



PROCEDIMENTO CONCURSAL PARA O PREENCHIMENTO DE 9 POSTOS DE TRABALHO NA  
CATEGORIA DE BOMBEIRO SAPADOR RECRUTA NA CARREIRA DE BOMBEIRO SAPADOR

**ANEXO I**

**PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO (Ingresso)**

1. As provas a efetuar são as seguintes:
  - 1.1 Passagem de Pórtico (PP);
  - 1.2 Impulsão Horizontal (IH);
  - 1.3 Flexões de Braços na Trave (FBT);
  - 1.4 Abdominais em 2 minutos (Abd);
  - 1.5 Teste Cooper (TC).
2. As provas realizam-se num único dia.
3. A prova enunciada em 1.1 é eliminatória e não conta para a classificação final.
4. A classificação final das provas é obtida através da fórmula a seguir mencionada, em que a prova resistência (Teste de Cooper), dada a importância desta qualidade física, é valorizada com o coeficiente dois:

$$CF = \frac{\text{Class. IH} + \text{Class. FBT} + \text{Class. Abd} + (2 * \text{Class. TC})}{5}$$

em que:

CF = Classificação final das PPS;  
IH = Teste Impulsão Horizontal;  
FBT = Flexões de Braços na Trave;  
Abd = Abdominais em 2 minutos;  
TC = Teste de Cooper;

- 4.1. Em cada prova, as classificações são obtidas através da Tabela em apêndice;
  - 4.2. Todas as provas são realizadas pelos candidatos com equipamento de ginástica a seu cargo: camisola, calções, meias e sapatos de ginástica;
  - 4.3. Todas as provas devem ser precedidas de aquecimento, à responsabilidade de cada candidato(a).
5. Execução das Provas
    - 5.1. Prova de Passagem de Pórtico (PP)
      - 5.1.1. 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.
      - 5.1.2. Execução: Consiste na transposição, a passo e em pé, de uma estrutura colocada até 6 metros do solo, com comprimento de 12 metros e a largura de 30 cm.



5.1.3. Regras:

- a) Manter sempre de tronco erguido e sem apoio de braços e mãos;
- b) Tempo máximo 60 segundos;
- c) São permitidas duas tentativas.

5.2. Prova de Impulsão Horizontal (IH)

5.2.1. Finalidade: Atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

5.2.2. Execução: O candidato(a) deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. Deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

5.2.3. Regras:

- a) As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar;
- b) Devem ser efetuados 2 saltos;
- c) O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações;



Figura 1 - Imagem do Teste de Impulso Horizontal

5.3. Prova de Flexões de Braços na Trave (FBT)

5.3.1. Finalidade: Avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores, sendo os centros de atenção predominantes as articulações do cotovelo e escapulo-umerais.

5.3.2. Execução: À voz de "em posição" dada pelo avaliador, o candidato(a) por meio de um salto, tomará a posição inicial, em suspensão facial, com palmas das mãos para a frente (homens), e com mãos facultativamente para a frente ou para trás (mulheres), mantendo os braços em extensão completa, corpo na posição vertical e sem o contacto dos pés com o solo. À voz de "Começar", o executante realiza uma flexão completa dos braços, devendo o queixo ultrapassar a parte superior da barra (trave). Em seguida voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício.

5.3.3. Regras:

- a) A altura da Barra (Trave) deve estar a mais de 2 metros;



- b) Realizar, nas condições acima referidas, o maior número possível de flexões, até à falha, sem parar e sem intervalos de descanso;
- c) Não serão consideradas, para contagem, as flexões consideradas incorretas, ou seja, em que o queixo não passe acima da barra (trave), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos;
- d) O corpo deve permanecer posição 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.

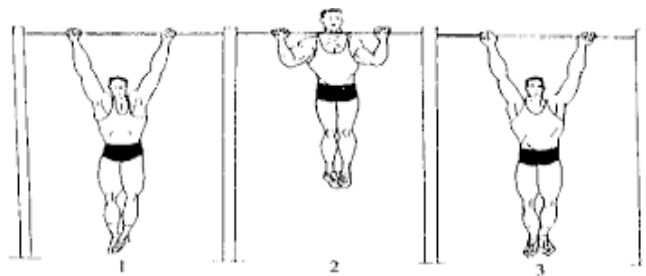


Figura 2 - Imagem do Teste de Flexões de Braços na Barra

#### 5.4. Prova de Teste de Abdominais (2 minutos)

5.4.1. Finalidade: Avaliar a resistência de força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais, durante 2 minutos.

5.4.2. Execução: Este teste consiste na execução do maior número de abdominais realizados em 2 minutos (120 segundos).

##### 5.4.3. Regras:

- a) O candidato(a) deve iniciar o teste deitado de costas com os joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no chão e fixos, as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e os cotovelos bem afastadas da cabeça;
- b) Uma execução correta será considerada quando o executante parte da posição inicial e executa o movimento de flexão do tronco, com os cotovelos atinge o nível dos joelhos, tocando com o cotovelo direito o joelho direito e com o cotovelo esquerdo no joelho esquerdo em simultâneo, e volta à posição inicial;
- c) Deverá ser dito ao executante quando se encontra a metade da prova (60 segundos), quando faltam 30 segundos para terminar a prova, e fazer a contagem decrescente nos últimos 5 segundos;
- d) O teste termina quando o tempo de 2 minutos tiver chegado ao fim;
- e) O valor registado é o número de repetições corretas realizadas pelo participante;



Figura 3 - Imagem do Teste de Abdominais

5.5. Prova de Teste de Cooper (12 minutos)

5.5.1. Finalidade: Avaliar a capacidade de resistência dos candidatos, durante 12 minutos.

5.5.2. Execução: Os candidatos, à medida que vão sendo chamados, dirigem-se para trás da linha de partida que lhes é indicada. Ao sinal de "Partir" (que pode ser dado por voz, apito ou pistola), e só então, o candidato(a) deve correr à volta da pista definida, percorrendo, nestas condições, o maior número possível de metros durante o período de tempo disponível, com possibilidade de pausa, enquanto o controlador regista o número completo de voltas executadas e avisa do tempo gasto e ou do tempo que falta. O executante abandona a pista.

5.5.3. Regras:

- a) O tempo de duração da prova é de 12 minutos;
- b) Ao sinal de "Parar" (que pode ser dado por voz, apito ou pistola), o executante deve permanecer no mesmo local, até à chegada do controlador que regista o número aproximado de metros percorrido pelo executante, para além das voltas completas;



TABELA CLASSIFICATIVA DAS PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO  
CANDIDATOS MASCULINOS

NOME: \_\_\_\_\_

IMPULSÃO HORIZONTAL	FLEXÕES BRAÇOS TRAVE	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO	IMPULSÃO HORIZONTAL	FLEXÕES BRAÇOS TRAVE	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
2,70	18	85	3400	20	<b>MUITO BOM</b>	2,19		39	2380	9,8	<b>SOFRÍVEL</b>
2,69			3380	19,8		2,18		38	2360	9,6	
2,68		84	3360	19,6		2,17		37	2340	9,4	
2,67	17		3340	19,4		2,16		36	2320	9,2	
2,66		83	3320	19,2		2,15		35	2300	9	
2,65			3300	19		2,14	4	34	2280	8,8	
2,64	16	82	3280	18,8		2,13		33	2260	8,6	
2,63			3260	18,6		2,12		32	2240	8,4	
2,62		81	3240	18,4		2,11		31	2220	8,2	
2,61	15		3220	18,2		2,10		30	2200	8	
2,60		80	3200	18		2,09		29	2180	7,8	
2,59		79	3180	17,8		2,08		28	2160	7,6	
2,58	14	78	3160	17,6		2,07	3	27	2140	7,4	
2,57		77	3140	17,4		2,06		26	2120	7,2	
2,56		76	3120	17,2		2,05		25	2100	7	
2,55		75	3100	17	2,04		24	2090	6,8		
2,54	13	74	3080	16,8	2,03		23	2080	6,6		
2,53		73	3060	16,6	2,02		22	2070	6,4		
2,52		72	3040	16,4	2,01		21	2060	6,2		
2,51		71	3020	16,2	2,00		20	2050	6		
2,50	12	70	3000	16	1,99	2	19	2040	5,8		
2,49		69	2980	15,8	1,98		18	2030	5,6		
2,48		68	2960	15,6	1,97		17	2020	5,4		
2,47		67	2940	15,4	1,96		16	2010	5,2		
2,46	11	66	2920	15,2	1,95		15	2000	5		
2,45		65	2900	15	1,94		14	1990	4,8		
2,44		64	2880	14,8	1,93		13	1980	4,6		
2,43		63	2860	14,6	1,92		12	1970	4,4		
2,42	10	62	2840	14,4	1,91		11	1960	4,2		
2,41		61	2820	14,2	1,90	1	10	1950	4		
2,40		60	2800	14	1,89		9	1940	3,8		
2,39		59	2780	13,8	1,88		8	1930	3,6		
2,38	9	58	2760	13,6	1,87		7	1920	3,4		
2,37		57	2740	13,4	1,86		6	1910	3,2		
2,36		56	2720	13,2	1,85		5	1900	3		
2,35		55	2700	13	1,84		4	1890	2,8		
2,34	8	54	2680	12,8	1,83		3	1880	2,6		
2,33		53	2660	12,6	1,82		2	1870	2,4		
2,32		52	2640	12,4	1,81		1	1860	2,2		
2,31		51	2620	12,2	1,80			1850	2		
2,30	7	50	2600	12	1,79			1840	1,8		
2,29		49	2580	11,8	1,78			1830	1,6		
2,28		48	2560	11,6	1,77			1820	1,4		
2,27		47	2540	11,4	1,76			1810	1,2		
2,26		46	2520	11,2	1,75			1800	1		
2,25	6	45	2500	11	1,74			1790	0,8		
2,24		44	2480	10,8	1,73			1780	0,6		
2,23		43	2460	10,6	1,72			1770	0,4		
2,22		42	2440	10,4	1,71			1760	0,2		
2,21		41	2420	10,2	1,70			1750	0,1		
2,20	5	40	2400	10		0	0		0		

Prova de Passagem de Pórtico (PP) - **REALIZA / NÃO REALIZA**



TABELA CLASSIFICATIVA DAS PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO  
CANDIDATOS FEMININOS

NOME: \_\_\_\_\_

IMPULSÃO HORIZONTAL	FLEXÕES BRAÇOS TRAVE	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO	IMPULSÃO HORIZONTAL	FLEXÕES BRAÇOS TRAVE	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
2,20	13	70	3000	20	<b>MUITO BOM</b>	1,60		24	1980	9,8	<b>SOFRÍVEL</b>
2,19			2980	19,8		1,59		23	1960	9,6	
2,18		69	2960	19,6		1,58		22	1940	9,4	
2,17			2940	19,4		1,57		21	1920	9,2	
2,16		68	2920	19,2		1,56	2	20	1900	9	
2,15	12		2900	19		1,55		19	1880	8,8	
2,14		67	2880	18,8		1,54		18	1860	8,6	
2,13			2860	18,6		1,53		17	1840	8,4	
2,12		66	2840	18,4		1,52		16	1820	8,2	
2,11			2820	18,2		1,51		15	1800	8	
2,10	11	65	2800	18	1,50		14	1780	7,8		
2,09		64	2780	17,8	1,49		13	1760	7,6		
2,08		63	2760	17,6	1,48		12	1740	7,4		
2,07		62	2740	17,4	1,47		11	1720	7,2		
2,06		61	2720	17,2	1,46		10	1700	7		
2,05	10	60	2700	17	1,45		9	1680	6,8		
2,04		59	2680	16,8	1,44		8	1660	6,6		
2,03		58	2660	16,6	1,43		7	1640	6,4		
2,02		57	2640	16,4	1,42		6	1620	6,2		
2,01		56	2620	16,2	1,41	1	5	1600	6		
2,00	9	55	2600	16	1,40		4	1580	5,8		
1,99		54	2580	15,8	1,39		3	1560	5,6		
1,98		53	2560	15,6	1,38		2	1540	5,4		
1,97		52	2540	15,4	1,37		1	1520	5,2		
1,96		51	2520	15,2	1,36			1500	5		
1,95	8	50	2500	15	1,35			1480	4,8		
1,94		49	2480	14,8	1,34			1460	4,6		
1,93		48	2460	14,6	1,33			1440	4,4		
1,92		47	2440	14,4	1,32			1420	4,2		
1,91		46	2420	14,2	1,31			1400	4		
1,90	7	45	2400	14	1,30			1380	3,8		
1,89		44	2380	13,8	1,29			1360	3,6		
1,88		43	2360	13,6	1,28			1340	3,4		
1,87		42	2340	13,4	1,27			1320	3,2		
1,86		41	2320	13,2	1,26			1300	3		
1,85	6	40	2300	13	1,25			1280	2,8		
1,84		39	2280	12,8	1,24			1260	2,6		
1,83		38	2260	12,6	1,23			1240	2,4		
1,82		37	2240	12,4	1,22			1220	2,2		
1,81		36	2220	12,2	1,21			1200	2		
1,80	5	35	2200	12	1,20			1180	1,8		
1,79		34	2180	11,8	1,19			1160	1,6		
1,78		33	2160	11,6	1,18			1140	1,4		
1,77		32	2140	11,4	1,17			1120	1,2		
1,76		31	2120	11,2	1,16			1100	1		
1,75	4	30	2100	11	1,15			1080	0,8		
1,74		29	2080	10,8	1,14			1060	0,6		
1,73		28	2060	10,6	1,13			1040	0,4		
1,72		27	2040	10,4	1,12			1020	0,2		
1,71		26	2020	10,2	1,11			1000	0,1		
1,70	3	25	2000	10		0	0		0		

Prova de Passagem de Pórtico (PP) - **REALIZA / NÃO REALIZA**