



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

### 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



## 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 de 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 de transversalmente à zona de salto para que consiga ver o resultado e a execução do movimento.

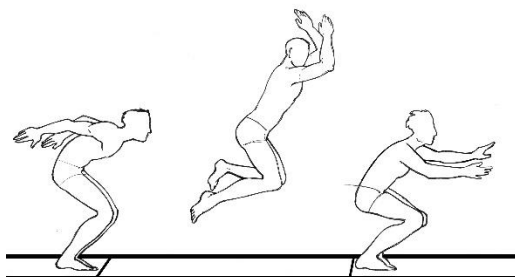


FIGURA 1. Execução correta do teste de impulsão horizontal

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



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

de partida, o participante deve iniciar a corrida deslocando-se até ao meio do “T” onde 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.

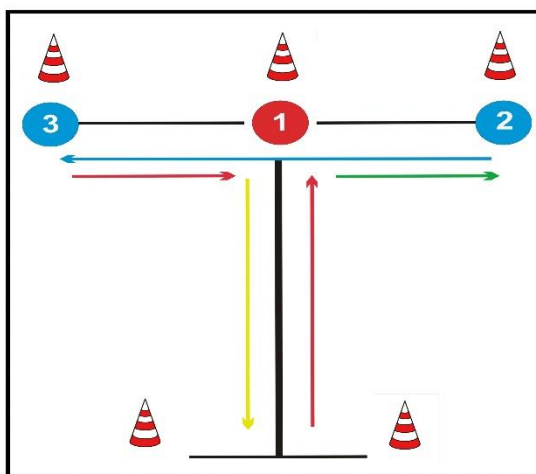


FIGURA 2. Teste T (Agilidade)

## 5.4. Flexões de Braços na Trave (Barra)

5.4.1. Finalidade: Avaliar a força de resistência do trem superior, em especial dos músculos flexores e das ações de puxar.

5.4.2. 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 (trave). Em seguida voltará à posição inicial pela



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

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

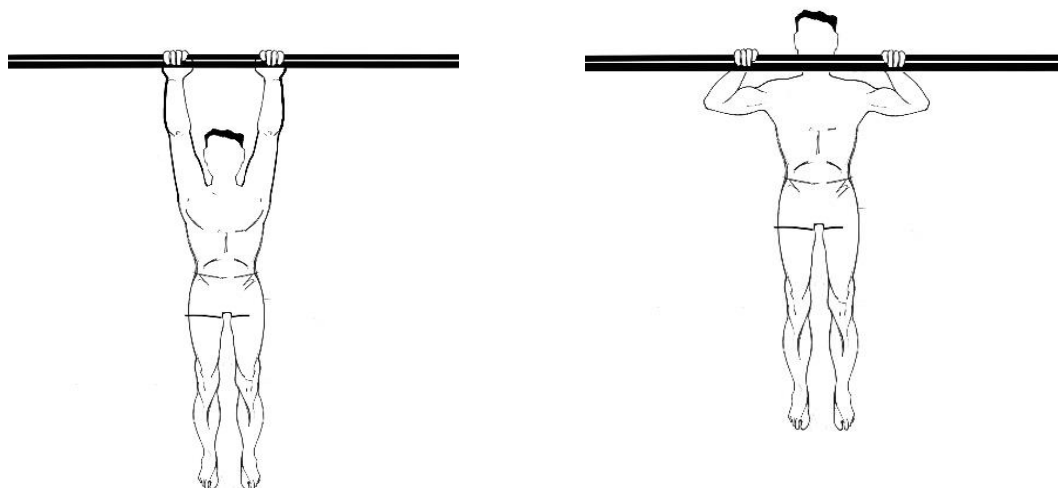


FIGURA 3. Execução correta das elevações de braços na barra (trave)

### 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:

- 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



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

atrás da cabeça e os cotovelos bem afastadas da cabeça. Os pés do participante vão estar a ser agarrados pelo participante que tiver 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 decrescente nos últimos 5 segundos;
- d) O teste termina quando o tempo de 2 minutos tiver chegado ao fim.
- e) O valor registado é o número de repetições corretas realizadas pelo participante;
- f) O avaliador deve estar colocado transversalmente ao candidato para que consiga ver a realização completa do movimento;
- g) Registrar o número de repetições bem executadas pelo participante na folha de registo.

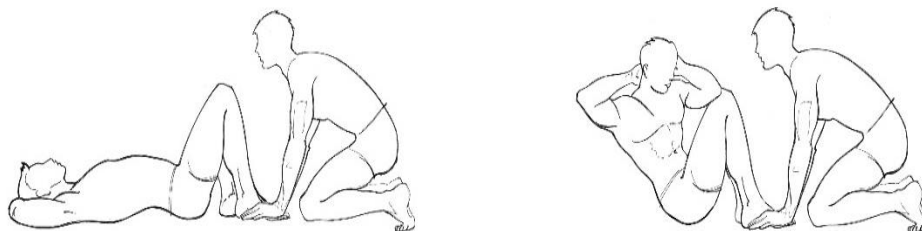


FIGURA 4. Execução correta dos Abdominais (cruzados)

### 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/Ipod/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



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

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);
- 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.

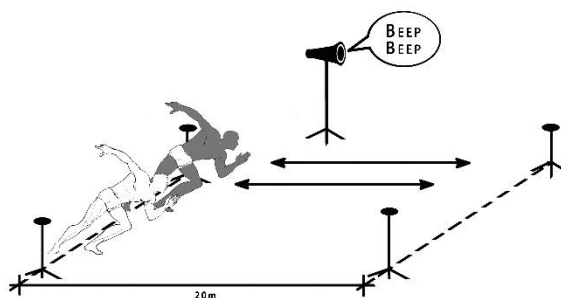


FIGURA 5. Teste do Vaivém (Cardiorrespiratório)



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

APÊNDICE

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



CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

Percentil	Flexão de Braços	Abdominais	Vaivem	Agilidade	Imp. Horizontal	Valores	Classificação
69			96	11,48	2,31	<b>13,8</b>	<b>Suficiente</b>
68	9	69	95	11,51	2,30	<b>13,6</b>	
67			94	11,53	2,29	<b>13,4</b>	
66		68	93	11,57	2,28	<b>13,2</b>	
65			92	11,60	2,27	<b>13</b>	
64	8	67	91	11,63	2,26	<b>12,8</b>	
63			90	11,66	2,25	<b>12,6</b>	
62		66	89	11,69	2,24	<b>12,4</b>	
61			88	11,72	2,23	<b>12,2</b>	
60	7	65	87	11,75	2,22	<b>12</b>	
59			86	11,78	2,21	<b>11,8</b>	
58		64	85	11,81	2,20	<b>11,6</b>	
57			84	11,84	2,19	<b>11,4</b>	
56		63	83	11,87	2,18	<b>11,2</b>	
55	6		82	11,90	2,17	<b>11</b>	
54		62	81	11,93	2,16	<b>10,8</b>	
53			80	11,96	2,15	<b>10,6</b>	
52		61	79	11,99	2,14	<b>10,4</b>	
51			78	12,02	2,13	<b>10,2</b>	
50	5	60	77	12,05	2,12	<b>10</b>	
49		58	76	12,08	2,11	<b>9,8</b>	<b>Sofrível</b>
48		56	75	12,11	2,10	<b>9,6</b>	
47		54	74	12,15	2,09	<b>9,4</b>	
46		52	73	12,18	2,08	<b>9,2</b>	
45		50	72	12,21	2,07	<b>9</b>	
44		49	71	12,24	2,06	<b>8,8</b>	
43		48	70	12,27	2,05	<b>8,6</b>	
42		47	69	13,30	2,04	<b>8,4</b>	
41		46	68	13,33	2,02	<b>8,2</b>	
40	4	45	67	13,36	2,00	<b>8</b>	
35			66	13,40	1,98	<b>7</b>	<b>Mau</b>
30	3	40	65	13,73	1,96	<b>6</b>	
25			60		1,90	<b>5</b>	
20	2	35	55		1,85	<b>4</b>	
15			45		1,80	<b>3</b>	
10	1	30	40		1,75	<b>2</b>	
5		15	35		1,70	<b>1</b>	
1						<b>0</b>	