

*Jg BR4 ck*

## Anexo I

(a que se refere o n.º 1.2.2 da ata n.º 1 do júri do concurso)

### PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO

1. - As provas práticas de seleção (PPS) destinam-se a avaliar o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos(as) candidatos(as) para o desempenho da função de bombeiro sapador.

1.1 - As PPS são públicas, realizam-se numa só fase e têm carácter eliminatório.

1.2 - Cada candidato(a) realiza todas as provas num único dia, com os(as) candidatos(as) concorrentes convocados para o mesmo dia e é obrigatório usar traje de ginástica (camisola/t-shirt, calções, meias e sapatos de ginástica), a seu cargo.

1.3 - O(a) candidato(a) é convocado(a) para a realização das provas em data, hora e local a definir.

2. As provas práticas de seleção a realizar são:

2.1 - Exercício de equilíbrio na trave;

2.2 - Abdominais em dois minutos;

2.3 - Flexões de braços na trave;

2.4 - Resistência (teste de Cooper).

3 - A prova enunciada em 2.1 é superada ou não superada, tem carácter eliminatório e não conta para a classificação final.

3.1 - A classificação final das provas é obtida através da fórmula infra, em que a prova resistência (teste de Cooper) é valorizada com o coeficiente 2 (dois), tendo em consideração a importância desta qualidade física para o desempenho das funções de bombeiro sapador da Força Especial de Proteção Civil (FEPC):

$$PPS = \frac{\text{Valor abdominais} + \text{Valor flexões braços na trave} + 2 \times \text{Cooper}}{4}$$

3.2 - Em cada prova as classificações são obtidas por aplicação do previsto nas Tabelas Classificativas das PPS, constantes do apêndice ao presente anexo, do qual faz parte integrante.

4. - Regras aplicáveis na execução das PPS:

Ag  
BRF

4.1 - Todas as provas devem ser precedidas de aquecimento.

4.2 - O **exercício de equilíbrio na trave** tem por finalidade verificar a confiança e a capacidade de decisão, equilíbrio, agilidade e despistar eventuais tendências de vertigens em altura, em superfícies instáveis e de espaço reduzido.

4.2.1 - Execução: Este teste consiste em percorrer até ao extremo uma trave colocada a dois (2) metros do solo, com comprimento de quatro (4) metros e largura de sete (7) centímetros, regressando ao ponto de início.

4.2.2 - Regras:

- a) Manter sempre o tronco erguido;
- b) São permitidas três (3) tentativas.

4.3 - Os **abdominais em dois minutos** tem por finalidade avaliar a resistência de força média (abdominal) durante dois (2) minutos;

4.3.1 - Execução: Este teste consiste na execução do maior número de abdominais realizados em dois (2) minutos (120 segundos). Após a colocação de um colchão no solo, a pares, o(a) participante que estiver de fora, irá segurar os pés do(a) participante que for avaliado(a).

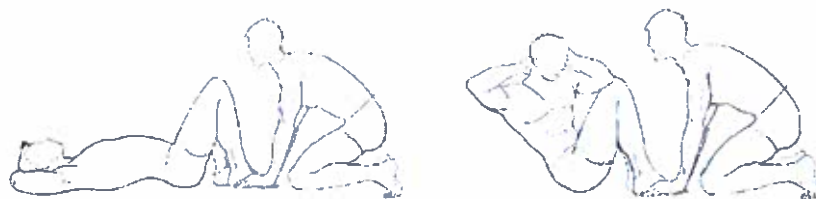


Figura 1 - Execução correta dos abdominais

4.3.2 - Regras:

- a) O(a) participante deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com os joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no colchão, as mãos com os dedos entrelaçados atrás da cabeça e os cotovelos bem afastados da cabeça;
- b) Os pés do(a) participante vão estar imobilizados pelo(a) participante que estiver de fora;
- c) Uma execução correta será considerada quando o(a) participante parte da posição inicial e executa o movimento de flexão do tronco com os cotovelos (de forma cruzada) atinge o nível dos joelhos e volta à posição inicial;

- JG  
BQ
- d) Deve ser dito ao(à) participante que se encontra a metade da prova (60 segundos), quando faltam 30 segundos para terminar e fazer a contagem decrescente nos últimos cinco (5) segundos;
  - e) O teste termina quando o tempo de dois (2) minutos teve chegado ao fim;
  - f) O valor registado corresponde ao número de repetições corretas realizadas pelo(a) participante;
  - g) O avaliador deve estar colocado transversalmente ao(à) candidato(a) para que consiga ver a realização completa do movimento e registar o número de repetições bem executadas pelo(a) participante na folha de registo.

4.4 - **As flexões de braços na trave (barra)** têm por finalidade avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.

#### 4.4.1 - Execução:

- a) À voz de “em posição” dada pelo avaliador, o(a) executante, por meio de um salto, toma a posição inicial, em suspensão facial, palmas das mãos para a frente, mantendo os braços em extensão completa, corpo na posição vertical e sem contato dos pés com o solo;
- b) À voz de “começar” dada pelo avaliador, o(a) executante realiza uma flexão completa dos braços, devendo o queixo ultrapassar a parte superior da trave e volta à posição inicial pela extensão completa dos braços.

O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício.

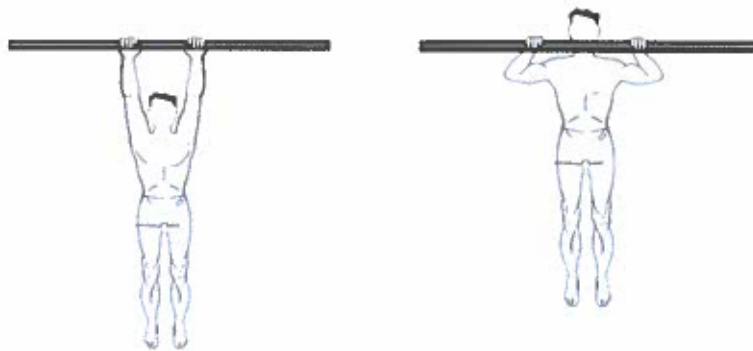


Figura 2 - Execução correta das elevações de braços na barra (trave)

#### 4.4.2 - Regras:

- a) A trave deve estar suspensa a 2,30 metros do solo;
- b) Realizar, nas condições acima referidas, o maior número possível de flexões de braços, até à falha, sem parar e sem intervalos de descanso;

Ag  
Rny,  
ck

- c) Não são consideradas, para contagem, as flexões consideradas incorretas, ou seja, em que o queixo não passe acima da trave, ou em que os braços não fiquem completamente estendidos;
- d) O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços, nem movimentos de pernas (pedalar);
- e) A primeira flexão só pode ser iniciada depois da ordem do avaliador, por forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efetuar;
- f) A prova deve ser realizada sem interrupções;
- g) É permitida a repetição da série, até um total de 3 tentativas, para os(as) candidatos(as) que não obtenham o número suficiente de flexões para o sucesso nesta prova. Esta repetição pode ocorrer no final da primeira série realizada por todos os candidatos.

4.5 - O teste de Cooper tem por finalidade avaliar a capacidade cardiorrespiratória - resistência do(a) candidato(a).

4.5.1 - Execução: Este teste consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.

4.5.2 - Regras:

- a) A pista deve dispor de um comprimento de 400 metros;
- b) É colocado um pino/cone a cada 50 metros;
- c) À chamada, o(a) candidato(a) é identificado(a) com um número (dorsal ou braçal), e estabelece contato com o avaliador;
- d) Posiciona-se na linha de partida;
- e) À ordem de início, com o auxílio de um apito, inicia o movimento;
- f) O(a) candidato(a) pode correr ou caminhar;
- g) Não são permitidas paragens ou interrupções;
- h) Imediatamente após o apito final o(a) candidato(a) interrompe a marcha (pode movimentar-se perpendicularmente à pista, sem perder a referência ao ponto de fim);
- i) O(a) candidato(a) só pode desmobilizar do ponto de fim quando autorizado pelo avaliador, com auxílio de um apito, sob pena de anulação da prova;
- j) Para efeitos de distância percorrida, é validada a contagem/distância até ao pino/cone imediatamente após a posição final do(a) candidato(a).

Apêndice

(a que se refere o n.º 3.2 do presente anexo)

TABELA CLASSIFICATIVA DAS PPS - MASCULINO

IDADES										
ATÉ AOS 29 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
18	85	3400	20	MUITO BOM		39	2380	9,8	SÓFRIVEL	
		3380	19,8				38	2360		9,6
	84	3360	19,6				37	2340		9,4
17		3340	19,4				36	2320		9,2
	83	3320	19,2				35	2300		9
		3300	19			4	34	2280		8,8
16	82	3280	18,8				33	2260		8,6
		3260	18,6				32	2240		8,4
	81	3240	18,4				31	2220		8,2
15		3220	18,2				30	2200		8
	80	3200	18			29	2180	7,8		
	79	3180	17,8			28	2160	7,6		
14	78	3160	17,6		3	27	2140	7,4		
	77	3140	17,4			26	2120	7,2		
	76	3120	17,2			25	2100	7		
	75	3100	17			24	2090	6,8		
13	74	3080	16,8			23	2080	6,6		
	73	3060	16,6			22	2070	6,4		
	72	3040	16,4			21	2060	6,2		
	71	3020	16,2			20	2050	6		
12	70	3000	16	BOM	2	19	2040	5,8		
	69	2980	15,8			18	2030	5,6		
	68	2960	15,6			17	2020	5,4		
	67	2940	15,4			16	2010	5,2		
11	66	2920	15,2			15	2000	5		
	65	2900	15			14	1990	4,8		
	64	2880	14,8			13	1980	4,6		
	63	2860	14,6			12	1970	4,4		
10	62	2840	14,4			11	1960	4,2		
	61	2820	14,2		1	10	1950	4		
	60	2800	14			9	1940	3,8		
	59	2780	13,8			8	1930	3,6		
9	58	2760	13,6			7	1920	3,4		
	57	2740	13,4			6	1910	3,2		
	56	2720	13,2			5	1900	3		
	55	2700	13			4	1890	2,8		
8	54	2680	12,8	SUFICIENTE		3	1880	2,6		
	53	2660	12,6			2	1870	2,4		
	52	2640	12,4			1	1860	2,2		
	51	2620	12,2				1850	2		
7	50	2600	12				1840	1,8		
	49	2580	11,8				1830	1,6		
	48	2560	11,6				1820	1,4		
	47	2540	11,4				1810	1,2		
	46	2520	11,2				1800	1		
6	45	2500	11				1790	0,8		
	44	2480	10,8				1780	0,6		
	43	2460	10,6				1770	0,4		
	42	2440	10,4				1760	0,2		
	41	2420	10,2							
5	40	2400	10							

TABELA CLASSIFICATIVA DAS PPS - FEMININO

Ag K  
BAC

IDADES										
ATÉ AOS 29 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
13	70	3000	20	MUITO BOM		24	1980	9,8	SOFRIVEL	
		2980	19,8				23	1960		9,6
	69	2960	19,6				22	1940		9,4
		2940	19,4				21	1920		9,2
	68	2920	19,2			2	20	1900		9
12		2900	19				19	1880		8,8
	67	2880	18,8				18	1860		8,6
		2860	18,6				17	1840		8,4
	66	2840	18,4				16	1820		8,2
		2820	18,2			1	15	1800		8
11	65	2800	18				14	1780		7,8
	64	2780	17,8				13	1760		7,6
	63	2760	17,6				12	1740		7,4
	62	2740	17,4			11	1720	7,2		
	61	2720	17,2			10	1700	7		
10	60	2700	17			9	1680	6,8		
	59	2680	16,8			8	1660	6,6		
	58	2660	16,6			7	1640	6,4		
	57	2640	16,4			6	1620	6,2		
	56	2620	16,2			5	1600	6		
9	55	2600	16	BOM		4	1580	5,8		
	54	2580	15,8			3	1560	5,6		
	53	2560	15,6			2	1540	5,4		
	52	2540	15,4			1	1520	5,2		
	51	2520	15,2				1500	5		
8	50	2500	15				1480	4,8		
	49	2480	14,8				1460	4,6		
	48	2460	14,6				1440	4,4		
	47	2440	14,4				1420	4,2		
	46	2420	14,2				1400	4		
7	45	2400	14				1380	3,8		
	44	2380	13,8				1360	3,6		
	43	2360	13,6				1340	3,4		
	42	2340	13,4				1320	3,2		
	41	2320	13,2				1300	3		
6	40	2300	13				1280	2,8		
	39	2280	12,8				1260	2,6		
	38	2260	12,6	SUFICIENTE			1240	2,4		
	37	2240	12,4				1220	2,2		
	36	2220	12,2				1200	2		
5	35	2200	12				1180	1,8		
	34	2180	11,8				1160	1,6		
	33	2160	11,6				1140	1,4		
	32	2140	11,4				1120	1,2		
	31	2120	11,2				1100	1		
4	30	2100	11				1080	0,8		
	29	2080	10,8				1060	0,6		
	28	2060	10,6				1040	0,4		
	27	2040	10,4				1020	0,2		
	26	2020	10,2							
3	25	2000	10							