



AVALIAÇÃO

FORMULÁRIO DE PRÉ-REQUISITOS – GRAU I ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS

NOME DO CANDIDATO:	DATA:
NOME DO AVALIADOR:	LOCAL:

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DAS TAREFAS

Os candidatos são avaliados em 4 tarefas de admissão, podendo obter uma avaliação de “Não Apto”, equivalente a insucesso, ou “Apto”, equivalente a sucesso, mediante o resultado definido no critério de sucesso da respetiva tarefa de avaliação. Para aprovação o candidato deverá apresentar uma avaliação de “Apto” em todas as tarefas de avaliação.

CARACTERÍSTICAS DO PLANO DE ÁGUA

Características do plano de água para realização das tarefas de avaliação de admissão ao curso grau I – atividades subaquáticas deverão ser as seguintes:

- Profundidade entre 1,40 metros e 2,20 metros
- Comprimento mínimo de 25 metros
- Largura mínima de 3 metros

TAREFA DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIO DE SUCESSO	REGISTO
<p>1. Flutuar sem apoios durante dois minutos (2min)</p> <p><u>Descrição</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ O candidato deverá realizar flutuação sem apoios em equipamentos de flutuação, chão ou paredes da piscina por um tempo igual ou superior a 2 minutos.	<p><u>Não Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Considera-se o candidato não apto se realizar tempo inferior a 2 minutos <p><u>Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Considera-se o candidato apto se realizar um tempo igual ou superior a 2 minutos.	
<p>2. Realizar um percurso de 25m à superfície</p> <p><u>Descrição</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ O candidato deverá realizar um percurso à superfície de 25m a partir dentro de água, com impulsão na parede da piscina, em qualquer estilo, sem apoios, sem equipamentos (apenas com fato de banho e touca) e sem parar o deslocamento. Não existe tempo máximo para realizar percurso.	<p><u>Não apto</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Considera-se o candidato não apto se realizar qualquer tipo de apoio em equipamentos, ou contacto com fundo ou paredes da piscina. <p><u>Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Considera-se o candidato apto se realizar o percurso de 25m sem qualquer tipo de apoio em equipamentos, ou contacto com fundo ou paredes da piscina.	
<p>3. Realizar um percurso subaquático de 10 metros</p> <p><u>Descrição</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ O candidato deverá realizar um percurso subaquático de 10m, em apneia, a partir dentro de água, com impulsão na parede da piscina, em qualquer estilo, (apenas com fato de banho e touca), sem parar o	<p><u>Não Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Considera-se o candidato não apto se durante o percurso de 10 metros, realizar qualquer tipo de apoio em equipamentos, impulsão no fundo da piscina, ou respirar. <p><u>Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Considera-se o candidato apto se realizar o percurso de 10 metros, sem realizar qualquer	

<p>deslocamento e sem realizar qualquer tipo de impulsão no fundo da piscina ao longo do percurso. A tarefa é dada por concluída com sucesso com a passagem da linha dos ombros na da marcação dos 10 metros. Não existe tempo máximo para realizar percurso.</p>	<p>tipo de apoio em equipamentos, impulsão no fundo da piscina, ou respirar.</p>	
<p>4. Realizar um percurso subaquático até ao fundo da piscina para recolher 3 objetos</p> <p><u>Descrição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ O candidato deverá realizar um percurso subaquático até ao fundo da piscina com profundidade máxima de 2,20 metros, para recolher 3 objetos, que possam ser transportados apenas com uma mão. Os objetos deverão estar separados por 1m entre si e dispostos em linha reta no fundo da piscina. 	<p><u>Não Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Considera-se o candidato não apto se não realizar imersão, o percurso completamente em apneia e se não recolher os 3 objetos do fundo da piscina para a superfície. <p><u>Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Considera-se o candidato apto se após imersão realizar o percurso em apneia e recolher os 3 objetos do fundo da piscina para a superfície. 	

<p>ASSINATURA DO AVALIADOR</p>	<p>ASSINATURA DO CANDIDATO</p>