



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ
CÂMARA MUNICIPAL

ATA Nº 1

Luís
fm

Concurso Externo de Ingresso, com vista à constituição de reserva de recrutamento, para ocupação de postos de trabalho, na carreira de Bombeiro Sapador, categoria de Bombeiro Sapador Recruta, para o Serviço Municipal de Proteção Civil, do mapa de pessoal do Município da Figueira da Foz, em regime de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado.

1 - No dia 20 de junho do ano de dois mil e vinte e dois, nas instalações da Câmara Municipal da Figueira da Foz, reuniu pela primeira vez o Júri designado por Deliberação da Câmara Municipal, de 1 de junho de 2022, do Concurso Externo de Ingresso, com vista à constituição de reserva de recrutamento, para ocupação de postos de trabalho, na carreira de Bombeiro Sapador, categoria de Bombeiro Sapador Recruta, para constituição de relações jurídicas de emprego público, em regime de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, para o Serviço Municipal de Proteção Civil, encontrando-se presentes os seguintes membros: - Nuno Filipe da Costa Pinto, Comandante dos Bombeiros Sapadores e Coordenador do Serviço Municipal de Proteção Civil da Figueira da Foz, Presidente do Júri, Paula Cristina Jorge da Silva Zuzarte, Chefe da Divisão de Administração Geral e Recursos Humanos, 1.ª Vogal efetiva e João Miguel Tomé Matias, Adjunto Técnico do Corpo de Bombeiros Sapadores, do Serviço Municipal de Proteção Civil e Bombeiros, 2.ª Vogal efetivo.

2.- **Este procedimento concursal rege-se pelo disposto, nos seguintes diplomas:** - Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, (doravante designada, apenas por LTFP) aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de junho (na sua versão atualizada), Decreto-Lei nº 106/2002, de 13 de abril (na sua versão atualizada), Despacho Conjunto nº. 298/2006, de 31 de março, Decreto-lei n.º 204/98, de 11 de julho, adaptado à Administração Local pelo Decreto-Lei nº. 238/99, de 25 de junho e a Lei n.º 75-B/2020, de 31 de dezembro (Lei do Orçamento do Estado para 2021, cuja vigência foi prorrogada pelo Decreto-Lei n.º 126-C/2021, de 31 de dezembro) no que lhe seja aplicável.

3. - A reunião teve por finalidade a definição dos documentos a apresentar pelos candidatos, dos métodos de seleção e dos critérios de classificação final, constituídos aqueles, pelos métodos de seleção obrigatórios e os métodos de seleção facultativos, nos termos do n.º 1 e 2 e 4 do artigo 36.º, da LTFP e os artigos 5.º e 6.º e 9.º, da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, alterada pela Portaria n.º 12-A/2021, de 11 de janeiro, para os postos de trabalho colocados a concurso, cujas unidade orgânica, caracterização do posto de trabalho e nível habilitacional exigidos, a seguir se indicam:

Posto de trabalho / Local de Trabalho / Unidade Orgânica	Nível habilitacional	Caracterização do Posto de Trabalho
Reserva de Recrutamento Área de Bombeiro Sapador, para o Serviço Municipal de Proteção Civil	12º ano ou curso que lhe seja equiparado, sem possibilidade de substituição do nível habilitacional, por formação ou experiência profissional	Posto de Trabalho , com conteúdo funcional inerente à carreira de Bombeiro Sapador, na categoria de Bombeiro Sapador , constante do Anexo I, a que se refere o artigo 5º do Decreto-lei nº.106/2002, de 13 de abril, alterado pelo Decreto-Lei n.º 86/2019, de 2 de julho. Área de trabalho – Bombeiro Sapador: Combater os incêndios; Prestar socorro às populações em caso de incêndios, inundações, desabamentos, abaloamentos e em todos os acidentes, catástrofes ou calamidades; Exercer atividades de socorro de sinistrados, incluindo a urgência pré-hospitalar; Fazer a proteção contra incêndios em edifícios públicos, casas de espetáculo e divertimento público e outros recintos, mediante solicitação e de acordo com as normas em vigor, nomeadamente prestando serviço de vigilância durante a realização de eventos públicos; Colaborar em outras atividades de proteção civil, no âmbito do exercício das funções específicas que lhes forem cometidas; Emitir, nos termos da Lei, pareceres técnicos em matéria de proteção contra incêndios e outros sinistros; Exercer atividades de formação cívica, com especial incidência nos domínios da prevenção contra o risco de incêndio e outros acidentes domésticos; Participar noutras ações, para as quais estejam tecnicamente preparados e se enquadrem nos seus fins específicos.

Handwritten signature in blue ink.



**MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ
CÂMARA MUNICIPAL**

4. - A descrição das funções não prejudica a atribuição aos/as trabalhadores/as de funções não expressamente mencionadas, que lhe sejam afins ou funcionalmente ligadas, e para as quais o/a trabalhador/a detenha a qualificação adequada, nos termos do artigo 81.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas.

5. - **Âmbito de recrutamento:** Em cumprimento do estabelecido nos n.ºs 4, 6 e 7, do artigo 30.º, artigo 33.º da LTFP no nº1 do artigo 6º, do Decreto-Lei nº 204/1998, de 11 de julho, o recrutamento é aberto a todos os indivíduos, desde que cumpram os requisitos especiais previstos no nº 2 do artigo 18º, do Decreto-Lei nº 106/2002, de 13 de abril, na sua atual redação, ou seja, ter idade inferior a 25 anos, completados no ano da abertura do concurso e ter como habilitação académica mínima o 12º ano ou curso que lhe seja equiparado.

6. - **Requisitos de admissão** previstos no artigo 29º do Decreto-lei n.º 204/98, de 11 de julho no artigo 17.º da LTFP:

- a) Ter nacionalidade portuguesa, quando não dispensada pela Constituição, convenção internacional ou lei especial;
- b) Ter 18 anos de idade completos;
- c) Não inibição do exercício de funções públicas ou não interdição para o exercício daquelas que se propõe desempenhar;
- d) Robustez física e perfil psíquico indispensáveis ao exercício das funções;
- e) Cumprimento das leis da vacinação obrigatória.

6.1. - **Requisitos legais especialmente previstos para a titularidade da categoria:**

- **idade inferior a 25 anos**, completados no ano da abertura do concurso;
- **12º ano de escolaridade ou curso que lhe seja equiparado**, sem possibilidade de substituição do nível habilitacional, por formação ou experiência profissional.

7. - Apenas poderá ser candidato/a ao Procedimento Concursal, quem seja titular do nível habilitacional. Os/as candidatas/as possuidores de habilitação académica obtida em país estrangeiro, sob pena de exclusão, deverão apresentar, em simultâneo, documento comprovativo das suas habilitações, correspondentes das habilitações estrangeiras, e previstas pela legislação portuguesa aplicável.

8. - Os candidatos devem reunir os requisitos referidos, até à data limite de apresentação das respetivas candidaturas.

9. - **Formalização das candidaturas:** - As candidaturas deverão ser formalizadas através de requerimento ou do preenchimento de minuta tipo, disponível nos Serviços da Subunidade Orgânica de Recursos Humanos do Município da Figueira da Foz e na página eletrónica deste Município, no endereço: - [Microsoft Word - formulario candidatura concursos atualizado janeiro 2020.doc \(cm-figfoz.pt\)](#), acompanhado dos documentos previstos no ponto seguinte e entregues pessoalmente na Subunidade Orgânica de Recursos Humanos (SORH), durante o horário normal de atendimento ou remetidas pelo correio registado e com aviso de receção, expedido até ao termo do prazo fixado para apresentação das candidaturas, para Câmara Municipal de Figueira da Foz, Avenida Saraiva de Carvalho, 3084 - 501, Figueira da Foz.

9.1 - O requerimento ou a minuta tipo, deverá ser acompanhado dos elementos/documentos, que a seguir se indicam:

- a) Identificação dos dados do bilhete de identidade/Cartão de Cidadão (atualizados);
- b) Curriculum Vitae atualizado, detalhado e assinado, mencionando, sobretudo, a experiência profissional anterior, com as



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ
CÂMARA MUNICIPAL

Swath
pc h.

datas de início e termo de cada uma das atividades, e relevante para o exercício das funções do lugar a concurso, bem como as ações de formação frequentadas, com alusão à sua duração, sob pena de exclusão do procedimento concursal;

- c) Declaração dos requisitos de admissão mencionados no **ponto 6** deste Aviso;
- d) Certificado, ou outro documento idóneo, legível, legalmente reconhecido para o efeito, das habilitações exigidas, sob pena de exclusão do procedimento concursal;
- e) Os/as candidatos/as possuidores/as de habilitações académicas obtidas em país estrangeiro deverão submeter, em simultâneo, documento comprovativo das habilitações correspondentes ao reconhecimento das habilitações estrangeiras previstas pela legislação portuguesa aplicável, sob pena de não ser considerado;
- f) No caso dos/as candidatos/as com deficiência, deverão apresentar declaração do respetivo grau de incapacidade e tipo de deficiência, bem como dos elementos necessários de modo a garantir, que no processo de seleção dos/as candidatos/as com deficiência se adequa, nas suas diferentes vertentes, às capacidades de comunicação/expressão;
- g) Não são aceites candidaturas enviadas por correio eletrónico.

9.2 - Nos termos do n.º 7 do art.º 31.º do Decreto-Lei nº 204/98, de 11 de julho, a não submissão/apresentação dos documentos comprovativos do preenchimento dos requisitos de admissão legalmente exigidos, quando devam ser os/as candidatos/as a apresentar os mesmos, determina a exclusão do procedimento concursal, quando a falta desses documentos impossibilite a sua admissão ou a avaliação;

9.3 - Para efeitos de notificação dos/as candidatos/as será utilizado o endereço eletrónico ou a morada postal, constante do formulário para efeitos de candidatura;

10. - O Júri deliberou definir os métodos de seleção e critérios de classificação, como a seguir se indica:

10.1 Nos termos do artigo 19º, do DL nº 204/98, de 11 de julho e do nº 3 do artigo 18º, do DL 106/2002, de 13 de abril, na sua atual redação, são adotados os seguintes métodos de seleção e bem assim, a respetiva valoração:

a) Exame Médico/Inspeção Médica (EM) é de carácter eliminatório, destinam-se a avaliar as condições físicas, psíquicas e o estado geral de saúde dos candidatos, tendo em vista determinar a sua aptidão para o exercício das funções de bombeiro sapador. O resultado será transmitido sobre a forma de apreciação global, através das menções qualitativas de Apto ou Não Apto, considerando-se não aprovados os candidatos que obtenham a menção qualitativa de Não Apto.

b) As Provas Práticas de Seleção (PPS) são constituídas pelas respetivas provas, realizam-se numa só fase e num único dia, e terão carácter eliminatório. Destinam-se a avaliar o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos para a função de Bombeiro Sapador. O Anexo I da presente ata é parte integrante deste ponto. Serão classificadas numa escala de 0 a 20 valores, de carácter eliminatório para os candidatos que obtiverem classificação inferior a 9,5 valores, ou que não compareçam ao respetivo método de seleção.

As Provas Práticas de Seleção a realizar são:

- i) Prova de Passagem de Pórtico (PP);
- ii) Prova de Impulsão Horizontal (IH);
- iii) Prova de Flexão de Braços na Trave (FBT);
- iv) Prova de Abdominais (Abd);
- v) Prova de Teste de Cooper (TC).



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ
CÂMARA MUNICIPAL

- A **Prova de Passagem de Pórtico (PP)** é de carácter eliminatório, avaliada em superada ou não superada, e não conta para a classificação final das provas práticas de seleção.

- A classificação final das provas práticas de seleção (PPS) é obtida através da fórmula que a seguir se indica, em que a prova de resistência (Teste de Cooper), dada a importância desta qualidade física, é valorizada com o coeficiente 2:

$$PPS = (\text{Class.IH} + \text{Class.FBT} + \text{Class.Abd} + (2 * \text{Class. TC})) / 5$$

- As provas serão realizadas em data e local a anunciar aquando da convocatória para as mesmas, pela forma prevista na lei.

c) A **Prova de Conhecimentos Gerais (PCG)** destina-se a avaliar o nível de conhecimentos académicos e profissionais exigíveis ao exercício da função de Bombeiro Sapador. A Prova de Conhecimentos Gerais comporta uma única fase, tem carácter eliminatório, reveste a natureza teórica, a forma escrita, tem a duração de sessenta minutos, **que poderá ser prolongada por um período máximo de 30 minutos**, é de realização individual e constituída por questões de escolha múltipla, apenas podendo ser consultada, durante a sua realização, a legislação abaixo indicada, desde que não anotada nem comentada. A Prova de Conhecimentos Gerais é pontuada numa escala de 0 a 20 valores considerando-se não aprovados os candidatos que obtiverem classificação inferior a 9,5 valores.

- **Legislação Geral recomendada à realização das Prova de Conhecimentos:** - Conhecimentos ao nível das habilitações exigidas para o ingresso na carreira, fazendo apelo aos conhecimentos adquiridos no âmbito escolar (12.º ano) na área de Português, vertentes de compreensão/expressão oral escrita, leitura e funcionamento da língua; Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, na sua redação atualizada; Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, na sua redação atual; Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, na sua redação atual (na parte que se aplica aos Trabalhadores da Administração Pública); Sistema Integrado de Gestão e Avaliação do Desempenho na Administração Pública (SIADAP) estabelecido pela Lei n.º 66-B/2007, de 28 de dezembro, na sua versão atualizada; Decreto Regulamentar. n.º 18/2009, de 04 de setembro, que adapta aos serviços da administração autárquica o Sistema Integrado de Avaliação do Desempenho na Administração Pública (SIADAP), aprovado pela Lei n.º 66-B/2007, de 28 de dezembro, e revoga o Decreto Regulamentar n.º 6/2006, de 20 de junho; Aviso n.º 5730/2020, Diário da República n.º 67, 2.ª série, de 3 de abril - Código de Conduta Ética do Município da Figueira da Foz, disponível em https://www.cm-figfoz.pt/cmfigueiradafoz/uploads/writer_file/document/1012/2020_codigo_etica.pdf.

- **Legislação específica:** - Estatuto de Pessoal dos Bombeiros Profissionais da Administração Local, Decreto-Lei n.º 106/2002 de 13 de abril, alterado pelo Decreto-Lei n.º 86/2019, de 2 de julho; Constituição, Organização, Funcionamento e Extinção dos Corpos de Bombeiros, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 247/2007, de 27 de junho, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 248/2012, de 21 de novembro; Lei de Bases da Proteção Civil aprovada pela Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, alterada pelo Decreto-Lei n.º 80/2015, de 3 de agosto; Decreto-Lei n.º 44/2019, de 1 de abril, Quadro de Transferência de Competências para os Órgãos Municipais, no domínio da Proteção Civil; Lei n.º. 65/2007, de 12 de novembro, que estabelece a organização dos serviços municipais de proteção civil; Regulamento Geral do Estágio dos Bombeiros Profissionais, disciplinado pelo Despacho Conjunto n.º. 298/2006, publicado na II Série do Diário da República n.º. 65, de 31 de março de 2006.

10.2 Método de Seleção Facultativo, a Entrevista Profissional de Seleção: - Nos termos do disposto no n.º 4 do artigo 36.º da LTFP e na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º, da Portaria será adotado este método de seleção, que visa avaliar a experiência



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ
CÂMARA MUNICIPAL

Handwritten signature in blue ink
K.H.

profissional e aspetos comportamentais, nomeadamente, os relacionados com a capacidade de comunicação e de relacionamento interpessoal. A Entrevista Profissional Seleção é avaliada segundo os seguintes níveis classificativos e respetiva classificação:

- Elevado – 20 valores;
- Bom – 16 valores;
- Suficiente – 12 valores;
- Reduzido – 8 valores;
- Insuficiente – 4 valores;

- Por cada entrevista profissional de seleção será elaborada uma ficha individual contendo o resumo dos temas abordados, os parâmetros de avaliação e a classificação obtida em cada um deles, devidamente fundamentada;

- A entrevista profissional de seleção é realizada pelo júri, na presença de todos os seus elementos;

- A entrevista profissional de seleção será pública, podendo a ela assistir todos os interessados, sendo o local, data e hora da sua realização atempadamente afixados na Subunidade Orgânica de Recursos Humanos e disponibilizados na página eletrónica do Município, <https://www.cm-figfoz.pt/p/recrutamento>.

- O resultado da entrevista profissional de seleção é obtido, através da média aritmética simples das classificações dos parâmetros a avaliar.

- E em que a sua ponderação, para a avaliação final será de 30%.

10.3 A valoração final dos métodos de seleção, serão obtidas, através da seguinte fórmula:

$$VF = (PCG + PPS + EPS) / 3$$

Em que:

VF = Valoração Final

PCG = Prova de Conhecimentos Gerais

PPS = Provas Práticas de Seleção

EPS = Entrevista Profissional de Seleção.

11. - Em situações de igualdade de valoração, serão aplicados os critérios definidos no artigo 37º, do Decreto-lei nº 204/98, de 11 de julho. Subsistindo o empate em caso de igualdade de valoração na ordenação final após a aplicação dos critérios de ordenação preferencial previstos no n.º 2 do artigo 37.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, e nos termos do n.º 3 da citada disposição legal, aplicar-se-ão os seguintes critérios de preferência na ordenação definidos pelo júri:

- a) Candidatos/as titulares de carta de condução de veículos da categoria C;
- b) Candidatos/as que exerçam, ou tenham exercido ações de voluntariado relevantes para a função a que se candidata;
- c) Candidatos/as com mais elevada classificação nas provas práticas;

11.1 - Os/as candidatos/as que não compareçam a qualquer um dos métodos de seleção, bem como, os que obtenham uma valoração inferior a 9,5 valores num dos métodos de seleção, serão excluídos, não lhe sendo aplicado o método de avaliação seguinte.

Jusab
Matr.



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ
CÂMARA MUNICIPAL

12. - Os/as candidatos/as que não compareçam a qualquer um dos métodos de seleção, bem como, os que obtenham uma valorção inferior a 9,5 valores num dos métodos de seleção, serão excluídos, não lhe sendo aplicado o método de avaliação seguinte.
13. - Assiste ao júri a faculdade de exigir a cada candidato/a, em caso de dúvida sobre a situação que descreve, a apresentação de documentos comprovativos das suas declarações.
14. - As falsas declarações prestadas pelos candidatos implicam a sua exclusão, independentemente do procedimento criminal a que haja lugar nos termos da lei penal.
15. - As atas do júri, onde constam os parâmetros de avaliação e respetiva ponderação de cada um dos métodos de seleção a utilizar, a grelha classificativa e o sistema de valorção final do método, são publicados no site do Município <https://www.cm-figfoz.pt/p/recrutamento>.
16. - Ao abrigo do artigo 34º Decreto-lei n.º 204/98, de 11 de julho, terminada a apreciação das candidaturas, os/as candidatos/as excluídos/as serão notificados/as, por uma das formas aí previstas, para a realização da audiência dos/as interessados/as.
17. - Os/as candidatos/as admitidos/as serão convocados/as, através de notificação com indicação do local, data e horário em que os métodos de seleção devam ter lugar, através do correio eletrónico constante do formulário eletrónico para efeitos de candidatura ou via postal, consoante os casos;
18. - As listas dos resultados obtidos nos métodos de seleção serão afixadas na Subunidade Orgânica dos Recursos Humanos, sita no Edifício da Câmara Municipal e divulgadas na página eletrónica, <https://www.cm-figfoz.pt/p/recrutamento>.
19. - A lista unitária de ordenação final, após homologação, é publicada na 2.ª Série do Diário da República, afixada na Subunidade Orgânica dos Recursos Humanos, sita no Edifício da Câmara Municipal e divulgada na página eletrónica <https://www.cm-figfoz.pt/p/recrutamento>.
20. - **Prazo de validade:** - Este procedimento concursal é válido pelo período de 1 ano, contando-se o prazo de validade a partir da data da publicação da lista de classificação final, de acordo com o nº 1 e 3 do artigo 10º, do Decreto-Lei nº 106/2002, de 13 de abril, na sua atual redação.
21. - **Quota de emprego:** Em cumprimento do disposto no n.º 3, do artigo 3.º, do Decreto-Lei n.º 29/2001, de 3 de fevereiro, para o preenchimento dos lugares postos a concurso, um/a candidato/a com deficiência devidamente comprovada, com incapacidade igual ou superior a 60 %, tem preferência em igualdade de classificação, a qual prevalece sobre qualquer outra preferência legal.
22. - De acordo com o mesmo Diploma, e para efeitos de admissão a concurso, os/as candidatos/as com deficiência devem declarar, sob compromisso de honra, o respetivo grau de incapacidade, o tipo deficiência e os meios de comunicação/expressão a utilizar no processo de seleção.



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ
CÂMARA MUNICIPAL

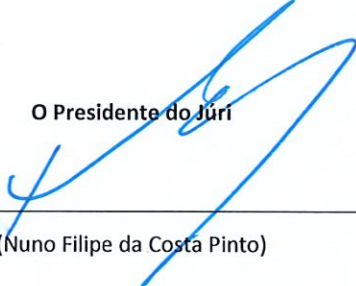
23. - Nos termos do Despacho Conjunto n.º 373/2000, 1 de março, em cumprimento da alínea h), do artigo 9.º, da Constituição da República Portuguesa, a Administração Pública enquanto entidade empregadora, promove ativamente uma política de igualdade de oportunidades entre homens e mulheres no acesso ao emprego e na progressão profissional providenciando escrupulosamente no sentido de evitar toda e qualquer forma de discriminação.

24. - No dia da publicação, do presente Aviso em Diário da República, nos termos do disposto no n.º 2, do artigo 32º do Decreto-Lei nº 204/98, de 11 de julho, também o será integralmente na bolsa de emprego público, (www.bep.gov.pt) e ainda na página eletrónica do Município da Figueira da Foz, de forma integral e não por extrato, e por opção, <https://www.cm-figfoz.pt/p/recrutamento>.

25. - Em tudo o que não esteja previsto na presente ata, aplicam-se as normas constantes da legislação atualmente em vigor.

26. - Na tramitação dos presentes procedimentos concursais serão cumpridas as disposições constantes do RGPD - Regulamento Geral sobre Proteção de Dados, relativamente ao tratamento de dados.

O Presidente do Júri



(Nuno Filipe da Costa Pinto)

A 1ª Vogal efetiva



(Paula Cristina Jorge da Silva Zuzarte)

O 2º Vogal efetivo



(João Miguel Tomé Matias)



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FÓZ

CÂMARA MUNICIPAL

ANEXO I

Leisalt
Ma?

Concurso Externo de Ingresso, com vista à constituição de reserva de recrutamento, para ocupação de postos de trabalho, na carreira de Bombeiro Sapador, categoria de Bombeiro Sapador Recruta, para o Serviço de Proteção Civil, do mapa de pessoal do Município da Figueira da Foz, em regime de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado.

PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO

1. As provas a efetuar são as seguintes:

- 1.1 Passagem de Pórtico (PP);
- 1.2 Impulsão Horizontal (IH);
- 1.3 Flexões de Braços na Trave (FBT);
- 1.4 Abdominais em 2 minutos (Abd);
- 1.5 Teste Cooper (TC).

2. As provas realizam-se num único dia.

3. A prova enunciada em 1.1 é eliminatória e não conta para a classificação final.

4. A classificação final das provas é obtida através da fórmula a seguir mencionada, em que a prova resistência (Teste de Cooper), dada a importância desta qualidade física, é valorizada com o coeficiente dois:

$$CF = \text{Class. IH} + \text{Class. FBT} + \text{Class. Abd} + (2 * \text{Class. TC})$$

5

Em que:

CF = Classificação final das PPS;

IH = Teste Impulsão Horizontal;

FBT = Flexões de Braços na Trave;

Abd = Abdominais em 2 minutos;

TC = Teste de Cooper.

4.1. Em cada prova, as classificações são obtidas através da Tabela em apêndice;

4.2. As provas são realizadas pelos candidatos com equipamento de ginástica a seu cargo: camisola, calções, meias e sapatos de ginástica;



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

CÂMARA MUNICIPAL

4.3. As provas devem ser precedidas de aquecimento, à responsabilidade de cada candidato(a).

5. Execução das Provas

5.1. Prova de Passagem de Pórtico (PP)

5.1.1. Finalidade: Verificar a confiança e a capacidade de decisão, equilíbrio, agilidade e despistar eventuais tendências de vertigens em altura, em superfícies instáveis e de espaço reduzido.

5.1.2. Execução: Consiste na transposição, a passo e em pé, de uma estrutura colocada até 5 metros do solo, com comprimento de 6,30 metros e a largura de 30 cm.

5.1.3. Regras:

- Manter sempre de tronco erguido e sem apoio de braços e mãos;
- Tempo máximo 60 segundos;
- São permitidas duas tentativas.

5.2. Prova de Impulsão Horizontal (IH)

5.2.1. Finalidade: Atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

5.2.2. Execução: O candidato(a) deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. Deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

5.2.3. Regras:

- As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar;
- Devem ser efetuados 2 saltos;
- O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações;

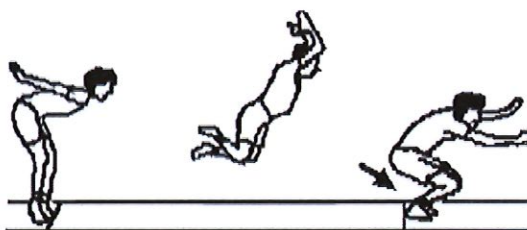


Figura 1 - Imagem do Teste de Impulso Horizontal

5.3. Prova de Flexões de Braços na Trave (FBT)

5.3.1. Finalidade: Avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores, sendo os centros de atenção predominantes as articulações do cotovelo e escapulo-umerais.



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

CÂMARA MUNICIPAL

Assate
Patr.

5.3.2. Execução: À voz de “em posição” dada pelo avaliador, o candidato(a) por meio de um salto, tomará a posição inicial, em suspensão facial, com palmas das mãos para a frente (homens), e com mãos facultativamente para a frente ou para trás (mulheres), mantendo os braços em extensão completa, corpo na posição vertical e sem o contacto dos pés com o solo. À voz de “Começar”, o executante realiza uma flexão completa dos braços, devendo o queixo ultrapassar a parte superior da barra (trave). Em seguida voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício.

5.3.3. Regras:

- A altura da Barra (Trave) deve estar a mais de 2 metros;
- Realizar, nas condições acima referidas, o maior número possível de flexões, até à falha, sem parar e sem intervalos de descanso;
- Não serão consideradas, para contagem, as flexões consideradas incorretas, ou seja, em que o queixo não passe acima da barra (trave), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos;
- O corpo deve permanecer posição vertical, não sendo permitidos balanços, nem movimentos de pernas (pedalar);
- A primeira flexão só pode ser iniciada, depois da ordem do avaliador, por forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efetuar;
- A prova deve ser realizada sem interrupções.

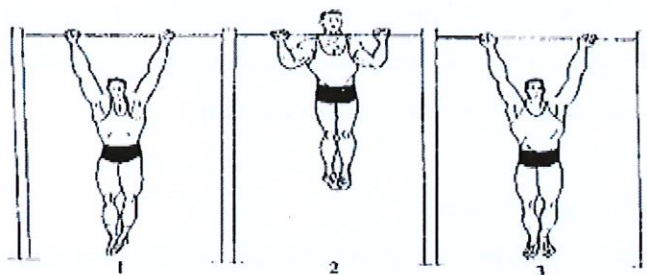


Figura 2 - Imagem do Teste de Flexões de Braços na Barra

5.4. Prova de Teste de Abdominais (2 minutos)

5.4.1. Finalidade: Avaliar a resistência de força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais, durante 2 minutos.

5.4.2. Execução: Este teste consiste na execução do maior número de abdominais realizados em 2 minutos (120 segundos).

5.4.3. Regras:

- O candidato(a) deve iniciar o teste deitado de costas com os joelhos fletidos aproximadamente a 90º, pés assentes no chão e fixos, as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e os cotovelos bem afastadas da cabeça;
- Uma execução correta será considerada quando o executante parte da posição inicial e executa o movimento de flexão do tronco, com os cotovelos atinge o nível dos joelhos, tocando com o cotovelo direito o joelho direito e com o cotovelo esquerdo no joelho esquerdo em simultâneo, e volta à posição inicial;

*2
cautelado
A.L.*



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

CÂMARA MUNICIPAL

- c) Deverá ser dito ao executante quando se encontra a metade da prova (60 segundos), quando faltam 30 segundos para terminar a prova, e fazer a contagem decrescente nos últimos 5 segundos;
- d) O teste termina quando o tempo de 2 minutos tiver chegado ao fim;
- e) O valor registado é o número de repetições corretas realizadas pelo participante;



Figura 3 - Imagem do Teste de Abdominais

5.5. Prova de Teste de Cooper (12 minutos)

5.5.1. Finalidade: Avaliar a capacidade de resistência dos candidatos, durante 12 minutos.

5.5.2. Execução: Os candidatos, à medida que vão sendo chamados, dirigem-se para trás da linha de partida que lhes é indicada. Ao sinal de "Partir" (que pode ser dado por voz, apito ou pistola), e só então, o candidato(a) deve correr à volta da pista definida, percorrendo, nestas condições, o maior número possível de metros durante o período de tempo disponível, com possibilidade de pausa, enquanto o controlador regista o número completo de voltas executadas e avisa do tempo gasto e ou do tempo que falta. O executante abandona a pista.

5.5.3. Regras:

- a) O tempo de duração da prova é de 12 minutos;
- b) Ao sinal de "Parar" (que pode ser dado por voz, apito ou pistola), o executante deve permanecer no mesmo local, até à chegada do controlador que regista o número aproximado de metros percorrido pelo executante, para além das voltas completas;



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

CÂMARA MUNICIPAL

TABELA CLASSIFICATIVA DAS PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO

CANDIDATOS MASCULINOS

Luís
h.c.

Nome:

IMPULSÃO HORIZONTAL	FLEXÕES BRAÇOS TRAVE	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO	IMPULSÃO HORIZONTAL	FLEXÕES BRAÇOS TRAVE	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
2,70	18	85	3400	20	MUITO BOM	2,19		39	2380	9,8	SÓFRIVEL
2,69			3380	19,8		2,18		38	2360	9,6	
2,68		84	3360	19,6		2,17		37	2340	9,4	
2,67	17		3340	19,4		2,16		36	2320	9,2	
2,66		83	3320	19,2		2,15		35	2300	9	
2,65			3300	19		2,14	4	34	2280	8,8	
2,64	16	82	3280	18,8		2,13		33	2260	8,6	
2,63			3260	18,6		2,12		32	2240	8,4	
2,62		81	3240	18,4		2,11		31	2220	8,2	
2,61	15		3220	18,2		2,10		30	2200	8	
2,60		80	3200	18		2,09		29	2180	7,8	
2,59		79	3180	17,8		2,08		28	2160	7,6	
2,58	14	78	3160	17,6		2,07	3	27	2140	7,4	
2,57		77	3140	17,4	2,06		26	2120	7,2		
2,56		76	3120	17,2	2,05		25	2100	7		
2,55		75	3100	17	2,04		24	2090	6,8		
2,54	13	74	3080	16,8	2,03		23	2080	6,6		
2,53		73	3060	16,6	2,02		22	2070	6,4		
2,52		72	3040	16,4	2,01		21	2060	6,2		
2,51		71	3020	16,2	2,00		20	2050	6		
2,50	12	70	3000	16	1,99	2	19	2040	5,8	BOM	
2,49		69	2980	15,8	1,98		18	2030	5,6		
2,48		68	2960	15,6	1,97		17	2020	5,4		
2,47		67	2940	15,4	1,96		16	2010	5,2		
2,46	11	66	2920	15,2	1,95		15	2000	5		
2,45		65	2900	15	1,94		14	1990	4,8		
2,44		64	2880	14,8	1,93		13	1980	4,6		
2,43		63	2860	14,6	1,92		12	1970	4,4		
2,42	10	62	2840	14,4	1,91		11	1960	4,2		
2,41		61	2820	14,2	1,90	1	10	1950	4		
2,40		60	2800	14	1,89		9	1940	3,8		
2,39		59	2780	13,8	1,88		8	1930	3,6		
2,38	9	58	2760	13,6	1,87		7	1920	3,4		
2,37		57	2740	13,4	1,86		6	1910	3,2		
2,36		56	2720	13,2	1,85		5	1900	3		
2,35		55	2700	13	1,84		4	1890	2,8		
2,34	8	54	2680	12,8	1,83		3	1880	2,6		
2,33		53	2660	12,6	1,82		2	1870	2,4		
2,32		52	2640	12,4	1,81		1	1860	2,2		
2,31		51	2620	12,2	1,80			1850	2		
2,30	7	50	2600	12	1,79			1840	1,8		
2,29		49	2580	11,8	1,78			1830	1,6		
2,28		48	2560	11,6	1,77			1820	1,4		
2,27		47	2540	11,4	1,76			1810	1,2		



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

CÂMARA MUNICIPAL

2,26		46	2520	11,2				1800	1
2,25	6	45	2500	11				1790	0,8
2,24		44	2480	10,8				1780	0,6
2,23		43	2460	10,6				1770	0,4
2,22		42	2440	10,4				1760	0,2
2,21		41	2420	10,2				1750	0,1
2,20	5	40	2400	10			0	0	0

Prova de Passagem de Pórtico (PP)- REALIZA / NÃO REALIZA

TABELA CLASSIFICATIVA DAS PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO

CANDIDATOS FEMININOS

Nome:

IMPULSÃO	FLEXÕES	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO	IMPULSÃO	FLEXÕES	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
2,20	13	70	3000	20	MUITO BOM	1,60		24	1980	9,8	SOFRÍVEL
2,19			2980	19,8		1,59		23	1960	9,6	
2,18		69	2960	19,6		1,58		22	1940	9,4	
2,17			2940	19,4		1,57		21	1920	9,2	
2,16		68	2920	19,2		1,56	2	20	1900	9	
2,15	12		2900	19		1,55		19	1880	8,8	
2,14		67	2880	18,8		1,54		18	1860	8,6	
2,13			2860	18,6		1,53		17	1840	8,4	
2,12		66	2840	18,4		1,52		16	1820	8,2	
2,11			2820	18,2		1,51		15	1800	8	
2,10	11	65	2800	18		1,50		14	1780	7,8	
2,09		64	2780	17,8		1,49		13	1760	7,6	
2,08		63	2760	17,6	1,48		12	1740	7,4		
2,07		62	2740	17,4	1,47		11	1720	7,2		
2,06		61	2720	17,2	1,46		10	1700	7		
2,05	10	60	2700	17	1,45		9	1680	6,8		
2,04		59	2680	16,8	1,44		8	1660	6,6		
2,03		58	2660	16,6	1,43		7	1640	6,4		
2,02		57	2640	16,4	1,42		6	1620	6,2		
2,01		56	2620	16,2	1,41	1	5	1600	6		
2,00	9	55	2600	16	1,40		4	1580	5,8		
1,99		54	2580	15,8	1,39		3	1560	5,6		
1,98		53	2560	15,6	1,38		2	1540	5,4		
1,97		52	2540	15,4	1,37		1	1520	5,2		
1,96		51	2520	15,2	1,36			1500	5		
1,95	8	50	2500	15	1,35			1480	4,8		
1,94		49	2480	14,8	1,34			1460	4,6		
1,93		48	2460	14,6	1,33			1440	4,4		
1,92		47	2440	14,4	1,32			1420	4,2		
1,91		46	2420	14,2	1,31			1400	4		
1,90	7	45	2400	14	1,30			1380	3,8		



MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

CÂMARA MUNICIPAL

1,89		44	2380	13,8	SUFICIENTE	1,29			1360	3,6
1,88		43	2360	13,6		1,28			1340	3,4
1,87		42	2340	13,4		1,27			1320	3,2
1,86		41	2320	13,2		1,26			1300	3
1,85	6	40	2300	13		1,25			1280	2,8
1,84		39	2280	12,8		1,24			1260	2,6
1,83		38	2260	12,6		1,23			1240	2,4
1,82		37	2240	12,4		1,22			1220	2,2
1,81		36	2220	12,2		1,21			1200	2
1,80	5	35	2200	12		1,20			1180	1,8
1,79		34	2180	11,8		1,19			1160	1,6
1,78		33	2160	11,6		1,18			1140	1,4
1,77		32	2140	11,4		1,17			1120	1,2
1,76		31	2120	11,2		1,16			1100	1
1,75	4	30	2100	11		1,15			1080	0,8
1,74		29	2080	10,8		1,14			1060	0,6
1,73		28	2060	10,6		1,13			1040	0,4
1,72		27	2040	10,4		1,12			1020	0,2
1,71		26	2020	10,2		1,11			1000	0,1
1,70	3	25	2000	10			0	0		0

Handwritten signature and initials
17.4

Prova de Passagem de Pórtico (PP)- REALIZA / NÃO REALIZA