

## ATA N.º 1

Procedimento concursal comum para constituição de relação jurídica de emprego público por tempo indeterminado para preenchimento de oito (8) postos de trabalho, na carreira e categoria de Bombeiro Sapador

No dia um de setembro de dois mil e vinte e dois, nas instalações da OesteCIM, sita na Avenida General Pedro Cardoso, n.º 9, em Caldas da Rainha, pelas dez horas, reuniu o Júri do procedimento concursal comum para a constituição de relação jurídica de emprego público por tempo indeterminado tendo em vista o preenchimento de oito (8) postos de trabalho para a carreira e categoria de Bombeiros Sapadores do mapa de pessoal da OesteCIM, para o Gabinete Intermunicipal de Proteção Civil e Técnico Florestal, através de despacho do Primeiro Secretário datado de trinta e um de agosto, estando presentes: Leonardo Pereira, na qualidade de presidente, Nuno Gonçalves e Helena Santos, na qualidade de vogais.

A presente reunião teve por objetivo a fixação da ponderação de cada método de seleção e fórmula de classificação final os parâmetros de avaliação a considerar em cada método, a definição da grelha classificativa e da respetiva fórmula de classificação.

Nos termos do n.º 3 do artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, na sua redação atual, e do artigo 6.º da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, na sua redação atual, estabelecem-se os métodos de seleção atendente às funções a exercer, sendo que os métodos a utilizar são Inspeção Médica, Prova Prática de Seleção e Prova de Conhecimentos como métodos obrigatórios e Entrevista Profissional de Seleção como método facultativo

Considerando que, no presente procedimento concursal, serão aplicados os métodos a utilizar são Inspeção Médica, Prova Prática de Seleção e Prova de Conhecimentos como métodos obrigatórios e Entrevista Profissional de Seleção como método facultativo, previstos no n.º 3 do artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, na sua redação atual, e do artigo 6.º da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, na sua redação atual, o Júri deliberou, por unanimidade, o seguinte:

1. A aplicação dos métodos de seleção terá por referência o perfil de competências previamente definido e que se anexa à presente Ata (ANEXO I).
2. Exigir como requisitos específicos de admissão ao procedimento concursal o 12.º ano de escolaridade e idade inferior a 25 anos completados no ano de abertura do concurso, podendo excepcionalmente ser dispensado o requisito de ingresso na carreira, designadamente o relativo à idade, nos termos do disposto no n.º 3 do artigo 6.º do Decreto-Lei n.º 86/2019;
3. Não há lugar à substituição do nível habilitação exigido por formação adequada ou experiência profissional,



devido os candidatos reunir os requisitos exigidos referidos até à data limite de apresentação das respetivas candidaturas;

4. Os métodos de seleção a utilizar são a Inspeção Médica, Prova Prática de Seleção, Prova de Conhecimentos e Entrevista Profissional de Seleção, sendo que:

4.1. A Inspeção Médica (IM) que visa avaliar as condições de saúde física e psíquica dos candidatos exigidas para o exercício da função. A inspeção será realizada por médico a indicar pela OesteCIM, sendo que o resultado é transmitido sobre a forma de apreciação global, através das menções classificativas de Apto e Não Apto.

4.2. A Prova Prática de Seleção (PPS) tem uma ponderação de 50% e destina-se a avaliar o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos para a execução das atividades inerentes ao posto de trabalho a ocupar. A PPS é pública, realiza-se numa só fase e tem 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.

Na PPS serão consideradas as seguintes provas a realizar: teste de Cooper (TC), flexões de braços na trave ou no solo (FBT ou FBS) e abdominais (ABD); sendo a valoração expressa numa escala de 0 a 20 valores, com valoração às centésimas, sendo a classificação, obtida através da soma ponderada das classificações das provas a avaliar, refletida numa Ficha de Avaliação das Provas Práticas (ANEXO II), determinada pela seguinte fórmula:

$$PPS = (2 \times TC + FBT \text{ ou } FBS + ABD) / 4$$

As classificações de cada uma das provas a realizar são obtidas através das “Tabelas Classificativas” que se encontram anexas à presente ata (ANEXO III), sendo eliminatório qualquer classificação obtida inferior a 8 valores em cada uma das provas.

4.3. A Prova de Conhecimentos (PC) tem uma ponderação de 30% e visa avaliar os conhecimentos académicos, profissionais e as competências técnicas dos candidatos necessárias ao exercício da função. A prova será de realização individual, assumindo a forma escrita, e natureza teórica, com possibilidade de consulta a legislação indicada (desde que não anotada ou comentada), terá uma duração de 90 minutos.

Os candidatos serão convocados para a sala, 15 minutos antes da hora agendada para o início da prova, não sendo dada qualquer tolerância por atraso após a hora de início da prova. Os candidatos só poderão abandonar a sala 10 minutos após a prova ter iniciado.

Na realização da prova será garantido o anonimato para efeitos de correção, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 8.º da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, na atual redação.

A classificação da prova será expressa numa escala de 0 a 20 valores, considerando-se a valoração até às centésimas, conforme disposto no n.º 2 do artigo 9.º da citada portaria.

A prova versará sobre matéria relacionada com as exigências da função, fixando-se a bibliografia e legislação de enquadramento, que a seguir se indicam, para os temas objeto da prova e para as quais deverão ser consideradas todas as atualizações e alterações que, entretanto, venham a ser efetuadas à legislação indicada no presente aviso até à data de realização da prova de conhecimentos.

As matérias de conhecimentos a aplicar-se ao procedimento concursal são:

- Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LGTFP), aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho;
- Lei de Bases da Proteção Civil, Lei n.º 27/2006, de 3 de julho;
- Estatuto de Pessoal dos Bombeiros Profissionais da Administração Local, Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril;
- Regime Jurídico dos Sapadores Florestais, Decreto-Lei n.º 8/2017, de 9 de janeiro;
- Sistema de Gestão Integrada de Fogos Rurais no Território Continental, Decreto-Lei n.º 82/2021, de 13 de outubro.

4.4. A Entrevista Profissional de Seleção (EPS) tem uma ponderação de 20% e visa avaliar 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;
- b) relacionamento interpessoal;
- c) motivação;
- d) orientação para o serviço público.

$$EPS = (CC \times 25\%) + (RI \times 25\%) + (M \times 25\%) + (OSP \times 25\%)$$

A EPS 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, sendo vertida num guião de entrevista associada a uma grelha de avaliação individual (ANEXO IV).

5. Os candidatos admitidos serão convocados para a realização dos métodos de seleção por correio eletrónico, conforme previsto no n.º 1 do artigo 10.º da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, na redação atual.

6. De acordo com o disposto nos n.ºs 9 e 10, do artigo 9.º da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, na redação atual, cada um dos métodos de seleção utilizados é eliminatório pela ordem enunciada na lei, sendo excluídos do procedimento os candidatos que não compareçam a qualquer um dos métodos de seleção ou que obtenham uma



valoração inferior a 9,5 valores num dos métodos, não lhe sendo aplicado o método de avaliação seguinte.

7. A classificação final dos candidatos será efetuada numa escala de 0 a 20 valores, considerada até às centésimas, e será obtida através da aplicação de uma das seguintes fórmulas, elaboradas com base na aplicação dos métodos de seleção acima definidos, conforme o vínculo contratual e o conteúdo funcional:

$$CF = 50\% \times PPS + 30\% \times PC + 20\% \times EPS$$

8. Sem prejuízo da aplicação das preferências no Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar nos Diferentes Regimes de Contrato e no Regime de Voluntariado, aprovado em anexo ao Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro, em situação de igualdade de valoração final, aplicar-se-á o disposto no n.º 2 do artigo 27.º da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, a saber: em função da valoração obtida no primeiro método utilizado (prova prática de seleção).

9. Continuando a persistir o empate entre os candidatos aprovados, serão aplicados os seguintes critérios, sucessivamente:

- valoração obtida no segundo método utilizado (prova de conhecimentos);
- experiência profissional no exercício de funções correspondentes ao conteúdo funcional, prevalecendo quem tem mais anos de experiência.

Nada mais havendo a tratar, foi lavrada a presente ata que, depois de lida e conforme, foi assinada pelos presentes.

O Presidente do Júri,

---

Leonardo Pereira

O 1º Vogal Efetivo

---

Nuno Gonçalves

O 2º Vogal Efetivo

---

Helena Santos



## ANEXO I - PERFIL DE COMPETÊNCIAS

### A. ENQUADRAMENTO DO POSTO DE TRABALHO

**Carreira:** Bombeiro Sapador

**Categoria:** Bombeiro Sapador

**Enquadramento na estrutura orgânica:** Gabinete Intermunicipal de Proteção Civil e Técnico Florestal

**Identificação das principais atividades/tarefas:** A caracterização da carreira, em função do respetivo conteúdo funcional inerente à categoria de Bombeiro Sapador, é a constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, na sua redação atual, complementado com o seguinte conteúdo funcional, conforme descrito no Mapa de Pessoal: “Incumbe aos sapadores bombeiros florestais exercer todas as atividades inerentes à prossecução das atribuições da respetiva unidade orgânica, nomeadamente, as seguintes funções:

- Ações de silvicultura de carácter geral e de silvicultura preventiva, na vertente de gestão de combustível florestal, com recurso a técnicas manuais, moto manuais, mecânicas ou fogo controlado, entre outras;
- Ações de manutenção de proteção de povoamentos florestais, no âmbito da gestão florestal e do controlo de agentes bióticos nocivos;
- Ações de manutenção e beneficiação de infraestruturas de defesa da floresta e de apoio à gestão florestal;
- Ações de sensibilização de carácter simples das populações para as normas de conduta em matéria de proteção florestal, nomeadamente no âmbito do uso do fogo, da limpeza das florestas e da fitossanidade;
- Ações de vigilância, primeira intervenção em incêndios rurais, apoio ao combate e a operações de rescaldo e vigilância ativa pós-rescaldo, no âmbito da proteção civil;
- Ações de instalação e manutenção de rede primária e secundária da defesa da floresta contra incêndios;
- Ações de combate a incêndios rurais;
- Ações de recuperação de áreas ardidas e estabilização de emergência, e outras ações especializadas no âmbito da gestão florestal;
- Executar outras atividades inerentes à função.”

### B. REQUISITOS DE FORMAÇÃO E EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

**Habilitações Académicas:** 12.º Ano de Escolaridade;

**Possibilidade de substituição por experiência ou formação profissional na área:** Não;



**Formação profissional na área valorizada:** Serão consideradas todas as ações de formação frequentadas nos últimos 5 anos e diretamente relacionadas com as exigências e as competências necessárias ao exercício da função;

**Experiência profissional e conhecimentos especializados na área valorizados:** Será considerada cada experiência profissional relacionada com a execução das funções inerentes ao posto de trabalho. Em termos gerais: Exercício do conteúdo funcional inerente à categoria de Bombeiro Sapador (artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, na sua redação atual); complementado com o seguinte conteúdo funcional, conforme descrito no Mapa de Pessoal: Incumbe aos sapadores bombeiros florestais exercer todas as atividades inerentes à prossecução das atribuições da respetiva unidade orgânica, nomeadamente, as seguintes funções:

- Ações de silvicultura de carácter geral e de silvicultura preventiva, na vertente de gestão de combustível florestal, com recurso a técnicas manuais, moto manuais, mecânicas ou fogo controlado, entre outras;
- Ações de manutenção de proteção de povoamentos florestais, no âmbito da gestão florestal e do controlo de agentes bióticos nocivos;
- Ações de manutenção e beneficiação de infraestruturas de defesa da floresta e de apoio à gestão florestal;
- Ações de sensibilização de carácter simples das populações para as normas de conduta em matéria de proteção florestal, nomeadamente no âmbito do uso do fogo, da limpeza das florestas e da fitossanidade;
- Ações de vigilância, primeira intervenção em incêndios rurais, apoio ao combate e a operações de rescaldo e vigilância ativa pós-rescaldo, no âmbito da proteção civil;
- Ações de instalação e manutenção de rede primária e secundária da defesa da floresta contra incêndios;
- Ações de combate a incêndios rurais;
- Ações de recuperação de áreas ardidas e estabilização de emergência, e outras ações especializadas no âmbito da gestão florestal;
- Executar outras atividades inerentes à função.

## ANEXO II - FICHA DE AVALIAÇÃO DE PROVAS PRÁTICAS

### FICHA DE AVALIAÇÃO DE PROVAS PRÁTICAS

Procedimento Concursal Comum para recrutamento de oito (8) Bombeiros Sapadores

Gabinete Intermunicipal de Proteção Civil e Técnico Florestal

NOME:

Parâmetro: Teste de Cooper (TC)

Teste de Cooper	Resultado
Valoração do Teste de Cooper	

Parâmetro: Flexões de Braço na Trave (FBT) ou no Solo (FBS)

Flexões de Braço na Trave ou no Solo	Resultado
Valoração das Flexões de Braço na Trave ou no Solo	

Parâmetro: Abdominais (ABD)

Abdominais	Resultado
Valoração dos Abdominais	

A classificação final da Prova Prática de Seleção resulta da aplicação da seguinte fórmula:

$$PPS = (2 \times TC + FBT \text{ ou } FBS + ABD) / 4$$

Na qual:

PPS - Prova Prática de Seleção

TC - Teste de Cooper

FBT ou FBS - Flexões de Braço na Trave ou no Solo

ABD - Abdominais

### ANEXO III – TABELAS CLASSIFICATIVAS

#### Provas Físicas Masculinas - Apêndice I

IDADES									
ATÉ AOS 29 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
17	85	3400	20			39	2380	9,8	
		3380	19,8			38	2360	9,6	
	84	3360	19,6			37	2340	9,4	
16		3340	19,4			36	2320	9,2	
	83	3320	19,2			35	2300	9	
		3300	19			34	2280	8,8	
15	82	3280	18,8		3	33	2260	8,6	
		3260	18,6			32	2240	8,4	
	81	3240	18,4			31	2220	8,2	
14		3220	18,2			30	2200	8	
	80	3200	18			29	2180	7,8	
	79	3180	17,8			28	2160	7,6	
13	78	3160	17,6		2	27	2140	7,4	
	77	3140	17,4			26	2120	7,2	
	76	3120	17,2			25	2100	7	
	75	3100	17			24	2090	6,8	
12	74	3080	16,8			23	2080	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	
11	70	3000	16		1	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	
10	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	
9	62	2840	14,4			11	1960	4,2	
	61	2820	14,2			10	1950	4	
	60	2800	14			9	1940	3,8	
	59	2780	13,8			8	1930	3,6	
8	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	
7	54	2680	12,8			3	1880	2,6	
	53	2660	12,6			2	1870	2,4	
	52	2640	12,4			1	1860	2,2	
	51	2620	12,2				1850	2	
6	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	
5	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						
4	40	2400	10						

IDADES									
30 AOS 34 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
13	75	3200	20			31	2180	9,8	
		3180	19,8			30	2160	9,6	
	74	3160	19,6			29	2140	9,4	
12		3140	19,4			28	2120	9,2	
	73	3120	19,2			27	2100	9	
		3100	19		2	26	2080	8,8	
11	72	3080	18,8			25	2060	8,6	
		3060	18,6			24	2040	8,4	
	71	3040	18,4			23	2020	8,2	
10		3020	18,2			22	2000	8	
	70	3000	18			21	1980	7,8	
		2980	17,8			20	1960	7,6	
9	69	2960	17,6		1	19	1940	7,4	
		2940	17,4			18	1920	7,2	
	68	2920	17,2			17	1900	7	
		2900	17			16	1890	6,8	
8	67	2880	16,8			15	1880	6,6	
		2860	16,6			14	1870	6,4	
	65	2840	16,4			13	1860	6,2	
		2820	16,2			12	1840	6	
7	63	2800	16			11	1830	5,8	
		2780	15,8			10	1810	5,6	
	61	2760	15,6			9	1790	5,4	
		2740	15,4			8	1770	5,2	
6	59	2720	15,2			7	1750	5	
		2700	15			6	1740	4,8	
	57	2680	14,8			5	1730	4,6	
		2660	14,6			4	1720	4,4	
	55	2640	14,4			3	1710	4,2	
		2620	14,2			2	1700	4	
	53	2600	14			1	1690	3,8	
		2580	13,8				1680	3,6	
5	51	2560	13,6				1670	3,4	
		2540	13,4				1660	3,2	
	49	2520	13,2				1650	3	
		2500	13				1640	2,8	
	47	2480	12,8				1630	2,6	
		2460	12,6				1620	2,4	
	45	2440	12,4				1610	2,2	
		2420	12,2				1600	2	
4	43	2400	12				1590	1,8	
		2380	11,8				1580	1,6	
	41	2360	11,6				1570	1,4	
		2340	11,4				1560	1,2	
	39	2320	11,2				1550	1	
		2300	11				1540	0,8	
	37	2280	10,8				1530	0,6	
		2260	10,6				1520	0,4	
	35	2240	10,4				1510	0,2	
		2220	10,2						
3	33	2200	10						



Provas Físicas Masculinas - Apêndice II

IDADES									
35 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
12	70	3100	20			27	2080	9,8	S O F R Í V E L
		3080	19,8			26	2060	9,6	
	69	3060	19,6			25	2040	9,4	
11		3040	19,4			24	2020	9,2	
	68	3020	19,2			23	2000	9	
		3000	19		1	22	1980	8,8	
10	67	2980	18,8			21	1960	8,6	
		2960	18,6			20	1940	8,4	
	66	2940	18,4			19	1920	8,2	
9		2920	18,2			18	1900	8	
	65	2900	18			17	1880	7,8	
		2880	17,8			16	1860	7,6	
8	64	2860	17,6			15	1840	7,4	
		2840	17,4			14	1820	7,2	
	63	2820	17,2			13	1800	7	
		2800	17				1790	6,8	
7	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	
6	58	2700	16				1730	5,8	
	57	2680	15,8		10	1710	1710	5,6	
	56	2660	15,6				1690	5,4	
	55	2640	15,4				1670	5,2	
5	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	
4	46	2460	13,6				1570	3,4	
	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	1530	2,6	
	41	2360	12,6				1520	2,4	
	40	2340	12,4				1510	2,2	
	39	2320	12,2				1500	2	
3	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						
2	28	2100	10						

IDADES									
40 AOS 44 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
28	65	3000	20			22	1980	9,8	S O F R Í V E L
		2980	19,8			21	1960	9,6	
27	64	2960	19,6			20	1940	9,4	
		2940	19,4		8	19	1920	9,2	
26	63	2920	19,2			18	1900	9	
		2900	19			17	1880	8,8	
25	62	2880	18,8		7	16	1860	8,6	
		2860	18,6			15	1840	8,4	
24	61	2840	18,4			14	1820	8,2	
		2820	18,2		6		1800	8	
23	60	2800	18			13	1780	7,8	
		2780	17,8				1760	7,6	
22	59	2760	17,6		5	12	1740	7,4	
		2740	17,4				1720	7,2	
21	58	2720	17,2			11	1700	7	
		2700	17		4		1690	6,8	
20	57	2680	16,8			10	1680	6,6	
	56	2660	16,6				1670	6,4	
19	55	2640	16,4		3	9	1660	6,2	
	54	2620	16,2				1650	6	
18	53	2600	16		2		1630	5,8	
	52	2580	15,8		1	8	1610	5,6	
17	51	2560	15,6				1590	5,4	
	50	2540	15,4				1570	5,2	
16	49	2520	15,2			7	1550	5	
	48	2500	15			6	1540	4,8	
15	47	2480	14,8			5	1530	4,6	
	46	2460	14,6			4	1520	4,4	
	45	2440	14,4				1510	4,2	
	44	2420	14,2			3	1500	4	
14	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	
13	39	2320	13,2			2	1450	3	
	38	2300	13			1	1440	2,8	
	37	2280	12,8				1430	2,6	
	36	2260	12,6				1420	2,4	
12	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	
11	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	
10	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						
9	23	2000	10						



Provas Físicas Femininas - Apendice III

IDADES									
ATÉ AOS 29 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
12	70	3000	20			24	1980	9,8	S O F R Í V E L
		2980	19,8			23	1960	9,6	
	69	2960	19,6			22	1940	9,4	
		2940	19,4			21	1920	9,2	
	68	2920	19,2		1	20	1900	9	
11		2900	19			19	1880	8,8	
	67	2880	18,8			18	1860	8,6	
		2860	18,6			17	1840	8,4	
	66	2840	18,4			16	1820	8,2	
		2820	18,2			15	1800	8	
10	65	2800	18			14	1780	7,8	
	64	2780	17,8			13	1760	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	
9	60	2700	17			9	1680	6,8	
	59	2680	16,8			8	1660	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	
8	55	2600	16			4	1580	5,8	
	54	2580	15,8			3	1560	5,6	
	53	2560	15,6			2	1540	5,4	
	52	2540	15,4			1	1520	5,2	
	51	2520	15,2				1500	5	
7	50	2500	15				1480	4,8	
	49	2480	14,8				1460	4,6	
	48	2460	14,6				1440	4,4	
	47	2440	14,4				1420	4,2	
	46	2420	14,2				1400	4	
6	45	2400	14				1380	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	
5	40	2300	13				1280	2,8	
	39	2280	12,8				1260	2,6	
	38	2260	12,6				1240	2,4	
	37	2240	12,4				1220	2,2	
	36	2220	12,2				1200	2	
4	35	2200	12				1180	1,8	
	34	2180	11,8				1160	1,6	
	33	2160	11,6				1140	1,4	
	32	2140	11,4				1120	1,2	
	31	2120	11,2				1100	1	
3	30	2100	11				1080	0,8	
	29	2080	10,8				1060	0,6	
	28	2060	10,6				1040	0,4	
	27	2040	10,4				1020	0,2	
	26	2020	10,2						
2	25	2000	10						

IDADES									
30 AOS 34 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
11	65	2900	20			22	1880	9,8	S O F R Í V E L
		2880	19,8			21	1860	9,6	
	64	2860	19,6			20	1840	9,4	
10		2840	19,4			19	1820	9,2	
	63	2820	19,2			18	1800	9	
		2800	19			17	1780	8,8	
9	62	2780	18,8			16	1760	8,6	
		2760	18,6			15	1740	8,4	
	61	2740	18,4			14	1720	8,2	
8		2720	18,2			13	1700	8	
	60	2700	18		1	12	1690	7,8	
		2680	17,8			11	1680	7,6	
7	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	
6	55	2540	16,4			4	1610	6,2	
	54	2520	16,2			3	1600	6	
	53	2500	16			2	1590	5,8	
	52	2480	15,8			1	1580	5,6	
	51	2460	15,6				1570	5,4	
	50	2440	15,4				1560	5,2	
5	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	
4	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				1420	2,4	
	35	2140	12,4				1410	2,2	
	34	2120	12,2				1400	2	
3	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						
2	23	1900	10						



Provas Físicas Femininas - Apendice IV

IDADES									
35 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
8	60	2800	20			18	1780	9,8	
		2780	19,8			17	1760	9,6	
	59	2760	19,6			16	1740	9,4	
		2740	19,4			15	1720	9,2	
7	58	2720	19,2		1	14	1700	9	
		2700	19			13	1690	8,8	
	57	2680	18,8			12	1680	8,6	
		2660	18,6			11	1670	8,4	
6	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	
5	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				1560	6,2	
	50	2420	16,2				1550	6	
	49	2400	16				1540	5,8	
	48	2380	15,8				1530	5,6	
4	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	
3	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				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	
2	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									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
23	55	2700	20			13	1690	9,8	
		2680	19,8			12	1680	9,6	
	22	2660	19,6			11	1670	9,4	
		2640	19,4			10	1660	9,2	
	21	2620	19,2		6	9	1650	9	
		2600	19			8	1640	8,8	
	20	2580	18,8			7	1630	8,6	
		2560	18,6			6	1620	8,4	
	19	2540	18,4			5	1610	8,2	
		2520	18,2			4	1600	8	
	18	2500	18			3	1590	7,8	
		2480	17,8			2	1580	7,6	
	17	2460	17,6			1	1570	7,4	
		2440	17,4				1560	7,2	
	16	2420	17,2				1550	7	
		2400	17		5		1540	6,8	
	15	2380	16,8				1530	6,6	
		2360	16,6				1520	6,4	
	14	2340	16,4				1510	6,2	
		2320	16,2				1500	6	
	13	2300	16				1490	5,8	
		2280	15,8				1480	5,6	
	12	2260	15,6				1470	5,4	
		2240	15,4				1460	5,2	
	11	2220	15,2				1450	5	
		2200	15				1440	4,8	
	10	2180	14,8		4		1430	4,6	
		2160	14,6				1420	4,4	
		2140	14,4				1410	4,2	
		2120	14,2				1400	4	
		2100	14				1390	3,8	
	9	2080	13,8		3		1380	3,6	
		2060	13,6				1370	3,4	
		2040	13,4				1360	3,2	
		2020	13,2				1350	3	
		2000	13		2		1340	2,8	
		1980	12,8				1330	2,6	
	8	1960	12,6				1320	2,4	
		1940	12,4				1310	2,2	
		1920	12,2		1		1300	2	
		1900	12				1290	1,8	
		1880	11,8				1280	1,6	
		1860	11,6				1270	1,4	
		1840	11,4				1260	1,2	
		1820	11,2				1250	1	
	7	1800	11				1240	0,8	
		1780	10,8				1230	0,6	
		1760	10,6				1220	0,4	
		1740	10,4				1210	0,2	
		1720	10,2						
		1700	10						



**ANEXO IV - GRELHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DA ENTREVISTA PROFISSIONAL DE SELEÇÃO**

**GRELHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DA ENTREVISTA PROFISSIONAL DE SELEÇÃO**  
**Procedimento Concursal Comum para recrutamento de oito (8) Bombeiros Sapadores**  
**Gabinete Intermunicipal de Proteção Civil e Técnico Florestal**

Concorrente:	N.º
--------------	-----

Parâmetros em apreciação	Deliberação			Nível	Valorização
	Presidente	Vogal	Vogal		
Capacidade de Comunicação (CC)					
Relacionamento Interpessoal (RI)					
Motivação (M)					
Orientação para o Serviço Público (OSP)					
<b>Classificação quantitativa (CC x 25% + RI x 25% + M x 25% + OSP x 25%)</b>					

Resumo dos temas abordados:

Fundamentação: