



*Handwritten signature and initials in blue ink.*

**ATA n.º 1**

**Procedimento concursal de recrutamento para o preenchimento de 1 (um) posto de trabalho correspondentes à categoria de bombeiro sapador, na modalidade de relação jurídica de emprego publico a termo resolutivo incerto.**

Aos 11 dias do mês de junho do ano de dois mil e vinte e seis, na sede da Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo (CIMLT), reuniu o Júri do procedimento concursal comum tendo em vista o preenchimento de 1 (um) posto de trabalho correspondentes à categoria de bombeiro sapador, na modalidade de relação jurídica de emprego publico a termo resolutivo incerto, previsto e não ocupado no mapa de pessoal da Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo, autorizado por deliberação do Conselho Intermunicipal datado de 30 de abril de 2026.-

-----  
Esta reunião teve como objetivo fixar os parâmetros de avaliação, a ponderação e o sistema de valoração final dos métodos de seleção a aplicar no presente procedimento, tendo o júri, nos termos da lei, deliberado por unanimidade, o seguinte:-----

1. Métodos de Seleção: Inspeção Médica (IM); Provas Práticas de Seleção (PPS), Prova de Conhecimentos Gerais (PCG) e Exame Psicológico de Seleção (EPS).-----
- 1.1 Inspeção Médica (IM): Visa avaliar a robustez física dos candidatos e o estado geral de saúde, tendo em vista determinar a sua aptidão para o exercício das funções a que se candidatam, e é realizada por médico a indicar pela CIMLT. O resultado será transmitido sobre a forma de apreciação global, através das menções qualitativas de Apto ou Não Apto, considerando-se não aprovados os candidatos que obtenham a menção qualitativa de Não Apto.-----
- 1.2 Provas Práticas de Seleção (PPS): Visa avaliar o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos admitidos para o exercício das funções a que se candidatam. As provas praticas de seleção são publicas, realizam-se numa só fase e têm carater eliminatório. O material necessário à realização das provas será da responsabilidade do candidato e deve ser adequado à pratica da atividade física.-----

As provas práticas são classificadas numa escala de 0 a 20 valores, sendo excluídos os candidatos que obtenham menos de 8 valores em qualquer uma das provas, ou menos de 9,5 valores na média de todas elas, e serão avaliadas as seguintes provas:-----

- Prova de extensões de braços no solo;-----
- Prova de exercícios abdominais;-----
- Prova de teste de Cooper.-----

A classificação final das provas é obtida através da fórmula que a seguir se indica, em que a prova de resistência (Teste de Cooper), dada a importância desta qualidade física, é valorizada com o coeficiente 2.-----

$$C = \frac{(2x \text{ Class. Cooper} + \text{Class. Extensões de braços no solo} + \text{Class. Abdominais})}{4}$$

Para a classificação de cada prova utilizar-se-ão as tabelas em apêndices.-----

a) Prova de extensões de braços no solo-----

– À voz de "em posição" dada pelo controlador, o candidato tomará a posição de corpo empranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços completamente fletidos, corpo na posição horizontal e perdendo o contacto com o solo das restantes partes do corpo.-----

– À voz de "começar", o candidato estenderá simultaneamente os braços até à extensão máxima. Em seguida, voltará à posição inicial pela flexão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado durante o exercício e não deverá tocar no solo, exceto com os apoios acima referidos, (pés e mãos). -----

– A prova consiste em realizar, nas condições descritas, o maior número possível de flexões de braços, não sendo permitidas interrupções entre elas.-----

**Tabela**

N.º de extensões	Valores	
	Masculinos	Femininos
20	20.00	-----
19	19.00	-----
18	18.00	-----
17	17.00	-----
16	16.00	-----
15	15.00	20.00
14	14.00	19.00
13	13.00	18.00
12	12.00	17.00
11	11.00	16.00
10	10.00	15.00
9	9.00	14.00
8	8.00	13.00
7	7.00	12.00
6	6.00	11.00
5	5.00	10.00
4	4.00	8.00
3	3.00	6.00
2	2.00	4.00
1	1.00	2.00



Handwritten initials and signature in blue ink.



**LEZÍRIA DO TEJO**  
comunidade  
intermunicipal

## Tabelas



A.P.  
S  
Planja

### Provas Físicas Masculinas – Abdominais

IDADES			
ATÉ AOS 29 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
85	20	39	9,8
84	19,6	37	9,4
83	19,2	35	9
82	18,8	33	8,6
81	18,4	31	8,2
80	18	29	7,8
79	17,8	28	7,6
78	17,6	27	7,4
77	17,4	26	7,2
76	17,2	25	7
75	17	24	6,8
74	16,8	23	6,6
73	16,6	22	6,4
72	16,4	21	6,2
71	16,2	20	6
70	16	19	5,8
69	15,8	18	5,6
68	15,6	17	5,4
67	15,4	16	5,2
66	15,2	15	5
65	15	14	4,8
64	14,8	13	4,6
63	14,6	12	4,4
62	14,4	11	4,2
61	14,2	10	4
60	14	9	3,8
59	13,8	8	3,6
58	13,6	7	3,4
57	13,4	6	3,2
56	13,2	5	3
55	13	4	2,8
54	12,8	3	2,6
53	12,6	2	2,4
52	12,4	1	2,2
51	12,2		
50	12		
49	11,8		
48	11,6		
47	11,4		
46	11,2		
45	11		
44	10,8		
43	10,6		
42	10,4		
41	10,2		
40	10		

A. P. Tejo  
S



**Provas Físicas Masculinas – Abdominais**

IDADES			
30 AOS 34 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO
	VALORES	ABDOMINAIS	
75	20	32	9,8
74	19,6	30	9,4
73	19,2	28	9
72	18,8	26	8,6
71	18,4	24	8,2
70	18	22	7,8
69	17,6	20	7,4
68	17,2	18	7
67	16,8	16	6,6
66	16,6	15	6,4
65	16,4	14	6,2
64	16,2	13	6
63	16	12	5,8
62	15,8	11	5,6
61	15,6	10	5,4
60	15,4	9	5,2
59	15,2	8	5
58	15	7	4,8
57	14,8	6	4,6
56	14,6	5	4,4
55	14,4	4	4,2
54	14,2	3	4
53	14	2	3,8
52	13,8	1	3,6
51	13,6		
50	13,4		
49	13,2		
48	13		
47	12,8		
46	12,6		
45	12,4		
44	12,2		
43	12		
42	11,8		
41	11,6		
40	11,4		
39	11,2		
38	11		
37	10,8		
36	10,6		
35	10,4		
34	10,2		
33	10		



LEZÍRIA DO TEJO

comunidade  
intermunicipal

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

**Provas Físicas Masculinas - Abdominais**

IDADES			
35 AOS 39 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
70	20	27	9,8
69	19,6	25	9,4
68	19,2	23	8
67	18,8	21	8,6
66	18,4	19	8,2
65	18	17	7,8
64	17,6	15	7,4
63	17,2	13	7
62	16,8	12	6,6
60	16,4	11	6,2
57	15,8	10	5,6
54	15,2	9	5
53	15	8	4,8
52	14,8	7	4,6
51	14,6	6	4,4
50	14,4	5	4,2
49	14,2	4	4
44	13,2	3	3
43	13	2	2,8
42	12,8	1	2,6
41	12,6		
40	12,4		
39	12,2		
38	12		
37	11,8		
36	11,6		
35	11,4		
34	11,2		
33	11		
32	10,8		
31	10,6		
30	10,4		
29	10,2		
28	10		

A-f  
Raf  
87



LEZÍRIA DO TEJO

comunidade  
intermunicipal

### Provas Físicas Masculinas - Abdominais

IDADES			
40 AOS 44 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO
	VALORES	ABDOMINAIS	
65	20	22	9,8
64	19,6	20	9,4
63	19,2	18	9
62	18,8	16	8,6
61	18,4	14	8,2
60	18	13	7,8
59	17,6	12	7,4
58	17,2	11	7
57	16,8	10	6,6
55	16,4	9	6,2
52	15,8	8	5,6
49	15,2	7	5
48	15	6	4,8
47	14,8	5	4,6
46	14,6	4	4,4
44	14,2	3	4
39	13,2	2	3
38	13	1	2,8
37	12,8		
36	12,6		
35	12,4		
34	12,2		
33	12		
32	11,8		
31	11,6		
30	11,4		
29	11,2		
28	11		
27	10,8		
26	10,6		
25	10,4		
24	10,2		
23	10		



Filipe A. J.

SS

### Provas Físicas Masculinas- Abdominais

IDADES			
45 ANOS OU SUPERIOR			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO
	VALORES	ABDOMINAIS	
50	20	14	9,8
49	19,6	13	9,4
48	19,2	12	9
47	18,8	10	8,6
46	18,4	9	8,2
45	18	8	7,8
44	17,6	7	7,4
41	16,4	5	6,2
38	15,2	3	5
35	14		
34	13,8		
33	13,6		
32	13,4		
31	13,2		
30	13		
29	12,8		
28	12,6		
27	12,4		
26	12,2		
25	12		
24	11,8		
23	11,6		
22	11,4		
21	11,2		
20	11		
19	10,8		
18	10,6		
17	10,4		
16	10,2		
15	10		

Handwritten signatures and initials in blue ink.



**LEZÍRIA DO TEJO**

comunidade  
intermunicipal

### Provas Físicas Femininas - Abdominais

IDADES			
ATÉ AOS 29 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
70	20	24	9,8
69	19,6	22	9,4
68	19,2	20	9
67	18,8	18	8,6
66	18,4	16	8,2
65	18	14	7,8
64	17,8	13	7,6
63	17,6	12	7,4
62	17,4	11	7,2
61	17,2	10	7
60	17	9	6,8
59	16,8	8	6,6
58	16,6	7	6,4
57	16,4	6	6,2
56	16,2	5	6
55	16	4	5,8
54	15,8	3	5,6
53	15,6	2	5,4
52	15,4	1	5,2
51	15,2		
50	15		
49	14,8		
48	14,6		
47	14,4		
46	14,2		
45	14		
44	13,8		
43	13,6		
42	13,4		
41	13,2		
40	13		
39	12,8		
38	12,6		
37	12,4		
36	12,2		
35	12		
34	11,8		
33	11,6		
32	11,4		
31	11,2		
30	11		
29	10,8		
28	10,6		
27	10,4		
26	10,2		
25	10		



Filipe  
A.F.  
88

Provas Físicas Femininas - Abdominais

IDADES			
30 AOS 34 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
65	20	22	9,8
64	19,6	20	9,4
63	19,2	18	9
62	18,8	16	8,6
61	18,4	14	8,2
60	18	12	7,8
59	17,6	10	7,4
58	17,2	8	7
57	16,8	6	6,6
56	16,6	5	6,4
55	16,4	4	6,2
54	16,2	3	6
53	16	2	5,8
52	15,8	1	5,6
51	15,6		
50	15,4		
49	15,2		
48	15		
47	14,8		
46	14,6		
45	14,4		
44	14,2		
43	14		
42	13,8		
41	13,6		
40	13,4		
39	13,2		
38	13		
37	12,8		
36	12,6		
35	12,4		
34	12,2		
33	12		
32	11,8		
31	11,6		
30	11,4		
29	11,2		
28	11		
27	10,8		
26	10,6		
25	10,4		
24	10,2		
23	10		

A. J. F. P. S.  
 S.



**LEZÍRIA DO TEJO**  
 comunidade  
 intermunicipal

**Provas Físicas Femininas – Abdominais**

IDADES			
35 AOS 39 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO
	VALORES	ABDOMINAIS	
60	20	18	9,8
59	19,6	16	9,4
58	19,2	14	9
57	18,8	12	8,6
56	18,4	10	8,2
55	18	8	7,8
54	17,6	6	7,4
53	17,2	4	7
52	16,8	2	6,6
51	16,4		
50	16,2		
49	16		
48	15,8		
47	15,6		
46	15,4		
45	15,2		
44	15		
43	14,8		
42	14,6		
41	14,4		
40	14,2		
39	14		
38	13,8		
37	13,6		
36	13,4		
35	13,2		
34	13		
33	12,8		
32	12,6		
31	12,4		
30	12,2		
29	12		
28	11,8		
27	11,6		
26	11,4		
25	11,2		
24	11		
23	10,8		
22	10,6		
21	10,4		
20	10,2		
19	10		



Freira  
N.º 1  
8

**Provas Físicas Femininas - Abdominais**

IDADES			
40 AOS 44 ANOS			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
55	20	13	9,8
54	19,6	11	9,4
53	19,2	9	9
52	18,8	7	8,6
51	18,4	5	8,2
50	18	3	7,8
49	17,6	1	7,4
48	17,2		
47	16,8		
46	16,4		
45	16,2		
44	16		
43	15,8		
42	15,6		
41	15,4		
40	15,2		
39	15		
38	14,8		
37	14,6		
36	14,4		
35	14,2		
34	14		
33	13,8		
32	13,6		
31	13,4		
30	13,2		
29	13		
28	12,8		
27	12,6		
26	12,4		
25	12,2		
24	12		
23	11,8		
22	11,6		
21	11,4		
20	11,2		
19	11		
18	10,8		
17	10,6		
16	10,4		
15	10,2		
14	10		

**Provas Físicas Femininas - Abdominais**

IDADES			
45 ANOS OU SUPERIOR			
ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
50	20	14	9,8
49	19,6	13	9,4
48	19,2	12	9
47	18,8	10	8,6
46	18,4	9	8,2
45	18	8	7,8
44	17,6	7	7,4
41	16,4	5	6,2
38	15,2	3	5
35	14		
34	13,8		
33	13,6		
32	13,4		
31	13,2		
30	13		
29	12,8		
28	12,6		
27	12,4		
26	12,2		
25	12		
24	11,8		
23	11,6		
22	11,4		
21	11,2		
20	11		
19	10,8		
18	10,6		
17	10,4		
16	10,2		
15	10		

c) Prova de Teste de Cooper-----

- Esta prova consiste em efetuar uma corrida constante durante 12 minutos, procurando percorrer a maior distância à volta de uma pista.-----
- Os controladores contam e registam o número de voltas que cada candidato executa e vão avisando o tempo gasto e do tempo que falta.-----
- Ao fim de 12 minutos o controlador emite um sinal sonoro que seja audível para todos os candidatos, devendo os mesmos parar, permanecendo no local, até que chegue ao pé deles o controlador que registrará o número de voltas completas e de metros percorrido por cada um dos candidatos.-----

**Tabelas**

**Provas Físicas Masculinas – Teste COOPER**

IDADES			
ATÉ AOS 29 ANOS			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
3400	20	2380	9,8
3380	19,8	2360	9,6
3360	19,6	2340	9,4
3340	19,4	2320	9,2
3320	19,2	2300	9
3300	19	2280	8,8
3280	18,8	2260	8,6
3260	18,6	2240	8,4
3240	18,4	2220	8,2
3220	18,2	2200	8
3200	18	2180	7,8
3180	17,8	2160	7,6
3160	17,6	2140	7,4
3140	17,4	2120	7,2
3120	17,2	2100	7
3100	17	2090	6,8
3080	16,8	2080	6,6
3060	16,6	2070	6,4
3040	16,4	2060	6,2
3020	16,2	2050	6
3000	16	2040	5,8
2980	15,8	2030	5,6
2960	15,6	2020	5,4
2940	15,4	2010	5,2
2920	15,2	2000	5
2900	15	1990	4,8
2880	14,8	1980	4,6
2860	14,6	1970	4,4
2840	14,4	1960	4,2
2820	14,2	1950	4
2800	14	1940	3,8
2780	13,8	1930	3,6
2760	13,6	1920	3,4
2740	13,4	1910	3,2
2720	13,2	1900	3
2700	13	1890	2,8
2680	12,8	1880	2,6
2660	12,6	1870	2,4
2640	12,4	1860	2,2
2620	12,2	1850	2
2600	12	1840	1,8
2580	11,8	1830	1,6
2560	11,6	1820	1,4
2540	11,4	1810	1,2
2520	11,2	1800	1
2500	11	1790	0,8
2480	10,8	1780	0,6
2460	10,6	1770	0,4
2440	10,4	1760	0,2
2420	10,2		
2400	10		



LEZÍRIA DO TEJO

comunidade  
intermunicipal

### Provas Físicas Masculinas – Teste COOPER

IDADES			
30 AOS 34 ANOS			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
3200	20	2180	9,8
3180	19,8	2160	9,6
3160	19,6	2140	9,4
3140	19,4	2120	9,2
3120	19,2	2100	9
3100	19	2080	8,8
3080	18,8	2060	8,6
3060	18,6	2040	8,4
3040	18,4	2020	8,2
3020	18,2	2000	8
3000	18	1980	7,8
2980	17,8	1960	7,6
2960	17,6	1940	7,4
2940	17,4	1920	7,2
2920	17,2	1900	7
2900	17	1890	6,8
2880	16,8	1880	6,6
2860	16,6	1870	6,4
2840	16,4	1860	6,2
2820	16,2	1840	6
2800	16	1830	5,8
2780	15,8	1810	5,6
2760	15,6	1790	5,4
2740	15,4	1770	5,2
2720	15,2	1750	5
2700	15	1740	4,8
2680	14,8	1730	4,6
2660	14,6	1720	4,4
2640	14,4	1710	4,2
2620	14,2	1700	4
2600	14	1690	3,8
2580	13,8	1680	3,6
2560	13,6	1670	3,4
2540	13,4	1660	3,2
2520	13,2	1650	3
2500	13	1640	2,8
2480	12,8	1630	2,6
2460	12,6	1620	2,4
2440	12,4	1610	2,2
2420	12,2	1600	2
2400	12	1590	1,8
2380	11,8	1580	1,6
2360	11,6	1570	1,4
2340	11,4	1560	1,2
2320	11,2	1550	1
2300	11	1540	0,8
2280	10,8	1530	0,6
2260	10,6	1520	0,4
2240	10,4	1510	0,2
2220	10,2		
2200	10		



Rep N.1  
8

### Provas Físicas Masculinas – Teste COOPER

IDADES			
35 AOS 39 ANOS			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
3100	20	2080	9,8
3080	19,8	2060	9,6
3060	19,6	2040	9,4
3040	19,4	2020	9,2
3020	19,2	2000	8
3000	19	1980	8,8
2980	18,8	1960	8,6
2960	18,6	1940	8,4
2940	18,4	1920	8,2
2920	18,2	1900	8
2900	18	1880	7,8
2880	17,8	1860	7,6
2860	17,6	1840	7,4
2840	17,4	1820	7,2
2820	17,2	1800	7
2800	17	1790	6,8
2780	16,8	1780	6,6
2760	16,6	1770	6,4
2740	16,4	1760	6,2
2720	16,2	1750	6
2700	16	1730	5,8
2680	15,8	1710	5,6
2660	15,6	1690	5,4
2640	15,4	1670	5,2
2620	15,2	1650	5
2600	15	1640	4,8
2580	14,8	1630	4,6
2560	14,6	1620	4,4
2540	14,4	1610	4,2
2520	14,2	1600	4
2500	14	1590	3,8
2480	13,8	1580	3,6
2460	13,6	1570	3,4
2440	13,4	1560	3,2
2420	13,2	1550	3
2400	13	1540	2,8
2380	12,8	1530	2,6
2360	12,6	1520	2,4
2340	12,4	1510	2,2
2320	12,2	1500	2
2300	12	1490	1,8
2280	11,8	1480	1,6
2260	11,6	1470	1,4
2240	11,4	1460	1,2
2220	11,2	1450	1
2200	11	1440	0,8
2180	10,8	1430	0,6
2160	10,6	1420	0,4
2140	10,4	1410	0,2
2120	10,2		
2100	10		



LEZÍRIA DO TEJO

comunidade  
intermunicipal

### Provas Físicas Masculinas – Teste COOPER

IDADES			
40 AOS 44 ANOS			
CLASSIFICAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO	
COOPER	VALORES	COOPER	VALORES
3000	20	1980	9,8
2980	19,8	1960	9,6
2960	19,6	1940	9,4
2940	19,4	1920	9,2
2920	19,2	1900	9
2900	19	1880	8,8
2880	18,8	1860	8,6
2860	18,6	1840	8,4
2840	18,4	1820	8,2
2820	18,2	1800	8
2800	18	1780	7,8
2780	17,8	1760	7,6
2760	17,6	1740	7,4
2740	17,4	1720	7,2
2720	17,2	1700	7
2700	17	1690	6,8
2680	16,8	1680	6,6
2660	16,6	1670	6,4
2640	16,4	1660	6,2
2620	16,2	1650	6
2600	16	1630	5,8
2580	15,8	1610	5,6
2560	15,6	1590	5,4
2540	15,4	1570	5,2
2520	15,2	1550	5
2500	15	1540	4,8
2480	14,8	1530	4,6
2460	14,6	1520	4,4
2440	14,4	1510	4,2
2420	14,2	1500	4
2400	14	1490	3,8
2380	13,8	1480	3,6
2360	13,6	1470	3,4
2340	13,4	1460	3,2
2320	13,2	1450	3
2300	13	1440	2,8
2280	12,8	1430	2,6
2260	12,6	1420	2,4
2240	12,4	1410	2,2
2220	12,2	1400	2
2200	12	1390	1,8
2180	11,8	1380	1,6
2160	11,6	1370	1,4
2140	11,4	1360	1,2
2120	11,2	1350	1
2100	11	1340	0,8
2080	10,8	1330	0,6
2060	10,6	1320	0,4
2040	10,4	1310	0,2
2020	10,2		
2000	10		



Elab. N.F.  
S

### Provas Físicas Masculinas – Teste COOPER

IDADES			
45 ANOS OU SUPERIOR			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
2600	20	1630	9,8
2580	19,8	1610	9,6
2560	19,6	1590	9,4
2540	19,4	1570	9,2
2520	19,2	1550	9
2500	19	1540	8,8
2480	18,8	1530	8,6
2460	18,6	1520	8,4
2440	18,4	1510	8,2
2420	18,2	1500	8
2400	18	1490	7,8
2380	17,8	1480	7,6
2360	17,6	1470	7,4
2340	17,4	1460	7,2
2320	17,2	1450	7
2300	17	1440	6,8
2280	16,8	1430	6,6
2260	16,6	1420	6,4
2240	16,4	1410	6,2
2220	16,2	1400	6
2200	16	1390	5,8
2180	15,8	1380	5,6
2160	15,6	1370	5,4
2140	15,4	1360	5,2
2120	15,2	1350	5
2100	15	1340	4,8
2080	14,8	1330	4,6
2060	14,6	1320	4,4
2040	14,4	1310	4,2
2020	14,2	1300	4
2000	14	1290	3,8
1980	13,8	1280	3,6
1960	13,6	1270	3,4
1940	13,4	1260	3,2
1920	13,2	1250	3
1900	13	1240	2,8
1880	12,8	1230	2,6
1860	12,6	1220	2,4
1840	12,4	1210	2,2
1820	12,2	1200	2
1800	12	1190	1,8
1780	11,8	1180	1,6
1760	11,6	1170	1,4
1740	11,4	1160	1,2
1720	11,2	1150	1
1700	11	1140	0,8
1690	10,8	1130	0,6
1680	10,6	1120	0,4
1670	10,4	1110	0,2
1660	10,2		
1650	10		

M. J. P. S.



**LEZÍRIA DO TEJO**

comunidade  
intermunicipal

**Provas Físicas Femininas – Teste COOPER**

IDADES			
ATÉ AOS 29 ANOS			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
3000	20	1980	9,8
2980	19,8	1960	9,6
2960	19,6	1940	9,4
2940	19,4	1920	9,2
2920	19,2	1900	9
2900	19	1880	8,8
2880	18,8	1860	8,6
2860	18,6	1840	8,4
2840	18,4	1820	8,2
2820	18,2	1800	8
2800	18	1780	7,8
2780	17,8	1760	7,6
2760	17,6	1740	7,4
2740	17,4	1720	7,2
2720	17,2	1700	7
2700	17	1680	6,8
2680	16,8	1660	6,6
2660	16,6	1640	6,4
2640	16,4	1620	6,2
2620	16,2	1600	6
2600	16	1580	5,8
2580	15,8	1560	5,6
2560	15,6	1540	5,4
2540	15,4	1520	5,2
2520	15,2	1500	5
2500	15	1480	4,8
2480	14,8	1460	4,6
2460	14,6	1440	4,4
2440	14,4	1420	4,2
2420	14,2	1400	4
2400	14	1380	3,8
2380	13,8	1360	3,6
2360	13,6	1340	3,4
2340	13,4	1320	3,2
2320	13,2	1300	3
2300	13	1280	2,8
2280	12,8	1260	2,6
2260	12,6	1240	2,4
2240	12,4	1220	2,2
2220	12,2	1200	2
2200	12	1180	1,8
2180	11,8	1160	1,6
2160	11,6	1140	1,4
2140	11,4	1120	1,2
2120	11,2	1100	1
2100	11	1080	0,8
2080	10,8	1060	0,6
2060	10,6	1040	0,4
2040	10,4	1020	0,2
2020	10,2		
2000	10		



Filipe  
M. J.  
8

### Provas Físicas Femininas – Teste COOPER

IDADES			
30 AOS 34 ANOS			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
2900	20	1880	9,8
2880	19,8	1860	9,6
2860	19,6	1840	9,4
2840	19,4	1820	9,2
2820	19,2	1800	9
2800	19	1780	8,8
2780	18,8	1760	8,6
2760	18,6	1740	8,4
2740	18,4	1720	8,2
2720	18,2	1700	8
2700	18	1690	7,8
2680	17,8	1680	7,6
2660	17,6	1670	7,4
2640	17,4	1660	7,2
2620	17,2	1650	7
2600	17	1640	6,8
2580	16,8	1630	6,6
2560	16,6	1620	6,4
2540	16,4	1610	6,2
2520	16,2	1600	6
2500	16	1590	5,8
2480	15,8	1580	5,6
2460	15,6	1570	5,4
2440	15,4	156	5,2
2420	15,2	1550	5
2400	15	1540	4,8
2380	14,8	1530	4,6
2360	14,6	1520	4,4
2340	14,4	1510	4,2
2320	14,2	1500	4
2300	14	1490	3,8
2280	13,8	1480	3,6
2260	13,6	1470	3,4
2240	13,4	1460	3,2
2220	13,2	1450	3
2200	13	1440	2,8
2180	12,8	1430	2,6
2160	12,6	1420	2,4
2140	12,4	1410	2,2
2120	12,2	1400	2
2100	12	1390	1,8
2080	11,8	1380	1,6
2060	11,6	1370	1,4
2040	11,4	1360	1,2
2020	11,2	1350	1
2000	11	1340	0,8
1980	10,8	1330	0,6
1960	10,6	1320	0,4
1940	10,4	1310	0,2
1920	10,2		
1900	10		



LEZÍRIA DO TEJO

comunidade  
intermunicipal

### Provas Físicas Femininas – Teste COOPER

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



*Filipe*  
*N. J.*  
*S.*

**Provas Físicas Femininas – Teste COOPER**

IDADES			
40 AOS 44 ANOS			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO
	VALORES	COOPER	
2700	20	1690	9,8
2680	19,8	1680	9,6
2660	19,6	1670	9,4
2640	19,4	1660	9,2
2620	19,2	1650	9
2600	19	1640	8,8
2580	18,8	1630	8,6
2560	18,6	1620	8,4
2540	18,4	1610	8,2
2520	18,2	1600	8
2500	18	1590	7,8
2480	17,8	1580	7,6
2460	17,6	1570	7,4
2440	17,4	1560	7,2
2420	17,2	1550	7
2400	17	1540	6,8
2380	16,8	1530	6,6
2360	16,6	1520	6,4
2340	16,4	1510	6,2
2320	16,2	1500	6
2300	16	1490	5,8
2280	15,8	1480	5,6
2260	15,6	1470	5,4
2240	15,4	1460	5,2
2220	15,2	1450	5
2200	15	1440	4,8
2180	14,8	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
2080	13,8	1380	3,6
2060	13,6	1370	3,4
2040	13,4	1360	3,2
2020	13,2	1350	3
2000	13	1340	2,8
1980	12,8	1330	2,6
1960	12,6	1320	2,4
1940	12,4	1310	2,2
1920	12,2	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
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		

**Provas Físicas Femininas – Teste COOPER**

IDADES			
40 AOS 44 ANOS			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
2600	20	1630	9,8
2580	19,8	1610	9,6
2560	19,6	1590	9,4
2540	19,4	1570	9,2
2520	19,2	1550	9
2500	19	1540	8,8
2480	18,8	1530	8,6
2460	18,6	1520	8,4
2440	18,4	1510	8,2
2420	18,2	1500	8
2400	18	1490	7,8
2380	17,8	1480	7,6
2360	17,6	1470	7,4
2340	17,4	1460	7,2
2320	17,2	1450	7
2300	17	1440	6,8
2280	16,8	1430	6,6
2260	16,6	1420	6,4
2240	16,4	1410	6,2
2220	16,2	1400	6
2200	16	1390	5,8
2180	15,8	1380	5,6
2160	15,6	1370	5,4
2140	15,4	1360	5,2
2120	15,2	1350	5
2100	15	1340	4,8
2080	14,8	1330	4,6
2060	14,6	1320	4,4
2040	14,4	1310	4,2
2020	14,2	1300	4
2000	14	1290	3,8
1980	13,8	1280	3,6
1960	13,6	1270	3,4
1940	13,4	1260	3,2
1920	13,2	1250	3
1900	13	1240	2,8
1880	12,8	1230	2,6
1860	12,6	1220	2,4
1840	12,4	1210	2,2
1820	12,2	1200	2
1800	12	1190	1,8
1780	11,8	1180	1,6
1760	11,6	1170	1,4
1740	11,4	1160	1,2
1720	11,2	1150	1
1700	11	1140	0,8
1690	10,8	1130	0,6
1680	10,6	1120	0,4
1670	10,4	1110	0,2
1660	10,2		
1650	10		



Feij  
1-1  
8

Provas Físicas Femininas – Teste COOPER

IDADES			
45 ANOS OU SUPERIOR			
COOPER	CLASSIFICAÇÃO	COOPER	CLASSIFICAÇÃO
	VALORES		VALORES
2600	20	1630	9,8
2580	19,8	1610	9,6
2560	19,6	1590	9,4
2540	19,4	1570	9,2
2520	19,2	1550	9
2500	19	1540	8,8
2480	18,8	1530	8,6
2460	18,6	1520	8,4
2440	18,4	1510	8,2
2420	18,2	1500	8
2400	18	1490	7,8
2380	17,8	1480	7,6
2360	17,6	1470	7,4
2340	17,4	1460	7,2
2320	17,2	1450	7
2300	17	1440	6,8
2280	16,8	1430	6,6
2260	16,6	1420	6,4
2240	16,4	1410	6,2
2220	16,2	1400	6
2200	16	1390	5,8
2180	15,8	1380	5,6
2160	15,6	1370	5,4
2140	15,4	1360	5,2
2120	15,2	1350	5
2100	15	1340	4,8
2080	14,8	1330	4,6
2060	14,6	1320	4,4
2040	14,4	1310	4,2
2020	14,2	1300	4
2000	14	1290	3,8
1980	13,8	1280	3,6
1960	13,6	1270	3,4
1940	13,4	1260	3,2
1920	13,2	1250	3
1900	13	1240	2,8
1880	12,8	1230	2,6
1860	12,6	1220	2,4
1840	12,4	1210	2,2
1820	12,2	1200	2
1800	12	1190	1,8
1780	11,8	1180	1,6
1760	11,6	1170	1,4
1740	11,4	1160	1,2
1720	11,2	1150	1
1700	11	1140	0,8
1690	10,8	1130	0,6
1680	10,6	1120	0,4
1670	10,4	1110	0,2
1660	10,2		
1650	10		

N.º 1  
S  
F



**LEZÍRIA DO TEJO**  
comunidade  
intermunicipal

1.3 Prova de Conhecimentos Gerais (PCG): A prova de conhecimentos gerais visa avaliar os níveis de conhecimentos académicos e profissionais dos candidatos, exigidos e adequados ao exercício da função na área da atividade profissional para a qual é aberto o concurso.-----

Tem forma escrita, natureza teórico coma a duração de 60 minutos e versa sobre os seguintes temas/legislação (a legislação em papel, pode ser objeto de consulta, durante a realização da prova desde que não anotada e comentada):-----

- Lei n.º 35/2014, de 20 de junho- Artigos 70.º a 73.º, 176.º a 240.º, 288.º e 297.º a 301.º (Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas);-----

- Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, alterado pelo Decreto- Lei n.º 86/2019, de 2 de julho- estatuto de pessoal dos bombeiros profissionais da administração local.

-Decreto-Lei n.º 82/2021 de 13 de outubro, estabelece o Sistema de Gestão Integrada de Fogos Rurais no território continental e define as suas regras de funcionamento.-----

A prova será realizada individualmente, sendo a sua valoração expressa na escala de 0 a 20 valores.-----

1.4 O Exame Psicológico visa avaliar, através de técnicas de natureza psicológica, aptidões, características de personalidade e competências comportamentais dos candidatos e estabelecer um prognóstico de adaptação às exigências do posto de trabalho a ocupar, tendo como referência o perfil de competências previamente definido.

O resultado da avaliação psicológica é confidencial, e será valorado em cada fase intermédia através das menções classificativas de apto e não apto; na última fase do método, para os candidatos que o tenham completado, através dos níveis classificativos de Elevado, Bom, Suficiente, Reduzido e Insuficiente, aos quais correspondem respetivamente, as classificações de 20, 16, 12, 8 e 4.

O exame psicológico de seleção tem carácter eliminatório, sendo eliminados os candidatos que obtenham menção de "Reduzido" ou "Insuficiente" na classificação final.

2. Sistema de classificação final: Na valoração dos métodos de seleção referidos é utilizada a escala classificativa de 0 a 20 valores, sendo a classificação final dos candidatos que



completem o procedimento, com aprovação em todos os métodos de seleção aplicados, obtida pela aplicação da seguinte fórmula:-----

$$CF = (PCG + PP + EPS) / 3$$

Em que:-----

CF= Classificação Final-----

PP= Provas Práticas -----

PCG= Prova de Conhecimento Gerais-----

EPS= Exame Psicológico de Seleção-----

3. Critérios de ordenação preferencial: A ordenação final dos candidatos aprovados na totalidade dos métodos de seleção eliminatórios será efetuada por ordem decrescente de classificação. As situações de igualdade de classificação final serão resolvidas de acordo com o critério de preferência previsto na alínea c) do n.º 1 do artigo 37.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, por força do disposto no n.º 2 do mesmo artigo.-----

Sempre que subsistir igualdade após aplicação do critério referido preferem, sucessivamente:-----

1 – Os candidatos com mais anos de experiência profissional na função de sapedor florestal devidamente comprovada;-----

2 – Os candidatos titulares de carta de condução de veículos da categoria C.-----

4. São excluídos, não sendo convocados para o método seguinte, os candidatos que:-----

a) Não compareçam a qualquer dos métodos de seleção para que hajam sido convocados;-----

b) No decurso da aplicação de um método de seleção, apresentam a respetiva desistência;-----

c) Obtenham valoração inferior a 9,5 valores num dos métodos de seleção.-----

5. Notificação dos candidatos: Os candidatos serão convocados, através de notificação com indicação do dia, hora e local para a realização dos métodos de seleção, nos termos previstos no artigo 35º do Decreto-Lei n.º 204/98 de 11 de julho, para a realização da audiência dos interessados.-----

-----  
Dada por finda a missão do júri, encerrou-se a reunião, da qual se lavrou a presente ata, que vai ser lida e assinada pelos membros do júri.



**LEZÍRIA DO TEJO**  
comunidade  
intermunicipal

Presidente do Júri:

*Filipe Naveiro*

1.º Vogal Efetivo:

*A. A. A.*

2.º Vogal Efetivo:

*Sónia Mercedes Santo Sena*