



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



PROVAS DE ROBUSTEZ FÍSICA

- Anexo 5

O concurso de seleção dos elementos a recrutar para as equipas helitransportadas de 1ª intervenção em operações de extinção de incêndios florestais, rege-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:

- a. Flexão/elevação de braços na trave, barra (um minuto);
- b. Abdominais (dois minutos);
- c. Teste de Cooper (12 minutos).

Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em Apêndice 1 a 4.

O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores de classificação nestas provas implica a exclusão do concorrente.

A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.

As provas realizam-se em um único dia, com a duração de duas horas.

Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos adequados.

Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.

A.1. – Flexão de braços na trave (barra)

A.1.1 – Finalidade – visa, avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores dos membros superiores.

A.1.2 – Execução - À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo Controlador, o Executante, por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Trave (Barra) em suspensão facial, palmas das mãos para a frente, mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.

À voz de "COMEÇAR", o Executante flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Trave (Barra).



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
090. 146. 345. 723. 861. 842



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício.

Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços.

A.1.3 – Instruções prévias

a) Não serão contadas as flexões em que o queixo não passe acima da trave (barra), ou em que os braços não

fiquem completamente estendidos.

b) O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar).

c) A primeira flexão só deve ser iniciada depois da ordem do Controlador, de forma a não ser aproveitado o

balanço do salto inicial, para a efetuar.

d) A prova deve ser feita sem interrupções.

e) A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos.

A.2 - Abdominais durante dois minutos:

A.2.1 – Finalidade – avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.

A.2.2 – Execução – efetuar em dois minutos o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

Posição inicial – deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, mãos á nuca com os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar (ou tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos, a seu lado).

Elevação, flexão e torção do tronco, tocando com cotovelo direito no joelho esquerdo, e retornam á posição inicial.

Por cada repetição, alternar o movimento dos cotovelos/joelhos.

São permitidas pausas durante a execução da prova.



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
090. 146. 345. 723. 861. 862



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.

A.3 – Teste de Cooper:

A.3.1 – Finalidade – destina-se fundamentalmente em avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.

A.3.2 – Organização – a prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e (ou) andando.

A Classificação das Provas de Robustez Física será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$Cprf = (Cflx + Cabd + 2 \times CTC)/4$$

Em que:

Cprf = Classificação das Provas de Robustez Física;

Cflx = Classificação da Flexão de braços na trave ou no solo;

Cabd = Classificação abdominais;

CTC = Classificação Teste de Cooper.



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
090, 146, 345, 723, 861, 862



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
090, 146, 345, 723, 861, 862