



Provas de Admissão

Nº	Prova	Descrição	Tempo	Nº de tentativas	Pausas entre tentativas	Material autorizado
1	100 Metros	Realizar 100 mts numa técnica ventral sem paragens.	1'50'' (máximo)	1	-----	Fato banho Calção Touca Óculos
2	Deslocamento em posição dorsal	Realizar 25mts em posição dorsal, só com propulsão dos membros inferiores (batimento pernas bruços ou costas). Membros superiores colocados sobre o peito.	-----	1	-----	Fato banho Calção Touca Óculos
3	Apneia	Realizar apneia em movimento totalmente submerso.	20'' (mínimo)	2	1'	Fato banho Calção Touca
4	Recolha de objetos	Recolher 2 objetos submersos a uma profundidade mínima de 2mts. Inicia prova em flutuação.	-----	2	1'	Fato banho Calção Touca
5	Corrida 2400 Metros	Corrida contínua em terreno plano	14' (máximo)	1	-----	Calções/Calças Camisola Ténis