

PRÉ-REQUISITOS 2020 - PROPOSTA CONJUNTA: FADEUP / FMH

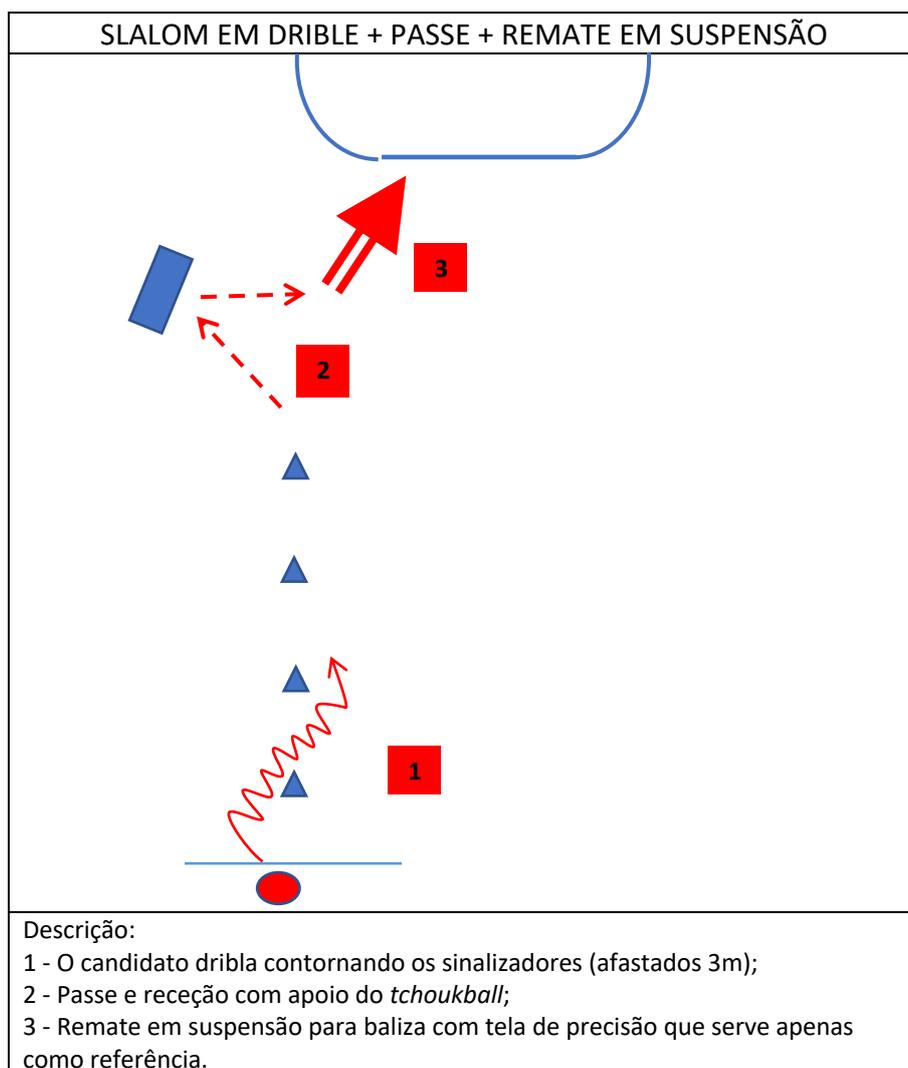
NATAÇÃO: Não se realizarão provas de Natação devido aos impedimentos que ainda imperam sobre a abertura das Piscinas.

GINÁSTICA: Realização prova de SOLO cumprindo os elementos que estão definidos. Os candidatos utilizarão máscara durante a prova.

ATLETISMO: Realização da prova de corrida (1.000 m) com tempos de realização de 4 minutos para os indivíduos de sexo masculino e 5 minutos para os de sexo feminino.

MODALIDADES COLECTIVAS: Os candidatos escolhem duas modalidades. Prova: cumprir um circuito de habilidades técnicas com bola da modalidade (feito individualmente). Ver abaixo os circuitos propostos para cada modalidade.

Andebol



Basquetebol

SLALOM EM DRIBLE + LANÇAMENTO NA PASSADA + LANCE LIVRE

Descrição:

- 1 - O candidato executa drible em *zig-zag* entre cones;
- 2 - Lançamento na passada no seguimento do drible;
- 3 - Dois lançamentos da linha de lance livre.

Futebol

Tarefa 1

CONDUÇÃO DE BOLA

Descrição:

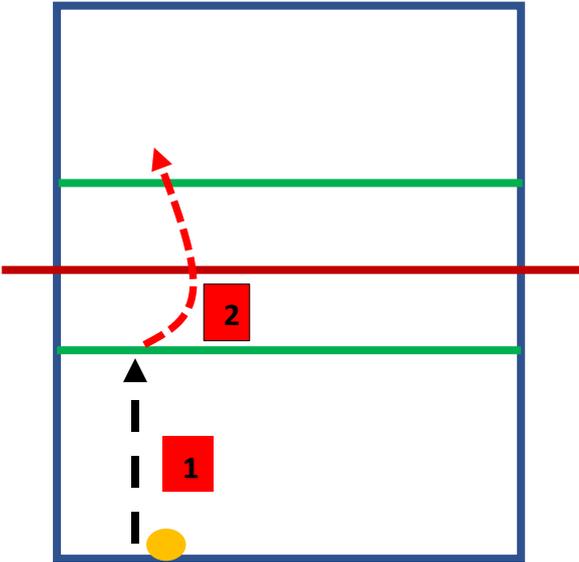
O candidato inicia o percurso de condução da bola, antes do primeiro cone, tendo que realizar o percurso assinalado, o mais rapidamente possível. A tarefa termina quando o candidato e a bola ultrapassam o cone final.

Tarefa 2

REMATE

<p>Descrição: O candidato remata à baliza, encontrando-se a bola entre a linha da área de penalidade (azul) e a linha que passa pela marca de pontapé de penalidade (vermelha). O remate pode ser realizado ao primeiro toque ou após condução.</p>

Voleibol

PROGRESSÃO

<p>Descrição:</p> <ol style="list-style-type: none">1 - O candidato efetua auto-lançamento e deverá progredir com a bola até à linha dos 3 metros, utilizando as técnicas de passe e manchete, sem deixar cair a bola e podendo dar entre 3 a 6 toques;2 - Chegando à linha dos 3 metros, deverá colocar a bola do outro lado da rede, usando passe ou remate em apoio.

CANDIDATOS ESTRANGEIROS: Para os candidatos estrangeiros propomos que sejam avaliados pela análise os seus CV.

Realização de uma sequência

(Masculino e Feminino)

Solo – movimentos livres

Construa uma sequência, com as diversas figuras, de forma a obter no mínimo 60% de média do valor global dos elementos técnicos.

Apoio facial invertido, rolamento à frente (20%)

Rolamento à retaguarda (10%)

Corrida e salto em extensão com 1/2 volta (5%)

Roda (20%)

Rodada (20%)

Salto de mãos à frente (10%)

Posição de equilíbrio (5%)

Posição de equilíbrio (avião, bandeira, etc.) (5%)

Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo', etc.) (10%)

Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo', etc.) (10%)

Dos últimos quatro elementos o candidato escolhe uma posição de equilíbrio e outra de flexibilidade.