

## Concurso para Investigador Criminal de 2ª classe

- Provas e Tabelas de Aptidão Física

### CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO

Idade \ Provas	80 m Planos (Corrida de Curta Distância)	Flexões de Tronco (em 45 s)	Extensões de Braços (em 45 s)	Salto em Comprimento	Salto em Altura	Teste de Cooper (em 12 min)
21-30	12 S	25	18	3,2 m	1,15 m	2300 m
31-35	12,5 S	22	15	2,8 m	1 m	2100 m
36-40	13 S	18	12			1900 m
Superior a 40	14 S	16	10			1800 m

### CANDIDATOS DO SEXO FEMININO

Idade \ Provas	80 m Planos (Corrida de Curta Distância)	Flexões de Tronco (em 45 s)	Extensões de Braços (em 30 s)	Salto em Comprimento	Salto em Altura	Teste de Cooper (em 12 min)
21-30	14,5 S	18	6	2,6 m	0,9 m	1800 m
31-35	15,5 S	16	5	2,4 m	0,8 m	1700 m
36-40	16 S	14	4			1600 m
superior a 40	16,5 S	12	3			1500 m

**Nota:** Os candidatos que não satisfizerem os mínimos exigidos nas referidas provas, serão considerados “inaptos”. Cada prova é eliminatória, o candidato será excluído de imediato quando não for considerado apto numa das provas.

**Teste de Cooper:** a prova consiste em percorrer as distâncias previstas nas respectivas tabelas no tempo de 12 minutos (não é permitida nesta prova qualquer repetição).

Nas provas abaixo indicadas, é permitida uma repetição caso seja reprovado na primeira tentativa:

**Corrida de curta distância:** posição de arranque em pé. Não é permitido o uso de sapatos de atletismo com pitons. Um total de dois arranques antecipados implicará a reprovação na tentativa.

**Extensões de braços:** na posição inicial, o candidato fica com braços perpendiculares ao solo com mãos assentes no chão, com afastamento igual à largura dos ombros, com os dedos para a frente, joelhos e calcanhares unidos e a parte da frente da planta dos pés assente no chão. O examinador coloca a palma da mão no chão sob o peito do candidato. Ao iniciar a execução,

os cotovelos do candidato devem ficar flectidos até que o peito dele toque na mão do examinador para depois retornar à posição inicial, os braços devem ficar completamente estendidos, considerando-se assim uma extensão completa. Durante a execução da prova, o corpo deve manter-se esticado, isto é, não dobrado na zona dos rins, com as pernas no prolongamento do tronco.

***Flexões de tronco:*** na posição inicial, o candidato fica deitado sobre o dorso no chão, com as pernas flectidas a 90°, mãos na nuca com os dedos entrecruzados. Considera-se uma flexão completa quando tenha lugar a elevação, flexão de tronco, tocando com os cotovelos esquerdo e direito nos respectivos joelhos e retorno à posição inicial (no retorno à posição inicial, os ombros deverão tocar o chão).

***Salto em altura:*** seja qual for a técnica de salto utilizada, não é permitido que, durante a execução da prova, o corpo do candidato (incluindo a roupa e/ou os sapatos) faça cair a barra horizontal. Quando a corrida para o salto tiver iniciado, o candidato ainda poderá desistir, desde que não tenha tocado a barra nem os suportes verticais. Um total de duas desistências em cada tentativa implicará a reprovação nesta mesma.

***Salto em comprimento:*** Ao executar o salto, não é permitido pisar a linha sensível que está na tábua de chamada (faixa branca) nem o espaço entre aquela e a caixa de areia. A medição da distância é feita entre a linha de marcação e as marcas mais recuadas deixadas por uma parte qualquer do corpo na caixa de areia, a medição é efectuada paralelamente à caixa de areia. Quando a corrida para o salto tiver iniciado, o candidato ainda poderá desistir, desde que não tenha ultrapassado o limite da faixa vermelha. Um total de duas desistências em cada tentativa implicará a reprovação nesta mesma.