



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



Anexo 3

PROVAS DE ROBUSTEZ FÍSICA

1. 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 de braços na trave (barra) ou ao solo;
 - b. Abdominais (dois minutos);
 - c. Teste de Cooper (12 minutos).
2. Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em Apêndice 1 a 4.
3. O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores de classificação nestas provas implica a exclusão do concorrente.
4. A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.
5. As provas realizam-se em um único dia, com a duração de duas horas.
6. Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos adequados (sapatinhas).
7. As provas são executadas pela ordem antes indicada.
8. Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.
9. Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou ao solo (para candidatos do sexo masculino e feminino, respetivamente).
 - a. Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.
 - b. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, o executante (candidatos do sexo masculino), 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.
 - c. 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. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços.

1



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
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



- d. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, a executante (candidatos do sexo feminino), tomará a posição de corpo empranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços completamente fletidos, corpo na posição horizontal e perdendo o contacto com o solo das restantes partes do corpo.
- e. À voz de "COMEÇAR", a executante estenderá simultaneamente os braços, até á extensão máxima. Em seguida, voltará à posição inicial pela flexão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado durante o exercício e não tocar o solo exceto com os apoios acima referidos, (pés e mãos). Realizar, nestas condições, o maior número possível de extensões/flexões de braços.
- f. Não serão contadas as flexões em que o queixo não passe acima da trave (barra), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos, tal como não serão contadas as extensões em que os braços não sejam totalmente estendidos nas flexões ao solo.
- g. O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar) na barra, nem perder o "empranchamento" em relação ao solo.
- h. A prova deve ser feita sem interrupções.
- i. A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos. 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.

10. Abdominais durante dois minutos:

- a. Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.
- b. Os candidatos devem efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:
- c. Sequência de execução:
 - Deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, mãos à 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 à posição inicial.
 - Por cada repetição, alternar o movimento dos cotovelos/joelhos.
- d. São permitidas pausas durante a execução da prova.
- e. A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.

12. Teste de Cooper:



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
Serviço Regional de Proteção Civil, IP-RAM



- a. Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.
- b. A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.

5. 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:
723 – Enfermagem
861 – Proteção de pessoas e bens

PROVAS FÍSICAS MASCULINAS - ANEXO I

2

IDADES									
Até aos 29 anos									
Flexões de braços	Abdominais	Cooper	Classificação		Flexões de braços	Abdominais	Cooper	Classificação	
			Valores	Classificação				Valores	Classificação
18	85	3400	20	MUITO BOM		39	2380	9,8	SÓFRIVEL
		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	
15		3220	18,2			30	2200	8	
	80	3200	18	BOM		29	2180	7,8	SÓFRIVEL
	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	SÓFRIVEL
	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	SUFICIENTE		9	1940	3,8	MÁ
	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	MÁ
	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	
	41	2420	10,2						
5	40	2400	10	SUFICIENTE					MÁ

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

PROVAS FÍSICAS MASCULINAS - ANEXO II

IDADES									
35 aos 39 anos									
Flexões de braços	Abdominais	Cooper	Classificação		Flexões de braços	Abdominais	Cooper	Classificação	
			Valores	Classificação				Valores	Classificação
13	70	3100	20	MUITO BOM		27	2080	9,8	SÓFRIVEL
		3080	19,8			26	2060	9,6	
	69	3060	19,6			25	2040	9,4	
12		3040	19,4			24	2020	9,2	
	68	3020	19,2			23	2000	9	
		3000	19		2	22	1980	8,8	
11	67	2980	18,8			21	1960	8,6	
		2960	18,6			20	1940	8,4	
	66	2940	18,4			19	1920	8,2	
10		2920	18,2			18	1900	8	
	65	2900	18	BOM		17	1880	7,8	SÓFRIVEL
		2880	17,8			16	1860	7,6	
9	64	2860	17,6		1	15	1840	7,4	
		2840	17,4			14	1820	7,2	
	63	2820	17,2			13	1800	7	
		2800	17				1790	6,8	
8	62	2780	16,8			12	1780	6,6	
	61	2760	16,6				1770	6,4	
	60	2740	16,4			11	1760	6,2	
	59	2720	16,2				1750	6	
7	58	2700	16	BOM			1730	5,8	SÓFRIVEL
		2680	15,8			10	1710	5,6	
	56	2660	15,6				1690	5,4	
	55	2640	15,4				1670	5,2	
6	54	2620	15,2			9	1650	5	
	53	2600	15			8	1640	4,8	
	52	2580	14,8			7	1630	4,6	
	51	2560	14,6			6	1620	4,4	
	50	2540	14,4			5	1610	4,2	
	49	2520	14,2			4	1600	4	
	48	2500	14	BOM			1590	3,8	SÓFRIVEL
	47	2480	13,8				1580	3,6	
5	46	2460	13,6				1570	3,4	
	45	2440	13,4				1560	3,2	
	44	2420	13,2			3	1550	3	
	43	2400	13			2	1540	2,8	
	42	2380	12,8			1	1530	2,6	
	41	2360	12,6				1520	2,4	
	40	2340	12,4				1510	2,2	
	39	2320	12,2				1500	2	
4	38	2300	12	SUFICIENTE			1490	1,8	SÓFRIVEL
		2280	11,8				1480	1,6	
	36	2260	11,6				1470	1,4	
	35	2240	11,4				1460	1,2	
	34	2220	11,2				1450	1	
	33	2200	11				1440	0,8	
	32	2180	10,8				1430	0,6	
	31	2160	10,6				1420	0,4	
	30	2140	10,4				1410	0,2	
	29	2120	10,2						
3	28	2100	10						

IDADES									
40 aos 44 anos									
Flexões de braços	Abdominais	Cooper	Classificação		Flexões de braços	Abdominais	Cooper	Classificação	
			Valores	Classificação				Valores	Classificação
30	65	3000	20	MUITO BOM		22	1980	9,8	SÓFRIVEL
		2980	19,8			21	1960	9,6	
29	64	2960	19,6			20	1940	9,4	
		2940	19,4		10	19	1920	9,2	
28	63	2920	19,2			18	1900	9	
		2900	19			17	1880	8,8	
27	62	2880	18,8		9	16	1860	8,6	
		2860	18,6			15	1840	8,4	
26	61	2840	18,4			14	1820	8,2	
		2820	18,2		8		1800	8	
25	60	2800	18	BOM		13	1780	7,8	SÓFRIVEL
		2780	17,8				1760	7,6	
24	59	2760	17,6		7	12	1740	7,4	
		2740	17,4				1720	7,2	
23	58	2720	17,2			11	1700	7	
		2700	17		6		1690	6,8	
22	57	2680	16,8			10	1680	6,6	
	56	2660	16,6				1670	6,4	
21	55	2640	16,4		5	9	1660	6,2	
	54	2620	16,2				1650	6	
20	53	2600	16	BOM	4		1630	5,8	SÓFRIVEL
	52	2580	15,8			8	1610	5,6	
19	51	2560	15,6		3		1590	5,4	
	50	2540	15,4				1570	5,2	
18	49	2520	15,2		2	7	1550	5	
	48	2500	15			6	1540	4,8	
17	47	2480	14,8			5	1530	4,6	
	46	2460	14,6		1	4	1520	4,4	
	45	2440	14,4				1510	4,2	
	44	2420	14,2			3	1500	4	
16	43	2400	14	BOM			1490	3,8	SÓFRIVEL
	42	2380	13,8				1480	3,6	
	41	2360	13,6				1470	3,4	
	40	2340	13,4				1460	3,2	
15	39	2320	13,2			2	1450	3	
	38	2300	13			1	1440	2,8	
	37	2280	12,8				1430	2,6	
	36	2260	12,6				1420	2,4	
14	35	2240	12,4				1410	2,2	
	34	2220	12,2				1400	2	
	33	2200	12	SUFICIENTE			1390	1,8	SÓFRIVEL
	32	2180	11,8				1380	1,6	
13	31	2160	11,6				1370	1,4	
	30	2140	11,4				1360	1,2	
	29	2120	11,2				1350	1	
	28	2100	11				1340	0,8	
12	27	2080	10,8				1330	0,6	
	26	2060	10,6				1320	0,4	
	25	2040	10,4				1310	0,2	
	24	2020	10,2						
11	23	2000	10						