



Anexo II - Teste de Cooper

- i. **Finalidade** – destina-se fundamentalmente em avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.
- ii. **Organização** – a prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e (ou andando).

A Classificação do Teste de Cooper será resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$CF = CTC$$

Em que:

CF = Classificação Final

CTC = Classificação do 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 PROTEÇÃO CIVIL
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



Provas Físicas Masculinas

IDADES									
ATE AOS 29 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
18	85	2400	20	M	39	2380	3.8	M	U
		1380	19.9		38	2360	3.6		
	84	1360	19.6		37	2340	3.4		
17		1340	19.4		36	2320	3.2		
	83	1320	19.2		35	2300	3		
		1300	19		34	2280	2.8		
16	82	1280	18.8		33	2260	2.6		
		1260	18.6		32	2240	2.4		
	81	1240	18.4		31	2220	2.2		
15		1220	18.2		30	2200	2		
	80	1200	18		29	2180	1.8		
	79	1180	17.8		28	2160	1.6		
14	78	1160	17.6		27	2140	1.4		
	77	1140	17.4		26	2120	1.2		
	76	1120	17.2		25	2100	1		
	75	1100	17		24	2080	0.8		
13	74	1080	16.8		23	2060	0.6		
	73	1060	16.6		22	2040	0.4		
	72	1040	16.4		21	2020	0.2		
	71	1020	16.2		20	2000	0		
12	70	1000	16		19	1980	0.8		
	69	980	15.8		18	1960	0.6		
	68	960	15.6		17	1940	0.4		
	67	940	15.4		16	1920	0.2		
11	66	920	15.2		15	1900	0		
	65	900	15		14	1880	0.8		
	64	880	14.8		13	1860	0.6		
	63	860	14.6		12	1840	0.4		
10	62	840	14.4		11	1820	0.2		
	61	820	14.2		10	1800	0		
	60	800	14		9	1780	0.8		
	59	780	13.8		8	1760	0.6		
9	58	760	13.6		7	1740	0.4		
	57	740	13.4		6	1720	0.2		
	56	720	13.2		5	1700	0		
	55	700	13		4	1680	0.8		
8	54	680	12.8		3	1660	0.6		
	53	660	12.6		2	1640	0.4		
	52	640	12.4		1	1620	0.2		
	51	620	12.2			1600	0		
7	50	600	12			1580	0.8		
	49	580	11.8			1560	0.6		
	48	560	11.6			1540	0.4		
	47	540	11.4			1520	0.2		
	46	520	11.2			1500	0		
6	45	500	11			1480	0.8		
	44	480	10.8			1460	0.6		
	43	460	10.6			1440	0.4		
	42	440	10.4			1420	0.2		
	41	420	10.2			1400	0		
5	40	400	10			1380	0.8		

IDADES									
30 AOS 34 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
14	75	3200	20	M	39	2380	3.8	M	U
		3180	19.8		38	2360	3.6		
	74	3160	19.6		37	2340	3.4		
13		3140	19.4		36	2320	3.2		
	73	3120	19.2		35	2300	3		
		3100	19		34	2280	2.8		
12	72	3080	18.8		33	2260	2.6		
		3060	18.6		32	2240	2.4		
	71	3040	18.4		31	2220	2.2		
11		3020	18.2		30	2200	2		
	70	3000	18		29	2180	1.8		
		2980	17.8		28	2160	1.6		
10	69	2960	17.6		27	2140	1.4		
		2940	17.4		26	2120	1.2		
	68	2920	17.2		25	2100	1		
		2900	17		24	2080	0.8		
9	67	2880	16.8		23	2060	0.6		
	66	2860	16.6		22	2040	0.4		
	65	2840	16.4		21	2020	0.2		
	64	2820	16.2		20	2000	0		
8	63	2800	16		19	1980	0.8		
	62	2780	15.8		18	1960	0.6		
	61	2760	15.6		17	1940	0.4		
	60	2740	15.4		16	1920	0.2		
7	59	2720	15.2		15	1900	0		
	58	2700	15		14	1880	0.8		
	57	2680	14.8		13	1860	0.6		
	56	2660	14.6		12	1840	0.4		
	55	2640	14.4		11	1820	0.2		
	54	2620	14.2		10	1800	0		
	53	2600	14		9	1780	0.8		
	52	2580	13.8		8	1760	0.6		
6	51	2560	13.6		7	1740	0.4		
	50	2540	13.4		6	1720	0.2		
	49	2520	13.2		5	1700	0		
	48	2500	13		4	1680	0.8		
	47	2480	12.8		3	1660	0.6		
	46	2460	12.6		2	1640	0.4		
	45	2440	12.4		1	1620	0.2		
	44	2420	12.2			1600	0		
5	43	2400	12			1580	0.8		
	42	2380	11.8			1560	0.6		
	41	2360	11.6			1540	0.4		
	40	2340	11.4			1520	0.2		
	39	2320	11.2			1500	0		
	38	2300	11			1480	0.8		
	37	2280	10.8			1460	0.6		
	36	2260	10.6			1440	0.4		
	35	2240	10.4			1420	0.2		
	34	2220	10.2			1400	0		
4	33	2200	10			1380	0.8		



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

090.146.345.723.861.862



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE PROTEÇÃO CIVIL
Serviço Regional de Proteção Civil, IP-RAM



Provas Físicas Masculinas

IDADES									
35 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
13	70	7100	20	M	27	2080	9.8	M	
		3080	19.8			2060	9.6		
	69	3060	19.6			2040	9.4		
		3040	19.4			2020	9.2		
	68	3020	19.2			2000	9		
		3000	19			1980	9.8		
	67	2980	18.8		2	1960	9.6		
		2960	18.6			1940	9.4		
	66	2940	18.4			1920	9.2		
		2920	18.2			1900	9		
	65	2900	18			1880	7.9		
		2880	17.8			1860	7.6		
	64	2860	17.6		1	1840	7.4		
		2840	17.4			1820	7.2		
	63	2820	17.2			1800	7		
		2800	17			1780	6.8		
	62	2780	16.8			1760	6.6		
		2760	16.6			1740	6.4		
	61	2740	16.4			1720	6.2		
		2720	16.2			1700	6		
	60	2700	16			1680	5.8		
		2680	15.8			1660	5.4		
	59	2660	15.6			1640	5.2		
		2640	15.4			1620	5		
	58	2620	15.2			1600	4.8		
		2600	15			1580	4.6		
	57	2580	14.8			1560	4.4		
		2560	14.6			1540	4.2		
	56	2540	14.4			1520	4		
		2520	14.2			1500	3.8		
	55	2500	14			1480	3.6		
		2480	13.8			1460	3.4		
	54	2460	13.6			1440	3.2		
		2440	13.4			1420	3		
	53	2420	13.2		3	1400	2.8		
		2400	13			1380	2.6		
	52	2380	12.8			1360	2.4		
		2360	12.6			1340	2.2		
	51	2340	12.4			1320	2		
		2320	12.2			1300	1.8		
	50	2300	12			1280	1.6		
		2280	11.8			1260	1.4		
	49	2260	11.6			1240	1.2		
		2240	11.4			1220	1.1		
	48	2220	11.2			1200	0.9		
		2200	11			1180	0.8		
	47	2180	10.8			1160	0.6		
		2160	10.6			1140	0.4		
	46	2140	10.4			1120	0.2		
		2120	10.2						
	45	2100	10						

IDADES									
40 AOS 44 ANOS									
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
30	65	3000	20	M	22	1980	9.8	M	
		2980	19.8			1960	9.6		
	29	2960	19.6			1940	9.4		
		2940	19.4		10	1920	9.2		
	28	2920	19.2			1900	9		
		2900	19			1880	8.8		
	27	2880	18.8			1860	8.6		
		2860	18.6		9	1840	8.4		
	26	2840	18.4			1820	8.2		
		2820	18.2		8	1800	8		
	25	2800	18			1780	7.8		
		2780	17.8			1760	7.6		
	24	2760	17.6		7	1740	7.4		
		2740	17.4			1720	7.2		
	23	2720	17.2			1700	7		
		2700	17		6	1680	6.8		
	22	2680	16.8			1660	6.6		
		2660	16.6			1640	6.4		
	21	2640	16.4		5	1620	6.2		
		2620	16.2			1600	6		
	20	2600	16		4	1580	5.8		
		2580	15.8			1560	5.6		
	19	2560	15.6		3	1540	5.4		
		2540	15.4			1520	5.2		
	18	2520	15.2		2	1500	5		
		2500	15			1480	4.8		
	17	2480	14.8			1460	4.6		
		2460	14.6		1	1440	4.4		
	16	2440	14.4			1420	4.2		
		2420	14.2			1400	4		
	15	2400	14			1380	3.8		
		2380	13.8			1360	3.6		
	14	2360	13.6			1340	3.4		
		2340	13.4			1320	3.2		
	13	2320	13.2		2	1300	3		
		2300	13			1280	2.8		
	12	2280	12.8			1260	2.6		
		2260	12.6			1240	2.4		
	11	2240	12.4			1220	2.2		
		2220	12.2			1200	2		
	10	2200	12			1180	1.8		
		2180	11.8			1160	1.6		
	9	2160	11.6			1140	1.4		
		2140	11.4			1120	1.2		
	8	2120	11.2			1100	1		
		2100	11			1080	0.8		
	7	2080	10.8			1060	0.6		
		2060	10.6			1040	0.4		
	6	2040	10.4			1020	0.2		
		2020	10.2						
	5	2000	10						



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO
090.146.345 723.861.862



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



Provas Físicas Femininas

IDADES									
ATE AOS 20 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
13	70	3000	20	M	24	1980	9.9	M	S O F R I V E L
		2980	19.8	M	23	1960	9.6	M	
	69	2960	19.6	M	22	1940	9.4	M	
		2940	19.4	M	21	1920	9.2	M	
	68	2920	19.2	M	20	1900	9	M	
12		2900	19	M	19	1880	8.8	M	
	67	2880	18.8	M	18	1860	8.6	M	
		2860	18.6	M	17	1840	8.4	M	
	66	2840	18.4	M	16	1820	8.2	M	
		2820	18.2	M	15	1800	8	M	
11	65	2800	18	M	14	1780	7.8	M	
	64	2780	17.8	M	13	1760	7.6	M	
	63	2760	17.6	M	12	1740	7.4	M	
	62	2740	17.4	M	11	1720	7.2	M	
	61	2720	17.2	M	10	1700	7	M	
10	60	2700	17	M	9	1680	6.8	M	
	59	2680	16.8	M	8	1660	6.6	M	
	58	2660	16.6	M	7	1640	6.4	M	
	57	2640	16.4	M	6	1620	6.2	M	
	56	2620	16.2	M	5	1600	6	M	
9	55	2600	16	M	4	1580	5.8	M	
	54	2580	15.8	M	3	1560	5.6	M	
	53	2560	15.6	M	2	1540	5.4	M	
	52	2540	15.4	M	1	1520	5.2	M	
	51	2520	15.2	M		1500	5	M	
8	50	2500	15	M		1480	4.8	M	
	49	2480	14.8	M		1460	4.6	M	
	48	2460	14.6	M		1440	4.4	M	
	47	2440	14.4	M		1420	4.2	M	
	46	2420	14.2	M		1400	4	M	
7	45	2400	14	M		1380	3.8	M	
	44	2380	13.8	M		1360	3.6	M	
	43	2360	13.6	M		1340	3.4	M	
	42	2340	13.4	M		1320	3.2	M	
	41	2320	13.2	M		1300	3	M	
6	40	2300	13	M		1280	2.8	M	
	39	2280	12.8	M		1260	2.6	M	
	38	2260	12.6	M		1240	2.4	M	
	37	2240	12.4	M		1220	2.2	M	
	36	2220	12.2	M		1200	2	M	
5	35	2200	12	M		1180	1.8	M	
	34	2180	11.8	M		1160	1.6	M	
	33	2160	11.6	M		1140	1.4	M	
	32	2140	11.4	M		1120	1.2	M	
	31	2120	11.2	M		1100	1	M	
4	30	2100	11	M		1080	0.8	M	
	29	2080	10.8	M		1060	0.6	M	
	28	2060	10.6	M		1040	0.4	M	
	27	2040	10.4	M		1020	0.2	M	
3	26	2020	10.2	M				M	
	25	2000	10	M				M	

IDADES									
30 AOS E MAIS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
10	65	2900	20	M	22	1880	9.8	M	S O F R I V E L
		2880	19.8	M	21	1860	9.6	M	
	64	2860	19.6	M	20	1840	9.4	M	
		2840	19.4	M	19	1820	9.2	M	
11		2820	19.2	M	18	1800	9	M	
	63	2800	19	M	17	1780	8.8	M	
		2780	18.8	M	16	1760	8.6	M	
	62	2760	18.6	M	15	1740	8.4	M	
		2740	18.4	M	14	1720	8.2	M	
	61	2720	18.2	M	13	1700	8	M	
10	60	2700	18	M	12	1680	7.8	M	
		2680	17.8	M	11	1660	7.6	M	
	59	2660	17.6	M	10	1640	7.4	M	
		2640	17.4	M	9	1620	7.2	M	
	58	2620	17.2	M	8	1600	7	M	
		2600	17	M	7	1580	6.8	M	
	57	2580	16.8	M	6	1560	6.6	M	
		2560	16.6	M	5	1540	6.4	M	
7	56	2540	16.4	M	4	1520	6.2	M	
		2520	16.2	M	3	1500	6	M	
	55	2500	16	M	2	1480	5.8	M	
		2480	15.8	M	1	1460	5.6	M	
	54	2460	15.6	M		1440	5.4	M	
		2440	15.4	M		1420	5.2	M	
	53	2420	15.2	M		1400	5	M	
		2400	15	M		1380	4.8	M	
	52	2380	14.8	M		1360	4.6	M	
		2360	14.6	M		1340	4.4	M	
	51	2340	14.4	M		1320	4.2	M	
		2320	14.2	M		1300	4	M	
	50	2300	14	M		1280	3.8	M	
		2280	13.8	M		1260	3.6	M	
	49	2260	13.6	M		1240	3.4	M	
		2240	13.4	M		1220	3.2	M	
	48	2220	13.2	M		1200	3	M	
		2200	13	M		1180	2.8	M	
	47	2180	12.8	M		1160	2.6	M	
		2160	12.6	M		1140	2.4	M	
	46	2140	12.4	M		1120	2.2	M	
		2120	12.2	M		1100	2	M	
	45	2100	12	M		1080	1.8	M	
		2080	11.8	M		1060	1.6	M	
	44	2060	11.6	M		1040	1.4	M	
		2040	11.4	M		1020	1.2	M	
	43	2020	11.2	M		1000	1	M	
		2000	11	M		980	0.8	M	
	42	1980	10.8	M		960	0.6	M	
		1960	10.6	M		940	0.4	M	
	41	1940	10.4	M		920	0.2	M	
		1920	10.2	M				M	
3	40	1900	10	M				M	



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

090.144.345.725.861.862

certificação
acreditada
IRAC



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



Provas Físicas Femininas

IDADES									
35 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
9	60	2600	20	M	18	1730	9,5	M	
		2750	19,9		17	1750	9,6		
	59	2750	19,6		16	1740	9,4		
		2740	19,4		15	1730	9,2		
8	58	2720	19,2	2	14	1700	9		
		2700	19		13	1690	8,9		
	57	1680	18,8		12	1680	8,6		
		2660	18,6		11	1670	8,4		
7	56	2640	18,4		10	1660	8,2		
		2620	18,2		9	1650	8		
	55	2600	18		8	1640	7,9		
		2580	17,8		7	1630	7,6		
	54	2560	17,6		6	1620	7,4		
		2540	17,4		5	1610	7,2		
6	53	2520	17,2		4	1600	7		
		2500	17		3	1590	6,8		
	52	2480	16,8		2	1580	6,6		
		2460	16,6		1	1570	6,4		
	51	2440	16,4	1		1560	6,2		
		2420	16,2			1550	6		
	49	2400	16			1540	5,8		
		2380	15,8			1530	5,6		
5	47	2360	15,6			1520	5,4		
		2340	15,4			1510	5,2		
	45	2320	15,2			1500	5		
		2300	15			1490	4,8		
	43	2280	14,8			1480	4,6		
		2260	14,6			1470	4,4		
	41	2240	14,4			1460	4,2		
		2220	14,2			1450	4		
	39	2200	14			1440	3,8		
		2180	13,8			1430	3,6		
	37	2160	13,6			1420	3,4		
		2140	13,4			1410	3,2		
4	36	2120	13,2			1400	3		
		2100	13			1390	2,8		
	33	2080	12,8			1380	2,6		
		2060	12,6			1370	2,4		
	31	2040	12,4			1360	2,2		
		2020	12,2			1350	2		
	29	2000	12			1340	1,8		
		1980	11,8			1330	1,6		
	27	1960	11,6			1320	1,4		
		1940	11,4			1310	1,2		
3	25	1920	11,2			1300	1		
		1900	11			1290	0,8		
	23	1880	10,8			1280	0,6		
		1860	10,6			1270	0,4		
	21	1840	10,4			1260	0,2		
		1820	10,2						
	19	1800	10						

IDADES									
40 AOS 44 ANOS									
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
25	55	2700	20	M	13	1630	9,8	M	
		2680	19,8		12	1620	9,6		
24	54	2660	19,6		11	1620	9,4		
		2640	19,4		10	1600	9,2		
23	53	2620	19,2	8	9	1600	9		
		2600	19		8	1640	8,8		
22	52	2580	18,8		7	1630	8,6		
		2560	18,6		6	1620	8,4		
21	51	2540	18,4		5	1610	8,2		
		2520	18,2		4	1600	8		
20	50	2500	18		3	1590	7,8		
		2480	17,8		2	1580	7,6		
19	49	2460	17,6		1	1570	7,4		
		2440	17,4			1560	7,2		
18	48	2420	17,2			1550	7		
		2400	17		7	1540	6,8		
17	47	2380	16,8			1530	6,6		
		2360	16,6			1520	6,4		
16	46	2340	16,4			1510	6,2		
		2320	16,2			1500	6		
15	44	2300	16			1490	5,8		
		2280	15,8			1480	5,6		
14	42	2260	15,6			1470	5,4		
		2240	15,4			1460	5,2		
13	40	2220	15,2			1450	5		
		2200	15			1440	4,8		
12	38	2180	14,8		6	1430	4,6		
		2160	14,6			1420	4,4		
	36	2140	14,4			1410	4,2		
		2120	14,2			1400	4		
	34	2100	14			1390	3,8		
11	33	2080	13,8		5	1380	3,6		
		2060	13,6			1370	3,4		
	31	2040	13,4			1360	3,2		
		2020	13,2			1350	3		
	29	2000	13		4	1340	2,8		
		1980	12,8			1330	2,6		
10	27	1960	12,6			1320	2,4		
		1940	12,4			1310	2,2		
	25	1920	12,2		3	1300	2		
		1900	12			1290	1,8		
	23	1880	11,8		2	1280	1,6		
		1860	11,6			1270	1,4		
	21	1840	11,4			1260	1,2		
		1820	11,2		1	1250	1		
9	19	1800	11			1240	0,8		
		1780	10,8			1230	0,6		
	17	1760	10,6			1220	0,4		
		1740	10,4			1210	0,2		
	15	1720	10,2						
	14	1700	10						



ic Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
090.146.345.723.861.662

