



PROCEDIMENTO CONCURSAL PARA A CONSTITUIÇÃO DE VÍNCULO DE EMPREGO PÚBLICO NA MODALIDADE DE CONTRATO DE TRABALHO EM FUNÇÕES PÚBLICAS POR TEMPO INDETERMINADO (2 POSTOS DE TRABALHO DE ASSISTENTE OPERACIONAL/ GABINETE DO SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL) – REF. 13/2024)

DEFINIÇÃO DE PARÂMETROS DE APRECIÇÃO, PONDERAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO FINAL DOS MÉTODOS DE SELEÇÃO

ATA Nº 1

Aos dezanove dias do mês dezembro de 2024, nas instalações do Departamento de Gestão de Recursos Humanos da Câmara Municipal de Sesimbra, reuniram Ricardo Manuel Carapinha Pólvora Caleiro, Coordenador do Gabinete do Serviço Municipal de Proteção Civil, Mónica Lagos Franco Jacinto, Dirigente Intermédia de 3.º Grau - Unidade Técnica de Planeamento, Emergência e Sensibilização Pública, em regime de substituição, e Mónica Rodrigues Capitão Mouzinho Serrote, Chefe de Divisão de Recursos Humanos, em regime de substituição, os quais constituem o júri do procedimento concursal mencionado em epígrafe, cuja dinamização foi decidida por despacho da Sra. Vereadora do Pelouro de Recursos Humanos, datado de 19 de dezembro de 2024, a fim de, nos termos do art.º 7º e dos números 1 e 2 do art.º 9º da Portaria nº 233/2022, de 09 de setembro (adiante designada por Portaria), com a seguinte ordem de trabalho:

Ponto I – Definição do perfil de competências adequado ao exercício da atividade;

Ponto II – Fixar os métodos de seleção a utilizar, as fases que o comportam, selecionar os temas a abordar na prova de conhecimentos e o tipo de prova, e bem como os respetivos parâmetros de avaliação, a sua ponderação, a grelha classificativa de cada método e o sistema de valoração final;

Ponto III – Estabelecer critérios de ordenação preferencial.

Assim, o júri deliberou o seguinte:

PONTO I – DEFINIÇÃO DO PERFIL DE COMPETÊNCIAS ADEQUADO AO EXERCÍCIO DA ATIVIDADE

Tendo em conta as funções definidas para a categoria de assistente operacional, o júri deliberou aprovar as competências essenciais para o exercício das mesmas, as quais se encontram enunciadas no quadro A1.



Câmara Municipal de Sesimbra

Unidade Orgânica	Área Funcional	Posto de Trabalho	Atividade	Competências
Gabinete do Serviço Municipal de Proteção Civil	Proteção Civil	Assistente Operacional	Execução de tarefas de apoio elementares, indispensáveis ao funcionamento dos órgãos e serviços, podendo comportar esforço físico; Responsabilidade pelos equipamentos sob sua guarda e pela sua correta utilização, procedendo, quando necessário, à manutenção e reparação dos mesmos. Ainda: Apoiar a realização e avaliação de simulacros e exercícios; colaborar nas ações de sensibilização e divulgação realizadas pelo GSMPC; colaborar no apoio logístico necessário às operações de socorro; realizar ações de prevenção de riscos coletivos e ocorrência de acidentes graves na área do município; apoiar na montagem de zonas de concentração apoio à população e outras estruturas móveis ou fixas necessárias para apoio às operações de socorro; realizar ações de silvicultura preventiva, a manutenção e proteção de povoamentos florestais; ações de vigilância fixa e móvel e ações de primeira intervenção em incêndios rurais e apoio a operações de rescaldo e vigilância ativa pós-rescaldo.	- Realização e orientação para os resultados; - Organização e método de trabalho; - Trabalho em equipa e cooperação; - Relacionamento interpessoal;

Quadro A1

Assim, considerando a referida caracterização dos postos de trabalho a preencher, deve ser aferido o seguinte perfil de competências nos candidatos:

- Realização e Orientação para Resultados: Capacidade para concretizar com eficácia e eficiência os objetivos do serviço e as tarefas que lhe são solicitadas;
- Organização e Método de Trabalho: Capacidade para organizar as suas tarefas e atividades e realizá-las de forma metódica;
- Trabalho de Equipa e Cooperação: Capacidade para se integrar em equipas de trabalho e cooperar com outros de forma ativa;
- Relacionamento Interpessoal: Capacidade para interagir, adequadamente, com pessoas com diferentes características, tendo uma atitude facilitadora do relacionamento e gerindo as dificuldades e eventuais conflitos de forma ajustada.

PONTO II – FIXAR OS MÉTODOS DE SELEÇÃO A UTILIZAR, AS FASES QUE O COMPORTAM, SELECIONAR OS TEMAS A ABORDAR NA PROVA DE CONHECIMENTOS E O TIPO DE PROVA, E BEM COMO OS RESPECTIVOS PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO, A SUA PONDERAÇÃO, A GRELHA CLASSIFICATIVA DE CADA MÉTODO E O SISTEMA DE VALORAÇÃO FINAL

Com base no perfil de competências definido e considerando o artigo 36.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada em Anexo a Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, e o n.º 1 do artigo 17.º da Portaria n.º 233/2022, de setembro (adiante designada por Portaria), que estabelecem os



MF
9.

métodos de seleção obrigatórios, consoante a situação jurídico-funcional do candidato, bem como o artigo 18.º da mesma que determina quais os métodos de seleção facultativos, atendendo às funções a exercer pelos candidatos a recrutar, o Júri, optou pela aplicação dos seguintes métodos de seleção:

- Para os candidatos que estejam a cumprir ou executar a atribuição, competência ou atividade caracterizadoras dos postos de trabalho em causa, bem como para os candidatos em situação de valorização profissional que, imediatamente antes, tenham desempenhado aquela atribuição, competência ou atividade: Avaliação Curricular (AC), Entrevista de Avaliação de Competências (EAC) e Provas Físicas (PF).
- Para os restantes candidatos: Prova de Conhecimentos (PC), Avaliação Psicológica (AP) e Provas Físicas (PF).

1 – PROVA DE CONHECIMENTOS (PC) – Al. a) do nº 1 do art.º 17º da Portaria nº 233/2022, de 09 de setembro

A prova de conhecimentos de natureza teórica escrita é de realização individual e consiste na resposta a um questionário composto por dez perguntas, tendo cada uma a cotação máxima de 2 valores.

A prova de conhecimentos é valorada de 0 a 20 valores, considerando-se a valoração até às centésimas.

A prova será realizada em local e hora a indicar, tem a duração máxima de 60 minutos, podendo os candidatos consultar a legislação (na sua atual redação) constante do programa das provas. Não é permitida a consulta da legislação através de dispositivos eletrónicos (telemóvel, tablet, computador).

O programa da prova tem por base as matérias e a legislação abaixo indicadas, sendo que a versão atualizada da legislação é da responsabilidade dos candidatos:

i) Legislação genérica aplicável:

- a) Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua atual redação;
- b) Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, na sua atual redação;
- c) Código de Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, na sua atual redação;

Handwritten signature and initials.



ii) Legislação específica aplicável:

- a) Lei n.º 27/2006, de 03 de julho, na sua redação atual – Aprova a Lei de Bases de Proteção Civil;
- b) Decreto Lei n.º 44/2019 de 01 de abril – Define o enquadramento institucional e operacional da proteção civil no âmbito das autarquias locais, estabelece a organização dos serviços municipais de proteção civil (SMPC) e define as competências do coordenador municipal de proteção civil, em desenvolvimento da Lei de Bases da Proteção Civil;
- c) Decreto-Lei n.º 90-A/2022, de 30 de dezembro – Aprova o Sistema Integrado de Operações de Proteção e Socorro;
- d) Decreto-Lei n.º 82/2021, 13 outubro – Estabelece o Sistema de Gestão Integrada de Fogos Rurais no território continental e define as suas regras de funcionamento;

Os candidatos que na prova de conhecimentos obtenham uma valoração inferior a 9,5 valores são excluídos do procedimento, não lhes sendo aplicável o método de seleção seguinte.

Durante a realização deste método de seleção pode ser consultada apenas a legislação em suporte de papel (desde que não anotados nem comentados), não sendo permitido o uso de equipamentos eletrónicos de comunicação (Telemóvel, Tablet, PC, Smartwatch, Auriculares, etc.)

2 – AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA (AP) – Al. b) do nº 1 do art.º 17º da Portaria nº 233/2022

A Avaliação Psicológica visa avaliar aptidões, características de personalidade e ou competências comportamentais dos candidatos, tendo como referência o perfil de competências definido no quadro A 1.

A avaliação psicológica (AP) pode comportar uma ou mais fases, sendo avaliada através das menções classificativas de Apto e Não Apto.

Os candidatos que obtenham um juízo de Não Apto na avaliação psicológica ou numa das suas fases são excluídos do procedimento.

3 – PROVAS FÍSICAS (PF) – Al. b) do nº 1 do art.º 18º da Portaria

As Provas Físicas destinam-se a avaliar as aptidões físicas dos candidatos necessárias à execução das atividades inerentes aos postos de trabalho a ocupar.

As Provas Físicas são públicas, realizam-se numa só fase e num único dia e terão carácter eliminatório, sendo que o material necessário à realização da prova é da responsabilidade do candidato e deve ser adequado à prática de atividade física.

Serão consideradas as seguintes provas:



Handwritten signature and initials in blue and green ink.

- a) Flexões de braços (FB);
- b) Abdominais (ABD);
- c) Agachamentos (SQ)
- d) Teste Cooper (TC);

A valoração das diversas provas será expressa numa escala de 0 a 20 valores, com valoração até às centésimas, sendo a classificação, obtida através da média aritmética simples das classificações das provas a avaliar, refletida numa “Tabela Classificativa” constante no Anexo I, determinada com base na seguinte fórmula:

$$CF = FB + ABD + SQ + TC : 4$$

As Provas Físicas (PF) serão avaliadas através das menções classificativas de Apto e Não Apto.

Os candidatos que obtiverem nas provas físicas uma valoração inferior a 9,5 valores, consideram-se Não Aptos, sendo excluídos do procedimento.

4 – CLASSIFICAÇÃO FINAL (CF) - nº 4 do art.º 17º e art.º 23º da Portaria nº 233/2022, de 09 de setembro

A valoração final dos candidatos será expressa numa escala de 0 a 20 valores, considerando-se a valoração até às centésimas, sendo excluídos do procedimento os candidatos que não compareçam aos métodos de seleção para os quais foram convocados, ou que obtenham uma valoração inferior a 9,5 valores no método de seleção de prova de conhecimentos ou um juízo de Não Apto, nos métodos de seleção de avaliação psicológica ou provas físicas.

Assim, a ordenação final dos candidatos que completem o procedimento concursal, com aprovação nos métodos de seleção de prova de conhecimentos, de avaliação psicológica e de prova física, é efetuada por ordem decrescente da classificação obtida no primeiro método de seleção.

Aos candidatos que estejam a cumprir ou a executar a atribuição, competência ou atividade caracterizadoras do posto de trabalho para cuja ocupação o procedimento é publicado, bem como aos candidatos em situação de revalorização profissional que, imediatamente antes, tenham desempenhado aquela atribuição, competência ou atividade, e não tenham optado, por escrito, pela realização dos métodos Prova de Conhecimentos (PC), Avaliação Psicológica (AP) e as Provas Físicas (PF) serão aplicados como métodos a Avaliação Curricular (AC), Entrevista de Avaliação de Competências (EAC) e as Provas Físicas (PF).

40
M
9.



5 – AVALIAÇÃO CURRICULAR (AC) - Al. c) do nº 1 do art.º 17º da Portaria nº 233/2022, de 09 de setembro

A Avaliação Curricular (AC), visa aferir os elementos de maior relevância para o posto de trabalho a ocupar, sendo ponderados os seguintes elementos, por se considerar que são os mais relevantes para o posto de trabalho a ocupar:

- A habilitação académica ou nível de qualificação (HAQ);
- A formação profissional (FP);
- A experiência profissional (EP);
- A avaliação de desempenho (AD).

A avaliação curricular é expressa numa escala de 0 a 20 valores, com valoração até às centésimas, sendo a classificação obtida através da média aritmética simples das classificações obtidas, de acordo com a seguinte fórmula:

$$AC = (HAQ + FP + EP + AD) : 4$$

A avaliação dos diversos fatores do currículo realiza-se de acordo com os critérios abaixo definidos:

a) (HAQ) Habilitação académica ou nível de qualificação

HABILITAÇÃO ACADÉMICA OU NÍVEL DE QUALIFICAÇÃO (HAQ)	
= ou > 12º Ano ou equiparado	20 valores
= ou > 9º Ano ou equiparado	18 valores
< 9º ano ou equiparado	16 valores

Para efeitos de valoração da “Habilitação Académica” (HAQ), esclarece-se que apenas será considerada a habilitação académica devidamente comprovada por documento idóneo e concluído até ao termo do prazo de apresentação de candidaturas.

b) Formação profissional

No fator «Formação Profissional» (FP) são consideradas apenas ações de formação relacionadas com as exigências e as competências necessárias ao exercício da função, obtidas nos últimos 5 anos e devidamente certificadas.

As ações de formação integram cursos, seminários, encontros, jornadas, conferências, simpósios, colóquios, debates e palestras, sendo avaliadas de acordo com a sua duração.



Handwritten signature and initials in blue and green ink.

No caso de os certificados não indicarem a duração das ações, é atribuída uma valoração de 0,5 valor a cada uma.

A cada ação de formação são atribuídas as seguintes classificações, até um máximo de 20 valores:

FORMAÇÃO PROFISSIONAL (FP)	
Até 7 horas	0,5 valor
De 08 a 14 horas	1 valor
De 15 a 21 horas	1,5 valores
De 22 a 28 horas	2 valores
> 28 horas	3 valores

Esclarece-se que apenas será considerada a formação profissional devidamente comprovada por documento idóneo e concluído até ao termo do prazo de apresentação de candidaturas.

c) Experiência Profissional

O júri relevará apenas a experiência profissional com incidência sobre a execução de atividades inerentes ao posto de trabalho e ao grau de complexidade das mesmas.

À experiência profissional são atribuídas as seguintes classificações:

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL (EP)	
Até 1 ano	10 valores
> 1 ano até 2 anos	12 valores
> 2 anos até 5 anos	14 valores
> 5 anos até 8 anos	16 valores
> 8 anos até 10 anos	18 valores
> 10 anos	20 valores

Esclarece-se que apenas será considerada a experiência profissional devidamente comprovada por documento idóneo e concluído até ao termo do prazo de apresentação de candidaturas.

Handwritten signature/initials.



d) Avaliação de desempenho

No fator «Avaliação de Desempenho» (AD) são consideradas as menções qualitativas (MQ) atribuídas aos candidatos em cada período avaliativo, resultando a sua classificação da média aritmética simples da valoração atribuída a cada uma, nos seguintes termos:

$$AD = (MQ + MQ + MQ) : 3$$

A Avaliação de Desempenho (AD) a considerar é relativa ao último período, não superior a três ciclos avaliativos, em que o candidato cumpriu ou executou atribuição, competência ou atividades idênticas aos postos de trabalho a ocupar.

À avaliação de desempenho são atribuídas as seguintes classificações:

AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO (AD)	
Excelente	20 valores
Relevante	16 valores
Adequado	14 valores
Inadequado	9 valores
Sem avaliação	10 valores

Os candidatos que na avaliação curricular obtenham valoração inferior a 9,5 valores são excluídos do procedimento, não lhes sendo aplicado o método de entrevista de avaliação de competências.

6 – ENTREVISTA DE AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS (EAC) – Al. d) do art.º 17º da Portaria nº 233/2022, de 09 de setembro

A Entrevista de Avaliação de Competências (EAC) visa obter informações sobre comportamentos profissionais diretamente relacionados com as competências consideradas essenciais para o exercício da função (ponto 15).

A Entrevista de Avaliação de Competências é avaliada segundo os níveis classificativos de Elevado, Bom, Suficiente, Reduzido e Insuficiente, aos quais correspondem, respetivamente, as classificações de 20, 16, 12, 8 e 4 valores.

Os candidatos que na entrevista de avaliação de competências obtenham valoração inferior a 9,5 valores são excluídos do procedimento.



Handwritten signature and initials in blue and green ink.

A entrevista de avaliação de competências é realizada por um técnico com formação adequada para o efeito, cuja designação será oportunamente solicitada pela Divisão de Recursos Humanos.

7 – PROVAS FÍSICAS (PF) – Al. b) do nº 1 do art.º 18º da Portaria

As Provas Físicas destinam-se a avaliar as aptidões físicas dos candidatos necessárias à execução das atividades inerentes aos postos de trabalho a ocupar.

As Provas Físicas são públicas, realizam-se numa só fase e num único dia e terão carácter eliminatório, sendo que o material necessário à realização da prova é da responsabilidade do candidato e deve ser adequado à prática de atividade física.

Serão consideradas as seguintes provas:

- Flexões de braços (FB);
- Abdominais (ABD);
- Agachamentos (SQ);
- Teste Cooper (TC);

A valoração das diversas provas será expressa numa escala de 0 a 20 valores, com valoração até às centésimas, sendo a classificação, obtida através da média aritmética simples das classificações das provas a avaliar, refletida numa “Tabela Classificativa” constante no Anexo I, determinada com base na seguinte fórmula:

$$CF = FB + ABD + SQ + TC : 4$$

As Provas Físicas (PF) serão avaliadas através das menções classificativas de Apto e Não Apto.

Os candidatos que obtiverem nas provas físicas uma valoração inferior a 9,5 valores, consideram-se Não Aptos, sendo excluídos do procedimento.

8 – CLASSIFICAÇÃO FINAL (CF) - nº 4 do art.º 17º e art.º 23º da Portaria nº 233/2022, de 09 de setembro

A valoração final dos candidatos será expressa numa escala de 0 a 20 valores, considerando-se a valoração até às centésimas, em resultado da média aritmética ponderada das classificações quantitativas obtidas em cada método de seleção, sendo excluídos do procedimento os candidatos que não compareçam aos métodos de seleção para os quais foram convocados ou que obtenham uma valoração inferior a 9,5 valores, e obtida com base na seguinte fórmula:

$$CF = (AC \times 35\%) + (EAC \times 35\%) + (PF \times 30\%)$$



PONTO III – ESTABELECE CRITÉRIOS DE ORDENAÇÃO PREFERENCIAL

CRITÉRIOS DE ORDENAÇÃO FINAL

A ordenação dos candidatos que se encontrem em igualdade de valoração e em situação não configurada pela lei como preferencial é efetuada, de forma decrescente:

- a) Em função do maior nível de habilitações académicas;
- b) Em função da menor idade.

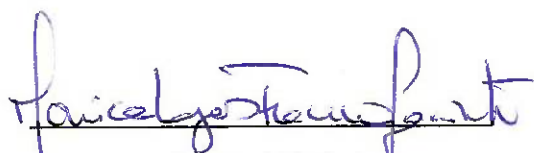
As deliberações foram tomadas por unanimidade.

E nada mais havendo a tratar, foi encerrada a reunião, da qual foi elaborada a presente ata que, depois de lida e aprovada, vai assinada pelos membros presentes.

O Júri,



(Presidente)



(1ª Vogal Efetiva)



(2ª Vogal Efetiva)



Câmara Municipal de Sesimbra

PROCEDIMENTO CONCURSAL COMUM PARA A CONSTITUIÇÃO DE VÍNCULO DE EMPREGO PÚBLICO NA MODALIDADE DE CONTRATO DE TRABALHO EM FUNÇÕES PÚBLICAS POR TEMPO INDETERMINADO – 2 (DOIS) POSTOS DE TRABALHO – ASSISTENTE OPERACIONAL – GABINETE DO SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL – REF. 13/2024)

PROVAS FÍSICAS

ANEXO I

1. As provas a efetuar são as seguintes:

- 1.1 Flexões de Braços (FB);
- 1.2 Abdominais (ABD);
- 1.3 Agachamento (SQ);
- 1.4 Teste Cooper (TC).

2. Realização da Prova

- 2.1. As provas realizam-se num único dia.
- 2.2. As provas serão realizadas sucessivamente, intercaladas por um período de 5 minutos;
- 2.3. Todas as provas são realizadas pelos candidato(a)s com equipamento de desporto adequado e a seu cargo: camisola, calções/calças, meias e calçado.;
- 2.4. Todas as provas devem ser precedidas de aquecimento, à responsabilidade de cada candidato(a).

3. Classificação das Provas

- 3.1. A classificação final das provas é obtida através da fórmula a seguir mencionada:

$$CF = FB + ABD + SQ + TC : 4;$$

- 3.2. Em cada prova, as classificações são obtidas através da “Tabela Classificativa” em anexo.

4. Execução das Provas

4.1. Prova de Flexões de Braços (FB)

- 4.1.1. Finalidade: Avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores, sendo os centros de atenção predominantes as articulações do cotovelo e escapulumerais.
- 4.1.2. Execução: O candidato inicia a prova em decúbito ventral, com as mãos no chão, colocadas à largura dos ombros, com tolerância máxima de um palmo para dentro/fora, com o corpo reto e as pernas unidas. A partir desta posição realiza as extensões sendo avaliado de acordo com a tabela de aptidão, sem limite de tempo e sem paragens, mantendo o corpo em prancha (costas retas).



Câmara Municipal de Sesimbra

4.1.3 Quando o corpo sobe, o executante tem de estender completamente os braços e quando o corpo desce, tem de efetuar uma flexão dos braços de modo que o ângulo braço/antebraço seja igual ou inferior a 90.

4.1.4 Regras:

- a) Realizar, nas condições acima referidas, o maior número possível de flexões, até à falha, sem parar e sem intervalos de descanso;
- b) A primeira flexão só pode ser iniciada, depois da ordem do avaliador;
- c) A prova deve ser realizada sem interrupções.

4.2. Prova de Abdominais (ABD)

4.2.1. Finalidade: Avaliar a resistência de força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais;

4.2.2. Execução: Este teste consiste na execução do maior número de abdominais realizados em 1 minuto (60 segundos).

4.2.3. Regras:

- a) O candidato(a) deve iniciar o teste deitado de costas com os joelhos fletidos aproximadamente a 90º, com ponta dos dedos a tocar nas orelhas e os cotovelos bem afastadas da cabeça;
- b) 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;
- c) O valor registado é o número de repetições corretas realizadas pelo participante.

4.3. Prova de Agachamentos/Squat (SQ)

4.3.1. Finalidade: Avaliar a força muscular dos membros inferiores, quadríceps, isquiotibiais e glúteos.

4.3.2. Execução: O candidato(a) inicia a prova em pé, com os pés ligeiramente afastados e sempre bem apoiados no chão, o peito aberto e os ombros alinhados, a cabeça deve estar em posição neutra, ou seja, o olhar deve estar direcionado para a frente, postura deve ser reta, sem curvar a coluna para frente ou arquear ocasionalmente a região lombar. A partir desta posição realiza os agachamentos, sendo avaliado de acordo com a tabela de aptidão, sem limite de tempo e sem paragens, mantendo a postura correta durante todo o movimento.

4.3.3. Movimento de descida: O candidato flexiona os joelhos que devem alinhar-se com os pés, movendo até ficar com as coxas ficam paralelas ao chão ou inferior. O ângulo entre a coxa e a perna deverá ser igual ou inferior a 90º.



Câmara Municipal de Sesimbra

Handwritten signature and initials in blue and green ink.

4.3.4. Movimento de subida: O candidato deve empurrar o chão com os calcanhares, durante a subida, o tronco deve permanecer alinhado.

4.3.5. Regras:

- a) O candidato deverá realizar o maior número possível de agachamentos, até atingir uma falha muscular, sem paragem e sem intervalos de descanso;
- b) Uma primeira reprodução só pode ser iniciada depois da ordem do avaliador. O candidato deverá aguardar a autorização do avaliador antes de realizar a primeira reprodução;
- c) O candidato deve manter o ritmo de execução do movimento durante todo o teste;
- d) O movimento completo é determinado pela descida até a um ângulo de 90º ou inferior;
- e) O tronco deve permanecer reto durante todo o movimento, evitando qualquer orientação excessiva para a frente;
- f) Durante a subida, o movimento deve ser controlado e sem balanço excessivo.

4.4. Prova de Teste de Cooper (TC)

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

4.4.2. 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 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 candidato abandona a pista.

4.4.3. Regras:

- a) O tempo de duração da prova é de 12 minutos;
- b) Ao sinal de “Parar” (que pode ser dado por voz ou apito), o candidato 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.

4.4.4 Critérios de interrupção da corrida, segundo os quais a prova que está a ser executada deve ser interrompida de imediato:

- a) O candidato pede para interromper a prova;
- b) O candidato declara estar exausto ou apresenta sinais exteriores de exaustão.

Handwritten signature or initials in the top left corner.



Câmara Municipal de Sesimbra

TABELA CLASSIFICATIVA

Classificação (Valores)	N.º Flexão Braços (Push ups)		N.º Abdominais		N.º Agachamentos (Squats)		Teste Cooper	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
20	50	40	50	45	60	50	08'30"	10'00"
19.5	49	39	48	43	59	49	08'40"	10'10"
19	47	37	47	42	57	47	08'50"	10'20"
18.5	46	36	46	41	56	46	09'00"	10'30"
18	44	34	45	40	55	45	09'10"	10'40"
17.5	43	33	44	39	54	44	09'20"	10'50"
17	41	31	43	38	52	42	09'30"	11'00"
16.5	40	30	42	37	51	41	09'40"	11'10"
16	38	28	41	36	50	40	09'50"	11'20"
15.5	37	27	40	35	49	39	10'05"	11'35"
15	35	25	39	34	48	38	10'15"	11'45"
14.5	34	24	38	33	46	36	10'30"	12'00"
14	32	22	37	32	45	35	10'40"	12'10"
13.5	31	21	35	31	44	34	10'55"	12'25"
13	29	19	34	30	43	33	11'05"	12'35"
12.5	28	18	32	27	41	31	11'20"	12'50"
12	27	17	31	26	40	30	11'30"	13'00"
11.5	26	16	29	25	39	29	11'45"	13'15"
11	25	15	28	24	38	28	12'00"	13'30"
10.5	24	14	26	22	36	26	12'15"	13'45"
10	23	13	25	21	35	25	12'30"	14'00"
9.5	22	12	23	19	34	24	12'40"	14'10"
9	21	11	21	17	33	23	12'50"	14'20"
8.5	20	10	19	15	31	21	13'00"	14'30"
8	19	9	17	13	30	20	13'10"	14'40"