

PROVAS DE ROBUSTEZ FÍSICA, PSÍQUICA E ENTREVISTA PROFISSIONAL DE SELECÇÃO

INTRODUÇÃO

O presente concurso de selecção de candidaturas para elementos a incluir na Força Especial de Bombeiros, rege-se pelas provas a seguir indicadas:

1. Prova de avaliação da condição física:
 - 1.1 Teste de Ruffier Dickson;
 - 1.2 Flexão de braços na trave (barra) ou ao solo;
 - 1.3 Abdominais (dois minutos);
 - 1.4 Teste de Cooper.
2. Exame médico:
 - 2.1 História clínica;
 - 2.2 Exame objectivo;
 - 2.3 Verificação da vacinação obrigatória.
3. Exame psicológico de selecção:
4. Entrevista profissional de selecção:
 - 4.1 Conhecimentos profissionais;
 - 4.2 Capacidade de resolução de problemas;
 - 4.3 Capacidade de iniciativa e criatividade;
 - 4.4 Motivação e interesse na função;
 - 4.5 Capacidade de afirmação e adopção de decisões.

A Classificação final será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$\mathbf{Cf = (2Pf + EPsiS + EProfS)/4}$$

Em que:

Cf = Classificação final;

Pf = Prova de Aptidão Física;

EPsiS = Exame Psicológico de Selecção;

EProfS = Entrevista Profissional de Selecção.

A - PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA

As provas realizam-se num único dia, sendo-lhes atribuídas duas horas.

A.1. - As provas são de realização obrigatória para todos os elementos e são precedidas do teste de Ruffier-Dickson.

A.2. - As provas a efectuar são as seguintes:

- Flexões de braços na trave (barra) ou ao solo;
- Abdominais em dois minutos;
- Teste de Cooper em doze minutos.

A.3. - A classificação das provas é obtida através da fórmula a seguir mencionada, em que a prova de resistência (Teste Cooper), dada a importância desta qualidade física, é valorizada com o coeficiente 2:

Classificação = (2 x class.Cooper)+ Class. braços + class. abdominais

4

Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em apêndice.

O não cumprimento do mínimo de dez (10.) valores nesta classificação implica exclusão.

A.4. - Disposições diversas:

A.4.1 - Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica

(camisola, calções, meias e sapatos adequados);

A.4.2 - As provas são executadas pela ordem antes indicada;

A.4.3 - Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.

A.5. - Teste Ruffier-Dickson (RUD):

A.5.1 - *Finalidade* - avaliar a recuperação do sistema cárdio-pulmonar e em particular do músculo cardíaco. Baseia-se na contagem das pulsações antes e após a realização de uma prova de esforço padronizada.

A.5.2 – Execução – com o indivíduo em repouso, toma-se o pulso durante quinze segundos.

O valor encontrado multiplicado por 4, designa-se por P1. Executar 30 repetições em quarenta e cinco segundos do seguinte exercício:

Posição inicial - de pé, pernas ligeiramente afastadas (+- 30 cm) braços pendentes, mãos naturalmente fechadas.

Movimento – grande flexão de pernas sem levantar os calcanhares, tocando com os nós dos dedos das mãos no solo ao lado dos pés.

Voltar á posição inicial.

O controlador vai marcando a cadência, tomando como referência que devem ser feitas 10 flexões em quinze segundos.

Imediatamente a seguir ao fim do exercício, contar sem demora durante quinze segundos o número de pulsações após o esforço.

O valor encontrado, multiplicado por 4, designa-se por P2.

Manter-se em repouso durante os quarenta e cinco segundos imediatos á contagem anterior (o controlador não deve largar o pulso do executante).

Logo a seguir ao fim do repouso, contar de novo as pulsações durante quinze segundos.

O valor encontrado multiplicado por 4 designa-se por P3

A.5.3 – Esquema geral do teste:

Repouso	Pulso 15 “	Exercício 45 “	Pulso 15 “	Repouso 45 “	Pulso 15 “
	P1		P2		P3

A.5.4 – Classificação – O índice de Ruffier – Dickson (RUD) é determinado pela fórmula seguinte:

$$\text{RUD} = ((\text{P2}-70) + 2(\text{P3}-\text{P1}))/10$$

A.5.5 - Classificação – ao índice de Ruffier-Dickson corresponde uma classificação de acordo com a seguinte tabela:

Menor que três – Bom.

3 a 5 – Médio;

6 a 8 – Fraco;

Maior que 8 – Deficiente

O candidato que obtenha uma classificação igual ou superior a oito não será autorizado, por razões de segurança, a prosseguir as provas e considerar-se-á excluído.

A.6. – Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou ao solo (Para candidatos do sexo masculino e feminino, respectivamente)

A.6.1 – Finalidade – visa, avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.

A.6.2 – Execução (candidatos do sexo masculino) 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 flecte 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.

Execução (candidatos do sexo feminino) À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo Controlador, a executante, tomará a posição de corpo enpranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços completamente flectidos, corpo na posição horizontal e perdendo o contacto com o solo das restantes partes do corpo.

À voz de "COMEÇAR", a executante extenderá 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 excepto com os apoios acima referidos, (pés e mãos). Realizar, nestas condições, o maior número possível de extenções/flexões de braços.

A.6.3 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, tal como

não serão contadas as extensões em que os braços não sejam totalmente estendidos nas flexões ao solo.

- b) 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.
- c) A prova deve ser feita sem interrupções.
- d) 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 efectuar.

A.7 - Abdominais durante dois minutos:

A.7.1 – Finalidade – avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.

A.7.2 – Execução – efectuar em dois minutos o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

Posição inicial – deitado em decúbito dorsal, pernas flectidas 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.8 – Teste de Cooper:

A.8.1 – Finalidade – destina-se fundamentalmente a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.

A.8.2 – Organização – a prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e (ou) andando.

B - EXAME PSICOLÓGICO DE SELECÇÃO

- B.1. O exame psicológico de selecção visa avaliar as capacidades e características de personalidade dos candidatos, através da utilização de técnicas psicológicas, visando determinar a sua aptidão para o exercício da respectiva função.
- B.2. O exame psicológico de selecção, com carácter eliminatório, poderá comportar mais de uma fase.
- B.3. O resultado do exame psicológico de selecção é expresso em menções qualitativas às quais correspondem, as seguintes classificações:

Favorável preferencialmente - 20 valores;

Bastante favorável - 16 valores

Favorável - 12 valores

Com reservas - 08 valores

Não favorável - 04 valores

C - ENTREVISTA PROFISSIONAL DE SELECÇÃO

- C.1. A entrevista profissional de selecção destina-se a avaliar, numa relação interpessoal e de forma objectiva e sistemática, as aptidões profissionais e pessoais dos candidatos.
- C.2. A entrevista deve ser previamente planificada de acordo com os objectivos pretendidos, os quais deverão permitir recolher factos relativos ao candidato, tais como a qualificação, experiência profissional e características pessoais ligadas à motivação, interesse e envolvimento no processo, maturidade, capacidade de relacionamento e compreensão, e que deverão constar da respectiva acta de classificação.
- C.3. Os factores de apreciação e ponderação da entrevista profissional de selecção são 05 e constam da ficha individual de entrevista, em apêndice a este anexo, sendo cada parâmetro classificado de 0 a 20 valores de acordo com a seguinte tabela de correspondências:

Favorável preferencialmente - 17 a 20 valores

Bastante favorável - 13 a 16 valores

Favorável - 09 a 12 valores

Com reservas - 05 a 08 valores

Não favorável - 00 a 04 valores

C.4. Com os factores de apreciação e ponderação pretende-se avaliar, em relação a cada candidato, o seguinte:

C.4.1. O domínio de temas ligados à área funcional, seus conceitos e áreas de aplicação, interesse pela actualização profissional e pelo acompanhamento de inovações e novos desenvolvimentos ligados à área de actividade;

C.4.2. A abordagem e análise de problemas, curiosidade intelectual;

C.4.3. A adopção de um papel activo, autonomia, capacidade para tomar decisões e agir de forma independente e inovadora;

C.4.4. A direcção e sentido vocacional para o cargo;

C.4.5. A capacidade de afirmação e assertividade, a capacidade conciliadora e firmeza de decisões;

C.4.6. A classificação final da entrevista profissional de selecção corresponderá à média aritmética simples dos resultados obtidos em cada um dos parâmetros de ponderação.

IDADES										
ATÉ AOS 29 ANOS										
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	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
		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	2080		6,8
13	74	3080	16,8				23	2060		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	SUFICIENTE		1	1860	2,2		
	51	2620	12,2				1850	2		
7	50	2600	12				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		
	41	2420	10,2							
5	40	2400	10							

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

Provas Físicas Masculinas – Anexo II

IDADES									
35 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
13	70	3100	20	↕		27	2080	9,8	↕
		3080	19,8	M U I T O		26	2060	9,6	S O F R I V E L
	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			17	1880	7,8	
		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	B O M			1730	5,8	↕
	57	2680	15,8		10	1710	5,6	M A U	
	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	↕		1590	3,8		
	47	2480	13,8	↕		1580	3,6		
5	46	2460	13,6			1570	3,4	S U F I C I E N T E	
	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			1490	1,8		
	37	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										
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
30	65	3000	20	↕		22	1980	9,8	↕	
		2980	19,8	M U I T O		21	1960	9,6	S O F R I V E L	
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		↕		13	1780		7,8
		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	B O M	4		1630	5,8	↕	
	52	2580	15,8		8	1610	5,6	M A U		
	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	↕			1490		3,8	
	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	S U F I C I E N T E		
	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				1390		1,8	
	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	↕					↕	

Provas Físicas Femininas – Anexo III

IDADES										
ATÉ AOS 29 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
13	70	3000	20	MUITO BOOM		24	1990	9,8	SUFRIVEL	
		2980	19,8				23	1950		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	1890		8,8
	67	2880	18,8				18	1850		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	1790		7,8
	64	2780	17,8				13	1750		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	1690	6,8		
	59	2680	16,8			8	1650	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	BOOM		4	1590	5,8		
	54	2580	15,8			3	1550	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				1490	4,8		
	49	2480	14,8				1450	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				1390	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				1290	2,8		
	39	2280	12,8				1250	2,6		
	38	2260	12,6				1240	2,4		
	37	2240	12,4	SUFICIENTE			1220	2,2		
	36	2220	12,2				1200	2		
5	35	2200	12				1180	1,8		
	34	2180	11,8				1150	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				1090	0,8		
	29	2080	10,8				1050	0,6		
	28	2060	10,6				1040	0,4		
	27	2040	10,4				1020	0,2		
	26	2020	10,2							
3	25	2000	10							

IDADES										
30 AOS 34 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
10	65	2900	20	MUITO BOOM		22	1890	9,8	SUFRIVEL	
		2880	19,8				21	1860		9,6
	64	2860	19,6				20	1840		9,4
11		2840	19,4				19	1820		9,2
	63	2820	19,2				18	1800		9
		2800	19				17	1780		8,8
10	62	2790	18,8				16	1760		8,6
		2760	18,6				15	1740		8,4
	61	2740	18,4				14	1720		8,2
		2720	18,2				13	1700		8
9	60	2700	18			2	12	1690		7,8
		2680	17,8				11	1680		7,6
8	59	2660	17,6				10	1670		7,4
		2640	17,4			9	1660	7,2		
	58	2620	17,2			8	1650	7		
		2600	17			7	1640	6,8		
	57	2580	16,8			6	1630	6,6		
	56	2560	16,6			5	1620	6,4		
7	55	2540	16,4			4	1610	6,2		
	54	2520	16,2			3	1600	6		
	53	2500	16	BOOM		2	1590	5,8		
	52	2480	15,8			1	1580	5,6		
	51	2460	15,6		1		1570	5,4		
	50	2440	15,4				1560	5,2		
6	49	2420	15,2				1550	5		
	48	2400	15				1540	4,8		
	47	2380	14,8				1530	4,6		
	46	2360	14,6				1520	4,4		
	45	2340	14,4				1510	4,2		
	44	2320	14,2				1500	4		
	43	2300	14				1490	3,8		
5	42	2280	13,8				1480	3,6		
	41	2260	13,6				1470	3,4		
	40	2240	13,4				1460	3,2		
	39	2220	13,2				1450	3		
	38	2200	13				1440	2,8		
	37	2180	12,8				1430	2,6		
	36	2160	12,6	SUFICIENTE			1420	2,4		
	35	2140	12,4				1410	2,2		
	34	2120	12,2				1400	2		
4	33	2100	12				1390	1,8		
	32	2080	11,8				1380	1,6		
	31	2060	11,6				1370	1,4		
	30	2040	11,4				1360	1,2		
	29	2020	11,2				1350	1		
	28	2000	11				1340	0,8		
	27	1980	10,8				1330	0,6		
	26	1960	10,6				1320	0,4		
	25	1940	10,4				1310	0,2		
	24	1920	10,2							
3	23	1900	10							

Provas Físicas Femininas – Anexo IV

IDADES										
35 AOS 39 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
9	60	2900	20	MUITO BOM		18	1780	9,8	SÓFRIVEL	
		2780	19,8				17	1760		9,6
	59	2760	19,6				16	1740		9,4
		2740	19,4				15	1720		9,2
8	58	2720	19,2			2	14	1700		9
		2700	19				13	1690		8,8
	57	2680	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	7,8		
		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		
	50	2420	16,2				1550	6		
	49	2400	16	BOM			1540	5,8		
	48	2380	15,8					1530	5,6	
5	47	2360	15,6					1520	5,4	
	46	2340	15,4					1510	5,2	
	45	2320	15,2					1500	5	
	44	2300	15					1490	4,8	
	43	2280	14,8					1480	4,6	
	42	2260	14,6					1470	4,4	
	41	2240	14,4					1460	4,2	
	40	2220	14,2					1450	4	
	39	2200	14				1440	3,8		
	38	2180	13,8				1430	3,6		
	37	2160	13,6				1420	3,4		
4	36	2140	13,4				1410	3,2		
	35	2120	13,2				1400	3		
	34	2100	13				1390	2,8		
	33	2080	12,8				1380	2,6		
	32	2060	12,6	SUFICIENTE			1370	2,4		
	31	2040	12,4					1360	2,2	
	30	2020	12,2					1350	2	
	29	2000	12					1340	1,8	
	28	1980	11,8					1330	1,6	
	27	1960	11,6					1320	1,4	
	26	1940	11,4					1310	1,2	
3	25	1920	11,2					1300	1	
	24	1900	11					1290	0,8	
	23	1880	10,8					1280	0,6	
	22	1860	10,6				1270	0,4		
	21	1840	10,4				1260	0,2		
	20	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	
26	55	2700	20	MUITO BOM		13	1690	9,8	SÓFRIVEL	
		2680	19,8				12	1680		9,6
24	54	2660	19,6				11	1670		9,4
		2640	19,4				10	1660		9,2
23	53	2620	19,2			8	9	1650		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		
	45	2320	16,2				1500	6		
15	44	2300	16	BOM			1490	5,8		
	43	2280	15,8					1480	5,6	
14	42	2260	15,6					1470	5,4	
	41	2240	15,4					1460	5,2	
13	40	2220	15,2					1450	5	
	39	2200	15					1440	4,8	
12	38	2180	14,8			6		1430	4,6	
	37	2160	14,6					1420	4,4	
	36	2140	14,4					1410	4,2	
	35	2120	14,2					1400	4	
	34	2100	14				1390	3,8		
11	33	2080	13,8		5		1380	3,6		
	32	2060	13,6				1370	3,4		
	31	2040	13,4				1360	3,2		
	30	2020	13,2				1350	3		
	29	2000	13		4		1340	2,8		
	28	1980	12,8				1330	2,6		
10	27	1960	12,6				1320	2,4		
	26	1940	12,4				1310	2,2		
	25	1920	12,2		3		1300	2		
	24	1900	12				1290	1,8		
	23	1880	11,8		2		1280	1,6		
	22	1860	11,6				1270	1,4		
	21	1840	11,4				1260	1,2		
	20	1820	11,2		1		1250	1		
9	19	1800	11				1240	0,8		
	18	1780	10,8				1230	0,6		
	17	1760	10,6				1220	0,4		
	16	1740	10,4				1210	0,2		
	15	1720	10,2							
	14	1700	10							