



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

PROCEDIMENTO CONCURSAL COMUM PARA A OCUPAÇÃO, MEDIANTE A CONSTITUIÇÃO DE VÍNCULO DE EMPREGO PÚBLICO, NA MODALIDADE DE CONTRATO DE TRABALHO EM FUNÇÕES PÚBLICAS POR TEMPO INDETERMINADO, DE UM POSTO DE TRABALHO PREVISTO, E NÃO OCUPADO, NA CATEGORIA/CARREIRA ESPECIAL DE ROCHEIRO, NO SISTEMA CENTRALIZADO DE GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS DA SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS, AFETO AO MAPA DE PESSOAL DA DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS.

ATA N.º 1

----- Aos três dias do mês de dezembro de dois mil e vinte e cinco, reuniu nas instalações da Direção Regional Estradas à Rua Dr. Pestana Júnior, n.º 6, Funchal, o júri do procedimento concursal em epígrafe, nomeado por despacho de Sua Exa. o Secretário Regional de Equipamentos e Infraestruturas, de vinte e cinco de novembro de dois mil e vinte e cinco, constituído pela Subdiretora Regional de Estradas, Nélia Maria Fernandes Vera Cruz, que preside, pelo primeiro vogal efetivo, Ricardo José Gouveia Fernandes, Diretor de Serviços de Conservação e Exploração e pelo segundo vogal efetivo, Odília Vieira de Sousa, Diretora de Serviços de Recursos Humanos, a fim de fixar os parâmetros de avaliação, a sua ponderação, a grelha classificativa e o sistema de valoração final de cada método de seleção, em cumprimento do disposto no artigo 13.º Portaria n.º 407/2023, de 16 de junho, e no n.º 6 do artigo 3.º e n.º 4 do artigo 5.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto, que aprova a tramitação do procedimento concursal para recrutamento para a carreira especial de rocheiro da Direção Regional de Estradas. -----

----- Iniciados os trabalhos, o júri verificou que os métodos de seleção a utilizar no procedimento concursal em causa são os previstos no art.º 2.º da Portaria n.º 278/2017, nomeadamente, Prova de conhecimentos, Avaliação psicológica, Provas físicas e Entrevista Profissional de Seleção. -----

----- PROVA DE CONHECIMENTOS (PC): Visa avaliar os conhecimentos académicos e, ou, profissionais e competências técnicas dos candidatos necessárias ao exercício das funções de rocheiro.

----- A Prova de Conhecimentos (PC) será valorada na escala de 0 a 20 valores, considerando-se a valoração até as centésimas, assumirá a forma escrita, revestindo natureza teórica, de realização individual e efetuada em suporte de papel, sem possibilidade de consulta de legislação, com a duração de 60 minutos e incide sobre as seguintes temáticas e legislação: -----

----- Estrutura e Organização da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas e da Direção Regional de Estradas: Decreto Regulamentar Regional n.º 5/2025/M, de 5 de maio, que aprova a organização e funcionamento do XVI Governo Regional da Madeira; Decreto Regulamentar Regional n.º 16/2025/M, de 10 de outubro, que aprova a orgânica da Secretaria Regional de





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

NE

Equipamentos e Infraestruturas; Decreto Regulamentar Regional n.º 21/2016/M, de 30 de setembro, alterado pelo Decreto Regulamentar Regional n.º 7/2019/M, de 18 de setembro - Aprova a estrutura orgânica da Direção Regional de Estradas; Portaria n.º 44/2017, de 16 de fevereiro, alterada pela Portaria n.º 45/2020, de 24 de fevereiro, que aprova a estrutura nuclear da Direção Regional de Estradas; Despacho n.º 143/2020, de 13 de abril, que aprova a estrutura orgânica flexível da Direção Regional de Estradas, Despacho n.º 213/2022, de 30 de maio que aprova a estrutura administrativa da Direção Regional de Estradas. -----

----- Administração Pública: Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, na sua redação atual; Adaptação à Região Autónoma da Madeira da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas - Decreto Legislativo Regional n.º 11/2018/M, de 3 de agosto.

----- Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho: “Guia de boas práticas não vinculativo para aplicação da Diretiva 2001/45/CE (Trabalho em altura)”, disponível em https://portal.act.gov.pt/AnexosPDF/Documentação/Publicações/Construção/Guia_trabalho_em_Altura_pt.pdf. -----

----- As provas não poderão ser assinadas, sendo apenas identificadas por uma numeração convencional a atribuir pelo júri, a qual substitui o nome do candidato até que se encontre completa a sua avaliação. -----

----- AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA (AP) -----

----- A AP visa avaliar, através de técnicas de natureza psicológica, aptidões, características de personalidade e competências comportamentais dos candidatos e estabelecer um prognóstico de adaptação às exigências do posto de trabalho a ocupar, tendo como referência o seguinte perfil de competências: -----

----- Realização e orientação para resultados, sendo avaliada a capacidade para concretizar com eficácia e eficiência os objetivos do serviço e as tarefas e 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; -----

----- Orientação para a segurança: capacidade para compreender e integrar na sua atividade profissional as normas de segurança, higiene, saúde no trabalho e defesa do ambiente, prevenindo riscos e acidentes profissionais e/ou ambientais. -----





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

----- A aplicação deste método de seleção será efetuada por entidade especializada pública, em coordenação com os membros do júri. A AP será valorada nos termos do n.º 3 do artigo 8.º da Portaria n.º 407/2023. -----

----- PROVAS FÍSICAS (PF) -----

----- As PF destinam-se a avaliar as aptidões físicas dos candidatos necessárias à execução das atividades inerentes às funções de Rocheiro, designadamente o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos. -----

----- Para a realização das provas físicas os candidatos deverão ser portadores de atestado médico, comprovativo da sua aptidão física para a realização de cada uma das provas. -----

----- As Provas Físicas serão aplicadas pelo Departamento de Educação Física da Universidade da Madeira, e serão avaliadas através das menções classificativas de Apto e Não apto. Todas as provas são eliminatórias, sendo considerado eliminado o candidato que, em qualquer umas das 6 provas, nas condições exigidas e na(s) tentativa(s) permitida(s), tenha uma avaliação inferior a 10 numa escala de 0 a 20 valores. -----

----- O regulamento das provas físicas, consta do anexo I à presente Ata, da qual faz parte integrante. -----

----- ENTREVISTA PROFISSIONAL DE SELEÇÃO (EPS) -----

----- A EPS visa avaliar, de forma objetiva e sistemática, a experiência profissional e aspetos comportamentais evidenciados durante a interação estabelecida entre o entrevistador e o entrevistado, nomeadamente os relacionados com a capacidade de comunicação e de relacionamento interpessoal, nos termos seguintes: -----

----- **Relacionamento Interpessoal:** Será avaliada a atitude perante as regras de relacionamento com chefias e colegas, avaliando o nível de compreensão das regras e normas disciplinares do trabalho: -----

----- Revela deficiente compreensão das normas de relação interpessoal no meio laboral; fraca capacidade de autocorreção comportamental ----- 4,00 Valores;

----- Revela alguma facilidade em identificar as diferentes atitudes perante os valores internos do grupo, não revelando preocupação em promover a confiança e o respeito pelos colegas e hierarquias ----- 8,00 valores; -----





[Handwritten signature] NE

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

[Handwritten signature]

----- Revela bom entendimento da importância das normas de relacionamento interpessoal no local de trabalho, revelando preocupação em adotar comportamentos adequados em situações de conflito, em promover a confiança e o respeito pelos colegas e hierarquias ----- 12,00 Valores;

----- Revela franca compreensão da importância das normas de relacionamento interpessoal no local de trabalho, revelando capacidade em adotar comportamentos adequados em situações de conflito, em promover a confiança e o respeito pelos colegas e hierarquias ----- 16,00 Valores;

----- Revela alto nível de compreensão da importância das normas de relacionamento interpessoal no local de trabalho e valores internos do grupo, revelando franca facilidade de integração em grupos de trabalho e comportamentos que promovem a confiança e o respeito pelos colegas e hierarquias ---- 20,00 valores. -----

----- **Capacidade de comunicação e sentido crítico:** Será avaliada a capacidade de interpretação, argumentação, empatia e qualidade da expressão verbal: -----

----- Revela dificuldade em compreender as perguntas, nas respostas predominam os argumentos fora do contexto, apresenta vocabulário pobre e dificuldade de expressão, revelando alguma empatia. ----- 4,00 Valores; -----

----- Revela nem sempre compreender as perguntas, as respostas nem sempre respeitam o contexto do diálogo, projeta dificuldade em manter uma participação ativa nos assuntos abordados, discurso pouco claro, revelando dificuldade de expressão, revelando empatia. ----- 8,00 valores;

----- Revela facilidade em compreender as perguntas, com respostas que respeitam o contexto do diálogo, vocabulário adequado, alguma dificuldade em expressar as ideias, evidenciando uma atitude de empatia. ----- 12,00 Valores;

----- Revela facilidade em manter um diálogo dinâmico, com um discurso coerente e objetivo, vocabulário adequado e muito bom nível de expressão verbal, de comunicação e de empatia. ---- 16,00 Valores; -----

----- Revela grande facilidade de interpretação das perguntas e em manter um diálogo dinâmico, com um discurso coerente e objetivo, vocabulário rico e adequado e muito bom nível de expressão verbal, de comunicação e de empatia. ----- 20,00 Valores.

----- **Motivação e Interesses profissionais:** Ponderará os motivos da candidatura e expetativas profissionais: -----





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

nde

-----Revela dificuldade na análise do percurso profissional, não revelando noção sobre os seus pontos fortes e pontos fracos, não projeta interesses profissionais relacionados com a função a desenvolver.----- 4,00 Valores;

-----Revela uma análise pouco crítica do percurso profissional, dos seus pontos fortes e pontos fracos, e alguma dificuldade em identificar e fundamentar interesses profissionais relacionados com a função a desenvolver.-----8,00 valores;

-----Revela uma análise do percurso profissional projetando alguns interesses profissionais coincidentes com a função a desenvolver; a noção sobre os seus pontos fortes e pontos fracos, revela algum interesse e empenho em conseguir uma adequada realização profissional, permitindo prever alguma motivação para o exercício da função.-----12,00 Valores;

-----Demonstra uma análise do percurso profissional relevante para as atividades a desenvolver, identificando interesses profissionais coincidentes com a função, revela interesse e empenho em conseguir uma adequada realização profissional, permitindo prever muita motivação para o exercício da função.-----16,00 Valores;

-----Demonstra uma análise do percurso profissional muito relevante para as atividades a desenvolver, identificando interesses profissionais coincidentes com a função, revela forte interesse e empenho em conseguir uma adequada realização profissional, as suas expectativas profissionais refletem uma visão concreta e objetiva do trabalho, permitindo prever sólida motivação para o exercício da função.----- 20,00Valores.

-----Para os candidatos que preencham os requisitos do n.º 2 do artigo 36.º da LTFP, designadamente os que estejam a cumprir ou a executar a atribuição, competência ou atividade caracterizadoras do posto de trabalho em causa, que, imediatamente antes, e que não optem expressamente pelo n.º 3.º do art.º 36.º da LTFP, em substituição do método de seleção Prova de Conhecimentos, o método de seleção, é o seguinte:-----

----- AVALIAÇÃO CURRICULAR (AC):-----

-----A AC visa analisar a qualificação dos candidatos, designadamente, habilitação académica ou profissional, percurso profissional, relevância da experiência adquirida e da formação realizada, tipo de funções exercidas e avaliação de desempenho obtida.-----

-----A avaliação curricular 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 dos elementos a avaliar, com a aplicação da seguinte fórmula:-----





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

NK.

----- AC = (HA + FP + EP + AD)/4, em que: AC = Avaliação curricular; HA = Habilitação académica; FP = Formação profissional; EP = Experiência profissional; AD = Avaliação de desempenho.-----

----- HA = Habilitação académica - onde se ponderará a titularidade de um grau académico ou nível de qualificação certificado pelas entidades competentes:-----

----- Aos candidatos que possuam a habilitação académica exigida ----- 12,00 valores

----- Aos candidatos que possuam 1 grau de habilitação académica superior à exigida- 14,00 valores

----- Aos candidatos que possuam 2 graus ou mais de habilitação académica superiores à exigida ----- 20,00 valores. -----

----- FP = Formação profissional – serão consideradas as áreas de formação e aperfeiçoamento profissional relacionadas com as exigências necessárias ao exercício da função: -----

----- Sem participação em ações de formação ----- 0,00 valores

----- Até 50 horas de formação ----- 10,00 valores

----- Até 100 horas de formação ----- 12,00 valores

----- Até 150 horas de formação ----- 15,00 valores

----- Até 200 horas de formação ----- 18,00 valores

----- Mais de 200 horas de formação ----- 20,00 valores

----- Quando não conste no certificado da formação a indicação do número de horas, será considerado o período de seis horas por cada dia de formação.-----

----- EP = Experiência profissional – incidindo sobre a execução de atividades inerentes ao posto de trabalho e o grau de complexidade das mesmas devidamente comprovadas:-----

----- Até 5 anos de experiência ----- 10,00 valores

----- Até 10 anos de experiência ----- 12,00 valores

----- Até 15 anos de experiência ----- 15,00 valores

----- Até 20 anos de experiência ----- 18,00 valores

----- Mais de 20 anos de experiência ----- 20,00 valores

----- AD = Avaliação de desempenho – será considerada a avaliação relativa ao último período em que o candidato cumpriu ou executou atribuição, competência ou atividade idênticas às do posto de trabalho a ocupar, convertida na escala de 0 a 20 valores. -----





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

-----Para os candidatos que, por razões que não lhe sejam imputáveis, não possuam avaliação do desempenho relativa ao período a considerar, será atribuída a avaliação de 12,00 valores.-----

-----Para os candidatos que efetuem a Prova de Conhecimentos (PC), a Avaliação Psicológica (AP), as Provas Físicas (PF) e a Entrevista Profissional de Seleção (EPS), a ponderação a utilizar será a seguinte:-----

----- Prova teórica de conhecimentos– 55% -----

----- Avaliação psicológica – 20% -----

----- Entrevista profissional de seleção – 25%. -----

-----Para os candidatos aos quais se aplique a Avaliação Curricular (AC), a Avaliação Psicológica (AP), as Provas Físicas (PF) e a Entrevista Profissional de Seleção (EPS), a ponderação a utilizar será a seguinte:-----

----- Avaliação curricular – 55% -----

----- Avaliação Psicológica – 20% -----

----- Entrevista profissional de seleção – 25% -----

-----Todos os métodos de seleção têm caráter eliminatório. A eliminação num método de seleção ou numa fase do método, implica a exclusão do candidato ao procedimento concursal, nos termos do artigo 7.º da Portaria n.º 278/2017. Constitui motivo de exclusão a não comparência dos candidatos a qualquer um dos métodos de seleção e a obtenção de uma valoração inferior a 9,5 valores num dos métodos de seleção, não lhe sendo aplicado o método de seleção seguinte. -----

----- Na valoração dos métodos de seleção são adotadas diferentes escalas de classificação, de acordo com a especificidade de cada método, sendo os resultados convertidos para a escala de 0 a 20 valores, aplicando-se o disposto no artigo 8.º da Portaria n.º 407/2023, de 16 de junho. -----

-----A ordenação final dos candidatos que completem o procedimento é efetuada de acordo com a escala classificativa de 0 a 20 valores, em resultado da média aritmética ponderada das classificações quantitativas obtidas em cada método de seleção e será efetuada através das seguintes fórmulas, consoante os casos: -----

-----OF = (PCx55%+APx20%+EPSx25%) sendo: -----

-----OF = Ordenação Final; PC = Prova Conhecimentos; AP = Avaliação Psicológica; EPS = Entrevista Profissional de Seleção,-----





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

-----OF = $(AC \times 55\% + AP \times 20\% + EPS \times 25\%)$ sendo: -----

-----OF = Ordenação Final; AC = Avaliação Curricular; AP = Avaliação Psicológica; EPS = Entrevista Profissional de Seleção.-----

-----O júri deliberou ainda que, em caso de igualdade de valoração, observar-se-á o disposto no art.º 9.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto. -----

Nada mais havendo a tratar, o júri deu por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada por todos os membros.

O PRESIDENTE

Nélia Vera Cruz

Nélia Maria Fernandes Vera Cruz

OS VOGAIS,

Ricardo José Gouveia Fernandes

Odília Vieira de Sousa

Odília Vieira de Sousa





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS




Anexo I

1. As Provas Físicas para o recrutamento de Rocheiros, regem-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:
 - a) Teste de Equilíbrio e Vertigens
 - b) Teste de apoio unipodal
 - c) Teste de Ruffier-Dickson;
 - d) Flexão de braços na trave (barra) ou ao solo;
 - e) Abdominais (dois minutos);
 - f) Teste de Cooper (12 minutos).

2. Para cada prova, as classificações são obtidas através das tabelas em Apêndice I a V.

3. O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores de classificação nestas provas implica a exclusão do candidato.

4. A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.

5. As provas realizam-se em um único dia, com a duração previsível de duas horas.

6. Todas as provas são realizadas recorrendo à utilização de equipamento individual de ginástica: camisola, calções, meias e calçado adequado para a prática desportiva (sapatilhas).

7. As provas são executadas pela ordem antes indicada.

8. Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.

9. Teste de Equilíbrio e Vertigens

Análise do comportamento do candidato num exercício de subida, travessia de uma plataforma elevada a 12 metros de altura e descida da mesma.

O candidato considera-se apto, se não apresentar qualquer indício de hesitação, tonturas, desequilíbrio ou pânico.

10. Teste de apoio unipodal (olhos abertos/olhos fechados)

1. Questione qual a perna dominante do candidato.
2. Antes de levantar uma perna do chão, os candidatos cruzam os braços sobre o peito.
3. O candidato fica descalço apoiado na perna dominante e levanta o outro pé, perto, mas sem tocar no tornozelo do membro de apoio. Inicie o cronómetro assim que o cliente tirar o pé do chão.
4. Para o teste de olhos abertos, o candidato concentra-se num ponto na parede ao nível dos olhos durante todo o teste.
5. Terminar o teste quando o candidato realizar qualquer das seguintes ações:
 - a. Não cruzar ou usar braços para manter o equilíbrio
 - b. Afaste o pé levantado do membro apoiado ou toque o chão com o pé levantado
 - c. Movimento de pé de apoio para manter o equilíbrio
 - d. Excede a duração máxima de 45 segundos
 - e. Abre os olhos durante o teste de apoio de uma perna com os olhos fechados
6. Administre três tentativas e use a melhor pontuação (tempo em segundos).
7. Para o candidato ser considerado apto, deve realizar os mínimos de acordo com o expresso nas normas do apêndice V e ter pelo menos suficiente em cada uma das variantes (olhos abertos e olhos fechados, respetivamente).

11. Teste Ruffier-Dickson (RUD):



- a. Visa avaliar a recuperação do sistema cardiopulmonar e em particular do músculo cardíaco. Baseia-se na contagem das pulsações antes e após a realização de uma prova de esforço padronizada.
- b. Com o indivíduo em repouso, toma-se o pulso durante quinze segundos.
- c. 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 (cerca de 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 à posição inicial.
- d. O controlador vai marcando a cadência, tomando como referência que devem ser feitas 10 flexões em quinze segundos.
- e. Imediatamente a seguir ao fim do exercício, contar sem demora durante quinze segundos o número de pulsações após o esforço.
- f. O valor encontrado, multiplicado por 4, designa-se por P2.
- g. Manter-se em repouso durante os quarenta e cinco segundos imediatos à contagem anterior (o controlador não deve largar o pulso do executante).
- h. Logo a seguir ao fim do repouso, contar de novo as pulsações durante quinze segundos.
- i. O valor encontrado multiplicado por 4 designa-se por P3.
- j. Esquema geral do teste:

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

- k. O índice de Ruffier — Dickson (RUD) é determinado pela fórmula seguinte: $RUD = ((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$

L. 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.

12. Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou ao solo (para candidatos do sexo masculino e feminino, respetivamente).

- a. Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.
- b. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, o executante (candidatos do sexo masculino), por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Trave (Barra) em suspensão facial, palmas das mãos para a frente, mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.
- c. À voz de "COMEÇAR", o Executante flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Trave (Barra). Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços.
- d. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, a executante (candidatos do sexo feminino), tomará a posição de corpo empranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

NE
[Signature]

das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços completamente fletidos, corpo na posição horizontal e perdendo o contacto com o solo das restantes partes do corpo.

e. À voz de "COMEÇAR", a executante estenderá simultaneamente os braços, até á extensão máxima. Em seguida, voltará à posição inicial pela flexão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição emprachado durante o exercício e não tocar o solo exceto com os apoios acima referidos, (pés e mãos). Realizar, nestas condições, o maior número possível de extensões/flexões de braços.

f. Não serão contadas as flexões em que o queixo não passe acima da trave (barra), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos, tal como não serão contadas as extensões em que os braços não sejam totalmente estendidos nas flexões ao solo.

g. O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar) na barra, nem perder o "emprachamento" em relação ao solo.

h. A prova deve ser feita sem interrupções.

i. A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos. A primeira flexão só deve ser iniciada depois da ordem do Controlador, de forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efetuar.

13. Abdominais durante dois minutos:

a. Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.

b. Os candidatos devem efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

c. Sequência de execução:

- Deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, mãos à nuca com os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar (ou tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos, a seu lado);

- Elevação, flexão e torção do tronco, tocando com cotovelo direito no joelho esquerdo, e retornam à posição inicial.

- Por cada repetição, alternar o movimento dos cotovelos/joelhos.

d. São permitidas pausas durante a execução da prova.

e. A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.

14. Teste Cooper:

a. Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.

b. A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.

Provas Masculinas – Apêndice I





S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Provas Masculinas - Apêndice I																			
Idade																			
Até 29 anos										30 aos 34 anos									
Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação
18	85	3400	20	Muito Bom		39	2380	9,8	Sofrível	14	75	3200	20	Muito Bom		32	2180	9,8	Sofrível
		3380	19,8			38	2360	9,6				3180	19,8			31	2160	9,6	
	84	3360	19,6			37	2340	9,4			74	3160	19,6			30	2140	9,4	
17		3340	19,4			36	2320	9,2		13		3140	19,4			29	2120	9,2	
	83	3320	19,2			35	2300	9			73	3120	19,2			28	2100	9	
		3300	19		4	34	2280	8,8				3100	19			27	2080	8,8	
16	82	3280	18,8			33	2260	8,6		12	72	3080	18,8			26	2060	8,6	
		3260	18,6			32	2240	8,4				3060	18,6			25	2040	8,4	
	81	3240	18,4			31	2220	8,2			71	3040	18,4			24	2020	8,2	
15		3220	18,2			30	2200	8		11		3020	18,2			23	2000	8	
	80	3200	18	Bom		29	2180	7,8	Sofrível		70	3000	18	Bom		22	1980	7,8	Sofrível
	79	3180	17,8			28	2160	7,6				2980	17,8			21	1960	7,6	
14	78	3160	17,6		3	27	2140	7,4		10	69	2960	17,6			20	1940	7,4	
	77	3140	17,4			26	2120	7,2				2940	17,4			19	1920	7,2	
	76	3120	17,2			25	2100	7			68	2920	17,2			18	1900	7	
	75	3100	17			24	2090	6,8				2900	17			17	1890	6,8	
13	74	3080	16,8			23	2080	6,6		9	67	2880	16,8			16	1880	6,6	
	73	3060	16,6			22	2070	6,4			66	2860	16,6			15	1870	6,4	
	72	3040	16,4			21	2060	6,2			65	2840	16,4			14	1860	6,2	
	71	3020	16,2			20	2050	6			64	2820	16,2			13	1840	6	
12	70	3000	16	Bom	2	19	2040	5,8	Sofrível	8	63	2800	16	Bom		12	1830	5,8	Sofrível
	69	2980	15,8			18	2030	5,6			62	2780	15,8			11	1810	5,6	
	68	2960	15,6			17	2020	5,4			61	2760	15,6			10	1790	5,4	
	67	2940	15,4			16	2010	5,2			60	2740	15,4			9	1770	5,2	
11	66	2920	15,2			15	2000	5		7	59	2720	15,2			8	1750	5	
	65	2900	15			14	1990	4,8			58	2700	15			7	1740	4,8	
	64	2880	14,8			13	1980	4,6			57	2680	14,8			6	1730	4,6	
	63	2860	14,6			12	1970	4,4			56	2660	14,6			5	1720	4,4	
10	62	2840	14,4			11	1960	4,2			55	2640	14,4			4	1710	4,2	
	61	2820	14,2		1	10	1950	4			54	2620	14,2			3	1700	4	
	60	2800	14	Bom		9	1940	3,8	Sofrível		53	2600	14	Bom		2	1690	3,8	Sofrível
	59	2780	13,8			8	1930	3,6			52	2580	13,8			1	1680	3,6	
9	58	2760	13,6			7	1920	3,4		6	51	2560	13,6				1670	3,4	
	57	2740	13,4			6	1910	3,2			50	2540	13,4				1660	3,2	
	56	2720	13,2			5	1900	3			49	2520	13,2				1650	3	
	55	2700	13			4	1890	2,8			48	2500	13				1640	2,8	
8	54	2680	12,8			3	1880	2,6			47	2480	12,8				1630	2,6	
	53	2660	12,6			2	1870	2,4			46	2460	12,6				1620	2,4	
	52	2640	12,4			1	1860	2,2			45	2440	12,4				1610	2,2	
	51	2620	12,2				1850	2			44	2420	12,2				1600	2	
7	50	2600	12	Suficiente			1840	1,8	Mau	5	43	2400	12	Suficiente			1590	1,8	Mau
	49	2580	11,8				1830	1,6			42	2380	11,8				1580	1,6	
	48	2560	11,6				1820	1,4			41	2360	11,6				1570	1,4	
	47	2540	11,4				1810	1,2			40	2340	11,4				1560	1,2	
	46	2520	11,2				1800	1			39	2320	11,2				1550	1	
6	45	2500	11				1790	0,8			38	2300	11				1540	0,8	
	44	2480	10,8				1780	0,6			37	2280	10,8				1530	0,6	
	43	2460	10,6				1770	0,4			36	2260	10,6				1520	0,4	
	42	2440	10,4				1760	0,2			35	2240	10,4				1510	0,2	
	41	2420	10,2								34	2220	10,2						
5	40	2400	10						4	33	2200	10							





S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

Provas Femininas - Apêndice II																			
Idade																			
Até 29 anos										30 aos 34 anos									
Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação
13	70	3000	20	Muito Bom		24	1980	9,8	Sofrível	12	65	2900	20	Muito Bom		22	1880	9,8	Sofrível
		2980	19,8			23	1960	9,6				2880	19,8			21	1860	9,6	
	69	2960	19,6			22	1940	9,4			64	2860	19,6			20	1840	9,4	
		2940	19,4			21	1920	9,2				2840	19,4			19	1820	9,2	
	68	2920	19,2		2	20	1900	9			63	2820	19,2			18	1800	9	
12		2900	19			19	1880	8,8				2800	19			17	1780	8,8	
	67	2880	18,8			18	1860	8,6			62	2780	18,8			16	1760	8,6	
		2860	18,6			17	1840	8,4				2760	18,6			15	1740	8,4	
	66	2840	18,4			16	1820	8,2			61	2740	18,4			14	1720	8,2	
		2820	18,2		1	15	1800	8				2720	18,2			13	1700	8	
11	65	2800	18	Bom		14	1780	7,8	Sofrível		60	2700	18	Bom		12	1690	7,8	Sofrível
	64	2780	17,8			13	1760	7,6				2680	17,8			11	1680	7,6	
	63	2760	17,6			12	1740	7,4			59	2660	17,6			10	1670	7,4	
	62	2740	17,4			11	1720	7,2				2640	17,4			9	1660	7,2	
	61	2720	17,2			10	1700	7			58	2620	17,2			8	1650	7	
10	60	2700	17			9	1680	6,8				2600	17			7	1640	6,8	
	59	2680	16,8			8	1660	6,6			57	2580	16,8			6	1630	6,6	
	58	2660	16,6			7	1640	6,4			56	2560	16,6			5	1620	6,4	
	57	2640	16,4			6	1620	6,2			55	2540	16,4			4	1610	6,2	
	56	2620	16,2			5	1600	6			54	2520	16,2			3	1600	6	
9	55	2600	16	Bom		4	1580	5,8	Sofrível		53	2500	16	Bom		2	1590	5,8	Sofrível
	54	2580	15,8			3	1560	5,6			52	2480	15,8			1	1580	5,6	
	53	2560	15,6			2	1540	5,4			51	2460	15,6				1570	5,4	
	52	2540	15,4			1	1520	5,2			50	2440	15,4				1560	5,2	
	51	2520	15,2				1500	5			49	2420	15,2				1550	5	
8	50	2500	15				1480	4,8			48	2400	15				1540	4,8	
	49	2480	14,8				1460	4,6			47	2380	14,8				1530	4,6	
	48	2460	14,6				1440	4,4			46	2360	14,6				1520	4,4	
	47	2440	14,4				1420	4,2			45	2340	14,4				1510	4,2	
	46	2420	14,2				1400	4			44	2320	14,2				1500	4	
7	45	2400	14	Bom			1380	3,8	Sofrível		43	2300	14	Bom			1490	3,8	Sofrível
	44	2380	13,8				1360	3,6			42	2280	13,8				1480	3,6	
	43	2360	13,6				1340	3,4			41	2260	13,6				1470	3,4	
	42	2340	13,4				1320	3,2			40	2240	13,4				1460	3,2	
	41	2320	13,2				1300	3			39	2220	13,2				1450	3	
6	40	2300	13				1280	2,8			38	2200	13				1440	2,8	
	39	2280	12,8				1260	2,6			37	2180	12,8				1430	2,6	
	38	2260	12,6				1240	2,4			36	2160	12,6				1420	2,4	
	37	2240	12,4				1220	2,2			35	2140	12,4				1410	2,2	
	36	2220	12,2				1200	2			34	2120	12,2				1400	2	
5	35	2200	12	Suficiente			1180	1,8	Mau		33	2100	12	Suficiente			1390	1,8	Mau
	34	2180	11,8				1160	1,6			32	2080	11,8				1380	1,6	
	33	2160	11,6				1140	1,4			31	2060	11,6				1370	1,4	
	32	2140	11,4				1120	1,2			30	2040	11,4				1360	1,2	
	31	2120	11,2				1100	1			29	2020	11,2				1350	1	
4	30	2100	11				1080	0,8			28	2000	11				1340	0,8	
	29	2080	10,8				1060	0,6			27	1980	10,8				1330	0,6	
	28	2060	10,6				1040	0,4			26	1960	10,6				1320	0,4	
	27	2040	10,4				1020	0,2			25	1940	10,4				1310	0,2	
	26	2020	10,2								24	1920	10,2						
3	25	2000	10							23	1900	10							





S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS
DIREÇÃO REGIONAL DE ESTRADAS

Handwritten signature and initials

Apêndice III

Normas por escalão etário para o teste de apoio unipodal

Grupo etário	Olhos Abertos (seg)b		Olhos Fechados (seg)b	
	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens
18-39	45.1	44.4	13.1	16.9
40-49	42.1	41.6	13.5	12
50-59	40.9	41.5	7.9	8.6
60-69	30.4	33.8	3.6	5.1

aA duração máxima do teste é 45 seg.

bUsar a melhor de 3 tentativas

Olhos Abertos (Homens e Mulheres) – 18-39 anos

36-45 MUITO BOM (17-20)

28-35 BOM (13-16)

19-27 SUFICIENTE (9-12)

9-18 SOFRÍVEL (5-8)

<9 MAU (0-4)

Olhos Fechados (Mulheres) – 18-39 anos

10.4-13.1 MUITO BOM (17-20)

7.8-10.3 BOM (13-16)

5.2-7.7 SUFICIENTE (9-12)

2.6-5.1 SOFRÍVEL (5-8)

<2.6 MAU (0-4)

Olhos Fechados (Homens) – 18-39 anos

13.5-16.9 MUITO BOM (17-20)

10.1-13.4 BOM (13-16)

6.7-10 SUFICIENTE (9-12)

3.3-6.6 SOFRÍVEL (5-8)

<3.3 MAU (0-4)

