

Hora de depósito	MENSAGEM		Via a seguir	Número de série
Precedência-ação URGENTE	Precedência-Info	Grupo data/hora	Instruções para a mensagem	
DE: DIRADMINRECHUMANOSTERRA  PARA: AIG 3063   INFO:			Prefixo <b>GR</b>	
			Classificação de segurança RESERVADO	
			SIC WAB	
			Número de origem SADC.SRV/RC/RCE-2021-020979	
			Instruções complementares 10.160.2604, de 04AGO21	
<b>ASSUNTO: CURSO QUEDA LIVRE OPERACIONAL 02/2021– PROCESSO DE CANDIDATURA.</b> <u>REFERÊNCIA:</u> NOTA N.º SECFORM-2021-000917, PROC:50.025.0243, DE 02AGO21 DO RPARA.  RELATIVAMENTE AO ASSUNTO EM EPÍGRAFE, NOS TERMOS DO DESPACHO DE 13JUL20 DO EXMO. TGEN AGE, ENCARREGA-ME O MGEN DARH DE DIVULGAR O PROCESSO DE CANDIDATURA PARA O CURSO EM ASSUNTO:				
<b>1. DESCRIÇÃO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. CURSO: QUEDA LIVRE OPERACIONAL 02/2021.</li> <li>B. LOCAL: RPARA.</li> <li>C. PERÍODOS: DE 20SET21 A 16NOV21.</li> </ul>				
<b>2. CONDIÇÕES ESSENCIAIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. SER OFICIAL OU SARGENTO (QP) HABILITADO COM O CURSO DE PRECURSOR AEROTERRESTRE E ESTAR COLOCADO EM UNIDADES DA BRIGRR.</li> <li>B. SER OFICIAL OU SARGENTO (QP) HABILITADO COM O CURSO DE OPERAÇÕES ESPECIAIS E ESTAR COLOCADO NA FOESP/BRIGRR.</li> <li>C. SER PRAÇA RC HABILITADO COM O CURSO DE PRECURSOR AEROTERRESTRE E ESTAR COLOCADO NO BATALHÃO OPERACIONAL AEROTERRESTRE DA BRIGRR.</li> <li>D. POSSUIR O CURSO DE PARAQUEDISTA MILITAR OU O CURSO DE PARAQUEDISMO MILITAR.</li> <li>E. SER VOLUNTÁRIO.</li> <li>F. 12º ANO DE ESCOLARIDADE</li> <li>G. TER IDADE IGUAL OU INFERIOR A 38 ANOS.</li> <li>H. APTO NOS EXAMES MÉDICOS PARA SALTADOR OPERACIONAL DE GRANDE ALTITUDE (SOGA).</li> <li>I. APTO COM ADEQUADA FISILOGIA DE VOO.</li> <li>J. EFETUAR COM APROVEITAMENTO AS PROVAS FÍSICAS DE ADMISSÃO</li> </ul>				
<b>3. PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (RPARA) 1ºDIA MANHÃ/TARDE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. EXERCÍCIO 1 - EXECUTAR FLEXÃO E EXTENSÃO DE BRAÇOS NA TRAVE - 9 REP (1 TENTATIVA SEM PARAR) (MANHÃ)</li> </ul>				

- B. EXERCÍCIO 2 - EXECUTAR FLEXÃO E EXTENSÃO DE TRONCO À FRENTE (ABDOMINAIS) - 48 REP (1 TENTATIVA NUM 1 MINUTO) (MANHÃ)
- C. EXERCÍCIO 3 - EXECUTAR FLEXÃO E EXTENSÃO DE BRAÇOS NO SOLO - 40 REP (1 TENTATIVA SEM PARAR) (MANHÃ)
- D. EXERCÍCIO 4 - SUBIR À CORDA DE 7M (2 TENTATIVAS) (TARDE)
- E. EXERCÍCIO 5 - NATAÇÃO I - 15M SUBMERSO SEGUIDOS DE 50M LIVRES (2 TENTATIVAS PARA A APNEIA 1 TENTATIVA PARA 50M LIVRES) (TARDE)
- F. EXERCÍCIO 6 - NATAÇÃO II - 5' A BOIAR (1 TENTATIVA) (TARDE)

#### **4. PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (RPARA) 2ºDIA MANHÃ**

- A. EXERCÍCIO 7 - CORRER 90M COM SACO DE 50KG - 30 SEGUNDOS (1 TENTATIVA)
- B. EXERCÍCIO 8 - CORRER 1500M - 7'30 (1 TENTATIVA)
- C. EXERCÍCIO 9 - MARCOR 8000M - 50 MIN (1 TENTATIVA)

#### **5. UNIFORMES PARA AS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA**

- A. EXERCÍCIOS 1, 2 E 3 - FATO DE GINÁSTICA EXERCÍCIO
- B. EXERCÍCIO 4 - CAMUFLADO SEM CINTURÃO, BOTAS DE CABEDAL MOD. MILITAR.
- C. EXERCÍCIOS 5 E 6 - CAMUFLADO SEM CINTURÃO E SEM BOTAS.
- D. EXERCÍCIO 7 - CAMUFLADO SEM CINTURÃO, BOTAS DE CABEDAL MOD. MILITAR.
- E. EXERCÍCIOS 8 E 9 - CAMUFLADO SEM CINTURÃO, BOTAS DE CABEDAL MOD. MILITAR, MOCHILA C/ 10KG E ARMA.

#### **6. CALENDARIZAÇÃO:**

- A. RECEÇÃO DE CANDIDATURAS: **ATÉ 23AGO21.**
- B. INICIO CURSO: 20SET21.
- C. FIM CURSO: 16NOV21.

#### **7. DOCUMENTOS A APRESENTAR:**

- A. DECLARAÇÃO DE OFERECIMENTO MENCIONANDO ACEITAR AS CONDIÇÕES EXPRESSAS NESTA MENSAGEM.
- B. INFORMAÇÃO MODELO 16.

#### **8. INSTRUÇÕES DE COORDENAÇÃO:**

- A. OS DOCUMENTOS REFERIDOS EM 7., DA PRESENTE MENSAGEM, DEVEM SER ENVIADOS OBRIGATORIAMENTE, VIA CORREIO ELETRÓNICO, EM FORMATO PDF, ATÉ À DATA DEFINIDA EM 6.A., PARA [cmdpess@exercito.pt](mailto:cmdpess@exercito.pt) COM CONHECIMENTO PARA OS SEGUINTE ENDEREÇOS ELECTRONICOS:

[pereira.ifsc@exercito.pt](mailto:pereira.ifsc@exercito.pt)

[prazeres.mhc@exercito.pt](mailto:prazeres.mhc@exercito.pt)

[fonseca.meal@exercito.pt](mailto:fonseca.meal@exercito.pt)

- B. NÃO SERÃO CONSIDERADAS CANDIDATURAS INCOMPLETAS OU FORA DO PRAZO DEFINIDO

- C. PRESENTE MENSAGEM DISPONIVEL EM:

<http://10.105.0.55/publica/CmdPessoal/DARH/Destaques/Paginas/Default.aspx>

9. SOLICITA-SE AO GABAGE QUE REMETA A PRESENTE MENSAGEM AO GABCEME PARA DIVULGAÇÃO DO PRESENTE PROCESSO DE CANDIDATURA PELAS ENTIDADES EXTERIORES AO EXÉRCITO.

Pg 2 de 3 pgs	Mensagem de referência			Nome do redator	Unidade/Entidade RGC/DARH	Telef.  431208
	Classificada	Sim	Não	M.FONSECA SAJ INF		
a)	Data	Hora	Sistema	Operador	Oficial expedidor  <u>X</u>  RODOLFO LUÍS C. MARTINS GOMES TCor Art Assinatura e posto	Hora      Telef.