



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

AVISO N.º 27/DRH/DFDO/2024

PROCEDIMENTOS INTERNOS DE SELEÇÃO PARA ADMISSÃO A
CURSOS DE PROMOÇÃO
- 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 dos Avisos n.ºs 25/DRH/DFDO/2024 e 26/DRH/DFDO/2024, e nos termos constantes das atas de reunião dos respetivos Júris, datadas do passado dia 16 de abril, torna-se pública a **retificação da forma de execução e de avaliação do exercício de extensão de braços no solo, integrado no método de seleção das Provas Físicas.**

Assim sendo, no item 7.3.1. do Aviso n.º 25/DRH/DFDO/2024 que divulgou a abertura dos procedimentos internos de seleção para admissão a cursos de promoção na carreira de Bombeiro Sapador, onde se lê:

“7.3.1. Extensão de braços no solo:

Consiste em efetuar, durante 2 minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

- **Posição inicial:** colocado em posição de queda facial, com o corpo completamente alinhado (os membros superiores estendidos à largura dos ombros), apoiado pelas palmas das mãos e pelas pontas dos pés no solo, ou com um pé no solo e o outro sobreposto sobre o primeiro.

- **Movimento:** À voz de "começar" dada pelo Controlador, que estará munido de um cronómetro, o executante deve efetuar os seguintes movimentos: fletir os membros superiores até tocar no solo apenas com o peito e posterior extensão completa dos membros superiores até à posição inicial, o maior número de vezes possível durante 2 minutos. Só o peito ou o queixo pode tocar no solo e não o abdómen ou joelhos. Se tal acontecer o teste será dado como terminado. Não serão permitidas pausas durante a execução da prova”.

Deverá ler-se o seguinte:

1. Extensão de braços no solo:

Finalidade: Este exercício visa fundamentalmente avaliar a força superior, em especial dos músculos extensores da articulação do cotovelo.

Organização: Cada controlador controla apenas um executante de cada vez; os controladores devem colocar-se lateralmente no chão, ao lado dos executantes, colocando a palma da mão no solo sob o peito, contando as repetições no retorno à posição inicial, isto é, na extensão de braços.

Execução: Executar o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

a) **Posição inicial:** Queda facial (braços perpendiculares ao solo com mãos assentes no solo afastadas da largura dos ombros com dedos para a frente); corpo em posição de prancha, isto é, não dobrado pelos rins, com as pernas no prolongamento do tronco, com os joelhos e calcanhares unidos.

b) **Movimento:** à voz de “começar” dada pelo controlador o executante faz:



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

- Flexão de braços, até tocar com o peito no solo (mão do controlador); as pontas dos cotovelos devem ultrapassar o plano das costas;
- Extensão completa dos braços e retorno à posição inicial.

Durante a realização da prova devem ser observadas as seguintes regras:

- 1.^a Não são permitidas pausas durante a execução da prova;
- 2.^a O peito do executante deve tocar na mão do controlador durante a execução da prova;
- 3.^a Para além das mãos e das pontas dos pés, só o peito pode entrar em contato com o solo (mão do controlador) - tomar especial atenção aos joelhos e ao ventre;
- 4.^a Os braços no retorno à posição inicial devem ficar em extensão completa;
- 5.^a Durante a execução da prova o corpo deve manter-se em posição de prancha;
- 6.^a Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer destas incorreções;
- 7.^a A prova seguinte só deve realizar-se após o intervalo mínimo individual de 10 minutos.

Relativamente a este exercício mantêm-se as tabelas de classificação divulgadas através do Aviso n.º 25/DRH/DFDO/2024, para os candidatos do sexo masculino, e do Aviso n.º 26/DRH/DFDO/2024, para as candidatas do sexo feminino.

Paços do Município de Coimbra, 7 de maio de 2024

O Comandante da Companhia de Bombeiros Sapadores de Coimbra,

(Eng.º Paulo Marcos Palrilha)