

ATA N.º 1

Concurso externo de ingresso para o preenchimento de seis (6) postos de trabalho na categoria de sapador bombeiro florestal, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado

No dia quatro de julho de dois mil e vinte e cinco, nas instalações da Comunidade Intermunicipal do Oeste, doravante designada por OesteCIM, sita na Avenida General Pedro Cardoso, n.º 9, em Caldas da Rainha, pelas doze horas, reuniu o júri do procedimento concursal comum para constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, para preenchimento de seis postos de trabalho, na carreira e categoria de Bombeiro Sapador, previsto e não ocupado do mapa de pessoal da OesteCIM, para o Gabinete Intermunicipal de Proteção Civil e Técnico Florestal, através de despacho do Primeiro Secretário, datado de três de julho, estando presentes: Sofia Gaspar Mendonça, na qualidade de presidente, Helena Isabel Simões dos Santos e David Henrique Andrade Santos, na qualidade de vogais.

A presente reunião teve por objetivo os seguintes pontos:

1. Definição do perfil de competências a aplicar aos métodos de seleção;
2. Fixação dos parâmetros de avaliação e definição da grelha classificativa a considerar em cada método de seleção.

1. Definição do perfil de competências a aplicar aos métodos de seleção

A aplicação dos métodos de seleção terá por referência o perfil de competências previamente definido e que se anexa à presente Ata (Anexo I).

2. Fixação dos parâmetros de avaliação e definição da grelha classificativa a considerar em cada método de seleção

Os métodos de seleção a aplicar são a Inspeção Médica, a Prova Prática de Seleção, a Prova Geral de Conhecimentos e a Entrevista de Avaliação de Competências, sendo que:

2.1. A Inspeção Médica (IM) visa avaliar a robustez física dos candidatos e o estado geral de saúde, tendo em vista determinar a aptidão para o exercício das funções a que se candidatam. A avaliação é aferida nos termos do n.º 2 do artigo 21.º da Portaria n.º 233/2022, de 9 de setembro, através das menções

classificativas de Apto e Não Apto.

2.3. A Prova Geral de Conhecimentos (PGC) tem uma ponderação de 30% da nota final e visa avaliar os conhecimentos académicos e/ou profissionais e a capacidade para aplicar os mesmos a situações concretas no exercício de determinada função, bem como avaliar o adequado conhecimento e utilização da língua portuguesa.

A prova será de realização individual, assumindo a forma escrita, e natureza teórica, com possibilidade de consulta, terá uma duração de noventa minutos, sendo a valoração expressa numa escala de zero a vinte valores, considerando-se a valoração até às centésimas.

A prova é estruturada em uma única parte, constituída por vinte perguntas de escolha múltipla.

Para os candidatos portadores de deficiência, com um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, que apresentem o comprovativo do grau de deficiência até dez dias úteis antes da aplicação do método de seleção, quando não apresentado no momento da candidatura, a duração da prova poderá ser alargada dos noventa minutos até aos cento e vinte minutos.

Os candidatos convocados deverão apresentar-se para fazer a prova quinze minutos antes da hora agendada para o início da mesma, não sendo dada qualquer tolerância por atraso após a hora de início.

Nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 20.º da Portaria n.º 233/2022, de 9 de setembro, na realização da prova de conhecimentos será garantido o anonimato do candidato para efeitos de correção.

A prova versará sobre matéria relacionada com as exigências da função, fixando-se a legislação de enquadramento para os temas objeto da prova e para as quais deverão ser consideradas todas as atualizações e alterações que, entretanto, venham a ser efetuadas à legislação indicada no presente aviso até à data de realização da prova de conhecimentos, a saber:

- Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LTFP), aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho;
- Lei de Bases da Proteção Civil, Lei n.º 27/2006, de 3 de julho;
- Estatuto de Pessoal dos Bombeiros Profissionais da Administração Local, Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril;
- Regime Jurídico dos Sapadores Florestais, Decreto-Lei n.º 8/2017, de 9 de janeiro;
- Sistema de Gestão Integrada de Fogos Rurais no Território Continental, Decreto-Lei n.º 82/2021, de 13 de outubro;

- Enquadramento Institucional e Operacional da Proteção Civil no Âmbito Municipal, Lei n.º 65/2007, de 12 de novembro.

2.4. A Prova Prática de Seleção (PPS) tem uma ponderação de 50% da nota final e visa avaliar o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos para a execução das atividades inerentes ao posto de trabalho a ocupar. A prova é pública, realiza-se numa só fase e tem caráter eliminatório, sendo que o material necessário à realização da prova é da responsabilidade do candidato e deve ser adequado à prática de atividade física.

Na prova serão consideradas as seguintes provas a realizar: teste de Cooper (TC), flexões de braços na trave ou no solo (FBT ou FBS) e abdominais (ABD); sendo a valoração expressa numa escala de 0 a 20 valores, com valoração às centésimas, sendo a classificação, obtida através da soma ponderada das classificações das provas a avaliar, refletida numa ficha de avaliação, determinada pela seguinte fórmula:

$$PP = (2 \times TC + FBT \text{ ou } FBS + ABD) / 4$$

As classificações de cada uma das provas a realizar são obtidas através das tabelas classificativas anexas à presente ata (Anexo II), sendo eliminatório qualquer classificação obtida inferior a 8 valores em cada uma das provas.

2.5. A Entrevista de Avaliação de Competências (EAC) tem uma ponderação de 20% da nota final e visa obter informações sobre comportamentos profissionais diretamente relacionados com as competências consideradas essenciais para o exercício da função.

A entrevista é vertida num guião de entrevista associado a uma grelha de avaliação individual, sendo avaliada numa escala de zero a vinte valores, expressa até às centésimas, obtida através da aplicação de média ponderada da classificação dos parâmetros a avaliar, sendo o resultado determinado pela seguinte fórmula:

$$EAC = (25 \% \times OSP + 25 \% \times ACRE + 25 \% \times OC + 25 \% \times I)$$

Competências a avaliar:

Orientação para o Serviço Público (OSP) – Capacidade de atuar de acordo com os valores e princípios éticos, revelando compromisso com a missão do serviço público e contribuindo, pelo seu exemplo e conduta pessoal, para incrementar a confiança e reforçar a imagem de uma Administração Pública (AP) ao serviço do interesse coletivo.

Traduzindo-se nos seguintes comportamentos:

- Atua em conformidade com os princípios éticos da AP e com as normas e procedimentos definidos para o exercício da sua atividade;
- Atua de forma alinhada com o interesse público, sinalizando situações de não conformidade;
- Mostra-se atento e respeitador do outro no exercício da sua atividade, garantindo o interesse público.

Análise Crítica e Resolução de Problemas – Capacidade de recolher, interpretar e compreender informação relacionada com a atividade, estabelecer relações e tirar conclusões lógicas a partir de factos e dados objetivos, antecipar e sinalizar problemas, utilizar processos técnico-científicos na abordagem aos problemas, e recorrer a diferentes fontes para encontrar soluções em tempo útil.

Traduzindo-se nos seguintes comportamentos:

- Identifica factos e dados de modo a prevenir falhas e suprir insuficiências;
- Retira conclusões lógicas da informação de que dispõe;
- Identifica as situações para as quais a solução requer a intervenção de terceiros, encaminhando-as de acordo com os procedimentos previstos na Organização;

Orientação para a Colaboração (OC) – Capacidade de estabelecer relações efetivas com os seus interlocutores, contribuir para uma rede relacional colaborativa e promover um clima de bem-estar para alcançar objetivos comuns.

Traduzindo-se nos seguintes comportamentos:

- Estabelece de forma proativa relações de trabalho colaborativas;
- Reconhece a contribuição dos outros;
- Apresenta contributos para os objetivos comuns.

Iniciativa (I) – Capacidade de agir proativamente no sentido de alcançar os objetivos, intervir com autonomia em contextos críticos, realizar atividades mesmo que fora do âmbito da sua intervenção com o propósito de facilitar a resolução de problemas, procurar soluções mesmo que não tenha sido solicitado/a a fazê-lo, atuar com prontidão perante as solicitações da Organização.

Traduzindo-se nos seguintes comportamentos:

- Identifica e reporta rapidamente situações problemáticas que ponham em causa o normal funcionamento do serviço;
- Gere as suas tarefas rotineiras, solicitando orientações perante situações novas;
- Intervém sempre que necessário para facilitar a atividade da equipa.

3. A classificação e ordenação final será obtida através da aplicação da seguinte fórmula:

$$CF = 30\% \times PGC + 50\% \times PPS + 20\% \times EAC$$

Nada mais havendo a tratar, foi lavrada a presente ata que, depois de lida e conforme, foi assinada pelos presentes.

A Presidente do Júri,

Sofia Gaspar Mendonça

A 1ª Vogal Efetivo

Helena Isabel Simões dos Santos

~

O 2º Vogal Efetivo

David Henrique Andrade Santos

ANEXO I - PERFIL DE COMPETÊNCIAS

A. ENQUADRAMENTO DO POSTO DE TRABALHO

Carreira: Bombeiro Sapador

Categoria: Bombeiro Sapador

Enquadramento na estrutura orgânica: Gabinete Intermunicipal de Proteção Civil e Técnico Florestal

Identificação das principais atividades/tarefas: A caracterização da carreira, em função do respetivo conteúdo funcional, é a constante do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, complementado com o seguinte conteúdo funcional, conforme descrito no Mapa de Pessoal:

“Incumbe aos sapadores bombeiros florestais exercer todas as atividades inerentes à prossecução das atribuições da respetiva unidade orgânica, nomeadamente, as seguintes funções:

Ações de silvicultura de carácter geral e de silvicultura preventiva, na vertente da gestão de combustível florestal, com recurso a técnicas manuais, moto manuais, mecânicas ou fogo controlado, entre outras;

Ações de manutenção de proteção de povoamentos florestais, no âmbito da gestão florestal e do controlo de agentes bióticos nocivos;

Ações de manutenção e beneficiação de infraestruturas de defesa da floresta e de apoio à gestão florestal;

Ações de sensibilização de carácter simples das populações para as normas de conduta em matéria de proteção florestal, nomeadamente no âmbito do uso do fogo, da limpeza das florestas e da fitossanidade;

Ações de vigilância, primeira intervenção em incêndios rurais, apoio ao combate e a operações de rescaldo e vigilância ativa pós-rescaldo, no âmbito da proteção civil;

Ações de instalação e manutenção de rede primária e secundária de defesa da floresta contra incêndios;

Ações de combate a incêndios rurais;

Ações de recuperação de áreas ardidas e estabilização de emergência, e outras ações especializadas no âmbito da gestão florestal;

Executar outras atividades inerentes à função.”

B. REQUISITOS DE FORMAÇÃO E EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Habilitações Académicas: 12.º Ano de Escolaridade;

Possibilidade de substituição por experiência ou formação profissional na área: Não;

Formação profissional na área valorizada: Serão consideradas todas as ações de formação frequentadas nos últimos 5 anos e diretamente relacionadas com as exigências e as competências necessárias ao exercício da função;

Experiência profissional e conhecimentos especializados na área valorizados: Será considerada cada experiência profissional relacionada com a execução das funções inerentes ao posto de trabalho, nomeadamente no exercício do conteúdo funcional inerente à categoria de Bombeiro Sapador (artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril), complementado com o seguinte conteúdo funcional, conforme descrito no mapa de pessoal para o ano de 2025:

Incumbe aos sapadores bombeiros florestais exercer todas as atividades inerentes à prossecução das atribuições da respetiva unidade orgânica, nomeadamente, as seguintes funções:

Ações de silvicultura de carácter geral e de silvicultura preventiva, na vertente da gestão de combustível florestal, com recurso a técnicas manuais, moto manuais, mecânicas ou fogo controlado, entre outras;

Ações de manutenção de proteção de povoamentos florestais, no âmbito da gestão florestal e do controlo de agentes bióticos nocivos;

Ações de manutenção e beneficiação de infraestruturas de defesa da floresta e de apoio à gestão florestal;

Ações de sensibilização de carácter simples das populações para as normas de conduta em matéria de proteção florestal, nomeadamente no âmbito do uso do fogo, da limpeza das florestas e da fitossanidade;

Ações de vigilância, primeira intervenção em incêndios rurais, apoio ao combate e a operações de rescaldo e vigilância ativa pós-rescaldo, no âmbito da proteção civil;

Ações de instalação e manutenção de rede primária e secundária de defesa da floresta contra incêndios;

Ações de combate a incêndios rurais;

Ações de recuperação de áreas ardidas e estabilização de emergência, e outras ações especializadas no âmbito da gestão florestal;

Executar outras atividades inerentes à função.

ANEXO II - TABELAS CLASSIFICATIVAS

IDADES											
ATÉ AOS 29 ANOS											
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS		
17	85	3400	20	MUITO BOA	39	2380	9,8	SÓFRÍVEL	32	2180	9,8
		3380	19,8		38	2360	9,6		31	2160	9,6
	84	3360	19,6		37	2340	9,4		30	2140	9,4
16		3340	19,4		36	2320	9,2		29	2120	9,2
	83	3320	19,2		35	2300	9		28	2100	9
		3300	19		34	2280	8,8		27	2080	8,8
15	82	3280	18,8		33	2260	8,6		26	2060	8,6
		3260	18,6		32	2240	8,4		25	2040	8,4
	81	3240	18,4		31	2220	8,2		24	2020	8,2
14		3220	18,2		30	2200	8		23	2000	8
	80	3200	18	BOA	29	2180	7,8	22	1980	7,8	
	79	3180	17,8		28	2160	7,6	21	1960	7,6	
13	78	3160	17,6		27	2140	7,4	20	1940	7,4	
	77	3140	17,4		26	2120	7,2	19	1920	7,2	
	76	3120	17,2		25	2100	7	18	1900	7	
	75	3100	17		24	2090	6,8	17	1890	6,8	
12	74	3080	16,8		23	2080	6,6	16	1880	6,6	
	73	3060	16,6		22	2070	6,4	15	1870	6,4	
	72	3040	16,4		21	2060	6,2	14	1860	6,2	
	71	3020	16,2		20	2050	6	13	1840	6	
11	70	3000	16	BOA	19	2040	5,8	12	1830	5,8	
	69	2980	15,8		18	2030	5,6	11	1810	5,6	
	68	2960	15,6		17	2020	5,4	10	1790	5,4	
	67	2940	15,4		16	2010	5,2	9	1770	5,2	
10	66	2920	15,2		15	2000	5	8	1750	5	
	65	2900	15		14	1990	4,8	7	1740	4,8	
	64	2880	14,8		13	1980	4,6	6	1730	4,6	
	63	2860	14,6		12	1970	4,4	5	1720	4,4	
9	62	2840	14,4		11	1960	4,2	4	1710	4,2	
	61	2820	14,2		10	1950	4	3	1700	4	
	60	2800	14	BOA	9	1940	3,8	2	1690	3,8	
	59	2780	13,8		8	1930	3,6	1	1680	3,6	
8	58	2760	13,6		7	1920	3,4		1670	3,4	
	57	2740	13,4		6	1910	3,2		1660	3,2	
	56	2720	13,2		5	1900	3		1650	3	
	55	2700	13		4	1890	2,8		1640	2,8	
7	54	2680	12,8		3	1880	2,6		1630	2,6	
	53	2660	12,6		2	1870	2,4		1620	2,4	
	52	2640	12,4		1	1860	2,2		1610	2,2	
	51	2620	12,2			1850	2		1600	2	
6	50	2600	12	SUFICIENTE	1840	1,8	4	1590	1,8		
	49	2580	11,8			1830	1,6		1580	1,6	
	48	2560	11,6			1820	1,4		1570	1,4	
	47	2540	11,4			1810	1,2		1560	1,2	
	46	2520	11,2			1800	1		1550	1	
5	45	2500	11			1790	0,8		1540	0,8	
	44	2480	10,8			1780	0,6		1530	0,6	
	43	2460	10,6			1770	0,4		1520	0,4	
	42	2440	10,4			1760	0,2		1510	0,2	
	41	2420	10,2								
4	40	2400	10								

IDADES											
30 AOS 34 ANOS											
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS		
13	75	3200	20	MUITO BOA	32	2180	9,8	SÓFRÍVEL	32	2180	9,8
		3180	19,8		31	2160	9,6		31	2160	9,6
	74	3160	19,6		30	2140	9,4		30	2140	9,4
12		3140	19,4		29	2120	9,2		29	2120	9,2
	73	3120	19,2		28	2100	9		28	2100	9
		3100	19		27	2080	8,8		27	2080	8,8
11	72	3080	18,8		26	2060	8,6		26	2060	8,6
		3060	18,6		25	2040	8,4		25	2040	8,4
	71	3040	18,4		24	2020	8,2		24	2020	8,2
10		3020	18,2		23	2000	8		23	2000	8
	70	3000	18	BOA	22	1980	7,8	22	1980	7,8	
		2980	17,8		21	1960	7,6	21	1960	7,6	
9	69	2960	17,6		20	1940	7,4	20	1940	7,4	
		2940	17,4		19	1920	7,2	19	1920	7,2	
	68	2920	17,2		18	1900	7	18	1900	7	
		2900	17		17	1890	6,8	17	1890	6,8	
8	67	2880	16,8		16	1880	6,6	16	1880	6,6	
	66	2860	16,6		15	1870	6,4	15	1870	6,4	
	65	2840	16,4		14	1860	6,2	14	1860	6,2	
	64	2820	16,2		13	1840	6	13	1840	6	
7	63	2800	16	BOA	12	1830	5,8	12	1830	5,8	
	62	2780	15,8		11	1810	5,6	11	1810	5,6	
	61	2760	15,6		10	1790	5,4	10	1790	5,4	
	60	2740	15,4		9	1770	5,2	9	1770	5,2	
6	59	2720	15,2		8	1750	5	8	1750	5	
	58	2700	15		7	1740	4,8	7	1740	4,8	
	57	2680	14,8		6	1730	4,6	6	1730	4,6	
	56	2660	14,6		5	1720	4,4	5	1720	4,4	
	55	2640	14,4		4	1710	4,2	4	1710	4,2	
	54	2620	14,2		3	1700	4	3	1700	4	
	53	2600	14	BOA	2	1690	3,8	2	1690	3,8	
	52	2580	13,8		1	1680	3,6	1	1680	3,6	
5	51	2560	13,6			1670	3,4		1670	3,4	
	50	2540	13,4			1660	3,2		1660	3,2	
	49	2520	13,2			1650	3		1650	3	
	48	2500	13			1640	2,8		1640	2,8	
	47	2480	12,8			1630	2,6		1630	2,6	
	46	2460	12,6			1620	2,4		1620	2,4	
	45	2440	12,4			1610	2,2		1610	2,2	
	44	2420	12,2			1600	2		1600	2	
4	43	2400	12	SUFICIENTE	1590	1,8	4	1590	1,8		
	42	2380	11,8			1580	1,6		1580	1,6	
	41	2360	11,6			1570	1,4		1570	1,4	
	40	2340	11,4			1560	1,2		1560	1,2	
	39	2320	11,2			1550	1		1550	1	
	38	2300	11			1540	0,8		1540	0,8	
	37	2280	10,8			1530	0,6		1530	0,6	
	36	2260	10,6			1520	0,4		1520	0,4	
	35	2240	10,4			1510	0,2		1510	0,2	
	34	2220	10,2								
3	33	2200	10								

Provas Físicas Masculinas - Apêndice II

IDADES									
35 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
12	70	3100	20	MUITO BOM		27	2080	9,8	SÓFRÍVEL
		3080	19,8			26	2060	9,6	
	69	3060	19,6			25	2040	9,4	
11		3040	19,4			24	2020	9,2	
	68	3020	19,2			23	2000	9	
		3000	19		1	22	1980	8,8	
10	67	2980	18,8			21	1960	8,6	
		2960	18,6			20	1940	8,4	
	66	2940	18,4			19	1920	8,2	
9		2920	18,2			18	1900	8	
	65	2900	18	BOM		17	1880	7,8	SÓFRÍVEL
		2880	17,8			16	1860	7,6	
8	64	2860	17,6			15	1840	7,4	
		2840	17,4			14	1820	7,2	
	63	2820	17,2			13	1800	7	
		2800	17				1790	6,8	
7	62	2780	16,8			12	1780	6,6	
		2760	16,6				1770	6,4	
	61	2740	16,4			11	1760	6,2	
		2720	16,2	BOM			1750	6	MUITO BOM
6	58	2700	16				1730	5,8	
		2680	15,8			10	1710	5,6	
	56	2660	15,6				1690	5,4	
		2640	15,4				1670	5,2	
5	54	2620	15,2			9	1650	5	
		2600	15			8	1640	4,8	
	52	2580	14,8			7	1630	4,6	
		2560	14,6			6	1620	4,4	
	50	2540	14,4			5	1610	4,2	
		2520	14,2	BOM		4	1600	4	MUITO BOM
	48	2500	14				1590	3,8	
		2480	13,8				1580	3,6	
4	46	2460	13,6				1570	3,4	
		2440	13,4				1560	3,2	
	44	2420	13,2			3	1550	3	
		2400	13			2	1540	2,8	
	42	2380	12,8			1	1530	2,6	
		2360	12,6				1520	2,4	
	40	2340	12,4				1510	2,2	
		2320	12,2	BOM			1500	2	MUITO BOM
3	38	2300	12				1490	1,8	
		2280	11,8				1480	1,6	
	36	2260	11,6				1470	1,4	
		2240	11,4				1460	1,2	
	34	2220	11,2				1450	1	
		2200	11				1440	0,8	
	32	2180	10,8				1430	0,6	
		2160	10,6				1420	0,4	
	30	2140	10,4				1410	0,2	
		2120	10,2	BOM					MUITO BOM
2	28	2100	10						

IDADES									
40 AOS 44 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
28	65	3000	20	MUITO BOM		22	1980	9,8	SÓFRÍVEL
		2980	19,8			21	1960	9,6	
27	64	2960	19,6			20	1940	9,4	
		2940	19,4		8	19	1920	9,2	
26	63	2920	19,2			18	1900	9	
		2900	19			17	1880	8,8	
25	62	2880	18,8		7	16	1860	8,6	
		2860	18,6			15	1840	8,4	
24	61	2840	18,4			14	1820	8,2	
		2820	18,2	BOM	6		1800	8	SÓFRÍVEL
23	60	2800	18			13	1780	7,8	
		2780	17,8				1760	7,6	
22	59	2760	17,6		5	12	1740	7,4	
		2740	17,4				1720	7,2	
21	58	2720	17,2			11	1700	7	
		2700	17		4		1690	6,8	
20	57	2680	16,8			10	1680	6,6	
		2660	16,6				1670	6,4	
19	55	2640	16,4	BOM	3	9	1660	6,2	MUITO BOM
		2620	16,2				1650	6	
18	53	2600	16		2		1630	5,8	
		2580	15,8			8	1610	5,6	
17	51	2560	15,6		1		1590	5,4	
		2540	15,4				1570	5,2	
16	49	2520	15,2			7	1550	5	
		2500	15			6	1540	4,8	
15	47	2480	14,8			5	1530	4,6	
		2460	14,6			4	1520	4,4	
		2440	14,4	BOM			1510	4,2	MUITO BOM
		2420	14,2			3	1500	4	
14	43	2400	14				1490	3,8	
		2380	13,8				1480	3,6	
	41	2360	13,6				1470	3,4	
		2340	13,4				1460	3,2	
13	39	2320	13,2			2	1450	3	
		2300	13			1	1440	2,8	
	37	2280	12,8				1430	2,6	
		2260	12,6				1420	2,4	
12	35	2240	12,4	BOM			1410	2,2	MUITO BOM
		2220	12,2				1400	2	
	33	2200	12				1390	1,8	
		2180	11,8				1380	1,6	
11	31	2160	11,6				1370	1,4	
		2140	11,4				1360	1,2	
	29	2120	11,2				1350	1	
		2100	11				1340	0,8	
10	27	2080	10,8				1330	0,6	
		2060	10,6				1320	0,4	
	25	2040	10,4	BOM			1310	0,2	MUITO BOM
		2020	10,2						
9	23	2000	10						

Provas Físicas Femininas - Apêndice III

IDADES									
ATÉ AOS 29 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
12	70	3000	20	MUITO BOM		24	1980	9,8	SÓFRÍVEL
		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		1	20	1900	9	
11		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			15	1800	8	
10	65	2800	18	BOM		14	1780	7,8	SÓFRÍVEL
	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	
9	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	
8	55	2600	16	BOM		4	1580	5,8	MÁU
	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	
7	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	
6	45	2400	14	SUFICIENTE			1380	3,8	MÁU
	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	
5	40	2300	13				1280	2,8	
	39	2280	12,8				1260	2,6	
	38	2260	12,6				1240	2,4	
	37	2240	12,4				1220	2,2	
	36	2220	12,2				1200	2	
4	35	2200	12	SUFICIENTE			1180	1,8	MÁU
	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	
3	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						
2	25	2000	10						

IDADES									
30 AOS 34 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
11	65	2900	20	MUITO BOM		22	1880	9,8	SÓFRÍVEL
		2880	19,8			21	1860	9,6	
	64	2860	19,6			20	1840	9,4	
10		2840	19,4			19	1820	9,2	
	63	2820	19,2			18	1800	9	
		2800	19			17	1780	8,8	
9	62	2780	18,8			16	1760	8,6	
		2760	18,6			15	1740	8,4	
	61	2740	18,4			14	1720	8,2	
		2720	18,2			13	1700	8	
8	60	2700	18	BOM	1	12	1690	7,8	SÓFRÍVEL
		2680	17,8			11	1680	7,6	
7	59	2660	17,6			10	1670	7,4	
		2640	17,4			9	1660	7,2	
	58	2620	17,2			8	1650	7	
		2600	17			7	1640	6,8	
	57	2580	16,8			6	1630	6,6	
	56	2560	16,6			5	1620	6,4	
6	55	2540	16,4			4	1610	6,2	
	54	2520	16,2			3	1600	6	
	53	2500	16	BOM		2	1590	5,8	MÁU
	52	2480	15,8			1	1580	5,6	
	51	2460	15,6				1570	5,4	
	50	2440	15,4				1560	5,2	
5	49	2420	15,2				1550	5	
	48	2400	15				1540	4,8	
	47	2380	14,8				1530	4,6	
	46	2360	14,6				1520	4,4	
	45	2340	14,4				1510	4,2	
	44	2320	14,2				1500	4	
	43	2300	14	SUFICIENTE			1490	3,8	MÁU
4	42	2280	13,8				1480	3,6	
	41	2260	13,6				1470	3,4	
	40	2240	13,4				1460	3,2	
	39	2220	13,2				1450	3	
	38	2200	13				1440	2,8	
	37	2180	12,8				1430	2,6	
	36	2160	12,6				1420	2,4	
	35	2140	12,4				1410	2,2	
	34	2120	12,2				1400	2	
3	33	2100	12	SUFICIENTE			1390	1,8	MÁU
	32	2080	11,8				1380	1,6	
	31	2060	11,6				1370	1,4	
	30	2040	11,4				1360	1,2	
	29	2020	11,2				1350	1	
	28	2000	11				1340	0,8	
	27	1980	10,8				1330	0,6	
	26	1960	10,6				1320	0,4	
	25	1940	10,4				1310	0,2	
	24	1920	10,2						
2	23	1900	10						

Provas Físicas Femininas - Apendice IV

IDADES									
35 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
8	60	2800	20	MUITO		18	1780	9,8	SOFRÍVEL
		2780	19,8			17	1760	9,6	
	59	2760	19,6			16	1740	9,4	
		2740	19,4			15	1720	9,2	
7	58	2720	19,2	BOM	1	14	1700	9	
		2700	19			13	1690	8,8	
	57	2680	18,8			12	1680	8,6	
		2660	18,6			11	1670	8,4	
						10	1660	8,2	
6	56	2640	18,4	BOM		9	1650	8	SOFRÍVEL
		2620	18,2			8	1640	7,8	
	55	2600	18			7	1630	7,6	
		2580	17,8			6	1620	7,4	
		2560	17,6			5	1610	7,2	
		2540	17,4	BOM		4	1600	7	
5	53	2520	17,2			3	1590	6,8	
		2500	17			2	1580	6,6	
	52	2480	16,8			1	1570	6,4	
		2460	16,6				1560	6,2	
	51	2440	16,4	BOM			1550	6	MAU
		2420	16,2				1540	5,8	
	50	2400	16				1530	5,6	
		2380	15,8				1520	5,4	
							1510	5,2	
4	47	2360	15,6	BOM			1500	5	
		2340	15,4				1490	4,8	
	45	2320	15,2				1480	4,6	
		2300	15				1470	4,4	
							1460	4,2	
	43	2280	14,8	BOM			1450	4	MAU
		2260	14,6				1440	3,8	
	41	2240	14,4				1430	3,6	
		2220	14,2				1420	3,4	
		2200	14				1410	3,2	
	39	2200	14	BOM			1400	3	
							1390	2,8	
	38	2180	13,8				1380	2,6	
		2160	13,6				1370	2,4	
	36	2140	13,4				1360	2,2	
		2120	13,2	BOM			1350	2	MAU
	34	2100	13				1340	1,8	
							1330	1,6	
	33	2080	12,8				1320	1,4	
		2060	12,6				1310	1,2	
	31	2040	12,4	BOM			1300	1	
		2020	12,2				1290	0,8	
	30	2020	12,2				1280	0,6	
							1270	0,4	
	29	2000	12				1260	0,2	
	28	1980	11,8	BOM					MAU
		1960	11,6						
	26	1940	11,4						
		1920	11,2						
2	25	1920	11,2	BOM					
		1900	11						
	23	1880	10,8						
		1860	10,6						
	21	1840	10,4						
		1820	10,2	BOM					
	19	1800	10						

IDADES									
40 AOS 44 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
23	55	2700	20	MUITO		13	1690	9,8	SOFRÍVEL
		2680	19,8			12	1680	9,6	
	22	2660	19,6			11	1670	9,4	
		2640	19,4			10	1660	9,2	
21	53	2620	19,2	BOM	6	9	1650	9	
		2600	19			8	1640	8,8	
	20	2580	18,8			7	1630	8,6	
		2560	18,6			6	1620	8,4	
						5	1610	8,2	
19	51	2540	18,4	BOM		4	1600	8	SOFRÍVEL
		2520	18,2			3	1590	7,8	
18	50	2500	18			2	1580	7,6	
		2480	17,8			1	1570	7,4	
		2460	17,6				1560	7,2	
		2440	17,4	BOM			1550	7	
16	48	2420	17,2				1540	6,8	
		2400	17				1530	6,6	
	15	2380	16,8				1520	6,4	
		2360	16,6				1510	6,2	
	14	2340	16,4	BOM			1500	6	MAU
		2320	16,2				1490	5,8	
	13	2300	16				1480	5,6	
		2280	15,8				1470	5,4	
							1460	5,2	
	12	2260	15,6	BOM			1450	5	
		2240	15,4				1440	4,8	
	11	2220	15,2				1430	4,6	
		2200	15				1420	4,4	
							1410	4,2	
	10	2180	14,8	BOM			1400	4	MAU
		2160	14,6				1390	3,8	
		2140	14,4				1380	3,6	
		2120	14,2				1370	3,4	
		2100	14				1360	3,2	
	9	2080	13,8	BOM			1350	3	
		2060	13,6				1340	2,8	
							1330	2,6	
	8	2040	13,4				1320	2,4	
		2020	13,2				1310	2,2	
		2000	13	BOM			1300	2	MAU
							1290	1,8	
		1980	12,8				1280	1,6	
		1960	12,6				1270	1,4	
							1260	1,2	
	7	1940	12,4	BOM			1250	1	
		1920	12,2				1240	0,8	
		1900	12				1230	0,6	
		1880	11,8				1220	0,4	
		1860	11,6				1210	0,2	
	21	1840	11,4	BOM					MAU
		1820	11,2						
	18	1780	10,8						
		1760	10,6						
	16	1740	10,4	BOM					
		1720	10,2						
	14	1700	10						