



## PROVAS DE ROBUSTEZ FÍSICA

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).

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





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



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 90° 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.

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.



Entidade Formadora Certificada  
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO  
723 – Enfermagem  
861 – Proteção de pessoas e bens





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



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:

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

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:  
723 – Enlémagem  
861 – Proteção de pessoas e bens



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



Provas Físicas

Provas Físicas Masculinas

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	SOFRIVEL	
		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
		3220	18,2				30	2200		8
15		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			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	SUFICIENTE			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		
5	41	2420	10,2							
	40	2400	10							

Provas Físicas Femininas

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				1240	2,4		
	37	2240	12,4				1220	2,2		
	36	2220	12,2				1200	2		
5	35	2200	12	SUFICIENTE			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		
3	26	2020	10,2							
	25	2000	10							

