulto tem em circulação, pode o acidentado entrar em estado de choque.

Os sintomas, além dos já indicados para o estado de choque, poderão ser os seguintes:

— Dor no local da hemorragia;

— Aumento de sede;

— Sensação de asfixia por falta de oxigénio.

Quando o instruendo tenha uma hemorragia provocada por acidente na instrução, o Instrutor deverá imobilizá-lo imediatamente e desapertar-lhe a roupa em geral, para não dificultar a circulação: se se trata de hemorragia externa deverá distinguir-se se se trata de hemorragia arterial ou venosa. No primeiro caso (sangue que vem do coração) far-se-à um garrote acima da rotura, aliviando de 15' em 15' para não traumatizar a região apertada.

No segundo (sangue que vai para o coração) bastará deitar o sinistrado e colocar um penso sobre a ferida.

Se se tratar de hemorragia interna haverá que imobilizar o acidentado colocando-o de lado, se for na região dorsal, para permitir o vómito sem obstruir as vias respiratórias.

d. **Lipotimia**

É o vulgar desmaio, provocado por uma ausência de sangue ao nível do cérebro, por razões várias.

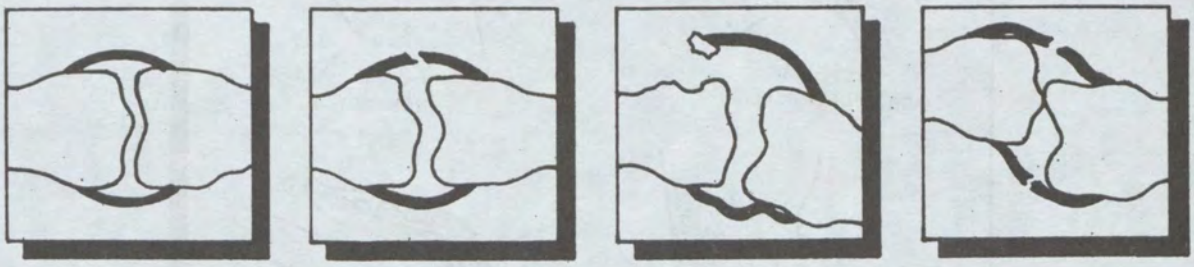
Os sintomas são arrefecimento da cabeça com perda de visão e de consciência, sensação de desiquilibrio, suores frios, tonturas, vómitos e palidez.

A forma de eliminar tal estado consistirá em colocar a Cabeça abaixo dos Joelhos estando sentado, seguida da aplicação de um pouco de água (para beber ou molhar as fontes).

e. **Lesões Articulares**

As lesões traumáticas das Articulações mais comuns são as Luxações e os Entorses, que se produzem, tal como as fracturas, por um choque directo, ou a maior parte das vezes em consequência dum movimento em falso.

Os esquemas seguintes dão uma ideia dessas lesões:



ARTICULAÇÃO NORMAL | ENTORSE | ENTORSE MAIS FRACTURA | LUXAÇÃO

Fig 8 -1

(1) **Luxação**

Verifica-se quando a cabeça de um segmento ósseo sai da sua articulação.

- Na Luxação os ligamentos estão seccionados, a articulação está deslocada, as superfícies articulares não estão em contacto.
- Distinguem-se dois tipos, respectivamente, a Luxação incompleta ou Subluxação (aquela em que existe, em parte, contacto entre as superfícies articulares) e a Luxação Completa (aquela em que os contactos entre as superfícies articulares se perdem totalmente).

NORMAL | SUBLUXAÇÃO | LUXAÇÃO COMPLETA

Fig 8-2

Os sintomas são, além de deformação da extremidade do osso, dor intensa, edema, dificuldade ou impossibilidade do movimento normal.

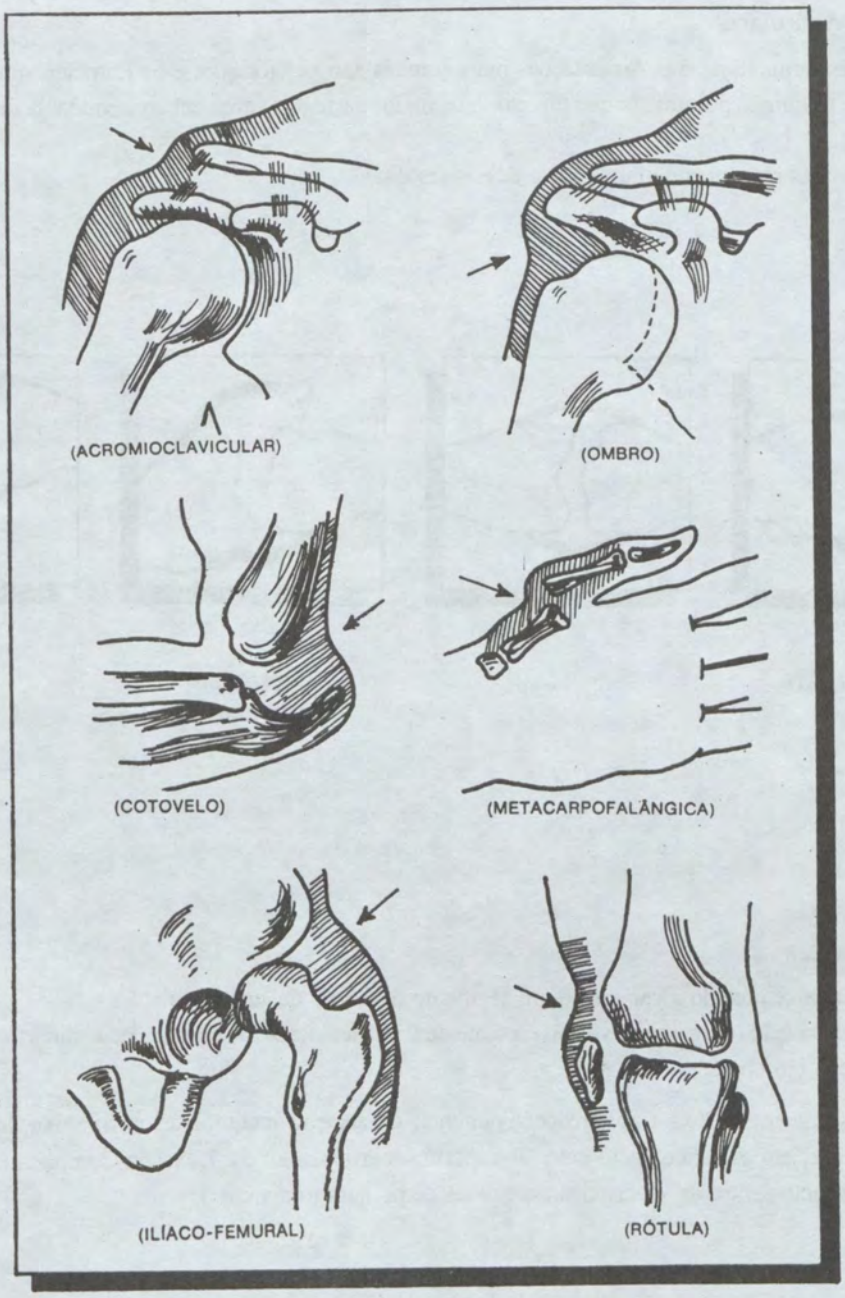


Fig 8 -3

Deverá imobilizar-se o sinistrado, colocando-o em posição cómoda e repousante, colocar-lhe depois panos molhados e frios.

Fig. 8 -4

(2) **Entorse**

- No Entorse há a distensão ou rotura dum ligamento, ficando, porém, as superfícies articulares em contacto.
- Sinais:

Dor, inchaço, movimentos possíveis mas dolorosos;

O Entorse mais frequente é o da articulação Tibio-Társica, em que o inchaço está habitualmente localizado na parte externa, os movimentos são dolorosos, mas a marcha é possível na maior parte dos casos.

- O que se não deve fazer:

A articulação lesionada não deve suportar qualquer peso.

Não aplicar calor ou pomadas termoestimulantes, por produzirem dilatação dos vasos sanguíneos; se estes apresentam roturas, a quantidade de sangue extravasado é maior, o hematoma aumenta, tornando-se mais difícil a sua reabsorção.

Não massajar nas 24-48 primeiras horas por produzir vasodilatação e retardar o período de coagulação, com as consequências referidas.

- O que se deve fazer:

Repouso da Articulação.

Elevar a zona afectada.

Aplicar frio (o mais usual é aplicar uma bolsa de gelo).

f. **Rotura Muscular**

É uma lesão de qualquer massa muscular, como consequência, em geral, de falta de sinergismo entre a actividade dos músculos agonistas e antagonistas, duma contracção violenta do músculo sobrepondo-se à sua capacidade contractil, ou, menos frequente, devida a uma contusão seguida duma contracção violenta de defesa.

- A rotura pode ser mais ou menos grave conforme a extensão de feixes afectados.
- Considera-se que os factores a seguir mencionadas predispõem para este tipo de lesões:

Biotipo de desportista (os brevilíneos musculares e tónicos são os mais afectados).

Inactividade prolongada.

Execução de exercícios intensos sem prévio e adequado aquecimento.

Fadiga muscular.

Frio (Fase de aquecimento ou vestuário inadequados).

Excesso de musculação ou uso de anabolizantes (produção de musculos potentes e fortes de mais para o tipo de tendões).

- Sinais:

No momento em que se produz a Rotura, o lesionado sente uma dor intensa que abranda com o repouso e volta a aparecer quando se contrai novamente o músculo lesionado.

Pouco tempo depois aparece um inchaço devido ao hematoma produzido, acompanhado de derrame sanguíneo (Equimose).

Tudo isso acarreta uma impotência, em maior ou menor grau, do músculo afectado.

- Comportamento a seguir:
  - Prevenção:

Ter em atenção os Instruendos com dores musculares localizadas.

Ter cuidados especiais quando se trabalha com grupos etários mais elevados, dado que a idade influe no aparecimento deste tipo de lesões.

Começar, sempre, qualquer sessão de TF ou competição com um aquecimento (geral e específico) adequado.

Ter em atenção o aparecimento da fadiga muscular (diminuir a intensidade ou terminar os exercícios).

- O que se não deve fazer:

Aplicar calor ou massajar, sem que tenham passado 24-48 horas, pelo perigo de aumentar o derrame sanguíneo.

Proibir a anestesia local e tempórária com a finalidade do atleta continuar em jogo, porque isso pode aumentar a rotura.

- O que se deve fazer:

Repousar o músculo afectado.

Aplicar compressas.

Aplicar frio (bolsa de gelo) sobre o penso compressivo.

Tomar anti-inflamatórios.

g. **Contusões**

- São lesões traumáticas que resultam duma agressão mecânica que conduz a alterações orgânicas, sem solução de continuidade.
- Sinais:

Dor local.

Derrame sanguíneo (equimose).

Pode ocasionar impotência funcional.

Pode haver hematoma (enquistamento de sangue).

- Comportamento a seguir:
  - Contusões ligeiras:

Penso compressivo.

Imobilização ligeira.

  - Contusões graves:

Imobilizar o segmento atingido como se fosse uma fractura.

h. **Tendinites**

- São inflamações dos Tendões acompanhadas de um engrossamento dos mesmos, produzidas por causas várias como por exemplo, para o caso do Tendão de Aquiles, o treino em solos duros e irregulares, o calçado inadequado ou com solas gastas, ou deformações dos Pés (Pés chatos).
- Sinais:

Dor expontânea ou sob pressão, que se acentua quando se move o Tendão afectado.

No caso do Tendão de Aquiles (o caso mais comum), a dor aviva-se com a marcha pelo que o doente coxeia.

- Comportamento a seguir:
  - Prevenção:

Evitar as más condições de treino, em especial a prática do mesmo em solos muito duros e irregulares. Não abusar do treino em asfalto ou empedrado.

Evitar arranques excessivamente intensos ou quilometragens diárias exageradas.

Evitar calçado em mau estado (sapatilhas ou botas desgastadas).

  - O que se deve fazer:

Repouso com imobilização da zona afectada.

Calor local (o ideal é aplicar ondas curtas ou radioterapia diárias).

Reabilitação, passados os sintomas, da ligeira atrofia muscular mediante exercícios e massagens adequados.

Utilização de calçado apropriado.

i. Câibras

Acontecem por uma carência de sódio, provocada por excesso de fadiga, sudação ou esforço muscular intenso, manifestando-se por uma contracção e endurecimento muscular. A forma de eliminar a câibra consiste em massajar o musculo contraído, acompanhando a contracção de forma activa e voluntária até o musculo descontraír.

Devem ser ministrados ao indivíduo líquidos com cloreto de sódio.

j. **Efeitos gerais do calor**

(1) **Insolação**

A característica fundamental da insolução é a temperatura exagerada a que todo o corpo fica, podendo ultrapassar os 42^0 C, ao mesmo tempo que se perde a capacidade de suar, do que resulta uma intensa secura. O indivíduo quase subitamente cai inanimado, e, se não forem tomadas medidas urgentes, a morte é muito provável, e tanto mais quanto mais tempo o organismo se mantiver assim aquecido. Logo, as medidas a tomar devem orientar-se fundamentalmente no sentido de forçar o arrefecimento:

— Trazer a vítima para um lugar fresco, tirando-lhe a roupa e se houver possibilidade, banhá-lo em água o mais fria possível, ou pelo menos espalhar água fria continuamente por todo o corpo;

— Secundariamente e quando retomar a consciência, dar água a beber, fria mas não gelada. Não dar qualquer bebida quente ou estimulante;

— Com toda a urgência, promover o transporte para um centro de tratamento, com o cuidado de continuar a assegurar o arrefecimento do doente.

(2) **Esgotamento pelo calor (Desidratação)**

Neste caso, o que está na origem da situação é a perda excessiva de água e sais pelo suor em quantidade exagerada. Ao contrário do que sucede na insolação do indivíduo apresenta-se com a pele fria e húmida, com uma temperatura geral normal ou até abaixo do normal; também não é muito provável a perda de consciência. Em suma, há um estado de choque devido à perda de líquido sofrida e o tratamento deve ter isso mesmo em mente:

— Dar água fria salgada a beber (1/2 colher de chá de sal em cada litro de água). O indivíduo deverá beber 3 ou 4 litros nas primeiras 12 horas. É esta a medida mais importante a tomar;

— Deverá obviamente remover-se o doente para um sítio fresco onde se mantém depois as medidas estudadas para combater o choque, entre outras dar a beber café ou chá quente, o que estava contra-indicado na insolação;

— Justifica-se a remoção para um centro de observação médica quando houver perda de consciência e o indivíduo não retome prontamente os sentidos;

— São frequentes as cãibras neste tipo de situação (cãibras de calor), atingindo sobretudo os membros. As dores violentas podem obrigar-nos a massajar repetidamente as regiões afectadas.

804. Reanimação Cardio-Respiratória

A reanimação cardio-respiratória é o conjunto de medidas destinadas a restituir ao indivíduo as suas funções vitais fortemente atingidas ou mesmo suspensas.

A assistência a prestar-lhe — Assistência Vital Básica — de extrema urgência, destina-se fundamentalmente a manter a vida e permitir o prosseguimento do tratamento num centro hospitalar, ou por técnicos especializados.

As medidas a tomar compreendem:

— Assistência no local do acidente;

— Transporte do sinistrado.

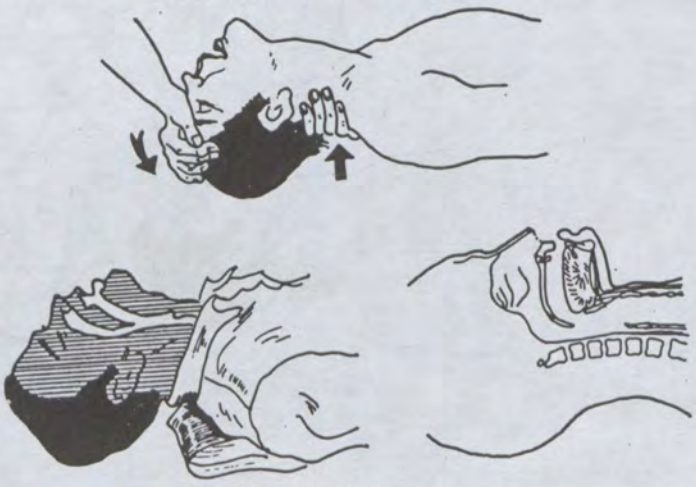
a. Assistência no local do acidente

- Deitar a vítima de costas com os braços ao longo do corpo;
- Ajoelhar à sua direita (esq) ao nível da cabeça;
- Recrutar pessoas para o ajudar e chamar uma ambulância e uma equipa do Serviço de Saúde.

(1) Desobstrução das vias respiratórias

- Colocar a cabeça da vítima na posição adequada, de modo a evitar dificuldades na passagem do ar nas vias aéreas superiores;
- Colocar uma mão na nuca e outra na testa
- Levantar a nuca e empurrar a testa para baixo (hiperextensão da cabeça).
- Tirar da boca da vítima qualquer corpo estranho (dentadura, lama, sangue, etc.). Para isso introduza um

HIPEREXTENSÃO DA CABEÇA



1 — Deitar o doente de costas

2 — Colocar uma mão na nuca e outra na testa

3 — Levantar a nuca e empurrar a testa

Fig 8-5

• Tirar da boca da vítima qualquer corpo estranho (dentadura, lama, sangue, etc.). Para isso introduza um ou dois dedos na boca, revestidos de um lenço.

SE RESPIRAR

• Verificar se o tórax se eleva e baixa;
• Manter abertas as vias respiratórias até a vítima recuperar a consciência.

SE AINDA NÃO RESPIRAR

• Iniciar imediatamente a respiração artificial.

(a) **Respiração Artificial (RA)**

— O método mais utilizado é o da insuflação do ar, vulgarmente conhecido por método «BOCA-A--BOCA»;

Utilizar a seguinte técnica:

• Apertar o nariz da vítima com o polegar e o indicador da mão esquerda (dir);
• Encher rápidamente os pulmões de ar;
• Aplicar a boca bem aberta ao contorno da boca (boca-nariz) do sinistrado, fazendo uma adaptação perfeita e, logo a seguir, sopre rápidamente e fortemente insuflando nos pulmões cerca do dobro do ar que normalmente respiramos;
• Retirar a boca apenas uns 5 segundos para deixar sair o ar do peito da vítima (se necessário, abrir-lhe ligeiramente a boca) e contar até 3 segundos;
• Ao 4.º segundo encher outra vez rápidamente os pulmões com ar;
• Ao 5.º segundo soprar novamente com a rapidez e energia indicadas;
• Observar se o torax da vítima se eleva e baixa;
• E assim sucessivamente, soprando uma vez em cada 5 segundos, até voltar a respiração espontânea;
• Nas crianças insuflar o ar suavemente, apenas por curtos sopros, uma vez em cada 3 segundos;
• Esta técnica provoca geralmente ar no estomago. Para o evitar encarregar uma pessoa de comprimir moderadamente com a palma da mão a região entre o umbigo e as costelas, antes e durante a sua aplicação.

Em caso de vómito, voltar logo a cabeça da vítima para o lado, limpar a boca e recolocar a cabeça na posição adequada.

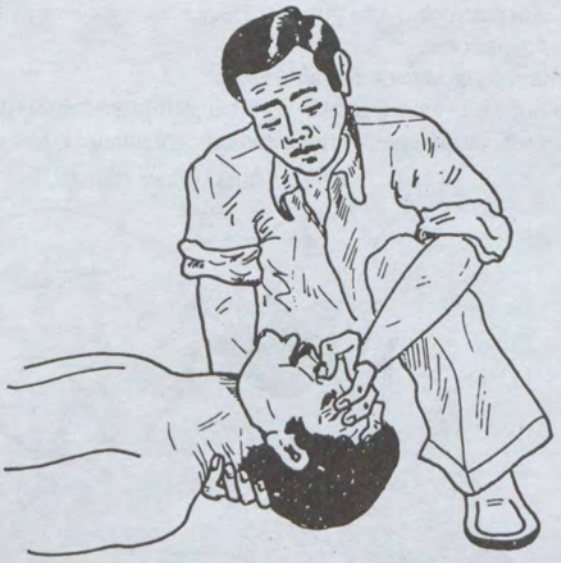


Fig. 8-6 — Respiração boca-a-boca

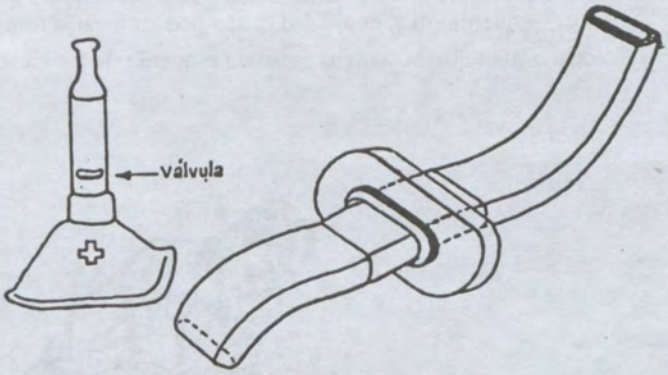
— Um método alternativo é o de «BOCA—A—NARIZ».

• A posição a tomar é a que se indica na figura, mantendo-se a cabeça da vítima em hiperextensão, com uma mão sobre a testa que a empurra para trás, enquanto a outra mão sobre o queixo o empurra para a frente e mantém a boca fechada (na expiração pode abrir-se a boca do doente).

Fig. 8-7 — «Boca-a-nariz

— O método BOCA-A-NARIZ, deve ser usado só em crianças pequenas.

— Podem ser empregados tubos de respiração artificial, se os souber utilizar e estiverem disponíveis.



Válvula

Fig. 8-8 — Tubos para R. A.

SE AINDA NÃO RESPIRAR

Veja se há pulso nas carótidas.

(b) **Verificação do Pulso nas carótidas**

• Aplicar a polpa dos dedos indicador e médio num dos bordos laterais superiores da laringe e tacteie o «pulso».

— SE HÁ PULSO, continue as insuflações de ar, examinando alternadamente depois de cada uma o pulso e as pupilas oculares, até se restabelecer a respiração espontânea.

— SE NÃO HÁ PULSO, levantar as pálpebras e verificar se as pupilas estão contraídas (pequenas) ou se contraem por acção da luz, sinal de circulação e vida. Se estão dilatadas e não se contraem, sinal de Morte Iminente, só a massagem cardíaca a poderá evitar.

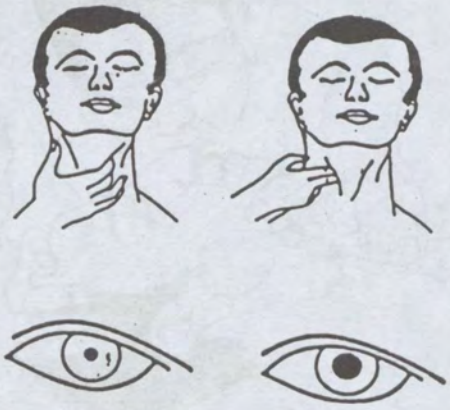


Fig. 8-9

(2) **Ressuscitação Cardíaca**

Logo que se suspeite de uma paragem cardíaca deve agir-se com toda a rapidez no sentido de a confirmar e iniciar imediatamente a compressão externa do coração.

O método indicado é o da MASSAGEM CARDÍACA (MC) e consiste:

— Em colocar o doente na posição horizontal, de costas sobre um plano duro. Se possivel elevar-lhe os membros inferiores a 60^0.

— Utilizar a seguinte técnica:

- Verificar primeiro se o tórax não apresenta sinais de fractura;
- Definir o ponto médio do externo. Junto a este ponto e para baixo, aplicar a parte posterior da palma da mão esquerda (dir), cujos dedos não podem tocar o tórax;
- Colocar a mão direita sobre o pulso da esquerda de forma semelhante.

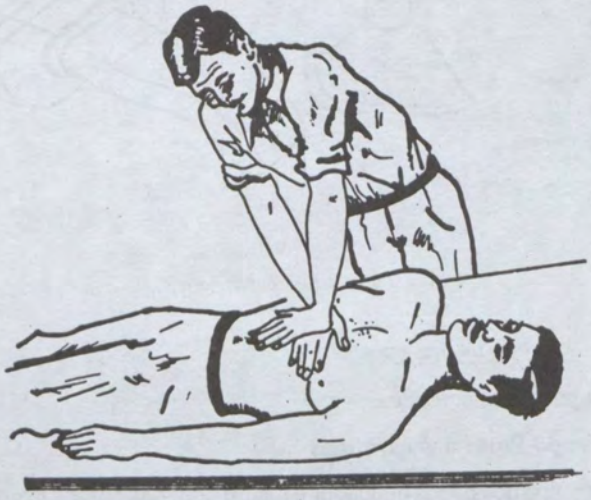


Fig. 8-10

- Aplicar o peso do seu corpo, fazendo-o incidir quase só sobre a mão direita, comprimindo o externo uma vez por segundo, verticalmente de cima para baixo, com uma força de 35 a 50 Kg, aplicada durante meio segundo, seguida de rápido alívio da pressão, sem as mãos perderem a sua posição e o contacto com o tórax;

  O externo, nos adultos, deve baixar cerca de 4cm.

- Restabelecida a circulação sanguínea, o que se verificará examinando alternadamente as pupilas e o pulso carotídeo depois de cada insuflação de ar, continue a realizar estas até se restabelecer a respiração espontânea;
- A «MC» deve continuar até que os batimentos cardíacos se tornem espontâneos.

— Se for possível recorrer a dois socorristas fazer ao mesmo tempo a respiração BOCA—A—BOCA e a MASSAGEM CARDÍACA.

O encarregado da «MC» deve realizar 60 compressões por minuto, regulares, sem.se interromper pelos movimentados da «RA»;

O encarregado da «RA» deve insuflar o ar de 5 em 5 compressões.

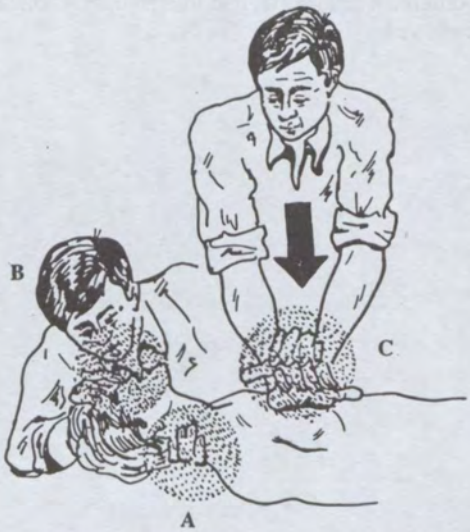


Fig. 8-11 — Ressuscitação com 2 socorristas

— Se houver um único socorrista Fig 8-12 fazer rápidamente 2 insuflações «BOCA—A—BOCA», seguidas de 15 massagens cardíacas, repetindo estas duas acções sem parar até a circulação se restabelecer, o que se verificará através das pupilas oculares e do pulso carotídeo depois das 15 massagens.

Restabelecida a circulação fazer só a respiração «BOCA—A—BOCA» até voltar a respiração espontânea, examinando alternadamente depois de cada insuflação de ar as pupilas e o pulso carotídeo, pois se eles falharem, é indispensável tornar a fazer imediatamente «NOVA MASSAGEM CARDÍACA».

Fig. 8-12 — Ressuscitação com um único socorrista

(3) **Notas Importantes:**

- Nunca comprimir o abdomen e o torax ao mesmo tempo porque tal pode provocar rotura do fígado;
- As compressões da «MC» devem ser ritmadas, suaves e contínuas e, exclusivamente feitas sobre o externo, só na vertical, com a força indicada e sem que os dedos toquem no tórax.
- Nas crianças a compressão é feita só com uma mão ou só com os dedos indicador e médio e com uma força apenas suficiente para lhe baixar o externo 2 a 3 centímetros, conforme a idade.

b. **Transporte da Vítima**

- Só remover a vítima depois de lhe restaurar no local do acidente a circulação sanguínea e a respiração.
- O transporte deve ser feito numa maca com superfície firme para permitir a massagem cardíaca. Se assim não for coloque uma tábua sob o tórax da vítima.
- Em qualquer caso e durante o transporte, não interromper a aplicação das medidas de emergência por mais de 5 segundos de cada vez.

CAPÍTULO 9

INFRAESTRUTURAS, MATERIAL E EQUIPAMENTO

901. Introdução

Fixados os objectivos da EFM e definida a política desportiva para o Exército, há que garantir as condições correspondentes em infraestruturas, material e equipamento.

Por a Educação Física estar em permanente evolução, na prática resulta uma permanente renovação em tudo que a ela esteja ligado e, assim sendo, o campo de infraestruturas necessárias para a sua realização, também sofre modificações.

Considerando os custos e as possibilidades de implantação (relação custo/eficácia, terrenos disponíveis, etc.), foi decidido que as infraestruturas existentes, com ligeiras modificações, fossem adaptadas a este novo Manual Técnico de EFE e, simultâneamente, integradas no Plano Director de Infraestruturas da EFM, que obedece a determinadas prioridades, garantindo-se assim as condições satisfatórias para o cumprimento dos programas presentes sem prejudicar o desenvolvimento daquele plano.

De acordo com as instruções difundidas em 1985, a única Entidade/EME que tem a ver com construções/melhorias/recuperações de Infraestruturas de EFM é a DSFOE, que recebe verbas próprias para o efeito, pelo que, não devem as UEO solicitar à DSEFE atribuição de verbas, mas sómente pedir à sua RM/ZM/1.ª BMI a inclusão das «necessidades» no respectivo PLANO DE NECESSIDADES anual.

A DSEFE, cada ano, com base nas propostas/prioridades de obras desejadas pelos Cmds/RM/ZM/1.ªBMI para as suas UEO e após análise técnica do seu âmbito, remete à DSFOE um PLANO DE NECESSIDADES para o ano seguinte, escalonado por «patamares» de interesse e prioridades.

A DSFOE, consoante a verba disponível, vai satisfazendo - por ordem - as solicitações do PN global, apresentado em devido tempo pela DSEFE e após conveniente estudo analítico nesta DS.

Os Cmds/Unidades, com as verbas ou meios de que dispuserem, deverão zelar pela conservação, melhoria e beneficiação das Infraestruturas existentes, as quais representam um valioso patrimónioa preservar.

902. Objectivo a Atingir

No Campo das Infraestruturas, material e equipamento o objectivo a atingir consiste em reunir um conjunto de meios susceptíveis de permitir a execução das várias actividades referidas no Manual Técnico de EFE:

— Formação
— Instrução
— Campeonatos Desportivos
— Manutenção
— Recreação
— Controlo

Torna-se evidente que nem todas as Unidades desenvolvem uma acção que abarque a totalidade daquelas actividades. Pelo que, as infraestrutura, material e equipamentos que possuem estarão naturalmente em consonância com a sua missão.

Contudo, dentro das suas possibilidades, devem as Unidades procurar melhorar as instalações existentes quer procedendo à sua manutenção e beneficiação, quer construindo outras de que ainda não disponham.

903. Infraestruturas

O Quadro de Infraestruturas de EFM, por orgão tipo, representa o que cada Unidade deverá possuir não só para aplicação das técnicas constantes do Manual Técnico de EFE, como para a prática de outras actividades desportivas.

Assim, inclui-se a listagem das infraestruturas que devem existir por cada orgão tipo, nomeadamente:

- Unidades/Orgãos (que não sejam CI) e Centros de Apoio de EFM;
- Escolas Práticas e Regimentos de Comandos;
- Campo Militar de Santa Margarida (pela concentração de UU/OO numa mesma área);
- Centros de Instrução (Regimento, Batalhão e Companhia);
- Estabelecimentos de Ensino Militar;
- Estabelecimentos Militares de Ensino;
- Centro Militar de Educação Física Equitação e Desportos.

a. UNIDADES (que não sejam CI) / ESTABELECIMENTOS E ORGÃOS

Designação / Totais por Un/Estab/Org	UN/não CI	EST/ORG
• Campo de Futebol de 11	1 (a)	1 (a)
• Pista de Manutenção DGD	1 (a)	1 (a)
• Mini Ginásio	1 (a)	1 (a)
• Campo de Ténis	—	1 (a)
• Campo Polivalente	1 (b)	1 (b)
• Pista de 200m do MT-110-5	1 (a)	—
• Circuito de Treino	2 (a)	—
• Muro de Assalto	1 (a)	—
• Mesa Irlandesa	1 (a)	—
• Trave de Equilíbrio	1 (a)	—

(a) Eventualmente.

(b) Com iluminação artificial.

b. ESTABELECIMENTOS DE ENSINO MILITAR

Designação	A. M.	ESE	ISM	IAEM	Total
. Campo de Futebol de 11	2	1	1	—	4
. Pista de 200 m do MT-110-5	2	2	—	—	4
. Pista Internacional CISM	1	1	—	—	2
. Circuito de Treino	2	2	1	—	5
. Muro de assalto	2	1	1	—	4
. Mesa Irlandesa	2	2	1	—	5
. Trave de Equilíbrio	2	1	1	—	4
. Pórtico	2	1	—	—	3
. Pista de Manutenção DGD	1 (a)	1 (a)	1 (a)	1 (a)	4 (a)
. Tanque de Natação	1	1	1	—	3
. Pista de Atletismo (4 corredores)	2	1	—	—	3
. Caixa de Saltos	2	1	1	—	4
. Lançamento do Peso	2	1	—	—	3
. Gimnodesportivo	2	1	1	—	4
. Sala de Judo	1	1	—	—	2
. Sala de Boxe	1	1	—	—	2
. Sala de Esgrima	2	1	—	—	3
. Mini-Ginásio	—	—	1	1	2
. Sauna	1	—	—	1	2
. Picadeiro Coberto	2	1	—	—	3
. Campo de obstáculos Equestres	2	1	—	—	3
. Campo Polivalente	4	3	1	1	9

(a)Eventualmente.

c. ESCOLAS PRÁTICAS E REGIMENTO DE COMANDOS

Designação•	Total
• Campo de Futebol de 11	1
• Pista de 200 m do MT - 110 - 5	2 (a)
• Pista Internacional CISM (b)	1 (b)
• Circuito de Treino	6
• Muro de Assalto	2
• Mesa Irlandesa	2
• Trave de Equilíbrio	2
• Pórtico	1
• Pista de Manutenção DGD	1 (c)
• Tanque de Natação	1
• Pista de Atletismo (d)	1
• Caixa de Saltos (d)	2
• Lançamento do Peso (d)	1
• Gimnodesportivo	1 (e)
• Sala de Esgrima, Boxe e Judo	1
• Picadeiro Coberto	1 (f)
• Campo de Obstáculos Equestre	1 (f)
• Polivalente	2
• Torre de Rappel e Slide	1 (g)

(a) Pode vir a ter mais de acordo com o efectivo de Instruendos.

(b) No mínimo, 1 por RM, ZM e 1.ª BMI (EPE/RMC).

(c) Eventualmente.

(d) Integrando o Complexo de Atletismo.

(e) Só nas Escolas Práticas.

(f) Na EPC (eventualmente nas outras EP).

(g) No Regimento de Comandos.

d. CAMPO MILITAR DE SANTA MARGARIDA

Designação / Unidades	RCSM	ABSM	BAS	BIMEC	GAC 1 (-)	COMP TPT,TM e ENG	Total
• Campo de Futebol de 11	1	1 (a)	1	—	—	—	3
• Campo Polivalente	2	1	1	2	1	3 (d)	10
• Pista de 200 m do MT - 110 - 5	1	1	—	1	1	—	4
• Pista Internacional CISM	—	1 (a)		—	—	—	1
• Circuito de Treino	4	2	2	4	2	—	14
• Muro de Assalto	2	2	—	2	2	—	8
• Mesa Irlandesa	2	2	—	2	2	—	8
• Trave de Equilíbrio	2	2	—	2	2	—	8
• Pórtico	1	1	1	1	—	—	4
• Pista de Manutenção DGD	—	1	—	—	—	—	1
• Tanque para Natação	—	3 (e) e (b)	—	—	—	—	3
• Pista de Atletismo (4 corredores)	—	1 (a)	—	—	—	—	1
• Caixa de Saltos	—	1 (a)	—	—	—	—	1
• Lançamento do Peso	—	1 (a)	—	—	—	—	1
• Gimnodesportivo	—	1 (b)	—	—	—	—	1
• Sala de Esgrima	—	1 (c)	—	—	—	—	1
• Carreira de Tiro Desportivo	—	1	—	—	—	—	1
• Picadeiro Coberto	1	—	—	—	—	—	1
• C. Obstáculos Equestres	1	—	—	—	—	—	1
• Miniginásio	—	1	1	—	—	—	2
• Torre de Rappel e Slide	—	1 (a)	—	—	—	—	1
• Sauna	—	1 (b)	—	—	—	—	1

(a) Complexo Desportivo de Utilização Geral.

(b) Utilização Geral.

(c) Integrada no Gimnodesportivo.

(d) Um Campo por Companhia.

(e) 2 Descobertos.

e. CENTROS DE INSTRUÇÃO

Designação / Totais por Unidade Tipo	RI	BAT Indep.	COMP.ª Indep.
• Campo de Futebol de 11	1	1 (a)	1 (a)
• Pista de 200 m do MT de EFE (MT- 110 - 5)	2	1	1
• Pista Internacional CISM (b)	—	—	—
• Circuito de Treino	4	2	2
• Muro de Assalto	1	1	1
• Mesa Irlandesa	2	1	1
• Trave de Equilíbrio	2	1	1
• Pórtico	1	1	—
• Pista de Manutenção DGD	1 (a)	1 (a)	1 (a)
• Tanque para Natação	1	1 (a)	1 (a)
• Caixa de Saltos	1	1	1
• Lançamento do Peso	1	—	—
• Sala de Judo	1 (c)	—	—
• Pista Elevada (g)	—	—	—
• Pista de Operações Especiais (g)	—	—	—
• Carreira de Tiro Desportivo	1 (d)	1 (e)	—
• Picadeiro Coberto	1 (f)	—	—
• Campo de Obstáculos Equestres	1 (f)	—	—
• Campo Polivalente	2	1	1
• Torre de Rappel e Slide	1 (g)	—	—

(a) Eventualmente.

(b) No CIOE/RMN, RIBE/RMS, RIPD/ZMA, RIFc/ZMM.

(c) RLL

(d) No RASP/RMN, RIT/RMC, RI 1/RML, RIFT/RMS, RIPD/ZMA, RIFc/ZMM.

(e) No BIA

(f) Nos RCB, RCE e RLL.

(g) No CIOE.

f. ESTABELECIMENTOS MILITARES DE ENSINO

Designação / Totais por Estabelecimento	CM	IMPE	IO
• Campo de Futebol de 11	1	1	—
• Pista de 200 m do MT - 110 - 5	1	1	—
• Circuito de Treino	1	1	—
• Muro de Assalto	1	1	—
• Mesa irlandesa	1	1	—
• Trave de Equilíbrio	1	1	—
• Tanque de Natação	1	1	1
• Pista de Atletismo (a)	1	1	1
• Caixa de saltos (a)	1	1	1
• Lançamento do Peso (a)	1	1	1
• Ginásio Coberto	1	2	1
• Sala de Esgrima	1	1	1
• Campo Polivalente	2	2	2
• Picadeiro Coberto	1	—	—
• Campo de Obstáculos Equestres	1	—	—

(a) Integrando o Complexo de Atletismo.

g. CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EQUITAÇÃO E DESPORTOS

DESIGNAÇÃO	Total
• Campo de Futebol de 11	1
• Pista de 200 m do MT - 110 - 5	1
• Pista Internacional CISM (b)	1
• Circuito de Treino	2
• Muro de Assalto	1
• Mesa Irlandesa	1
• Trave de Equilíbrio	1
• Pórtico	1
• Pista de Manutenção DGD	1 (a)
• Tanque para Natação	1
• Pista de Atletismo (b)	1
• Caixa de Saltos (b)	1
• Lançamento do Peso (b)	1
• Lançamento do Martelo e Disco (b)	1
• Gimnodesportivo	2
• Sala de Desportos de Combate (Boxe, Judo, etc)	1
• Sala de Armas (Esgrima)	1
• Carreira de Tiro Desportivo	1
• Campo de Ténis	2
• Mini-Ginásio (integrado no Gimnodesportivo)	1
• Sauna	1
• Picadeiro Coberto	3
• Picadeiro Descoberto para Ensino	2
• Campo de Obstáculos Equestres	2
• Pista de Galope	1
• Torre Rappel e Slide	1
• Campo Polivalente	2

(a) Eventualmente

(b) Integrando o Complexo de Atletismo.

904. **Material**

O material necessário para a instrução de EFM vem referido nos Cap. 4.º, e 5.º — Técnicas e Métodos de Treino Físico Militar. A sua constituição, dimensões e implantação são também indicados nesses Capítulos.

As requisições de material são enviadas à CHESMATI, DSI e DSM nos termos das NEP's em vigor.

905. **Equipamento**

As Unidades devem dispor do equipamento necessário ao desenvolvimento da Instrução de EFM e para a sua representação condigna nos Campeonatos Desportivos Militares. As dotações de equipamento estão fixadas pelas NEP.

As propostas de alteração das dotações são dirigidas às DSI, CHESMATI e DSM, com conhecimento à DSEFE, para que esta DS emita o seu parecer.

906. **Normas Gerais**

Tem que haver ligação entre a Secção de EFM e o Serviço Logístico que nas Unidades trata das requisições de material e elaboração dos autos de incapacidade e/ou ruína prematura.

A arrecadação do material de EFM deve, na medida do possível, estar situada perto dos locais de instrução e ter pelo menos um quarteleiro.

É aconselhável que ela seja individualizada de outras arrecadações.

Há que ter o maior cuidado na conservação e manutenção dos materiais (limpar, lavar, secar, ensebar, etc, o material e o equipamento quando acabados de usar).

A CHESMATI poderá indicar os ingredientes e acessórios mais convenientes e recomendados para os diversos casos.

Os materiais, aparelhos, viaturas, etc. necessários e adequados à instrução, devem estar dispostos nos locais de instrução antes do início das sessões e serem posteriormente recolhidos, para manutenção e boa conservação.

Os CI devem ter o maior cuidado em não ter na arrecadação de EF material incapaz ou avariado, providenciando pela sua substituição e conserto, directamente ou através do orgão administrativo próprio da Unidade, conforme instruções do próprio Cmd ou Chefia.

Com base nas dotações oficiais, os QG/RM/ZM/1.ªBMI devem elaborar anualmente o pedido global de material/equipamento cuja orçamentação devem incluir nos seus Planos de Necessidades.

Quando as UEO verifiquem que o material fornecido pela CHESMAT ou pele DSI não tem a qualidade desejável, além das diligências que devem ser feitas junto dessa Chefia ou Direcção devem as Secções/EFM comunicar o facto aos Inspectores de EFM, a quando das visitas de inspecção especificando os seguintes elementos:

— Tipos de bolas (futebol/11, futebol/5, voleibol, etc.);
— Tipos de equipamentos;
— Marcas;
— Tipo de deficiências notadas;
— Datas e guias de fornecimento do material.

Nota: O elevado valor patrimonial que constitui, em diversas UEO, as Infraestruturas de EFM impõe uma atenção muito especial da parte do Comando para que ele não seja degradado, por falta de trabalhos de conservação e/ou beneficiação. Para tanto e anualmente, com as verbas disponíveis terão que se fazer obras de conserto, pintura, substituição de materiais, etc., pois só assim as referidas Infraestruturas se manterão em condições de boa utilização.

CAPÍTULO 10

CAMPEONATOS DESPORTIVOS MILITARES

1001. Introdução

É hoje reconhecido que a actividade desportiva dá resposta a grande parte das exigências da Educação Física na prossecução dos seus objectivos.

Compreende-se portanto que a actividade desportiva realizada nas condições desejáveis, ou seja, atraindo um grande número de praticantes, resulte ou culmine na COMPETIÇÃO DESPORTIVA (Actividade Competitiva ou Desporto de Competição), tendo em atenção determinados princípios.

1002. Princípios Conceptuais

- A actividade desportiva insere-se na EFM, subordinada ao cumprimento dos seus objectivos, com particular incidência na aquisição e manutenção da aptidão física necessária aos militares para o cumprimento das missões que lhe possam ser atribuídas.
- Todos os militares na actividade de serviço devem praticar desporto, procurando-se que cada um o pratique regularmente.
- É normal a prática desportiva culminar na competição organizada, a vários níveis e para todas as idades, por nela se congregarem aspectos altamente motivadores e daí considerar-se da maior importancia a realização dos campeonatos a nível de guarnição militar, bem como com clubes desportivos e organizações civis, como suporte da competição que terá lugar aos níveis de Região Militar, Exército e Forças Armadas.
- A competição organizada ou Campeonatos Desportivos Militares (CDM) não pode perder de vista os aspectos educativos e formativos que lhe estão associados, numa perspectiva de alargamento da sua base de participantes.
- A situação particular dos militares do QP, com uma longa permanência no serviço activo e a sua condição de suporte da estrutura militar, permite e aconselha para estes a prática de modalidades desportivas de técnica mais exigentes ou que evidenciem um maior interesse militar, ou mesmo ainda exclusivas das Forças Armadas.
- A alta competição terá um tratamento específico no conjunto das actividades desportivas do Exército, devendo orientar-se para a sua prática essencialmente os militares do QP ou do SEN que já sejam praticantes de alto nível desportivo.

1003. Modalidades Desportivas

A eleição das modalidades desportivas a incentivar e, por isso, a incluir no calendário dos Campeonatos Desportivos Militares tem como base os objectivos permanentes da EFM e os factores seguintes:

- Constituirem a resultante natural da instrução dos quadros e tropas;
- Organização e infraestruturas (meios materiais e humanos);
- Grau de adesão;
- Interesse e tradições militares;
- Calendário desportivo das Forças Armadas;
- Calendário Desportivo do CISM (Conselho Internacional do Desporto Militar).

Como modalidades que se enquadram nos parâmetros enunciados, referem-se por exemplo as seguintes:

— Corta-Mato;
— Orientação;
— Tiro Desportivo;
— Pentatlo Militar;
— Natação;

— Esgrima;

— Equitação;

— Voleibol (QP)

— Pentatlo Moderno.

A Esgrima, o Tiro Desportivo, o Pentatlo Moderno e a Equitação, pelas suas tradições, interesse militar e técnica complexa (de desenvolvimento incompatível com a curta duração do SEN) têm o seu campo de recrutamento limitado, quase exclusivamente, ao QP, o que pressupõe a sua iniciação na AM e na ESE, bem como nos Estabelecimentos Militares de Ensino.

1004. **Regulamentação**

a. Os CDM desenvolvem-se nas seguintes fases:

(1) Fase UU/EE/OO;

(2) Fase Regional (RM, ZM e 1.ª BMI);

(3) Fase Exército;

(4) Fase Forças Armadas;

(5) Fase Internacional.

b. Nas fases 1 e 2 são obrigatórias as modalidades que constituem a fase 3, assim como as que constituem a fase 4.

A participação das equipas Nacionais na fase 5 (Internacional) é definida anualmente pelo EMGFA.

ANEXO «A» AO MT 110-5

GLOSSÁRIO

ABAIXAMENTO — Vide MOVIMENTO

ABDUÇÃO — Vide MOVIMENTO

ÁCIDO LÁCTICO — Ácido orgânico de fórmula $C3\,H6\,O^3$, produto final do metabolismo anaeróbio (sem oxigénio) da glicose ou glicogénio. Durante o exercício, a contracção muscular produz ácido láctico quando o suprimento de oxigénio é insuficiente para as necessidades energéticas. A acumulação de ácido láctico no sangue é o mais comum e o principal factor limitativo da actividade muscular.

ADAPTAÇÃO AO TREINO — É uma mudança vantajosa na função ou constituição dos tecidos, orgãos, sistemas que o treino bem conduzido permite.

ADUÇÃO — Vide MOVIMENTO

AGONISTAS — São os principais músculos que, activamente, produzem um movimento (Por exemplo, na flexão do Antebraço sobre o Braço, o músculo agonista principal é o BICIPETE).

ANDAR A PÉ — Programa de manutenção, destinado essencialmente a pessoal não arregimentado, visando, fundamentalmente, o desenvolvimento e melhoria das funções cardíaca, circulatória e respiratória, contribuíndo para a manutenção do bom estado físico geral.

ANTAGONISTAS — São os músculos que têm uma acção oposta aos agonistas (Por exemplo, na flexão do Antebraço sobre o Braço, o TRICIPETE é o principal músculo antagonista.

APTIDÃO FÍSICA — Significa, para o militar, um conjunto de qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais que, assentes na prática permanente do exercício físico e influentes na estruturação do seu comportamento motor, se consideram indispensáveis ao desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confiadas.

ATP — É a adenosina-trifosfato, produto da condensação de adenina, ribose e três moléculas de ácido ortofosfórico.

Durante a actividade muscular, o ATP transforma-se em ADP (adenosina-difosfato) mais fosfato (P), libertando energia que é utilizada para a contracção muscular.

$$ATP \rightleftharpoons ADP + P + E \text{ (energia)}$$

É uma reacção anaeróbia (não requer oxigénio), sendo reversível.

AVALIAÇÃO — Conjunto de actividades que visam:

— Assegurar que da prática das actividades físicas não resulta perigo para a saúde dos praticantes;
— Verificar se com a aplicação dos programas se atingem os níveis de exigências fixados;
— Certificar que todas as actividades se desenvolvem na via da prossecussão dos objectivos definidos;
— Investigar os desajustamentos, definir responsabiliades e introduzir os elementos correctores;
— Possibilitar que os militares se certifiquem dos seus progressos.

BASE — Abreviatura utilizada para designar a Ginástica de Base ou seja a técnica preparatória que visa a melhoria da Aptidão Física do Indivíduo, em especial das suas qualidades de Flexibilidade, Potência e Coordenação, a par da correcção da Postura e de Atitudes, ao mesmo tempo que, estimulando-lhe os sistemas cardio-pulmonar, circulatório e neuromuscular, o prepara para as actividades físicas que se lhe sucedem.
— A Ginástica de Base engloba dois esquemas distintos:

— BASE 1 — Esquema de aquecimento, com duração de dez minutos, destinado a promover uma activação geral; precede, sempre, as sessões de BASE 2 e Treino em Circuito.

— BASE 2 — Esquema fundamental, com a duração de quinze minutos, destinado a desenvolver as qualidades físicas de Flexibilidade, Potência e Coordenação, a par da melhoria do Sentido Cinético.

CÃIMBRA — Espasmo doloroso do músculo, usualmente do Pé, Perna, Coxa. Ocorre quando os músculos são muitos expostos ao frio ou ao calor. Podem ser causadas, também, por deficiência de dieta, como a ausência de cálcio, sódio, vitamina B, etc.

CALENDÁRIO DESPORTIVO — Calendário difundido anualmente pela DSEFE, em que constam os campeonatos a realizar, de acordo com a política desportiva vigente no Exército e nas Forças Armadas.

CAMPEONATOS DESPORTIVOS (CD) — Conjunto de actividades desportivas revestindo a forma de competição organizada com elevado valor educativo intergrando a Educação Física Militar.

CAPACIDADE AERÓBIA — Trata-se do «máximo poder ou absorção de oxigénio», ou seja, a maior quantidade de oxigénio que pode ser absorvido por minuto.
Tal capacidade é determinada pela ventilação, pelo poder de difusão de oxigénio pelos pulmões pelo volume-minuto, pelo volume sanguíneo e pela percentagem de hemoglobina.

CAPACIDADE ANAERÓBIA — Capacidade de executar um trabalho com o máximo débito de oxigénio.
Tal capacidade é avaliada pelo nível máximo de ácido láctico no sangue.

CAPILARIZAÇÃO — Quantidade de capilares nos tecidos do corpo. Quanto maior for a capilarização, melhor será a irrigação sanguínea local e o fornecimento de oxigénio e substâncias nutritivas aos tecidos. A capilarização melhora com o treino.

CENTRO DE APOIO DE EFM — Local dotado de infraestruturas desportivas e destinado a servir um conjunto de Estabelecimentos ou Orgãos Militares que as não possuem.

CIRCUNDUÇÃO — Vide MOVIMENTO

COMBATE CORPO A CORPO (CCC) — Método de Aplicação Militar que tem por finalidade a aquisição de técnicas eficazes para utilização no combate com contacto físico, desenvolvendo características tais como a adaptabilidade, a autoconfiança, a combatividade, a coragem e a decisão e servindo-se de qualidades físicas como a força, a flexibilidade, e rapidez de reacção, a coordenação e o sentido cinético.

CONTINUIDADE — Princípio de programação estabelecendo que o Programa deve constituir um processo contínuo, sem saltos e sem hiatos.

CONTRACÇÃO DINÂMICA OU ISOTÓNICA — Quando há um deslocamento dos segmentos ósseos, de aproximação (concêntrica) ou de afastamento (excêntrica);

CONTRACÇÃO ESTÁTICA OU ISOMÉTRICA — Quando não há deslocamento dos segmentos ósseos.

CONTUSÕES — São lesões traumáticas que resultam duma agressão mecânica que conduza a alterações orgânicas, sem solução de continuidade.

CORRIDA CONTINUA (CC) — Método de treino que consiste na realização dum trabalho constante em regime aeróbio,ou seja, de pequena intensidade e longa duração, e que tem como objectivo fundamental o desenvolvimento das funções cardíaca, circulatória e respiratória.

COORDENAÇÃO — a qualidade neuro-motriz que permite combinar a acção de diversos grupos musculares com vista a realizar uma série de movimentos determinados com o máximo de eficácia e economia.

Embora inicluído no grupo das qualidades perceptivo-cinéticas,a verdade é que ela está presente em todas as outras já referidas.
As determinantes desta qualidade, embora, actualmente, ainda não perfeitamente conhecidas, podem resumir-se no seguinte:

- Qualidade de percepção, no início e durante a execução;
- Qualidade dos ajustamentos temporal e espacial do movimento;
- Qualidade da representação mental do movimento;
- Qualidade da organização neuro-muscular, em especial do sincronismo entre a contracção dos músculos agonistas e dos antagonistas.

CORRIDA NO MESMO LUGAR — Programa de manutenção, essencialmente destinado a pessoal não arregimentado, visando a melhoria da capacidade geral de resistência e o fortalecimento dos membros inferiores.

CORRIDA PELO CAMPO (Corc) — Método de Treino que visa proporcionar uma melhoria das qualidades físicas fundamentais, em especial, a resistência, a força e a velocidade.

CP — É a FOSFOCREATINA (CREATINA-FOSFATO), organo-fosfato existente em pequena quantidade na fibra muscular.
Cada molécula de CP é susceptível de se dissolver, de acordo com a reacção seguinte:

$$CP \rightleftharpoons C + P + \text{energia}$$

$$\text{FOSFOCREATINA} \rightleftharpoons \text{CREATINA} + \text{ÁCIDO FOSFÓRICO} + \text{ENERGIA}$$

O ácido fosfórico e a energia assim libertados, são responsáveis pela reconstituição ou ressíntese do ATP

$$\text{ENERGIA} + \text{ADP} + \text{ÁCIDO FOSFÓRICO} \longrightarrow \text{ATP}$$

DISTENSÃO MUSCULAR — São lesões musculares provocadas pelo alongamento ou rotura das fibras, devido a um movimento brusco ou exagerado.

DÉBITO (DÉFICIT) de OXIGÉNIO — É a diferença entre a necessidade e a absorção de oxigénio durante a execução dum exercício físico. O débito é sempre reparado durante a recuperação.

DURAÇÃO DUM EXERCÍCIO — Tempo gasto na sua execução.

EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR (EFM) — Conjunto de actividades inseridas no sistema de instrução do Exército, visando contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspectiva de formação global do homem e concorrendo para o fortalecimento do moral ao torná-los aptos para o desempenho das missões que lhes forem confiadas.

ELEVAÇÃO — Vide MOVIMENTO

ENDURANCE — Também chamada RESISTÊNCIA AERÓBIA, é a qualidade física que permite suportar esforços de pequena a moderada intensidade, durante longos períodos (doze minutos a várias horas), apelando de forma predominante para o «metabolismo aeróbio». O trabalho aeróbio faz-se em condições tais que as necessidades em oxigénio por parte do organismo não ultrapassam a sua capacidade de consumo máximo. Assim essa qualidade está estreitamente ligada à eficácia geral das trocas gasosas (aos níveis pulmonar e celular), e à capacidade de efectuar o transporte de maior quantidade de oxigénio possível, por unidade de tempo, até aos grupos musculares apropriados — em resumo, ela depende da capacidade do complexo cardio-circulo-respiratório.

ENDURANCE MUSCULAR — É a qualidade que permite prosseguir, durante o maior tempo possível, um esforço muscular localizado, em condições aeróbias.
Nessas condições, a intensidade da contracção muscular não é suficientemente elevada para afectar significativamente a circulação sanguínea ao nível da musculatura implicada no exercício, de tal maneira que a quantidade de oxigénio e a eliminação dos produtos tóxicos da contracção se revelam satisfatórios.
O trabalho muscular local aeróbio pode efectuar-se de forma dinâmica ou estática e distingue-se pela sua fraca intensidade e longa duração.

Os principais factores determinantes do nível de Endurance Muscular dum indivíduo, são os seguintes:

- A qualidade da circulação local (capilarização, volume sanguíneo disponível localmente, tempo de circulação sanguínea, etc.) e a concentração de Oxihemoglobina (permite maior extracção de oxigénio);
- A Força Muscular, como é óbvio.

ENTORSE — Lesão traumática da articulação com distensão ou rotura dum ligamento, ficando, porém as superfícies articulares em contacto.

ESQUEMA CORPORAL — Vide SENTIDO CINÉTICO

EXTENSÃO — Vide MOVIMENTO

FADIGA — Condição na qual a perfomance ou uma certa quantidade de trabalho é conduzida com um efeito decrescente; há um sentimento subjectivo de inibição locomotora que conduz a uma completa impotência muscular. Sob o ponto de vista bioquímico, a fadiga significa uma acumulação de ácido láctico nos músculos, cuja concentração em níveis elevados impedem a sua contractibilidade.

FARTLEK (FK) — Etimologicamente, a palavra «FARTLEK» significa «jogar com a cadência»; com efeito, este método de treino, tal como o concebeu o seu autor, o sueco GOSTA OLANDER, alterna a «corrida de velocidade» com a «corrida lenta» ou a «marcha», de acordo com o planeamento prévio e aproveitando, tanto quanto possível, a natureza e o perfil do terreno.
Obtém-se, assim, um ritmo diferente do utilizado na Corrida Contínua, através de um trabalho com alternâncias de intensidade.

O FARTLEK — visa desenvolver, prioritariamente, as capacidades Aeróbia (Endurance) e Anaeróbia (Aláctica e Láctica) e, paralelamente, melhorar a Velocidade e a Potência dos membros inferiores.

FASE FUNDAMENTAL — Parte principal duma sessão de TFM, ocupando cerca de 60 a 70% do seu temp total.

FASE PREPARATÓRIA — Fase inicial de qualquer sessão de TFM, ocupando cerca de 20% do tempo total da mesma, dedicada ao aquecimento e melhoria da disposição dos executantes.

FASE FINAL — Designação abreviada da FASE FINAL a qual constitui a terceira parte de qualquer sessão de TFM e mais não é do que o retorno à calma ou seja, a normalização dos sistemas nervoso, circulatório, respiratório e muscular, excitados duma forma mais ou menos intensa nas fases anteriores da sessão (Aquecimento e Fundamental).
A sua duração é de cerca de 10% do tempo total da sessão.

FLEXÃO — vide MOVIMENTO

FLEXIBILIDADE (PRINCÍPIO DE PROGRAMAÇÃO) — O programa deve ser elaborado de forma flexível por forma a dar resposta, sem sobresaltos, a alterações não previstas.

FLEXIBILIDADE (QUALIDADE FÍSICA) — É a qualidade que permite a um segmento deslocar-se com uma amplitude máxima.
Esta qualidade pressupõe a capacidade do músculo ou do grupo muscular, tanto em encurtamento como em alongamento máximos, explorar todas as possibilidades da articulação daí que, se bem que integrada no grupo das qualidades musculares, ela esteja principalmente limitada pelas estruturas articulares em causa.

FORÇA — A Força muscular é a qualidade que permite o desenvolvimento duma tensão máximal numa contracção.
O grau de tensão maximal produzida por um músculo ou um grupo de músculos pode realizar-se através de dois tipos distintos de contracção muscular: a contracção dinâmica ou isotónica e a contracção estática ou isométrica.
A força de um músculo é a função de dois factores principais:

- Por um lado, ela depende dos elementos estruturais do músculo e, em particular do seu volume (a Força aumenta com o acréscimo do volume do músculo);
- Por outro lado, ela é fortemente influenciada pela qualidade do controlo motor voluntário que se tem sobre o músculo ou o grupo muscular em causa.

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE ESFROÇO SUBMÁXIMO (FCES) OU PULSO DE ESFORÇO SUBMÁXIMO (PES) — É a frequência de Pulso ideal a ser atingida durante a realização do esforço físico; o seu valor é determinado pela TABELA DE BRUCE.

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO (FCRec) OU PULSO DE RECUPERAÇÃO (PRec) — É tomada seis minutos após o TERMO do esforço físico; o valor normal oscila entre 20% a 30% da frequência do pulso em repouso.

FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO (FCR) OU PULSO EM REPOUSO (PR) — É tomada antes da sessão de Treino Físico.

GINÁSTICA DE APLICAÇÃO MILITAR — Técnica de Aplicação Militar que tem por finalidade o desenvolvimento das capacidades psicomotoras, adaptadas às solicitações do combate, de que utiliza os gestos sob a forma de exercícios físicos.

A Ginástica de Aplicação Militar engloba três esquemas distintos:

- PREPARATÓRIA COM ARMA Esquema de aquecimento, com a duração de dez minutos, destinado a promover uma activação geral; é um esquema único de exercícios segmentares com arma e comum a todas as sessões de GAM (excepto GAM 9).
- GAM 1 a 8 — Esquema constituindo a parte fundamental das sessões, com a duração de 35 minutos, destinado a desenvolver as qualidades físicas e psicológicas já enunciadas; são oito esquemas de exercícios distintos correspondentes ao mesmo número de sessões.
- GAM 9 — Esquema específico (lançamento de granadas).

GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO (G. Man) — É um programa de predominância, simultaneamente, orgânica e muscular, visando objectivos idênticos aos enunciados na BASE.

HEMOGLOBINA (Hb) — Proteína respiratória vermelha dos eritrócitos do sangue. Transporta, no sangue, oxigénio dos pulmões para os tecidos.
Essa forma oxigenada de hemoglobina é conhecida como Oxihemoglobina.

INSISTÊNCIA — Repetição, uma ou várias vezes e sem paragens, do final lançado de um exercício, com vista a aumentar a amplitude articular (melhoria da Flexibilidade).

INTENSIDADE — A intensidade dum exercício é determinada pelos efeitos que resultam da quantidade de trabalho fornecido num dado intervalo de tempo. Resulta da potência e duração da excitação nervosa, da excitabilidade dos músculos interessados, da própria natureza do exercício e da modalidade de contracção muscular utilizada.

LUXAÇÃO — Lesão traumática da articulação em que os ligamentos estão seccionados; a articulação está deslocada e as superfícies articulares não estão em contacto.
Distinguem-se dois tipos, respectivamente a LUXAÇÃO INCOMPLETA ou SUBLUXAÇÃO (aquela em que existe, em parte, contacto entre as superfícies articulares) e a LUXAÇÃO COMPLETA (aquela em que os contactos entre as superfícies articulares se perdem totalmente).

MARCHA E CORRIDA (MARCOR) — Técnica de Aplicação Militar compreendendo a execução alternada de períodos de Marcha e Corrida, tendo por objectivo o desenvolvimento da capacidade geral de resistência e o fortalecimento dos membros inferiores, a par de outras qualidades, tais como, por exemplo, o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina.

MARCHA FORÇADA (MARFOR) — Técnica de Aplicação Militar tendo por objectivo o desenvolvimento da capacidade geral de resistência o fortalecimento dos membros inferiores, a par de outras modalidades, tais como o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina.

MOVIMENTO (Mov) — Caminho percorrido pelo corpo ou pelas suas partes. Os movimentos dos vários segmentos corporais em torno das articulações podem ser dos seguintes tipos:

— ELEVAÇÃO — se um segmento se dirige para cima.
— ABAIXAMENTO — se um segmento se dirige para baixo.
— FLEXÃO — se um segmento se aproxima do outro.
— EXTENSÃO — se um segmento tende a colocar-se no prolongamento do outro.
— ABDUÇÃO — se um segmento se afasta do plano sagital (linha média do corpo humano).
— ADUÇÃO — se um segmento se aproxima do plano sagital (linha média do corpo humano).
— ROTAÇÃO — se um segmento gira em torno do seu eixo.

— CIRCUNDUÇÃO — se um segmento girando em torno duma articução, descreve um cone que o tem por vértice.

— OSCILAÇÃO — se um segmento executar um movimento pendular em torno de uma articulação.

— PRONAÇÃO — rotação do Antebraço e da Mão, ficando esta com a palma da Mão para baixo ou para trás, conforme o Antebraço está horizontal ou pendente.

— SUPINAÇÃO — movimento oposto à pronação, ficando semelhantemente,a palma da Mão para cima e para diante.

OSCILAÇÃO — vide MOVIMENTO

OXIHEMOGLOBINA — vide HEMOGLOBINA

PAF — Sigla das PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA, englobando um conjunto de testes e provas integrando os CONTROLOS 0, 1, 2, 2A e 3.

PAUSA INTERMÉDIA — Componente do Comando Verbal dum exercício, com a duração de 1" a 2" (um a dois segundos), a seguir à «Voz preparatória» e antecedendo a «Voz de execução».

PERCURSO DE APLICAÇÃO MILITAR (PAM) — Percursos de extensão e organização variáveis e que constituem uma aplicação prática de técnicas e conhecimentos adquiridos nas sessões de EFM ou nas outras instruções (tiro, armamento, táctica, sapadores, etc.), podendo servir, igualmente, para pôr à prova determinadas qualidades físicas e psicológicas dos Instruendos e como uma forma de activação da prontidão para o combate.

PERCURSO NATURAL (PN) — Método de treino, idealizado por GEORGES HEBERT, que consiste em percorrer um itinerário em plena natureza executando exercícios físicos diversos.
O PERCURSO NATURAL tem como objectivo principal a melhoria das qualidades físicas fundamentais, especialmente a Resistência.

POSIÇÃO FINAL (PF) — Atitude que os vários segmentos do corpo devem tomar após a execução do movimento.

POSIÇÃO INICIAL (PI) — Atitude inicial em que assenta a dinâmica do exercício, e que é o ponto de partida para a execução do mesmo.

POTÊNCIA — É a qualidade que permite ao músculo ou ao grupo muscular produzir trabalho de forma explosiva.

As duas principais características que a permitem distinguir da Força são:

- A utilização da Força de forma explosiva realiza-se, sempre em condições dinâmicas.
- A produção de trabalho de forma explosiva perspectiva de forma diferente a relação músculo-sistema nervoso, na medida em que está dependente, para além da força, da velocidade de transmissão do influxo nervoso e da rapidez de contracção do músculo.

A melhoria da Força e da velocidade de contracção das massas musculares conduz a um desenvolvimento da Potência.

POTENCIAL FÍSICO — Também chamado VALOR FÍSICO de um indivíduo, é o conjunto das suas estruturas-orgânicas (ou de funcionamento), morfológicas (ou de suporte) e perceptivas (ou de relação), aliadas às suas qualidades físicas.
Corresponde à dimensão biológica do indivíduo.

PRECISÃO — Princípio de programação que estabelece:

Cada programa deve enunciar de forma clara e precisa:

- Os objectivos
- Os conteúdos (actividades) e respectivo doseamento (este ajustado ao nível físico e etário dos executantes)
- O sistema de avaliação

PRINCÍPIOS DE APLICAÇÃO — Princípios a que deve obedecer a aplicação de qualquer programa.

PRINCÍPIOS DE PROGRAMAÇÃO — Princípios a que deve obedever a elaboração de qualquer programa e que são:

- Unidade
- Continuidade
- Flexibilidade
- Precisão Realismo
- Progressão
- Sobrecarga
- Totalidade
- Variedade

PROGRESSÃO — Princípios de programação segundo a qual «No início as cargas devem ser moderadas. É possível passar dum baixo nível da aptidão física para um nível mais elevado através dum programa de progressão gradual».

PRONAÇÃO — Vide MOVIMENTO

PSICOLÓGICAS (Qualidades) — Conjunto de características que aliadas às qualidades físicas, contribuem para a aquisição da Aptidão Geral Militar.

São, fundamentalmente, as seguintes:

- Adaptabilidade
- Autoconfiaça
- Combatividade
- Coragem
- Decisão
- Espírito de Equipa
- Espírito de Sacrifício
- Tenacidade

RAPIDEZ DE REACÇÃO — É a qualidade que permite iniciar uma resposta cinética a um estímulo perceptível, no mais curto espaço de tempo. A eficácia da Rapidez de Reacção é condicionada por vários factores, dos quais ressaltam:

- Nível de familiarização com a «resposta cinética» a produzir (ex: «Deitar»);
- A excelência da aptidão física geral, como recentes descobertas parecem indicar.

RAPPEL — Técnica de descida de falésias, paredões ou grandes declives, utilizando uma corda e um mosquetão.

REALISMO — Princípio de programação segundo o qual a escolha das actividades a incluir nos programas deve ter em conta condicionalismos resultantes das infraestruturas humanas e materiais existentes.

RECREAÇÃO — Conjunto de actividades físicas praticadas na base do voluntariado e com um espírito essencialmente não competitivo, numa perspectiva de melhoria e manutenção de aptidão física, constituindo, a par disso, excelente meio de ocupação dos tempos livres.

RECUPERAÇÃO Conjunto de actividades que têm por objectivo conferir aptidão física aos militares que, por várias razões, a tenham perdido (facto comprovado através dos resultados das Provas de Aptidão Física-PAF).

REGULAMENTO GERAL DOS CDM — Documento regulamentador dos campeonatos Desportivos Militares.

REPETIÇÃO — Sucessão mais ou menos rápida dum exercício. Número de vezes que o exercício deve ser executado.

RESISTÊNCIA — A Resistência, em termos gerais, é a capacidade de sustentar um esforço durante o maior tempo possível, permitindo adiar o aparecimento da fadiga. Ela será tanto maior quanto mais tempo permitir a manutenção de um determinado ritmo de trabalho.

RESISTÊNCIA AERÓBIA — Vide ENDURANCE

RESISTÊNCIA ANAERÓBIA — É a qualidade física que permite suportar esforços de média e grande intensidade, locais ou globais, apelando de forma predominante para o metabolismo anaeróbio.
O trabalho anaeróbio faz-se, como vimos, em condições tais que as necessidades em oxigénio por parte do organismo ultrapassam a sua capacidade de consumo máximo (trabalho em «déficit» de oxigénio). De acordo com a fonte de energia solicitada, a intensidade e a duração do esforço, podemos distinguir a RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁCTICA E LÁCTICA.

RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁCTICA — É a qualidade física que apela prioritariamente para a fonte energética da Fosfocreatina (CP), cujas reservas, existentes no músculo, são muito pequenas, pelo que essa fonte antinge o seu rendimento máximo na fase inicial do esforço (dois a três segundos), decaindo, depois, muito rapidamente. Daí que tal qualidade seja preponderante em esforços muito intensos e de curta duração, como, por exemplo, sprints curtos (cinquenta metros), lançamentos (peso, granada, etc.).

RESISTÊNCIA ANAERÓBIA LÁCTICA — È a qualidade física que entra em jogo quando são exigidos esforços intensos que se prolongam após esgotada a fonte CP, apelando, por isso, para a fonte glicolítica (degradação gradual dos hidratos de carbono ou glicose) que atinge o seu rendimento máximo entre o 1.º e o 2.º minutos de esforço, começando, depois, a decair lentamente.
Como temos grandes reservas de glicose, a limitação para o prolongamento de esforços intensos explica-se não pelo desaparecimento gradual daquele açúcar, mas sim pela acumulação de Ácido Láctico (produto final da glicólise, que é tóxico, em percentagens tais que provocam o aparecimento da Fadiga.
A capacidade de suportar taxas elevadas de Ácido Láctico varia de indíviduo para indivíduo e é função do seu estado de treino.

RESISTÊNCIA MUSCULAR — É a qualidade que permite prosseguir, durante o maior tempo possível, um esforço muscular localizado, em condições anaeróbias.
Nessas condições, a intensidade da contracção muscular é suficientemente elevada para afectar consideravelmente a circulação sanguínea ao nível da musculatura implicada no exercício, de tal maneira que a quantidade de oxigénio que a ela chega se mostra insuficiente, ao mesmo tempo que a eliminação dos produtos tóxicos resultantes da contracção não é suficientemente rápida.
A definição apresentada mostra-nos que a RESISTÊNCIA MUSCULAR é função da duração do esforço desenvolvido em condições anaeróbias locais. Todavia, esse esforço muscular localizado pode ser realizado em condições mais ou menos anaeróbias, consoante a intensidade da contracção se aproxima mais ou menos da força muscular maximal.
Assim a RESISTÊNCIA MUSCULAR depende do nível da força muscular; ou seja, quanto maior for a força muscular dum indivíduo, assim ele está em melhores condições de efectuar um trabalho intenso, em condições menos anaeróbias ao nível local, e de prosseguir o esforço por um maior período de tempo.
O trabalho muscular local em condições anaeróbias pode efectuar-se de maneira dinâmica ou estática.

RITMO — Periodicidade com que num exercício se sucedem os seus elementos característicos (velocidade, duração, pausas intermédias) durante o tempo de realização.
Cada indivíduo tem um ritmo próprio, determinado pelas relações corporais do Tronco e comprimento dos Membros e da sua capacidade de coordenação.

ROTAÇÃO — vide MOVIMENTO

ROTURA MUSCULAR — É uma lesão de qualquer massa muscular como consequência, em geral, de falta de sinergismo entre a actividade dos músculos agonistas e antagonistas, duma contracção violenta do músculo sobrepondo-se à sua capacidade contractil, ou menos frequente, devida a uma contusão seguida duma contracção violenta de defesa.

RUD — sigla do TESTE de RUFFIER DICKSON destinado a avaliar a recuperação do sistema cardio-pulmonar e em particular o músculo cardíaco e baseia-se na contagem das pulsações, antes e após a realização de uma prova de esforço padronizada.

SECÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR (SEFM) — Secção existente em todos os Orgãos de execução, dotada, para cada caso, com pessoal e uma organização tipo, por forma a assegurar no escalão a que respeita o funcionamento da EFM.

SLIDE — Técnica de transposição de desníveis de terreno utilizando um cabo de aço e uma roldana.

SENTIDO CINÉTICO — Também designado por Esquema Corporal, é a qualidade que permite uma correcta percepção do próprio corpo e da sua motricidade.
Ela assenta num bom esquema corporal, numa consciência correcta do próprio corpo em atitude ou em movimento, no sentido da lateralidade, no sentido do equilíbrio e do ritmo.

Trata-se duma qualidade que depende:

- Em primeiro lugar, da informação fornecida pelos exteroceptores (visão, audição, sensibilidade cutânea, etc.), intimamente ligada à organização espaço-temporal a qual, aliada à acuidade visual (central e periférica) e à acuidade auditiva, é fundamental em desportos colectivos.
- Por outro lado, da percepção interiorizada do próprio corpo, conseguida à custa de informações fornecidas pelos interoceptores (ligadas à sensibilidade visceral) e dos propriceptores (ligados à sensibilidade proprioceptiva ou postural, centrada nas articulações e músculos, e cujos estímulos são as atitudes e os movimentos).
- Finalmente, pela precisão da análise dessas informações e pela riqueza dos estereótipos.

SUPINAÇÃO — Vide MOVIMENTO

SUSPENSÃO FACIAL — Suspensão na Trave ou Barra, com as Palmas das Mãos voltadas para a frente.

SUSPENSÃO EM OPOSIÇÃO — Suspensão na Trave ou na Barra, com os Antebraços em supinação (Polegares para fora).

SOBRECARGA — Princípio de programação segundo o qual «para alcançar um nível desejado de aptidão física, as cargas devem aumentar à medida que a adaptação funcional do organismo se processa».

TABELA DE BRUCE — Trata-se duma Tabela de dupla entrada que permite avaliar a FCES ou PES, de acordo com o grupo etário do praticante.

TARZAN — Técnica de transposição utilizando três aparelhos: Plataforma de saída, corda vertical suspensa e rede de abordagem suspensa.

TÉCNICAS E MÉTODOS DE TREINO FÍSICO — Conjunto de procedimentos de trabalho que permitem ao TF atingir os seus objectivos. Dividem-se em TÉCNICAS PREPARATÓRIAS (programas de Treino Físico Geral), TÉCNICAS DE APLICAÇÃO MILITAR (específicas de Treino Físico de Aplicação Militar), TÉCNICAS ESPECÍFICAS (das diferentes modalidades desportivas) e TÉCNICAS DE MANUTENÇÃO (especialmente destinadas ao pessoal não arregimentado).

TÉCNICAS DE TRANSPOSIÇÃO (TECNTRANSPOS) — Constituem técnicas de Aplicação Militar que, pela sua especificidade, morosidade de montagem, de execução e normas de segurança que exigem, se destinam a ser ministradas no decorrer da Instrução contínua e, SEMPRE, SOB A RESPONSABILIDADE DE PESSOAL ESPECIALIZADO.
Nelas incluiremos as CORDAS (diversas formas de utilização), o SLIDE e o RAPPEL.

TEMPOS (Ts) — Fases em que se deve decompor um exercício, para facilitar o comando, a execução, a aprendizagem e a aquisição de ritmo de execução mais conveniente.

TENDINITES — São inflamações dos Tendões acompanhadas de um engrossamento dos mesmos, produzidas por causas várias como por exemplo, para o caso do Tendão de Aquiles, o treino em solos duros e irregulares, o calçado inadequado ou com solas gastas, ou deformações dos Pés (Pés chatos).

TESTE DE COOPER — Teste destinado a avaliar a capacidade de Resistência do indivíduo. Consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de 12', correndo e (ou) andando.

TOTALIDADE — Princípio de programação segundo o qual «Um programa eficiente utiliza vários tipos de actividades e prevê o desenvolvimento de todas as qualidades físicas».

TREINO EM CIRCUITO (TC)— Método da autoria de MORGAN e ADAMSON da Universidade de Leeds (Inglaterra), que visa o desenvolvimento das qualidades musculares, em especial a potência e a resistência musculares, a par da capacidade cardio-circulo-respiratória.

TREINO FÍSICO (TF) — Conjunto de actividades que têm por objectivo a preparação física, segundo um processo estabelecido e que podemos subdividir em : TREINO FÍSICO GERAL (TFG), TERINO FÍSICO DE APLICAÇÃO MILITAR (TFAM) e TREINO FÍSICO ESPECÍFICO (TFE).

TREINO FÍSICO DE APLICAÇÃO MILITAR — Visando a aquisição, desenvolvimento e manutenção de determinadas gestos, técnicas, qualidades físicos e psicológicas, preparatórias para o combate.

TREINO FÍSICO ESPECÍFICO — Visando a aquisição de qualidades específicas de uma determinada modalidade desportiva.

TREINO FÍSICO GERAL — Visa o desenvolvimento e manutenção das qualidades físicas duma forma geral.

UNIDADE — Princípio de programação que estabelece o seguinte:

Uma vez que o programa responde e persegue determinados objectivos, cada fase da Instrução, cada sessão e cada actividade, deve estar vinculada às outras. O que se ensina hoje deverá estar relacionado com o que se ensinou ontem e com o que se ensinará amanhã. Tal princípio não rejeita, à priori, a possibilidade de se introduzirem variantes, mas estas não devem afastar dos objectivos propostos.

VALOR FÍSICO — vide POTÊNCIA FÍSICA

VARIEDADE — Princípio de programação segundo o qual:

«Para se evitar a monotonia do programa e torná-lo, por esse facto, mais atraente e motivador, devem utilizar-se meios variados.»

VELOCIDADE — É a qualidade que permite executar quer um movimento quer movimentos idênticos ou movimentos diferentes, o mais rapidamente possível.

A velocidade de execução é pois, aquela qualidade que faz com que se possa agir rapidamente quer sob o ponto de vista segmentar,quer sob o ponto de vista corporal global.

Ela é tanto maior quanto menor é a resistencia a vencer. Nela intervêm,como factores determinantes:

- A frequência dos estímulos e, sobretudo, a vontade, a determinação mental e a mobilização nervosa;
- A velocidade de contracção muscular;
- O grau de automatização dos movimentos em causa;
- Determinadas qualidades como, por exemplo, a força e potência musculares.

VOLUME MINUTO — Quantidade de sangue expulso pelo coração na unidade de tempo (minuto). É um factor limitativo da capacidade de absorção do oxigénio.

VOLUME SANGUÍNEO — Quantidade de sangue. No homem anda à volta de 5 litros, sendo mais baixo na mulher (4,5 litros).

VOZ DE ADVERTÊNCIA — Voz precedendo o comando dos exercícios ou atitudes utilizadas para chamar a atenção dos executantes.

VOZ DE CESSAR OU ALTO — A que determina o fim dum exercício.

VOZ DE EXECUÇÃO — Componente do comando verbal dum exercício que determina o começo da realização de um movimento ou de adopção duma atitude, a que deve estar de acordo com a natureza do exercício comandado: a movimentos de execução rápida devem corresponder vozes de execução breves e secas e, pelo contrário, a movimentos lentos devem corresponder vozes de execução arrastadas.

VOZ PREPARATÓRIA — A primeira parte do comando verbal dum exercício, e que corresponde à designação do exercício.

ANEXO «B» AO MT 110-5

CÓDIGO DE ABREVIATURAS

A

A — Arma, ajudante
ABSM — Agrupamento Base de Santa Margarida
Actv — Activado, activar, actividade, activo/a
Acomp — Acompanhamento

Alc — Alcance
Altn — Alternativa
Al — Altura
Amb — Ambulância
AM — Academia Militar
Anx — Anexo
AIM — Após o início do movimento

Apd — Apêndice
Apx — Aproximar
Aprod — Aproximado
Arm — Armamento
Art — Artigo
Artc — Articulação
Asp Of — Aspirante a Oficial
Asst — Assistência
ATP — Adenosina Trifosfato
Avl — Avaliação, avaliar
Av — Avançado

B

B — Bom
BAS — Batalhão de Apoio de Serviços
BASE — Ginástica de Base
BI — Batalhão de Infantaria
BFE — Brigada de Forças Especiais
BMI — Brigada Mista Independente
Batd — Batida
Buss — Bússola

C

C — Controlo
c/ — com, cada
Cb — Cabo
Cam — Caminho
Capcd — Capacidade

Cap — Capítulo
CApEFM — Centro de Apoio de Educação Física Militar
CAIEFM — Curso de Aperfeiçoamento para instrutores de EFM (mestres)
CAIEq — Curso de Aperfeiçoamento para Instrutores de Equitação
CAIEsg — Curso de Aperfeiçoamento para Instrutores de Esgrima
CC — Corrida Contínua
CCC — Combate Corpo a Corpo
CD — Campeonatos Desportivos
CDM — Campeonatos Desportivos Militares
CEFDFA — Comissão de Educação Física e Desportos das Forças Armadas
CEM — Curso de Estado Maior
CEME — Chefe do Estado Maior do Exército
CEMGFA — Chefe do Estado Maior General das Forças Armadas
CEOM — Curso Especial de Oficiais Milicianos
CFO — Curso de Formação de Oficiais
CFOM — Curso de Formação de Oficiais Milicianos
CFP — Curso de Formação de Praças
CFS — Curso de Formação de Sargentos
CFS/BFE — Curso de Formação de Sargentos do Quadro de Bandas e Fanfarras do Exército
CFSM — Curso de Formação de Sargentos Milicianos
CG CEM — Curso Geral de Comando e Estado Maior
Ch — Chefe, Chefia
CHESMATI — Chefia do Serviço de Material de Instrução
CI — Centro de Instrução
Cir — Circulação
CIDE — Centro de Instrução de Operações Especiais
CIEFM — Curso de Instrutor de Educação Física Militar
CIEq — Curso de Instrutor de Equitação
CIEsg — Curso de Instrutor de Esgrima
CISM — «Conseil International du Sport Militaire»
Cl — Classe
CLass — Classificação, Classificar
CM — Colégio Militar
CMEq — Curso de Monitores de Equitação
CMDT — Comandante
Cmd — Comando
cm(s) — centímetro(s)
CMEFED — Centro Militar de Educação Fisíca Equitação e Desportos
CML — Corrida no mesmo lugar
COM — Curso de Oficiais Milicianos
Conj — Conjunto
Comp — Companhia
Conc — Concentração
(c) — Completo
Cont — Continuação, continuar
Contr — Controlo, Controlar
Corc — Corrida pelo campo
CP — Creatina Fosfato ou Fosfocreatina
CPC — Curso de Promoção a Capitão
CPCb — Curso de Promoção a Cabo
CPOS/A — Curso de Promoção a Oficial Superior das Armas
CPOS/S — Curso de Promoção a Oficial Superior dos Serviços
CPOS/SS — Curso de Promoção a Oficial Superior dos Serviços de Saúde
CPOS/ST — Curso de Promoção a Oficial Superior dos Serviços Técnicos
CPSA — Curso de Promoção a Sargento Ajudante
CrossP — Cross Promenade
CSCD — Curso Superior de Comando e Direcção
CSM — Curso de Sargentos Milicianos
Ct — Centro, Central
CTrn — Campo de Treino
CTEM — Curso de Técnicas de Estado Maior

D

D — Desporto(s)
DAA — Direcção da Arma de Artilharia
DAC — Direcção da Arma de Artilharia
DAE — Direcção da Arma de Engenharia
DAI — Direcção da Arma de Infantaria
DAT — Direcção da Arma de Tansmissões
DDF — Director do Departamento de Finanças
DDI — Director do Departamento de Intendência
DDL — Director do Departamento de Logistica
DDO — Director do Departamento de Operações
DDP — Director do Departamento de Pessoal
Desemb — Desembarque
DESP — Desporto(s), Desportivo(s)
Dec — Decreto
Dept Inst — Departamento de Instrução
DGD — Direcção Geral dos Desportos
Dirt — Direito/a
Dir — Director, Direcção
DL — Decreto Lei
dcm(s) — decímetro(s)
DSEFE — Direcção do Serviço de Educação Física do Exército
dsi — Direcção do Serviço de Intendência
DSIE — Direcção do Serviço de Informática do Exército
DSM — Direcção do Serviço de Material
DSFOE — Direcção do Serviço de Fortificacões e Obras do Exército
DSP — Direcção do Serviço de Pessoal
DSS — Direcção do Serviço de Saúde
DT — Direcção de Transportes
(d) — duplo/a
Dur — Duração,durante

E

Exp — Expiracão
EF — Educação Física
EFM — Educação Física Militar
EME — Estado Maior do Exército
EP — Escola Prática
Est Ens Mil — Establecimento de Ensino Militar
El — Elemento
EPA — Escola Prática de Artilharia
EPC — Escola Prática de Cavalaria
EPE — Escola Prática de Engenharia
EPQ — Escola Preparatória de Quadros
Eq — Equitação, Equipa
Eqpm — Equipamento
Escl — Escola
ESE — Escola de Sargentos do Exército
Esg — Esgrima
Espc — Especialidade
Esq — Esquadrão, esquerda
Ex — Exército, exemplar
Esp — Espaldão
EPI — Escola Prática de Infantaria
EPSM — Escola Prática do Serviço de Material
EPT — Escola Prática de Transmissões
Espc — Especial, especialidade, especialista
Esp — Espingarda
Estb — Estabelecimento
Estr — Estrada
Exec — Execução, executado, executar

F

F — Ferido
Fich — Ficheiro
Fl — Flanco
Flex — Flexibilidade, flexão
Form — Formação
Fr — Frente
Freq — Frequência
FCES — Frequência Cardíaca de Esforço Submáximo
FCR — Frequência Cardíaca de Recuperação
FCRec — Frequência Cardíaca de Recuperação
fls — Folhas
FINAL — Fase Final
FP — Formação Pedagógica
FK — Fartlek

G

GAM — Ginástica de Aplicação Militar
GMan — Ginástica de Manutenção
Gran — Granada
Gr/Agr — Grupo/Agrupamento

H

H — Homem, hora
HDL — High density lipoprotein

I

I — Instrutor
IAEM — Instituto de Altos Estudos Militares
IB — Instrução Básica
IBFE — Inspecção de Bandas e Fanfarras do Exército
IC — Instrução Contínua
IE — Instrução Especial
IGM — Instrução Geral Militar
IMPE — Instituto Militar dos Pupilos do Exército
Imed — Imediato
Incdt — Incidente
Incompl — Incompleto
Info — Informação
Insp — Inspiração
Intr — Interior
ISEF — Instituto Superior de Educação Física
ISM — Instituto Superior Militar
IO — Instituto de Odivelas
Ind — Indivíduo, individual
Intv — Intervalo, intervenção
Irrg — Irregular
Itn — Itinerário

J

J — Jogos
JHI — Junta Hospitalar de Inspecção

K

Km — Quilómetro

L

Lanç — Lançamento
Larg — Largura
Lev — Levantar
Lig — Ligação
Lim — Limite

Loc — Local, localidade, localização

M

M — Mau
m(s) — metro(s)
Max — Máximo
Man — Manutenção
Mat — Material
Max — Máxima
Mobld — Mobilidade
Modl — Modalidade
Modr — Moderado
MB — Muito Bom
Min — Mínimo
min(s) — minuto(s)
Mov(s) — Movimento(s)
MEFM — Mestre de Educação Física Militar
Meq — Mestre de Equitação
MEsg — Mestre de Esgrima
MA — Mestre de Armas

N

NR — Número de Repetições
N.º — Número
NA — Nota de Abertura
Nec — Necessário
Neutr — Neutralização, neutralizar
Neg (-) — Negativo(s)
NEP — Normas de Execução Permanente
Nm — Normal, norma

O

Obj — Objectivo
Ocp — Ocupação, ocupar
Obs — Observação/ões
Obst — Obstáculo(s)
Of — Oficial(is)
Org — Orgão

P

P — Pontuação
p/ — por, para
Pag — Página(s)
PAF — Provas de Aptidão Física
PAM — Percurso de Aplicação Militar
pas — Passivo(a)
Pass — Passagem
Passd — Passadiço
Patr — Patrulha
Pel — Pelotão
Permn — Permanente
Perseg — Perseguição, persegue
Pes — Pesado
Pass — Pessoal
Pist — Pistola
pl — Planeamento, plano, planear
Per — Período

PES — Pulso de Esforço Submáximo
PI — Posição Inicial, ponto inicial
PN — Percurso Natural
PIrrd — Ponto de Irradiação
Pos — Posição
Pst(+) — Positivo
Poss — Possibilidade
PP — Prática(s) Pedagógica(s)
p.p.m. — Pulsações por minuto
PR — Pulso em Repouso
Prat — Prática, praticar, praticabilidade
PRec — Pulso de Recuperação
PS — Posto de Socorros, Primeiros Socorros
PTEC — Plano de Tirocínios, Estágios e Cursos
Pot — Potência, potencial
Prim — Primário
Princ — Principal
Prio — Prioridade
Pris — Prisioneiro
Procd — Procedimento
Proc — Processo
Prof — Professor
Prot — Protecção
Prov — Provisório, provável
Psictec — Psicotécnico
Publ — Publicação

R

R — Regular
RAc — Raio de acção
Recb — Receber, recebido
Recol — Recompletamento
Rec — Reconhecimento
Re — Recuado
Recp — Recuperação, recuperado
Recs — Recurso
Refr — Referência
Ref — Reforçar, reforço
Reg — Regimento
Rel — Relatório
Retag — Retaguarda
Retd — Retardar, retardado
Rn — Reunião
Rot — Rotação
Rupt — Rotura, ruptura
REFE — Regulamento de Educação Física do Exército
Rep — Repartição
Rept — Repetição(ões), repetir
Rest — Resistência
RI — Regimento de Infantaria
RM — Região Militar
RMS — Região Militar do Sul
RMC — Região Militar do Centro
RMN — Região Militar do Norte
RUD — Ruffier Dickon

S

Sarg — Sargento(s)
Svc — Serviço

Sec — Secção
SEFE — Serviço de Educação Física do Exército
Sec EFM — Secção de Educação Física Militar
seg(s) — segundo(s)
SEN — Serviço Efectivo Normal
S — Suficiente
Secd — Secundário Seg Segurança
SAltr — Sem alteração
SConsq — Sem Consequências
SEf — Sem efeito
SRe — Sem recuo
SS — Serviço de Saúde
Simb — Símbolo
Sit — Situação
Soc — Socorro, social
Sold — Soldado
Subalt — Subalterno
Subord — Subordinado
Sum — Sumário
Supf — Superfície
Supl — Suplementar

T

t(s) — Tempo(s)
TC — Treino em Circuito
TCC — Treino em Circuito «COMANDOS»
Tecn — Técnico
Tec Man — Técnicas de Manutenção
Tec Transpos — Técnicas de Transposição
Temp — Temperatura, tempórario
TF — Treino Físico
TFAM — Treino Físico de Aplicação Militar
TFE — Treino Físico Específico
Term — Terminal
TFG — Treino Físico Geral
TT — Todo o Terreno
Trab — Trabalhar, trabalho
Transf — Transferência, transferir
Transpt — Transportar, transportado
Transpos — Transposição
TE — Tropas Especiais

U

Un — Unidade
Urg — Urgente

V

V — Valor(es)
VDRL — «Veneral Disease research Laboratory»
Vel — Velocidade
Viat — Viatura
Visb — Visibilidade
Vis — Visual
Vol — Volume
Vuln — Vulnerável, vulnerabilidade

Z

ZMil — Zona Militar
ZS — Zona de Salto

ZL — Zona de Largada

NOTA: Para as abreviaturas das designações de Unidades, Estabelecimentos ou Orgãos, para além das que constam na relação supra, deverá ser consultado o Regulamento de Abreviaturas Militares (3ªREP EMX — 1970).

ANEXO «C» AO MT 110-5

RESUMO DE ALGUMAS ABREVIATURAS MAIS UTILIZADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Partes do corpo

Antebraço	Atb	Nuca	N
Braço	B	Ombro	O
Cabeça	Cb	Palma	Pl
Calcanhar	Cal	Pé	P
Clavícula	Cl	Perna	Prn
Corpo	C	Pescoço	Psc
Cotovelo	Ct	Pulso	Pl
Coxa	Cx	Quadril	Q
Dedo	D	Queixo	Qx
Joelho	J	Tronco	T
Mão	M	Tornozelo	Trn

Aparelhos

Argola	Arg	Espaldar	Esp
Aparelho	Ap	Miro	Mr
Banco	Bn	Tapete	Tpt
Bock	Bk	Trave	Trv
Cavalo	Cv	Trampolim	Trp
Colchão	Cch	Vara	Vr
Corda	Crd	Paliçada	Pld
Degrau	Dgr	Plinto	Plt
Escada	Esc		

Posições fundamentais

Sentido ou de pé	st
Sentado	sent
De Joelhos	de Js
Deitado	deit
Suspenso	susp

Posições derivadas

Afastado	af	Elevado	el
Apoiado	ap	Estendido	est
Arqueado	arq	Flectido	flt
Angular	ang	Inclinado	incl
Debaixo	dbx	Junto	jt
Descansar	dsc		

Movimentos

adução	ad
abaixar	ab
abaixamento	ab
afastar	af
afastamento	af
afastado	af
afundo	afd
alternar	alt
alternado	alt
alternadamente	alt
apoiar	ap
apoio	ap
apoiado	ap
impulsão	imp
inclinar	incl
inclinação	incl
junto	jt
lançado	lanç
oscilação	osc
passo	pas
progressão	progr
queda	qda
recuado	rec
circundução	circund
combinado	comb
cruzar	cruz
cruzado	cruz
descer	desc
descida	desc
elevado	el
elevação	el
endireitar	end
equilibrio	eq
estendido	est
extenção	ext
flexão	fl
rotação	rot
saltitar	saltit
suspenção	susp
subida	sub
torção	tor
unir	um
unido	um
volta	volt
voltar	volt
volver	vol

Direcções

anterior	ant
baixo	b
cima	c
direita	dir
esquerda	esq
externa	extr
exterior	ext
frente	fr
horizontal	horz
interna	intr
interior	int
inferior	inf
lateral	lat
longitudinal	long
obliqua	obl
oposta	op
paralela	prl
posterior	pst
retaguarda	ret
superior	sup
transversal	tr
transversa	tr
vertical	vert

Termos diversos

agarrar	ag
agarrando	ag
assimétrico	assim
ajudante	A
batimento	bat
círculo	circ
coluna	col
comprimento	comp
dorsal	dors
exercício	ex
facial	fac
fileira	fil
executante	E
grande	gr
insistência	insist
lentamente	lent
ligeiro	lig
lugar	lug
meia	1/2
movimento	mov
mútuo	mut
oposição	op
pendente	pend
pequena	peq
ponta	pt
posição	pos
posição inicial	P. I
profundidade	prof
rápido	rap
repetido	rept
rectangular	retg

segurar
segurando } ..... seg
lado l
lento ..... lent

ritmado ..... ritm
simultanêo ..... sim
sucessivo ..... suc
transversal ..... transv

Execução Gráfica
do CEGRAF/Ex