	<b>Normas de Autoridade Técnica</b>  <b>NAT 02.02.01</b>	<b>Exemplar nº1</b>
		<b>Pag 1 de 10</b>
		<b>29Jan2025</b>
<b>Assunto:</b>	<b>ORGANIZAÇÃO E EXECUÇÃO DAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA DE EXCELÊNCIA</b>	
<b>Referência (s):</b>	Regulamento de Educação Física do Exército.	

## 1. GENERALIDADES

- a. As Provas de Aptidão Física de Excelência, adiante designadas por PAF de Excelência, têm como objetivo distinguir os militares que cumpram os mínimos indicados no Regulamento de Educação Física do Exército (REFE)<sup>1</sup> e incentivar à prática de atividade física na prossecução de alcançar cada vez melhores resultados.
- b. As PAF de Excelência, como atualmente se encontram regulamentadas, podem ser realizadas por todos os militares, inclusive de outros Exércitos, Ramos das Forças Armadas e Forças de Segurança, presentes no Exército, nomeadamente aquando da frequência de cursos.

## 2. FINALIDADE

Estabelecer, normalizar e difundir os procedimentos a adotar no processo de organização, execução e controlo das PAF de Excelência.

## 3. ÂMBITO

A presente Norma de Autoridade Técnica (NAT) aplica-se todas aos militares inscritos nas PAF de Excelência e às Unidades, Estabelecimentos e Órgãos (U/E/O) do Exército onde prestam serviço.

## 4. EXECUÇÃO

### a. Conceito

- (1) A Direção de Formação (DF) é a entidade responsável pelo planeamento, organização e execução anual das PAF de Excelência, competindo-lhe indicar as datas, os locais e as Equipas de Controladores das provas.
- (2) As PAF de Excelência podem ser realizadas por todos os militares.

---

<sup>1</sup> Anexo C, do Capítulo 6 – Avaliação.

- (3) As PAF de Excelência decorrerão, anualmente, nas U/E/O do Exército que disponibilizem infraestruturas de treino físico adequadas à execução das provas.
- (4) Aos militares que alcancem os resultados mínimos definidos no REFE, será concedida, no primeiro ano que obtenham aprovação nas PAF de Excelência, a Insígnia de Aptidão Física de Excelência.

**b. Organização das PAF de Excelência**

(1) Inscrições

- (a) Anualmente, durante o mês de maio, a Direção de Formação (DF), difunde mensagem por todas as U/E/O do Exército, informado que se encontram abertas as inscrições para os militares candidatos à realização das PAF de Excelência no corrente ano, fazendo menção às datas e locais previsíveis para a sua execução.
- (b) As U/E/O, após as inscrições dos militares interessados em realizar as PAF de Excelência, remetem à DF, através de Nota, **até ao dia 15 de setembro**, a listagem dos militares inscritos.
- (c) A DF receciona as candidaturas dos militares interessados e distribui os mesmos, pelas diferentes Unidades de Execução, obedecendo ao critério de proximidade entre a unidade de colocação dos militares inscritos e a Unidade de Execução das PAF de Excelência.
- (d) Através de mensagem, a DF informa todas as U/E/O, **até ao dia 30 de setembro**, que se encontra disponível para consulta dos interessados a listagem dos militares inscritos, a sua distribuição pelas Unidades de Execução e as datas de realização das PAF de Excelência, facultando no mesmo documento o *link* do sítio da intranet onde será disponibilizada a informação.
- (e) Os eventuais cancelamentos de inscrições, pedidos de alteração de Unidade de Execução ou de data de realização das provas, deverão ser solicitados à DF, através de nota.

(2) Unidades de Execução e Equipas de Controladores

- (a) Anualmente, através de nota, a DF solicita o apoio das U/E/O do Exército, na cedência de infraestruturas de treino físico adequadas à execução das PAF de Excelência e na disponibilização de uma Equipa de Controladores.
- (b) As Unidades de Execução das PAF de Excelência deverão disponibilizar infraestruturas de treino físico adequadas para a realização das provas designadamente: pista de tartan, preferencialmente de 400m, para a realização da prova de Cooper e um ginásio para a realização das provas de extensões de braços no solo e de abdominais.
- (c) As Equipas de Controladores das PAF de Excelência deverão ser constituídas, nos termos do preconizado no REFE, por um Oficial “Mestre” de Educação Física, ou equivalente (licenciado), e por um instrutor habilitado com o Curso de Educação Física Militar.

(3) Controlo Médico-Fisiológico

- (a) O controlo médico-fisiológico consiste num conjunto de exames médicos de aptidão, destinados a avaliar a condição física dos militares inscritos nas PAF de Excelência. Tanto quanto possível os exames médicos de aptidão devem ser realizados na U/E/O de colocação do militar, recorrendo-se às Unidades de Saúde Militar sempre que não seja possível realizá-los na U/E/O do militar.
- (b) Os exames médicos de aptidão deverão ser efetuados antes da realização das PAF de Excelência, preferencialmente, com um mês de antecedência da realização das provas.
- (c) Os exames médicos de aptidão constam da observação clínica e de exames complementares, designadamente: microrradiografia; eletrocardiograma em repouso e análises clínicas, nomeadamente, hemograma, velocidade de sedimentação, doseamento de ureia, glucose, colesterol com função HDL, triglicéridos, AST, ATL, GT, fosfatase alcalina no sangue e análise sumária de urina.

- (d) O militar candidato à realização das PAF de Excelência poderá optar pela realização dos exames médicos anteriormente referidos, junto a um médico civil, ou pela apresentação de um atestado médico, atestando da sua condição física para a realização das provas em apreço.

**c. Execução das PAF de Excelência**

- (1) A Insígnia de Aptidão Física de Excelência destina-se a distinguir os militares que cumpram os mínimos indicados nas provas da Tabela 1.

Tabela 1 – Tabela das PAF de Excelência

Provas		Idade em anos completos à data da realização							
		Até 29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Cooper (m)	Mas	3250	3100	3100	3040	2950	2850	2700	2400
	Fem	2950	2830	2800	2780	2700	2500	2350	2100
Abdominais (1 min)	Mas	60	59	59	50	50	44	38	36
	Fem	55	49	49	44	44	35	32	26
Extensão Braços	Mas	52	44	36	28	28	20	16	12
	Fem	32	26	17	14	14	8	7	4

Fonte: Anexo ao Capítulo 6 do REFE

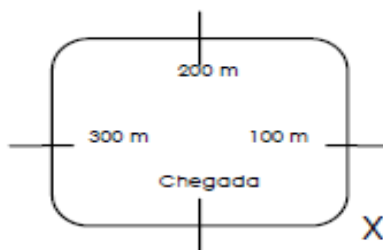
- (2) Prova de Cooper<sup>2</sup>

(a) Organização

1. A prova destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência aeróbia do executante e consiste em percorrer o número de metros exigido na Tabela 1, para o respetivo escalão e género, no tempo de doze (12) minutos (correr e/ou andar).
2. Cada executante deve ser portador de um peitoral numerado, fornecido pelos controladores.
3. Cada executante “parte” do local da pista que corresponde ao número de metros que faltam para além do número de voltas completas exigido na Tabela 1, para o respetivo escalão e género. Exemplo: Um militar do sexo masculino com 34 anos, segundo a Tabela 1 para a prova de Cooper, necessita percorrer 3100

<sup>2</sup> Teste elaborado por Kemreth Cooper (1968) nos EUA, para avaliar a resistência aeróbia dos recrutas americanos, constitui uma das provas comuns a todos os controlos (0, 1, 2 e 3) aplicados ao pessoal do Exército Português.

metros (7 voltas + 300 metros). Numa pista cujo perímetro seja de 400 metros, o executante (X) parte do seguinte local.



(b) Execução

1. Ao sinal para “partir” (apito) os executantes iniciam o Cooper, a partir dos locais correspondentes ao escalão e género respetivos.
2. Os controladores, à passagem dos executantes pela “chegada”, registam e avisam o número de voltas que os executantes vão cumprindo e o tempo gasto em cada passagem. Quando faltar um minuto para terminar o Cooper (aos 11 minutos), os controladores emitem um sinal sonoro (apito) para avisar que falta um minuto. Quando terminar o tempo do Cooper (aos 12 minutos), os controladores emitem dois sinais sonoros (apito), sinónimo de paragem por parte dos executantes.

(3) Abdominais

(a) Organização

1. A prova tem por finalidade avaliar o nível funcional e a força dos músculos abdominais<sup>3</sup>.
2. O controlador controla, apenas, um executante de cada vez.
3. O controlador coloca uma perna entre as pernas do executante, de forma a colocar a parte interna do pé a limitar a posição dos glúteos do executante, para que a bacia não avance para além do alinhamento com os joelhos.
4. O controlador coloca as mãos abertas (com os dedos unidos) apoiadas sobre os joelhos do executante (costas dos dedos encostadas aos joelhos/rótulas do executante), para que as

<sup>3</sup> Conjunto de músculos (grande recto do abdómen, grandes e pequenos oblíquos e transversos do abdómen) que formam a parede abdominal.

mesmas funcionem como um “sensor” ao toque dos cotovelos do executante.

5. Um segundo controlador coloca uma mão assente no colchão para que o executante, quando regressar à posição inicial, toque com a omoplata na mão do mesmo (só são contabilizados os abdominais que cumprirem este requisito).
6. O exercício de abdominais inicia-se à voz do controlador, tendo o executante 1 minuto para efetuar o número de repetições exigido na tabela de excelência para o respetivo escalão e género. O controlador informará o executante quando faltarem 45 segundos, 30 segundos e 15 segundos para terminar o exercício.

(b) Execução

1. Os executantes partem da Posição Inicial (Figura 1), deitado dorsal com pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, braços assentes no colchão, mãos na nuca com os dedos a tocar nas orelhas e pés fixos no espaldar. Após escolhida a Posição Inicial, a mesma deve ser mantida até ao final da prova.
2. No início do exercício o executante parte da Posição Inicial, descrita no ponto anterior, no entanto nos seguintes retornos à Posição Inicial o executante tem que tocar com as costas (omoplatas) no colchão (não tem necessidade de tocar com os cotovelos), antes de nova flexão do tronco.
3. Cada Abdominal para ser considerado, “obriga” a que o executante toque com ambos os cotovelos em simultâneo nas mãos do controlador, as quais estão apoiadas sobre os joelhos do executante.
4. As repetições do exercício poderão ser descontinuadas, permitindo-se pausas durante a execução do exercício. Nas pausas o executante pode tirar os pés do espaldar, desde que no recomeço do exercício os coloque no mesmo ponto de partida.
5. Durante a execução, para além das condições exigidas nos pontos anteriores, os dedos não podem deixar de tocar nas

orelhas e a bacia não pode sair do colchão, isto é, o corpo não pode arquear para facilitar a flexão.

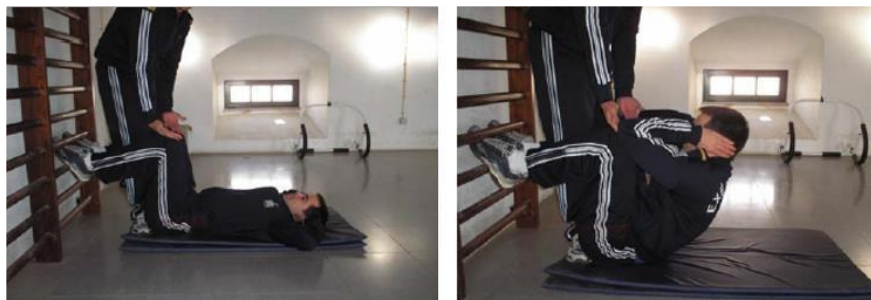


Figura 1 – Execução de abdominais

#### (4) Extensões de braços no solo

##### (a) Organização

1. Cada controlador controla, apenas, um executante de cada vez.
2. O controlador coloca-se lateralmente no solo ao lado do executante, colocando a mão travessa no solo sob o peito do executante, e conta cada repetição na extensão de braços (a extensão deve ser completa).
3. O executante tem que, obrigatoriamente, utilizar calções para o controlador verificar visualmente que os joelhos não tocam no solo durante a execução das extensões de braços.

##### (b) Execução

1. Cada extensão de braços (Figura 2), para ser considerada, deve “partir” da Posição Inicial, passar pela Posição Intermédia e terminar na Posição Final.
2. Na Posição Inicial e Final os braços devem estar perpendiculares ao solo, as mãos estão assentes no mesmo, afastadas à largura dos ombros, com os dedos para a frente, corpo “empranchado”, isto é, não dobrado pelos rins, com as pernas no prolongamento do tronco e com os joelhos e calcanhares unidos.
3. Durante a execução da prova, o corpo deve manter-se “empranchado”.
4. Não são permitidas pausas durante a execução da prova.



Figura 2 – Execução de extensões de braços no solo

**d. Resultados das PAF de Excelência**

- (1) Após a realização das PAF de Excelência, as Equipas de Controladores remetem à DF, via GESDOC, através de Nota e no prazo **máximo de sete (7) dias**, os resultados obtidos pelos militares inscritos, devendo constar a menção **CUMPRE, NÃO CUMPRE ou NÃO COMPARECEU**.
- (2) Após a receção e compilação dos resultados, a DF providencia a publicação em Ordem de Serviço (OS) dos dados relativos aos militares que cumpram com sucesso as PAF de Excelência e remete cópia da OS para as U/E/O, a fim de que os resultados sejam averbados nos documentos de matrícula dos militares.

**e. Insígnia de Aptidão Física de Excelência**

- (1) A Insígnia de Aptidão Física de Excelência tem como finalidade distinguir os militares que cumprem com sucesso os mínimos estabelecidos Tabela 1, incluindo militares de outros Exércitos, Ramos das Forças Armadas e Forças de Segurança, presentes no Exército, nomeadamente em frequência de cursos.
- (2) A Insígnia constitui um reconhecimento para aqueles que se esforçam por obter um nível de desempenho físico mais elevado e um estímulo para os que pretendam alcançar tais padrões de excelência física.
- (3) O militar tem direito à atribuição da Insígnia de Aptidão Física de Excelência na primeira vez que cumpra com sucesso as PAF de Excelência. E após **três (3) anos** desde a data da última certificação com sucesso, o militar deixará de poder usar a Insígnia.
- (4) A atribuição da Insígnia de Aptidão Física de Excelência deve ser publicada em OS e averbada nos documentos de matrícula do militar.

5. **INSTRUÇÕES DE COORDENAÇÃO**

a. **Condições para a realização das PAF de Excelência**

- (1) Apenas podem realizar as PAF de Excelência os militares cuja identificação conste no ficheiro difundido pela DF, terminado o prazo limite para as inscrições.
- (2) Os militares que não compareçam no local e na data-hora correspondentes à convocatória, em conformidade com o documento a difundir anualmente, pela DF, deixarão de poder executar as PAF de Excelência nesse ano.

b. **Marcha dos militares**

- (1) Os movimentos a efetuar nos termos da presente NAT, sem direito a abono de ajudas de custo, são efetuados nos termos do Despacho que aprova esta NAT.
- (2) Os movimentos, nos casos necessários, de militares que integrem as Equipas de Controladores para Unidades de Execução das PAF de Excelência, com direito a abono de ajudas de custo, são efetuados nos termos do Despacho que aprova esta NAT, sendo os custos imputados à DF.

c. **Alojamento e alimentação**

- (1) Os militares executantes que se deslocam às Unidades de Execução das PAF de Excelência, deverão coordenar previamente, através da Secção de Logística da sua U/E/O de colocação, as necessidades de alimentação e alojamento, por forma a que estas sejam comunicadas às Unidades de Execução com uma antecedência mínima de dez (10) dias. Os militares não serão abonados de alojamento e alimentação, caso não o façam atempadamente.
- (2) As Equipas de Controladores, nas situações em que exista a necessidade de deslocamento, serão abonadas de alojamento e alimentação pelas Unidades de Execução das provas, após a necessária coordenação através da Repartição de Recursos de Formação da DF.

<b>CmdPess</b>	<b>NAT 02.02.01</b>	<b>Pag 10 de 10</b>
----------------	---------------------	---------------------

**d. Transporte**

Os militares inscritos para a realização das PAF de Excelência, ou eventualmente as suas U/E/O de colocação, são responsáveis pelo seu transporte para os locais das provas, não sendo imputados quaisquer custos à DF.

**6. ENTRADA EM VIGOR**

A presente NAT entra em vigor na data da sua publicação.

**O Ajudante-General do Exército**

**João Pedro Rato Boga de Oliveira Ribeiro  
Tenente-General**

**Autenticação  
O Diretor d Direção de Formação**

**Vítor Hugo Dias de Almeida  
Major-General**

**Distribuição:** Conforme listas Alfa e Bravo da NAT 00.01.