



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

(Documento n.º 1 anexo à Ata n.º 1)

ANEXO I

PROVAS PRÁTICAS DE SELEÇÃO (INGRESSO)

1. As provas a efetuar são as seguintes:
 - 1.1. Exercício de Equilíbrio na Trave;
 - 1.2. Impulsão Horizontal (IH);
 - 1.3. Testes T – Agilidade (TT);
 - 1.4. Flexões de Braços na Trave (FBT);
 - 1.5. Abdominais em 2 minutos (Abd);
 - 1.6. Vaivém.
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 Vaivém), dada a importância desta qualidade física, é valorizada com o coeficiente três:

$$CF = \frac{(3 \times \text{Vaivém}) + \text{class. IH.} + \text{class. TT} + \text{class. FBT} + \text{class. Abd}}{7}$$

em que:

CF = Classificação final das PPS;

IH = Teste Impulsão Horizontal;

TT = Testes T – Agilidade;

FBT = Flexões de Braços na Trave;

Abd = Abdominais em 2 minutos.

Vaivém = Teste de Beeps;

- 4.1. Em cada prova, as classificações são obtidas através da Tabela em apêndice, sendo as concorrentes beneficiadas pela atribuição de mais um ponto relativamente a cada uma dessas provas.
- 4.2. Todas as provas:
 - 4.2.1. São realizadas com os concorrentes com equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos de ginástica;
 - 4.2.2. Todas as provas devem ser precedidas de aquecimento.
5. Execução das Provas
 - 5.1. Exercício de Equilíbrio na Trave
 - 5.1.1. Finalidade: Verificar a confiança e a capacidade de decisão, equilíbrio, agilidade e

Handwritten signature and initials

Handwritten signature and initials in blue ink.



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

despistar eventuais tendências de vertigens em altura, em superfícies instáveis e de espaço reduzido.

5.1.2. Execução: Consiste em percorrer até ao extremo uma trave colocada a 2 m do solo, com comprimento de 4 m e a largura de 7 cm, regressando ao ponto de início.

5.1.3. Regras:

- a) Manter sempre o tronco erguido e sem apoio de braços e mãos;
- b) São permitidas três tentativas.

5.2. Força dos Membros Inferiores – Impulsão Horizontal

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 participante 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:

- a) As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar;
- b) Devem ser efetuados 2 saltos;
- c) O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações;
- d) O avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto para que consiga ver o resultado e a execução do movimento.

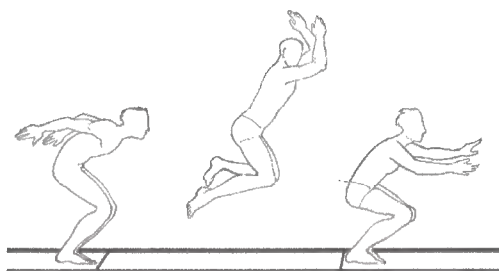


FIGURA 1. Execução correta do teste de impulsão horizontal

5.3. Agilidade – Teste T

5.3.1. Finalidade: Realizar uma tarefa o mais rápido possível.

5.3.2. Execução: No chão serão colocados 4 cones como é possível verificar na figura 2, onde as distâncias são de 10 metros do ponto de partida ao primeiro cone e 5 metros do cone central aos cones, quer da direita quer da esquerda. A partida será feita com a voz de comando: "Atenção! Já!" o cronómetro é iniciado e o participante terá que executar a prova o mais rápido possível. O ponto de partida e de chegada é o mesmo. Após o sinal de partida, o participante deve iniciar a corrida deslocando-se até ao meio do "T" onde



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

Polmarc Cap

tem que tocar com a mão no cone, deslocar-se lateralmente para o cone da direita, posteriormente para o cone da esquerda, voltar ao cone do meio e, por fim, voltar ao ponto de partida onde termina a contagem do tempo.

5.3.3. Regras:

- O participante tem duas tentativas de execução com um intervalo de repouso de dois minutos entre tentativas. Será contabilizado o melhor tempo das duas tentativas;
- Do cone 1 ao 2, e do cone 2 ao 3 os deslocamentos são laterais e do cone 1 à meta o participante desloca-se de costas para esta;
- O participante tem que tocar nos cones 1, 2 e 3 ao aproximar-se destes;
- O cronómetro é parado quando ultrapassado a linha da meta;
- O avaliador deve estar colocado no sítio da partida transversalmente ao percurso para que possa sempre ver a transposição da linha e o toque em cada um dos cones;
- Registrar o valor atingido pelo participante na folha de registo.

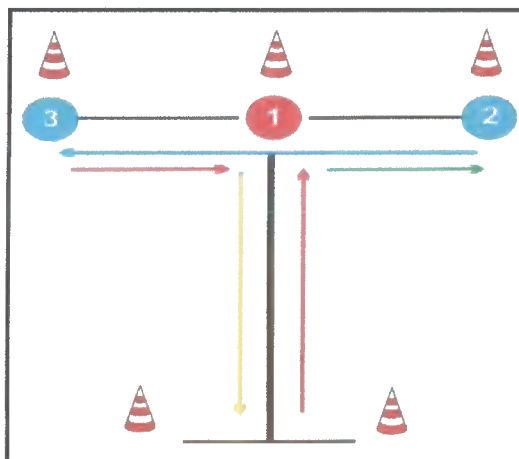


FIGURA 2. Teste T (Agilidade)

5.4. Flexões de Braços na Trave (Barra).

- Finalidade: Avaliar a força de resistência do trem superior, em especial dos músculos flexores e das ações de puxar.
- Execução: À voz de “em posição” dada pelo avaliador, o executante, por meio de um salto, tomará a posição inicial, em suspensão facial, 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. Em seguida voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício.

5.4.3. Regras:

- A altura da Barra (Trave) deve estar a 2,30 m;
- Realizar, nas condições acima referidas, o maior número possível de flexões, até à

*Assim
Pedro Costa
LN*



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

falha, sem parar e sem intervalos de descanso;

- c) 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;
- d) O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços, nem movimentos de pernas (pedalar);
- e) ~~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;~~
- f) A prova deve ser realizada sem interrupções.

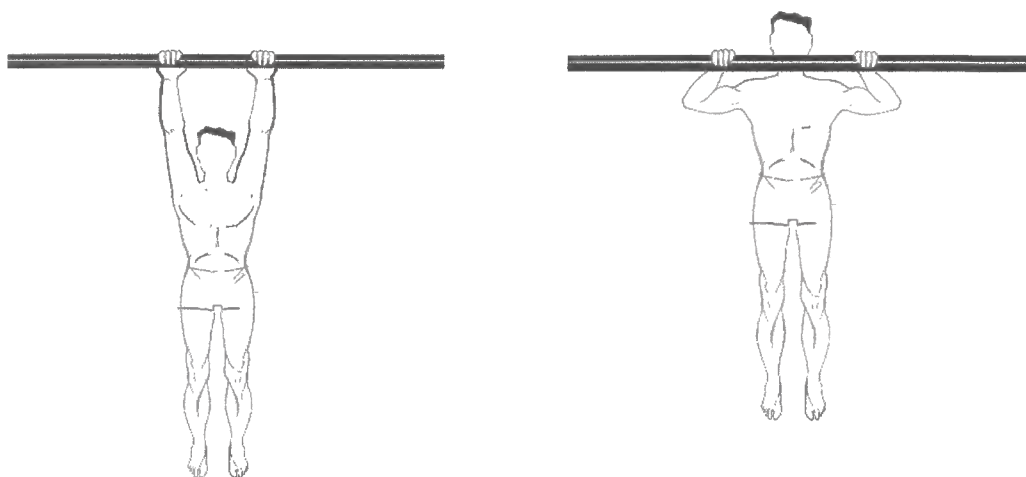


FIGURA 3. Execução correta das elevações de braços na barra (trave)

5.5. Força Média - Teste de Abdominais (2 minutos)

- 5.5.1. Finalidade: Avaliar a resistência de força média (abdominal), durante 2 minutos.
- 5.5.2. Execução: Este teste consiste na execução do maior número de abdominais realizados em 2 minutos (120 segundos). Após colocação de um colchão por participante no solo, a pares, o participante que tiver de fora, irá segurar nos pés do participante a ser avaliado.
- 5.5.3. Regras:
 - a) O participante deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com os joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no colchão, as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e os cotovelos bem afastados da cabeça. Os pés do participante vão estar imobilizados pelo participante que estiver de fora.
 - b) Uma execução correta será considerada quando o participante parte da posição inicial e executa o movimento de flexão do tronco com os cotovelos (de forma cruzada) atinge o nível dos joelhos e volta à posição inicial;
 - c) Deverá ser dito ao participante quando se encontra a metade da prova (60 segundos), quando faltam 30 segundos para terminar a prova e fazer a contagem



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

Esma
Edoardo Carlos
47

decrecente nos últimos 5 segundos;

- d) O teste termina quando o tempo de 2 minutos tiver chegado ao fim.
- e) O valor registado corresponde ao número de repetições corretas realizadas pelo participante;
- f) O avaliador deve estar colocado transversalmente ao candidato para que consiga ver a realização completa do movimento;
- g) ~~Registar o número de repetições bem executadas pelo participante na folha de registo.~~



FIGURA 4. Execução correta dos Abdominais (cruzados)

5.6. Capacidade Cardiorrespiratória – Teste de Vaivém

5.6.1. Finalidade: Avaliar a capacidade de resistência cardiorrespiratória

5.6.2. Execução: Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Através de pinos e respetiva fita métrica, será feita a delimitação do espaço. Irá estar um computador portátil/lpod/mp3 com o *software* conectado a umas colunas de áudio para a realização do teste. Este será um teste realizado com mais do que um participante ao mesmo tempo.

5.6.3. Regras:

- a) O participante deve colocar-se na linha de partida e iniciar o teste ao sinal sonoro inicial transmitido pelas colunas áudio;
- b) Deverá correr ao longo do percurso de 20 m na distância marcada pelos pinos, e deve tocar ou trespassar a linha quando ouve o sinal sonoro;
- c) Ao sinal sonoro deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade;
- d) Se atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro;
- e) O sinal sonoro ajuda a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente;
- f) Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa (1 minuto);

Suma
Edwards *afps*
↗



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

- g) Quando o participante não conseguir atingir a linha final do percurso (pela segunda vez) ao sinal sonoro termina a prestação do participante;
- h) O avaliador deve estar colocado transversalmente ao percurso para que consiga ver a transposição da linha e registar o n.º de percursos;
- i) O registo de percursos é segundo o n.º de beeps que forem respeitados;
- j) Registrar o valor atingido pelo participante na folha de registo.

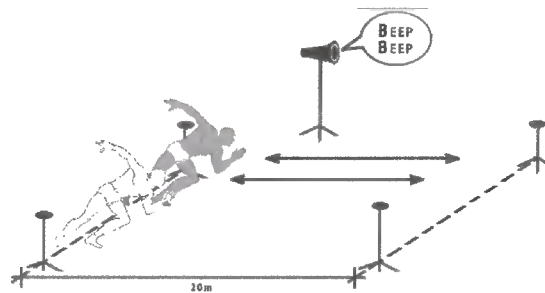


FIGURA 5. Teste do Vaivém (Cardiorespiratório)



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

APÊNDICE

Bom
Antonio Ag.
27

TABELA CLASSIFICATIVA DAS PROVAS PRÁTICAS DE SELECÇÃO – INGRESSO

Percentil	Flexão de Braços	Abdominais	Vaivem	Agilidade	Imp. Horizontal	Valores	Classificação
100	18	85	130	9,30	2,85	20	Muito Bom
99			129	9,40	2,80	19,8	
98		84	128	9,50	2,75	19,6	
97	17		127	9,70	2,70	19,4	
96		83	126	9,90	2,65	19,2	
95			125	10,00	2,60	19	
94	16	82	124	10,20	2,57	18,8	
93			123	10,30	2,55	18,6	
92		81	122	10,40	2,54	18,4	
91	15		121	10,45	2,53	18,2	
90		80	120	10,50	2,52	18	
89			119	10,55	2,51	17,8	Bom
88	14	79	118	10,60	2,50	17,6	
87			117	10,65	2,49	17,4	
86		78	116	10,70	2,48	17,2	
85			115	10,80	2,47	17	
84	13	77	114	10,90	2,46	16,8	
83			113	10,95	2,45	16,6	
82		76	111	11,00	2,44	16,4	
81			109	11,05	2,43	16,2	
80	12	75	107	11,10	2,42	16	
79			106	11,15	2,41	15,8	
78		74	105	11,20	2,40	15,6	
77			104	11,25	2,39	15,4	
76	11	73	103	11,30	2,38	15,2	
75			102	11,35	2,37	15	
74		72	101	11,37	2,36	14,8	
73			100	11,39	2,35	14,6	
72	10	71	99	11,41	2,34	14,4	
71			98	11,43	2,33	14,2	
70		70	97	11,45	2,32	14	
69			96	11,48	2,31	13,8	

