



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**

**AVISO N.º 26/DRH/DFDO/2024**

**PROCEDIMENTO INTERNO DE SELEÇÃO PARA ADMISSÃO A  
CURSO DE PROMOÇÃO À CATEGORIA DE SUBCHEFE DE 1.ª CLASSE  
- CARREIRA DE BOMBEIRO SAPADOR -**

Em complemento das regras dos procedimentos internos de seleção para admissão a Cursos de Promoção nas diferentes categorias da carreira de Bombeiro Sapador, divulgadas através do Aviso n.º 26/DRH/DFDO/2024, e nos termos constantes da ata de reunião do Júri realizada no passado dia 11 de abril, tornam-se públicas as Tabelas de Avaliação das Provas Físicas a aplicar às candidatas do sexo feminino, as quais constam do Anexo I ao presente Aviso

Paços do Município de Coimbra, 12 de abril de 2024

**O Comandante da Companhia de Bombeiros Sapadores de Coimbra,**

---

(Eng.º Paulo Marcos Palrilha)



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**

**ANEXO I**

**PROVAS FÍSICAS**

**- Candidatas do Sexo Feminino -**

**Tabela de Classificação - Extensão de braços no solo**

<b>Benefício por idades (Feminino)</b>					
<b>&gt;54 anos</b>	<b>De 50 a 54 anos</b>	<b>De 45 a 49 anos</b>	<b>De 40 a 44 anos</b>	<b>De 35 a 39 anos</b>	<b>&lt;35 anos</b>
33	32	31	30	29	28

<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>
85	20,00	66	15,20	47	11,40
84	19,60	65	15,00	46	11,20
83	19,20	64	14,80	45	11,00
82	18,80	63	14,60	44	10,80
81	18,40	62	14,40	43	10,60
80	18,00	61	14,20	42	10,40
79	17,80	60	14,00	41	10,20
78	17,60	59	13,80	40	10,00
77	17,40	58	13,60	39	09,80
76	17,20	57	13,40	38	09,60
75	17,00	56	13,20	37	09,40
74	16,80	55	13,00	36	09,20
73	16,60	54	12,80	35	09,00
72	16,40	53	12,60	34	08,80
71	16,20	52	12,40	33	08,60
70	16,00	51	12,20	32	08,40
69	15,80	50	12,00	31	08,20
68	15,60	49	11,80	30	08,00
67	15,40	48	11,60	<30	1



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

Tabela de Classificação – Exercícios Abdominais

<b>Benefício por idades (Feminino)</b>					
<b>&gt;54 anos</b>	<b>De 50 a 54 anos</b>	<b>De 45 a 49 anos</b>	<b>De 40 a 44 anos</b>	<b>De 35 a 39 anos</b>	<b>&lt;35 anos</b>
33	32	31	30	29	28

<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>
85	20,00	66	15,20	47	11,40
84	19,60	65	15,00	46	11,20
83	19,20	64	14,80	45	11,00
82	18,80	63	14,60	44	10,80
81	18,40	62	14,40	43	10,60
80	18,00	61	14,20	42	10,40
79	17,80	60	14,00	41	10,20
78	17,60	59	13,80	40	10,00
77	17,40	58	13,60	39	09,80
76	17,20	57	13,40	38	09,60
75	17,00	56	13,20	37	09,40
74	16,80	55	13,00	36	09,20
73	16,60	54	12,80	35	09,00
72	16,40	53	12,60	34	08,80
71	16,20	52	12,40	33	08,60
70	16,00	51	12,20	32	08,40
69	15,80	50	12,00	31	08,20
68	15,60	49	11,80	30	08,00
67	15,40	48	11,60	<30	1



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

Tabela de Classificação – Teste de cooper (Feminino)

>54 anos	De 50 a 54 anos	De 45 a 49 anos	De 40 a 44 anos	De 35 a 39 anos	<35 anos	Valor obtido
>=1800	>=2100	>=2400	>=2700	>=3000	>=3300	20
1750	2050	2350	2650	2950	3250	19,5
1700	2000	2300	2600	2900	3200	19
1650	1950	2250	2550	2850	3150	18,5
1600	1900	2200	2500	2800	3100	18
1550	1850	2150	2450	2750	3050	17,5
1500	1800	2100	2400	2700	3000	17
1450	1750	2050	2350	2650	2950	16,5
1400	1700	2000	2300	2600	2900	16
1350	1650	1950	2250	2550	2850	15,5
1300	1600	1900	2200	2500	2800	15
1250	1550	1850	2150	2450	2750	14,5
1200	1500	1800	2100	2400	2700	14
1150	1450	1750	2050	2350	2650	13,5
1100	1400	1700	2000	2300	2600	13
1050	1350	1650	1950	2250	2550	12,5
1000	1300	1600	1900	2200	2500	12
950	1250	1550	1850	2150	2450	11,5
900	1200	1500	1800	2100	2400	11
850	1150	1450	1750	2050	2350	10,5
800	1100	1400	1700	2000	2300	10
750	1050	1350	1650	1950	2250	9,5
700	1000	1300	1600	1900	2200	9
650	950	1250	1550	1850	2150	8,5
600	900	1200	1500	1800	2100	8
550	850	1150	1450	1750	2050	1
<50	<350	<650	<950	<1250	<1550	0