



### AS PROVAS FÍSICAS INTEGRADAS NO MÉTODO DE SELEÇÃO PARA A ADMISSÃO AO CURSO DE FORMAÇÃO DE AGENTES CLASSIFICAM-SE EM APTO OU INAPTO.

PROVAS FÍSICAS	MASC	FEM	Número de Tentativas
Salto em comprimento sem corrida	2 mts.	1,70 mts.	3
Salto do muro sem apoio	0,90 mt.	0,70 mt.	3
Flexões de braços na trave	3	---	3
Extensões de braços no solo	---	12	2
Flexões de tronco à frente (em 45seg.)	30	25	2
Corrida de 1000 metros	4 min.	5 min.	1

### OBSERVA OS VIDEOS EXEMPLIFICATIVOS DAS PROVAS, DISPONIVEIS NO SITE DA EPP E NO FACEBOOK DA EPP

#### PREPARA-TE

Estes conselhos não vinculam em qualquer circunstância a Escola Prática de Polícia (EPP) sendo da responsabilidade do candidato segui-los ou não, e visam apenas auxiliar os candidatos ao CFA na sua preparação.

#### Conselhos Úteis Para a Realização das Provas Físicas

#### 1 - SALTO EM COMPRIMENTO SEM CORRIDA

##### Validação

Transpor a distância horizontal exigida, com um salto a partir da posição de parado; e com impulsão a dois pés:

- Candidatos Masculinos: 2,00 m;
- Candidatos Femininos: 1,70 m.

Os candidatos dispõem de três tentativas, para a obtenção da marca exigida.

##### Sugestões para a sua realização

- Na posição inicial manter os pés ligeiramente afastados (aproximadamente à largura dos ombros);
- Saltar executando uma ou duas flexões ligeiras das pernas para preparação;





- Impulsionar o corpo para cima e para a frente através da ação de empurrar o chão rapidamente executando a extensão completa das pernas e a elevação dos joelhos na trajetória aérea;
- Projetar o corpo para cima e para a frente, elevando os joelhos e procurando apoiar os pés o mais à frente possível.

### **Conselhos para a preparação prévia da prova (exemplos de exercícios de preparação):**

- Realizar exercícios para a melhoria da força do trem inferior (pernas):

- Realizar séries de 10 a 20 steps (saltos consecutivos de um pé para o outro num número máximo de 60 a 80 saltos por sessão);
  - Realizar séries de saltos a pés juntos (impulsão horizontal);
  - Realizar outros tipos de exercícios de força das pernas {séries de saltos verticais ou horizontais a pés juntos, a um pé (pé-coxinho) ou outros.
- Efetuar duas a três sessões semanais de treino da força.

### **Erros mais comuns na execução**

- Pisar a linha de partida.
- Pisar a linha final ou tocar com qualquer parte do corpo no espaço compreendido entre as duas linhas;
- Realiza uma impulsão prévia dupla (a dois pés – salto prévio antes da saída para o salto);
- Partir de uma posição demasiado baixa – joelhos fletidos com um ângulo inferior a 90º

## **2- SALTO DO MURO SEM APOIO**

### **Validação**

Realizar a transposição de frente, de um “muro” de madeira, sem que qualquer parte do corpo toque no “obstáculo”.

Não é permitida a corrida oblíqua com a transposição de lado (“tipo salto com técnica de tesoura; peixe”).

Os candidatos dispõem de três tentativas para realizar a transposição do obstáculo nas condições exigidas.

- Candidatos Masculinos: muro a 0,90 m de altura;
- Candidatos Femininos: muro a 0,70 m de altura.

### **Conselhos para a preparação prévia da prova (exemplos de exercícios de preparação):**

- Realizar o exercício da prova com obstáculos mais baixos (do tipo das barreiras do atletismo) e ir aumentando progressivamente a sua altura até à exigida;
- Realizar corridas com barreiras (atletismo);
- Melhorar a força dos membros inferiores (ver exemplos referidos para a prova de impulsão horizontal).

### **Erros mais comuns**





- Utiliza uma corrida de balanço demasiado longa
- Ataca o obstáculo com velocidade excessiva;
- Realiza a impulsão demasiado perto ou demasiado longe do obstáculo
- Apoiar-se no obstáculo ou tocar-lhe com qualquer parte do corpo.

### 3- FLEXÃO DE BRAÇOS NA TRAVE – Candidatos Masculinos EXTENSÃO DE BRAÇOS NO SOLO - Candidatos Femininos

#### Validação

A flexão de braços na trave deverá ser realizada partindo da posição de suspensão, com os braços totalmente esticados, até o queixo ultrapassar o plano da barra ou trave.

As extensões de braços no solo devem ser realizadas com o corpo “empranchado”, trazendo os braços, no ponto mais baixo até ao ângulo reto do antebraço com o braço.

Os candidatos masculinos dispõem de três tentativas para realizar o número de elevações exigido;

Os candidatos femininos dispõem de duas tentativas para realizar o número de elevações exigido;

- Candidatos Masculinos: 3 elevações (mãos em pronação);
- Candidatos Femininos: 12 extensões de braços no solo.

#### Sugestões para a sua realização

- Pega na barra/trave com as mãos afastadas ligeiramente mais do que a largura dos ombros;
- Realizar a extensão completa dos braços com descida de forma rápida;
- Não cometer faltas para evitar a repetição da prova pois a fadiga intensa e localizada no trem superior torna uma segunda ou terceira tentativa de maior dificuldade.

#### Conselhos para a preparação prévia da prova (exemplos de exercícios de preparação):

- Realizar séries de repetições de elevações na barra em situações facilitadas (com os pés apoiados e o corpo “em prancha” (esticado);
- Realizar séries de flexões de braços no chão, com o corpo “em prancha” (com apoio dos pés ou dos joelhos);
- Realizar exercícios de flexão e extensão dos braços com cargas adicionais ligeiras (barra de halteres de 15 ou 20 kg e ou com pesos leves. Exemplos de exercícios – supino, desenvolvimento com barra de halteres, Bench press, elevação lateral dos braços com pesos de 4 ou 5 kg e outros idênticos);
- Realizar repetições do exercício da prova de força superior.

#### Erros mais comuns

Flexões de braços na trave

- O queixo não ultrapassa o plano da barra;
- Os braços não esticam completamente na posição de suspensão;
- Iniciar a prova com um salto, sem parar em suspensão antes do início da primeira elevação;
- Parar para descansar entre a realização das elevações.





### Extensões braços no solo

- Flexão exagerada do tronco (elevação da bacia);
- Hiper-extensão do tronco (abaixamento exagerado da bacia);
- Afastamento exagerado das mãos;
- Não completar a extensão de braços ou a flexão dos braços até ao ângulo reto;
- Afastamento exagerado das pernas e pés e ou flexão dos joelhos.

## 4- FLEXÕES DE TRONCO À FRENTE

### Validação

Realizar o número máximo de abdominais no tempo máximo de 45 seg. partindo da posição de pernas fletidas, com as costas apoiadas no chão e as mãos colocadas atrás da nuca. O abdominal máximo consiste na elevação do tronco, do chão até à vertical (até tocar ou passar os joelhos). Por razões inerentes à pandemia COVID 19, não é permitido o auxílio de um companheiro para fixação dos pés; os pés serão suportados por um espaldar, devendo o candidato treinar colocando os pés numa superfície fixa. Os candidatos dispõem de duas tentativas para realizar o número de abdominais (sit up's) requerido:

- Candidatos Masculinos: 30 abdominais;
- Candidatos Femininos: 25 abdominais.

### Sugestões para a sua realização

- Procurar realizar a prova de forma ritmada (não começar demasiado lento nem excessivamente rápido por forma a evitar a fadiga precoce não permita a não realização das repetições exigidas no tempo definido;
- Não cometer faltas para evitar a repetição da prova, pois a fadiga intensa e localizada na parede abdominal torna uma segunda tentativa de maior dificuldade para cumprir a prova.

### Conselhos para a preparação prévia da prova (exemplos de exercícios de preparação):

- Realizar séries de repetições do exercício tal como é exigido, em situações mais facilitadas (meio abdominal, superior ou inferior) ou com carga ligeira sobre o peito – 5 a 7 kg)
- Realizar series de 12 a 25 repetições de elevações dos joelhos a partir da posição de pendurado num espaldar.

### Erros mais comuns

- Não trazer o tronco à vertical;
- Não apoiar as omoplatas no chão;
- Tirar as mãos de junto da nuca e colocá-las ao lado do tronco ou à frente.

## 5- PROVA DE CORRIDA DE 1000 M PLANOS





### **Validação**

Percorrer a distância de 1000 m planos no tempo máximo permitido:

- Candidatos Masculinos: 4 min;
- Candidatos Femininos: 5min.

Os candidatos dispõem de uma tentativa para realizar a prova.

### **Sugestões para a sua realização**

Correr a prova a um ritmo moderado, idêntico durante todo o percurso, gerindo o andamento da corrida de acordo com o aparecimento das sensações de fadiga. Aumentar o andamento, de forma não abrupta, se não se sente cansado ou reduzir ligeiramente o andamento se se começar a sentir muito fatigado (dificuldade em respirar, falta de força, perda de coordenação dos movimentos, forte vontade de desistir).

### **Conselhos para a preparação prévia da prova (exemplos de exercícios de preparação):**

Efetuar períodos de corrida contínua, a ritmo moderado, com a duração entre os 10 e os 30 minutos. Repetir as sessões de treino (de corrida), duas a três vezes por semana. Realizar previamente, pelo menos uma vez.

### **Erros mais comuns**

- Iniciar a corrida com uma velocidade excessiva;
- Correr com um ritmo irregular, realizando acelerações e desacelerações, durante a prova;
- Correr afastado da “corda” (pista nº 1), percorrendo assim uma distância superior;
- Realizar a maior parte da prova a uma velocidade abaixo da sua capacidade terminando depois em sprint.

