



JORNAL OFICIAL

Terça-feira, 22 de setembro de 2026



Série

Número 171

Sumário

SECRETARIA REGIONAL DE TURISMO, AMBIENTE E CULTURA

Aviso n.º 480/2026

Abertura de procedimento concursal comum, destinado a trabalhadores com ou sem vínculo de emprego público para ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de quinze postos de trabalho da categoria de sapador florestal, da carreira especial de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, do mapa de pessoal do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM.

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Aviso n.º 481/2026

Afixação e disponibilização da lista final de graduação dos candidatos e da lista final de colocações do procedimento concursal aberto pelo Aviso n.º 395/2026 para o preenchimento de sete postos de trabalho na carreira e categoria de Oficial de Registos, do mapa de pessoal da Direção Regional da Administração da Justiça.

Despacho n.º 376/2026

Determina que em substituição do titular do direito ao abono para falhas, nas suas ausências, impedimentos ou outros motivos legalmente justificados, o mesmo seja substituído pela Assistente Técnica, Elsa Maria Gonçalves Freitas, da Escola Básica e Secundária Com Pré-Escolar e Creche Bispo D. Manuel Ferreira Cabral.

SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS

Despacho n.º 377/2026

Determina a constituição de um fundo de maneo na Agência de Inovação e Modernização da Região Autónoma da Madeira, IP-RAM (AIM, IP-RAM) destinado a fazer face às despesas imprescindíveis, inadiáveis e de pequeno valor, no montante total de 1.075,00 €.

SECRETARIA REGIONAL DE TURISMO, AMBIENTE E CULTURA

INSTITUTO DAS FLORESTAS E CONSERVAÇÃO DA NATUREZA, IP-RAM

Aviso n.º 480/2026**Sumário:**

Abertura de procedimento concursal comum, destinado a trabalhadores com ou sem vínculo de emprego público para ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de quinze postos de trabalho da categoria de sapador florestal, da carreira especial de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, do mapa de pessoal do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM.

Texto:

1. Em cumprimento do disposto no artigo 33.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (adiante também designada por LTFP), aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, retificada pela Declaração de Retificação n.º 37-A/2014, de 19 de agosto, e alterada pelas Leis n.ºs 82-B/2014, de 31 de dezembro, 84/2015, de 7 de agosto, 18/2016, de 20 de junho, 42/2016, de 28 de dezembro, 25/2017, de 30 de maio, 70/2017, de 14 de agosto, 73/2017, de 16 de agosto, 49/2018, de 14 de agosto, e 71/2018, de 31 de dezembro, e pelo Decreto-Lei n.º 6/2019, de 14 de janeiro, pelas Leis n.ºs 79/2019, de 2 de setembro, 82/2019, de 2 de setembro, 2/2020, de 31 de março, e pelos Decretos-Leis n.ºs 51/2022, de 26 de julho, 84-F/2022, de 16 de dezembro, 53/2023, de 5 de julho, 12/2024, de 10 de janeiro, e 13/2024, de 10 de janeiro, dos artigos 13.º a 16.º do Decreto Legislativo Regional n.º 11/2018/M, de 3 de agosto, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 1-A/2020/M, de 31 de janeiro, 28-A/2021/M, de 30 de dezembro, 26/2022/M, de 29 de dezembro, 2/2025/M de 2 de julho, e 8/2025/M de 30 de dezembro, do artigo 5.º do Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 32/2023/M, de 31 de julho, 2/2025/M, de 2 de julho, e 8/2025/M, de 30 de dezembro, conjugado com o artigo 16.º da Portaria n.º 340/2019, de 31 de maio, do então Vice-Presidente do Governo Regional e da então Secretária Regional do Ambiente e Recursos Naturais, publicada no *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira, 1.ª Série, n.º 86, Suplemento, de 31 de maio de 2019 (adiante também designada apenas por Portaria), torna-se público que, pelo Despacho do Excelentíssimo Senhor Secretário Regional de Turismo, Ambiente e Cultura, de 7 de agosto de 2026, se encontra aberto, pelo prazo de dez dias úteis, a contar da data da publicação do presente aviso no *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira (JORAM), procedimento concursal comum, destinado a trabalhadores com ou sem vínculo de emprego público, para ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de quinze postos de trabalho da categoria de sapador florestal, da carreira especial de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, previstos e não ocupados no mapa de pessoal do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, nos termos seguintes:
 - 1.1. O presente procedimento concursal foi autorizado, nos termos do n.º 2 do artigo 14.º do Decreto Legislativo Regional n.º 11/2018/M, de 3 de agosto, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 1-A/2020/M, de 31 de janeiro, 28-A/2021/M, de 30 de dezembro, 26/2022/M, de 29 de dezembro, 2/2025/M de 2 de julho, e 8/2025/M de 30 de dezembro, que adapta à Região Autónoma da Madeira a Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, bem como nos termos do n.º 3 do artigo 54.º do Decreto Legislativo Regional n.º 8/2025/M, de 30 de dezembro, pelo Despacho de Sua Excelência o Secretário Regional das Finanças, de 18 de junho de 2026, que autorizou, a título excecional o recrutamento de 15 (quinze) sapadores florestais, da carreira especial de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, mediante a realização de procedimento concursal em que se admita a candidatura de trabalhadores com vínculo de emprego público constituído a termo ou sem relação jurídica de emprego público constituída, tendo sido observado o procedimento prévio ao recrutamento de trabalhadores imposto pelo artigo 15.º do Decreto Legislativo Regional n.º 11/2018/M, de 3 de agosto, na redação em vigor, através de publicação efetuada na BEP-RAM de 14 de maio de 2026 a 28 de maio de 2026, para 15 (quinze) postos de trabalho de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, sem que tenham existido trabalhadores interessados no recrutamento que preenchessem os requisitos exigidos para o mesmo.
 - 1.2. Entidade responsável pela realização do procedimento: Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM.
2. Legislação aplicável: Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 32/2023/M, de 31 de julho, 2/2025/M, de 2 de julho, e 8/2025/M, de 30 de dezembro; Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas; Portaria n.º 340/2019, de 31 de maio, do então Vice-Presidente do Governo Regional e da então Secretária Regional do Ambiente e Recursos Naturais; Decreto-Lei n.º 29/2001, de 3 de fevereiro, adaptado à Região Autónoma da Madeira pelo Decreto Legislativo Regional n.º 25/2001/M, de 24 de agosto; Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, alterado pela Lei n.º 72/2020, de 16 de novembro, pelo Decreto-Lei n.º 11/2023, de 10 de fevereiro e pela Declaração de Retificação n.º 7-A/2023 de 28 de fevereiro; Decreto Legislativo Regional n.º 8/2025/M de 30 de dezembro; Decreto Legislativo Regional n.º 11/2018/M, de 3 de agosto, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 1-A/2020/M, de 31 de janeiro, 28-A/2021/M, de 30 de dezembro, 26/2022/M, de 29 de dezembro, 2/2025/M de 2 de julho, e 8/2025/M de 30 de dezembro; Decreto Regulamentar Regional n.º 9/2025/M, de 1 de agosto, alterado pelo Decreto Regulamentar Regional n.º 26/2025/M de 29 de dezembro; e Decreto Legislativo Regional n.º 21/2016/M, de 13 de maio, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 42/2016/M, de 29 de dezembro, 3/2018/M, de 12 de janeiro, 2/2025/M de 2 de julho, e 8/2025/M de 30 de dezembro.

3. Prazo de validade: O procedimento concursal é válido para o preenchimento dos postos de trabalho a ocupar e para os efeitos previstos nos n.ºs 1 e 2 do artigo 37.º da Portaria.
4. Caracterização dos postos de trabalho a ocupar: Exercício de funções com conteúdo inerente ao descrito para a categoria de sapador florestal, da carreira especial de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, conforme previsto no artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, na redação em vigor, designadamente:
 - a) Executar ações de silvicultura preventiva, na vertente da gestão de combustível florestal, com recurso a técnicas manuais, moto manuais, mecânicas ou fogo controlado, entre outras;
 - b) Manter e proteger os povoamentos florestais, no âmbito da gestão florestal e do controlo de agentes bióticos nocivos;
 - c) Executar ações de silvicultura de carácter geral;
 - d) Realizar trabalhos de manutenção e beneficiação de infraestruturas de defesa da floresta e de apoio à gestão florestal;
 - e) Sensibilizar as populações para as normas de conduta em matéria de proteção florestal, nomeadamente no âmbito do uso do fogo, da limpeza das florestas e da fitossanidade;
 - f) Executar ações de vigilância, primeira intervenção em incêndios florestais, apoio a operações de rescaldo e vigilância ativa pós-rescaldo, no âmbito da proteção civil, sendo ainda um agente de proteção civil, nos termos do regime jurídico do Sistema de Proteção Civil da Região Autónoma da Madeira, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 16/2009/M, de 30 de junho, na redação dada pelo Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, com missões de intervenção de proteção civil previstas em diretivas operacionais específicas do Serviço Regional de Proteção Civil.
- 4.1. Duração de trabalho: Nos termos do artigo 10.º do Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, na redação em vigor, os trabalhadores da carreira de sapador florestal estão sujeitos ao regime de duração de trabalho constante da LTFP, sendo considerados dias normais de trabalho todos os dias da semana, incluindo sábados, domingos e feriados.
- 4.2. Número de postos de trabalho: 15 (quinze) postos de trabalho para o mapa de pessoal do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM.
5. Local de trabalho: Toda a área da Região Autónoma da Madeira.
6. Posição remuneratória de referência: O posicionamento dos trabalhadores recrutados numa das posições remuneratórias da categoria é objeto de negociação que terá lugar imediatamente após o termo do procedimento concursal, tendo por base a 1.ª posição remuneratória da categoria de sapador florestal, da carreira especial de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, a que corresponde o nível 8 da Tabela Remuneratória Única, nos termos dos artigos 17.º e 18.º e Anexo do Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 32/2023/M, de 31 de julho, 2/2025/M, de 2 de julho, e 8/2025/M, de 30 de dezembro, observando o disposto no artigo 38.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas e na alínea i) do n.º 1 do artigo 52.º do Decreto Legislativo Regional n.º 8/2025/M, de 30 de dezembro.
7. Requisitos de admissão: Podem ser candidatos ao presente procedimento concursal os cidadãos com vínculo de emprego público por tempo indeterminado, com vínculo de emprego público a termo ou sem vínculo de emprego público, que reúnam os seguintes requisitos, até ao último dia do prazo de candidatura:
 - 7.1. Os candidatos devem reunir os requisitos previstos no artigo 17.º da LTFP, a saber:
 - a) Nacionalidade portuguesa, quando não dispensada pela Constituição, por convenção internacional ou por lei especial;
 - b) 18 anos de idade completos;
 - c) Não inibição do exercício de funções públicas ou não interdição para o exercício daquelas a que se propõe desempenhar;
 - d) Robustez física e perfil psíquico indispensáveis ao exercício das funções;
 - e) Cumprimento das leis da vacinação obrigatória.
 - 7.2. Nos termos do n.º 1 do artigo 5.º do Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, na redação em vigor, apenas poderão ser recrutados indivíduos com idade igual ou inferior a 28 anos, completados no ano do procedimento.
 - 7.3. O nível habilitacional exigido é a escolaridade obrigatória, não existindo a possibilidade de substituição do nível habilitacional por formação ou experiência profissional.
8. Constitui condição necessária à constituição do vínculo de emprego público da carreira especial de sapador florestal a posse de carta de condução que habilite o seu titular a conduzir as categorias de veículos mencionados nas alíneas a) e b) do n.º 3 do artigo 5.º do Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, na redação em vigor, a saber:
 - a) Veículos a motor com massa máxima autorizada não superior a 3500 kg, concebidos e construídos para transportar um número de passageiros não superior a 8, excluindo o condutor, a que pode ser atrelado um reboque com massa máxima até 750 kg ou, sendo esta superior, desde que a massa máxima do conjunto formado não exceda 3500 kg; e,

- b) Veículos com massa máxima autorizada superior a 3500 kg e inferior a 7500 kg, concebidos e construídos para transportar um número de passageiros não superior a 8, excluindo o condutor, sendo que a estes veículos pode ser atrelado um reboque com massa máxima autorizada não superior a 750 kg.
- 8.1. O documento comprovativo da posse da carta de condução referida no ponto 8 deste aviso deve ser apresentado no momento da constituição de vínculo de emprego público, nos termos do n.º 4 do artigo 5.º do Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, na redação em vigor.
9. Perfil de competências associado ao posto de trabalho para cuja ocupação se publicita o presente procedimento.
- Orientação para os Resultados;
 - Gestão do Conhecimento;
 - Orientação para a Colaboração;
 - Inteligência Emocional;
 - Organização, Planeamento e Gestão de Projetos;
 - Orientação para o Serviço Público;
 - Análise Crítica e Resolução de Problemas.
10. Nos termos da alínea j) do n.º 3 do artigo 16.º da Portaria n.º 340/2019, de 31 de maio, não podem ser admitidos candidatos que, cumulativamente, se encontrem integrados na carreira, sejam titulares da categoria e, não se encontrando em mobilidade, ocupem postos de trabalho previstos no mapa de pessoal do órgão ou serviço idênticos aos postos de trabalho para cuja ocupação se publicita o presente procedimento.
11. Apresentação da candidatura:
- 11.1. Prazo de apresentação da candidatura: O prazo de apresentação da candidatura é de 10 dias úteis, contados a partir da data da publicação do presente aviso no *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira.
- 11.2. Forma de apresentação da candidatura: Nos termos do n.º 1 do artigo 24.º e n.º 2 do artigo 43.º da Portaria n.º 340/2019, de 31 de maio, as candidaturas deverão ser obrigatoriamente apresentadas em suporte de papel e mediante o preenchimento do “Formulário de candidatura”, aprovado pelo Despacho n.º 155/2019, de 3 de julho, da então Secretária Regional do Ambiente e Recursos Naturais, publicado no *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira, II série, n.º 111, de 3 de julho, que se encontra disponível na Direção de Serviços de Recursos Humanos e Formação, do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, localizado na Quinta Vila Passos, Rua Alferes Veiga Pestana n.º 15, Funchal, nos períodos compreendidos das 9:00 às 12:30 e 14:00 às 17:30, ou que poderá ser descarregado na página eletrónica do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, em <https://ifcn.madeira.gov.pt/pt/ifcn/recursos-humanos/procedimentos-concursais.html>
- 11.3. Os formulários de candidatura devem ser entregues nas instalações do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, sitas à Quinta Vila Passos, Rua Alferes Veiga Pestana n.º 15, 9054-505 Funchal, das 9h00 às 12:30 e 14:00 às 17h30, ou, enviados pelo correio registado, com aviso de receção para a referida morada, dentro do prazo de abertura do procedimento concursal, não sendo admitido o envio de candidaturas por correio eletrónico.
- 11.4. O formulário de candidatura devidamente preenchido, datado e assinado, deve ser acompanhado da seguinte documentação:
- Fotocópia legível do certificado de habilitações literárias/académicas ou outro documento idóneo, legalmente reconhecido para o efeito;
 - Currículo detalhado, datado e assinado pelo candidato, acompanhado dos documentos comprovativos dos factos nele invocados (incluindo a fotocópia dos certificados comprovativos da formação profissional);
 - Documentos comprovativos de que o candidato reúne os requisitos de admissão constantes das alíneas a), b), c), d) e e) do ponto 7.1. do presente aviso e do ponto 7.2. do presente aviso.
- 11.5. - Candidatos com vínculo de emprego público
Os candidatos já detentores de um vínculo de emprego público devem ainda entregar (para além dos documentos indicados no ponto 11.4. deste aviso) os seguintes documentos:
- Declaração emitida pelo órgão ou serviço a que o candidato pertence, devidamente atualizada à data da abertura do presente procedimento concursal, da qual conste a modalidade de vínculo de emprego público de que o candidato é titular, data da sua constituição, a carreira, a categoria, a posição remuneratória em que se encontra nessa data, o tempo de serviço efetuado nessa categoria, na carreira e na função pública, assim como a atividade que se encontra a exercer, o tempo de execução das atividades inerentes ao posto de trabalho que ocupa e o grau de complexidade das mesmas.
- 11.6. É dispensada a apresentação dos documentos comprovativos dos requisitos a que se referem as alíneas a), b), c), d) e e) do ponto 7.1. deste aviso, bem como dos requisitos a que se refere o ponto 7.2., desde que os candidatos declarem no formulário da candidatura, que reúnem os mesmos requisitos.
- 11.7. Os candidatos que sejam trabalhadores da Secretaria Regional de Turismo, Ambiente e Cultura, ficam dispensados da entrega dos documentos exigidos na alínea a) do ponto 11.5. do presente aviso.

- 11.8. Os candidatos que sejam trabalhadores da Secretaria Regional de Turismo, Ambiente e Cultura, ficam dispensados da entrega dos documentos comprovativos dos factos indicados no curriculum vitae, desde que expressamente refiram que os mesmos se encontram arquivados no processo individual.
- 11.9. O júri pode exigir aos candidatos a apresentação dos documentos comprovativos de factos por eles referidos que possam relevar para apreciação do seu mérito, e que se encontrem deficientemente comprovados.
- 11.10. A não apresentação dos documentos exigidos, nos termos da Portaria, determina a exclusão dos candidatos do procedimento concursal, nos termos do n.º 8 do artigo 25.º da referida Portaria.
- 11.11. As falsas declarações prestadas pelos candidatos serão punidas nos termos da lei.
12. Métodos de seleção: Tendo em consideração que, nos termos das alíneas a) a c) do n.º 1 do artigo 6.º e n.º 1 do artigo 7.º da Portaria, no presente procedimento concursal é obrigatório utilizar os métodos de seleção prova de conhecimentos, provas físicas e avaliação psicológica, podendo ser determinada a utilização, para além dos métodos de seleção obrigatórios, de métodos de seleção facultativos ou complementares de entre os indicados nas alíneas a), b) e c) do n.º 1 do artigo 7.º da Portaria, serão aplicados aos candidatos os seguintes métodos de seleção:
- Prova de Conhecimentos (PC);
 - Provas Físicas (PF);
 - Avaliação Psicológica (AP);
 - Entrevista Profissional de Seleção (EPS).

12.1. Valoração dos métodos de seleção

Na valoração dos métodos de seleção referidos são adotadas diferentes escalas de classificação, de acordo com a especificidade de cada método, sendo os resultados convertidos para a escala de 0 a 20 valores e sendo a classificação final considerada até às centésimas e obtida pela aplicação da seguinte fórmula:

$$CF = ([PC \times 30\%] + [PF \times 25\%] + [AP \times 25\%] + [EPS \times 20\%])$$

Em que:

CF = Classificação Final

PC = Prova de Conhecimentos

PF = Provas Físicas

AP = Avaliação Psicológica

EPS = Entrevista Profissional de Seleção

12.2. Prova de conhecimentos (PC)

A Prova de Conhecimentos visa avaliar os conhecimentos académicos e, ou, profissionais e as competências técnicas dos candidatos, necessários ao exercício das funções correspondentes à caracterização dos postos de trabalho a ocupar (sendo que, as competências técnicas se traduzem na capacidade para aplicar os conhecimentos a situações concretas e à resolução de problemas, no âmbito da atividade profissional).

A Prova de conhecimentos será de natureza teórica, de realização individual, em suporte de papel e sob a forma escrita, com possibilidade de consulta da legislação não anotada e da bibliografia, mas não sendo permitida a utilização de qualquer equipamento informático.

Tem a duração máxima de duas horas e trinta minutos e incide sobre as temáticas a que se refere a seguinte legislação e bibliografia:

- Orgânica da Secretaria Regional de Turismo, Ambiente e Cultura - Decreto Regulamentar Regional n.º 9/2025/M, de 1 de agosto, alterado pelo Decreto Regulamentar Regional n.º 26/2025/M de 29 de dezembro;
- Decreto Legislativo Regional n.º 21/2016/M, de 13 de maio, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 42/2016/M, de 29 de dezembro, 3/2018/M, de 12 de janeiro, 2/2025/M de 2 de julho, e 8/2025/M de 30 de dezembro, que cria o Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM;
- Portaria n.º 6/2026, de 8 de janeiro, dos Secretários Regionais de Turismo, Ambiente e Cultura e das Finanças, publicada no *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira, I Série, n.º 4, de 8 de janeiro de 2026, que aprova os Estatutos do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM;
- Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, retificada pela Declaração de Retificação n.º 37-A/2014, de 19 de agosto, e alterada pelas Leis n.ºs 82-B/2014, de 31 de dezembro, 84/2015, de 7 de agosto, 18/2016, de 20 de junho, 42/2016, de 28 de dezembro, 25/2017, de 30 de maio, 70/2017, de 14 de agosto, 73/2017, de 16 de agosto, 49/2018, de 14 de agosto, e 71/2018, de 31 de dezembro, e pelo Decreto-Lei n.º 6/2019, de 14 de janeiro, pelas Leis n.ºs 79/2019, de 2 de setembro, 82/2019, de 2 de setembro, 2/2020, de 31 de março, e pelos Decretos-leis n.ºs 51/2022, de 26 de julho, 84-F/2022, de 16 de dezembro, 53/2023, de 5 de julho, 12/2024, de 10 de janeiro e 13/2024, de 10 de janeiro;
- Regime legal da carreira especial de Sapador Florestal da Região Autónoma da Madeira, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 17/2018/M, de 20 de agosto, publicado no *Diário da República*, 1.ª Série, n.º 159, de 20 de agosto, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 32/2023/M, de 31 de julho, 2/2025/M de 2 de julho de 2025, e 8/2025/M de 30 de dezembro;
- Regulamento do Plano Regional do Ordenamento Florestal da Região Autónoma da Madeira (PROF-RAM), aprovado pela Resolução do Conselho de Governo Regional n.º 600/2015, de 11 de agosto, publicado no *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira, I Série, n.º 119, de 11 de agosto de 2015;

- g) Regime Jurídico do Sistema de Proteção Civil da Região Autónoma da Madeira, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 16/2009/M, de 30 de junho, alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.ºs 17/2018/M, de 20 de agosto, 5/2021/M, de 11 de março e 39/2023/M, de 3 de agosto;
 - h) Decreto Legislativo Regional n.º 35/2008/M de 14 de agosto, que estabelece o regime de proteção dos recursos naturais e florestais;
 - i) Decreto Legislativo Regional n.º 18/98/M, de 18 de agosto, alterado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 4/2026/M de 8 de abril, que estabelece medidas de prevenção contra incêndios florestais;
 - j) Autoridade Florestal Nacional; Direção de Unidade de Defesa da Floresta (junho 2009) - Manual de Equipamento de Equipas de Sapadores Florestais, Anexo II, Equipamento Coletivo. Edição disponível em PDF, designadamente em https://ifcn.madeira.gov.pt/images/Doc_Artigos/RecursosHumanos/ProcConc/Sapadores/Doc_Tec/03-Manual-Equipamento-ESF-Colectivo_AnexoII_09.pdf;
 - k) Força de Sapadores Bombeiros Florestais; Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (Julho 2022) - Manual de Equipamento de Equipas de Sapadores Florestais, Anexo III, Equipamento de Proteção Individual (EPI). Edição disponível em PDF, designadamente em https://ifcn.madeira.gov.pt/images/Doc_Artigos/RecursosHumanos/ProcConc/Sapadores/Doc_Tec/2022-07-29-Manual-Equipamento-eSF-EPI-AnexoIII-v29jul2022.pdf;
 - l) COTF- Centro de Operações e Técnicas Florestais (2008). Conservação e Manutenção da Motosserra. Edição disponível em PDF, designadamente em https://ifcn.madeira.gov.pt/images/Doc_Artigos/RecursosHumanos/ProcConc/Sapadores/Doc_Tec/1-COTF-Manual-Motosserras-reedicao-11-08-COTF.pdf;
 - m) COTF- Centro de Operações e Técnicas Florestais (2014). Utilização da motorroçadora nos trabalhos florestais. Edição disponível em PDF, designadamente em https://ifcn.madeira.gov.pt/images/Doc_Artigos/RecursosHumanos/ProcConc/Sapadores/Doc_Tec/M3-Utilizacao-motorroçadora.pdf;
 - n) Castro, C. Ferreira & Serra, Gouveia & Parola, José & Reis, José & Lourenço, Luciano & Correia, Sérgio (Sintra 2006), Escola Nacional de Bombeiros. Combate a Incêndios florestais (Volume XIII) 3ª Edição. Edição disponível em PDF, designadamente em https://ifcn.madeira.gov.pt/images/Doc_Artigos/RecursosHumanos/ProcConc/Sapadores/Doc_Tec/Combate_a_Inc%C3%AAndios_Florestais.pdf.
- A bibliografia e a legislação necessárias à preparação dos temas sobre os quais incidirá a prova de conhecimentos é a indicada nas alíneas a) a n) do presente ponto 12.2 deste aviso.
- As provas serão identificadas por uma numeração convencional a atribuir pelo júri a qual substitui o nome do candidato até que se encontre completa a sua avaliação.
- Nas provas de conhecimentos é adotada a escala de 0 a 20 valores considerando-se a valoração até às centésimas.
- A prova de conhecimentos será constituída por quarenta perguntas com resposta de escolha múltipla, com 4 opções, e para efeitos de valoração deste método de seleção (PC) será aplicada a seguinte fórmula:

$$PC = SVRC - SPRE,$$

em que:

PC = Prova de conhecimentos;

SVRC = Somatório da valoração atribuída às respostas certas;

SPRE = Somatório da penalização atribuída às respostas erradas.

12.3. Provas Físicas (PF)

As provas físicas destinam-se a avaliar as aptidões físicas dos candidatos necessárias à execução das atividades inerentes aos postos de trabalho a ocupar.

As provas físicas são efetuadas por entidade especializada pública nos termos da referida Portaria.

As provas físicas serão valoradas de 0 (zero) a 20 (vinte) valores, considerando-se a valoração até às centésimas;

As provas físicas, consistem, nos termos do anexo ao presente aviso, na execução das provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:

- a) Teste de apoio unipodal;
- b) Flexão de braços na trave (barra) ou ao solo;
- c) Abdominais (dois minutos);
- d) Teste de Cooper (12 minutos).

Todas as 4 provas são eliminatórias, sendo considerado eliminado o candidato que, em qualquer umas das 4 provas, nas condições exigidas e na(s) tentativa(s) permitida(s), tenha uma avaliação inferior a 9,5 numa escala de 0 a 20 valores.

Para a realização das provas físicas cada candidato deverá ser portador de atestado médico, comprovativo da sua aptidão física, emitido há menos de trinta dias seguidos relativamente à data de realização das provas físicas, sob pena de não ser autorizado a realizá-la e, consequentemente, ser excluído do procedimento concursal.

As condições específicas de realização das provas físicas e os parâmetros de avaliação das mesmas constam do anexo ao presente aviso, que dele faz parte integrante.

12.4. Avaliação Psicológica (AP)

A Avaliação Psicológica 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.

A Avaliação Psicológica é efetuada por entidade especializada, nos termos da Portaria n.º 340/2019, de 31 de maio.

A avaliação psicológica é valorada da seguinte forma:

- a) Em cada fase intermédia do método, através das menções classificativas de Apto e Não apto;
- b) Na última fase do método, para os candidatos que o tenham completado ou quando o método seja realizado numa única fase, através dos níveis classificativos de Elevado, Bom, Suficiente, Reduzido e Insuficiente, aos quais correspondem, respetivamente, as classificações de 20, 16, 12, 8 e 4 valores.

12.5. Entrevista Profissional de Seleção (EPS)

A entrevista profissional de seleção visa avaliar, de forma objetiva e sistemática, a experiência profissional e aspetos comportamentais evidenciados durante a interação estabelecida entre o júri e o candidato, nomeadamente os relacionados com a capacidade de comunicação e de relacionamento interpessoal.

Na Entrevista Profissional de Seleção (EPS) serão apreciados os fatores “Capacidade de Relacionamento Interpessoal”, “Motivação”, “Expressão e Fluência Verbais” e “Qualidade da Experiência Profissional”.

A entrevista profissional de seleção é avaliada segundo os níveis classificativos de Elevado, Bom, Suficiente, Reduzido e Insuficiente, aos quais correspondem, respetivamente, as classificações de 20, 16, 12, 8 e 4 valores, sendo o resultado final obtido através do cálculo da média aritmética simples, de acordo com a seguinte fórmula, numa escala de 0 a 20 valores:

$$EPS = (CRI + MTV + EFV + QEP) / 4,$$

em que:

EPS = Entrevista Profissional de Seleção

CRI = Capacidade de Relacionamento Interpessoal

MTV = Motivação

EFV = Expressão e Fluência Verbais

QEP = Qualidade da Experiência Profissional.

12.6. Cada um dos métodos de seleção, bem como cada uma das fases que comportem, é eliminatório pela ordem enunciada no artigo 6.º da Portaria, quanto aos obrigatórios, e pela ordem constante da publicitação quanto aos métodos facultativos.

12.7. Em caso de igualdade de valoração, observar-se-á o disposto no artigo 32.º da Portaria.

13. Nos termos do Decreto-Lei n.º 29/2001, de 3 de fevereiro, e para efeitos de admissão ao procedimento concursal, os candidatos com deficiência devem declarar, no requerimento de admissão, sob compromisso de honra, o respetivo grau de incapacidade, o tipo de deficiência e os meios de comunicação/expressão a utilizar no processo de seleção, nos termos do diploma mencionado.

13.1. Nos termos do n.º 1 do artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 29/2001, de 3 de fevereiro, adaptado à Região Autónoma da Madeira pelo Decreto Legislativo Regional n.º 25/2001/M, de 24 de agosto, e sendo o número de postos de trabalho a ocupar igual ou superior a 10, é fixada uma quota de 5 % do total dos lugares postos a concurso, com arredondamento para a unidade, a preencher por pessoas com deficiência com grau de incapacidade funcional igual ou superior a 60 %, correspondendo, no presente procedimento concursal, a 1 (um) posto de trabalho.

13.2. Para os efeitos do ponto anterior, e nos termos do artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 29/2001, de 3 de fevereiro, consideram-se pessoas com deficiência aquelas que possam exercer, sem limitações funcionais, a atividade a que se candidatam ou que, apresentando limitações funcionais, estas sejam superáveis através da adequação ou adaptação do posto de trabalho e ou de ajuda técnica.

13.3. Os candidatos referidos no ponto anterior ficam sujeitos à aplicação da totalidade dos métodos de seleção indicados no ponto 12 do presente aviso e aos mesmos parâmetros de avaliação e limiares de aprovação, sendo asseguradas, na medida do necessário e adequado, a adaptação dos meios de comunicação e expressão e das condições de realização dos métodos de seleção, sem que de tal adaptação possa resultar a redução das exigências legalmente fixadas.

14. Nos termos da alínea r) do n.º 3 do artigo 16.º da Portaria n.º 340/2019, de 31 de maio, as atas do júri, onde constam os parâmetros de avaliação e respetiva ponderação de cada um dos métodos de seleção a utilizar, a grelha classificativa e o sistema de valoração final do método, são facultados aos candidatos sempre que solicitadas.

15. Resultados obtidos na aplicação dos métodos de seleção

Os candidatos admitidos serão convocados através de notificação da data, horário e local para a realização dos métodos de seleção, nos termos previstos no artigo 29.º da Portaria e por uma das formas previstas no n.º 2 do artigo 27.º da referida Portaria.

A publicitação dos resultados obtidos em cada método de seleção intercalar é efetuada através de lista, ordenada alfabeticamente, a afixar em local visível e público das instalações da Secretaria Regional de Turismo, Ambiente e Cultura e do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, a disponibilizar nas suas páginas eletrónicas, com os endereços <https://www.madeira.gov.pt/srtac/GovernoRegional/OGoverno/Secretarias/Structure/Equipa/Publicacoes> e <https://ifcn.madeira.gov.pt/pt/ifcn/recursos-humanos/procedimentos-concursais.html>, respetivamente.

Os candidatos aprovados em cada método de seleção são convocados para a realização do método seguinte, com uma antecedência mínima de cinco dias úteis, através de notificação, por uma das formas previstas no n.º 2 do artigo 27.º da referida Portaria.

16. Candidatos aprovados e excluídos

Constituem, designadamente, motivos de exclusão dos candidatos, o incumprimento dos requisitos gerais e especiais mencionados no presente Aviso, sem prejuízo dos demais requisitos, legal ou regulamentarmente previstos.

Constituem, ainda, motivos de exclusão a não comparência dos candidatos a qualquer um dos métodos de seleção que exijam a sua presença, a desistência do presente procedimento concursal no decurso da aplicação de qualquer um dos métodos de seleção, e a obtenção de uma valoração inferior a 9,5 valores em qualquer método de seleção aplicado ou fases, não sendo, neste caso, aplicado o método de seleção ou fase seguintes.

No caso do método de seleção provas físicas constitui, ainda, motivo de exclusão:

- a) A atribuição de uma avaliação inferior a 9,5 valores em qualquer uma das quatro provas de avaliação da condição física que constituem o método de seleção Provas Físicas, nos termos do anexo ao presente aviso;
- b) A não apresentação no momento de realização desse método de seleção do atestado médico comprovativo da sua aptidão física, emitido nos termos do ponto 12.3 do presente aviso.

No caso do método de seleção avaliação psicológica constitui ainda motivo de exclusão, em cada fase intermédia do método, a atribuição da menção de Não apto, nos termos da Portaria.

17. Lista dos candidatos e homologação da lista de ordenação final:

A lista dos candidatos é afixada em local visível e público das instalações da Secretaria Regional de Turismo, Ambiente e Cultura e do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, e disponibilizada nas suas páginas eletrónicas, com os endereços <https://www.madeira.gov.pt/srtac/GovernoRegional/OGoverno/Secretarias/Structure/Equipa/Publicacoes> e <https://ifcn.madeira.gov.pt/pt/ifcn/recursos-humanos/procedimentos-concursais.html>, respetivamente.

Após homologação, a lista unitária de ordenação final dos candidatos é publicada na 2.ª série do *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira, afixada em local visível e público das instalações da Secretaria Regional de Turismo, Ambiente e Cultura e do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, e disponibilizada nas suas páginas eletrónicas, com os endereços <https://www.madeira.gov.pt/srtac/GovernoRegional/OGoverno/Secretarias/Structure/Equipa/Publicacoes> e <https://ifcn.madeira.gov.pt/pt/ifcn/recursos-humanos/procedimentos-concursais.html>, respetivamente.

18. Júri do procedimento concursal:

Foi nomeado o seguinte Júri para o presente procedimento concursal:

Presidente do Júri:

- Eng.º Nuno da Conceição Gouveia Serralha, Chefe de Divisão de Proteção da Floresta, do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM

Vogais efetivos:

- 1º Vogal - Eng.ª Ana Andrade de Freitas Vasconcelos, Técnica Superior, pertencente ao mapa de pessoal do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, que substituirá o presidente do júri nas suas faltas e impedimentos;
- 2º Vogal - Dra. Vanessa Carolina de Andrade de Sousa, Diretora de Serviços de Recursos Humanos e Formação, do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM.

Vogais suplentes:

- Eng.º Paulo Jorge de Freitas, Diretor de Serviços de Gestão Florestal, do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM; e,
- Eng.ª Sónia Pontes Carvalho, Técnica Superior, pertencente ao mapa de pessoal do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM.

19. Em cumprimento da alínea h) do artigo 9.º da Constituição da República Portuguesa, a Administração Pública, enquanto entidade empregadora, promove ativamente uma política de igualdade de oportunidades entre homens e mulheres no acesso ao emprego e na progressão profissional, providenciando escrupulosamente no sentido de evitar toda e qualquer forma de discriminação.

Instituto das Florestas e Conservação da Natureza, IP-RAM, aos 18 de setembro de 2026.

O PRESIDENTE DO CONSELHO DIRETIVO, Manuel António Marques Madama de Sousa Filipe

ANEXO**PROVAS FÍSICAS**

1. As provas físicas do procedimento concursal destinado ao recrutamento de 15 sapadores florestais, da carreira especial de sapador florestal da Região Autónoma da Madeira, consistem na execução das provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:
 - a. Teste de apoio unipodal;
 - b. Flexão de braços na trave (barra) ou no solo;
 - c. Abdominais (dois minutos);
 - d. Teste de Cooper (12 minutos).

2. Todas as 4 provas são eliminatórias, sendo considerado eliminado o candidato que, em qualquer uma das 4 provas, nas condições exigidas e na(s) tentativa(s) permitida(s), tenha uma avaliação inferior a 9,5 numa escala de 0 a 20 valores, expressa nas tabelas de classificação que constam dos anexos I a III.
3. A prova de avaliação cardiorrespiratória (teste Cooper), é valorizada com o coeficiente 2.
4. A classificação final (Cf) nas Provas Físicas será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$Cf = [(2 \times TC)] + \text{Tapunip} + \text{FlexBr} + \text{Abd})/5$$

Em que:

Cf = Classificação final;
TC = Teste de Cooper
Tapunip = Teste de apoio unipodal
FlexBr = Flexão de braços na trave (barra) ou no solo
Abd = Abdominais

5. As provas realizam-se em um único dia, com a duração de, pelo menos, duas horas.
6. Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos adequados (sapatilhas). Cada candidato deve fazer-se acompanhar do equipamento de ginástica atrás descrito, para poder realizar este método de seleção.
7. Para a realização das provas físicas cada candidato deverá ser portador de atestado médico, comprovativo da sua aptidão física, emitido há menos de trinta dias seguidos relativamente à data de realização das provas físicas, sob pena de não ser autorizado a realizá-la e, consequentemente, ser excluído do procedimento concursal.
8. Os riscos a que os candidatos possam estar sujeitos no decorrer das provas são da sua total e exclusiva responsabilidade.
9. As provas são executadas pela ordem antes indicada.
10. Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento, o qual é da total e exclusiva responsabilidade do candidato.
11. Entre a execução de duas provas consecutivas será respeitado um intervalo mínimo de 10 minutos.
12. Teste de apoio unipodal (2 variantes: com olhos abertos / com olhos fechados)
 1. Questionar qual a perna dominante do candidato
 2. Antes de levantar uma perna do chão, os candidatos cruzam os braços sobre o peito.
 3. O candidato fica descalço apoiado na perna dominante e levanta o outro pé, perto, mas sem tocar no tornozelo do membro de apoio. Inicie o cronómetro assim que o candidato tirar o pé do chão.
 4. Para o teste de olhos abertos, o candidato concentra-se num ponto na parede ao nível dos olhos durante todo o teste.
 5. Terminar o teste quando o candidato realizar qualquer das seguintes ações:
 - a. Não cruzar ou usar braços para manter o equilíbrio
 - b. Afaste o pé levantado do membro apoiado ou toque o chão com o pé levantado
 - c. Movimento o pé de apoio para manter o equilíbrio
 - d. Excede a duração máxima de 45 segundos
 - e. Abre os olhos durante o teste de apoio de uma perna, na variante com os olhos fechados
 6. Administrar três tentativas e usar a melhor pontuação (tempo em segundos).
 7. Para o candidato ser considerado aprovado, deve realizar os mínimos de acordo com o expresso nas normas do anexo I e ter pelo menos 9,5 valores em cada uma das variantes do teste de apoio unipodal:
Olhos abertos - Masculinos e Femininos: 21,4 segundos;
Olhos fechados - Masculinos: 8 segundos;
Olhos fechados - Femininos: 6,2 segundos.
13. Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou no solo (para candidatos do sexo masculino e feminino, respetivamente).
 - a. Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.

- b. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, o executante (candidatos do sexo masculino), por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Trave (Barra) em suspensão facial, palmas das mãos para a frente, mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.
 - c. À voz de "COMEÇAR", o Executante flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Trave (Barra). Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços.
 - d. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, a executante (candidatos do sexo feminino), tomará a posição de corpo emprachado, 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.
 - e. À voz de "COMEÇAR", a executante 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 emprachado durante o exercício e não tocar o solo exceto com os apoios acima referidos, (pés e mãos). Realizar, nestas condições, o maior número possível de extensões/flexões de braços.
 - f. Não serão contadas as flexões em que o queixo não passe acima da trave (barra), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos, tal como não serão contadas as extensões em que os braços não sejam totalmente estendidos nas flexões ao solo.
 - g. O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar) na barra, nem perder o "emprachamento" em relação ao solo.
 - h. A prova deve ser feita sem interrupções.
 - i. A primeira flexão só deve ser iniciada depois da ordem do Controlador, de forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efetuar.
 - j. Requisitos mínimos a atingir: 9,5 valores. Consultar tabelas nos anexos II e III.
 - k. Número de tentativas: 2 e usar a melhor pontuação (número de flexões).
 - l. A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos.
14. Abdominais durante dois minutos:
- a. Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.
 - b. Os candidatos devem efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:
 - c. Sequência de execução:
 - Deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90° e naturalmente afastadas, mãos à nuca com os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar (ou tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos, a seu lado);
 - Elevação, flexão e torção do tronco, tocando com cotovelo direito no joelho esquerdo, e retornam à posição inicial.
 - Por cada repetição, alternar o movimento dos cotovelos/joelhos.
 - d. São permitidas pausas durante a execução da prova.
 - e. Requisitos mínimos a atingir: 9,5 valores. Consultar tabelas nos anexos II e III.
 - f. Número de tentativas: 2 e usar a melhor pontuação (número de abdominais).
 - g. A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.
15. Teste Cooper:
- a. Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.
 - b. A prova consiste em percorrer a maior distância possível (calculada em metros) no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.
 - c. Requisitos mínimos a atingir: 9,5 valores. Consultar tabelas nos anexos II e III.
 - d. Número de tentativas: 1

ANEXO I - Teste de apoio Unipodal

Normas para testes de apoio Unipodal

Categoria	Nota ^a	Olhos Abertos (Unisexo) ^b	Nota ^a	Olhos Fechados (Masculino) ^b	Nota ^a	Olhos Fechados (Feminino) ^b
Muito Bom	>16-20	36,1-45	>16-20	13,6-16,9	>16-20	10,6-13,1
Bom	>12-16	27,1-36	>12-16	10,2-13,5	>12-16	8-10,5
Suficiente ^a	8-12	18-27	8-12	6,8-10,1	8-12	5,2-7,9
Sofrível	4-<8	9-17,9	4-<8	3,4-6,7	4-<8	2,6-5,2
Mau	0-<4	<9	0-<4	<3,3	0-<4	<2,6
	Valor por Unidade	2.25 s		0.845 s		0.655 s

Publico Alvo - 18-39 Anos

a [Nota final= resultado do teste (segundos) / valor por unidade]

b Valores de tempo expresso em segundos

Nota: O valor mínimo do teste em cada uma das suas 3 variantes é de 9,5 valores, a que correspondem os seguintes resultados de tempo expresso em segundos:

21,4 segundos (Olhos Abertos Unissexo)

8 segundos (Olhos Fechados Masculino)

6,2 segundos (Olhos Fechados Feminino)

ANEXO II - Provas Masculinas

IDADES									
ATÉ AOS 23 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
18	85	3400	20	MUITO		39	2380	9,8	SÓFRIVEL
		3380	19,8			39	2360	9,6	
	84	3360	19,6			37	2340	9,4	
17		3340	19,4			36	2320	9,2	
	83	3320	19,2	BOM	4	35	2300	9	SÓFRIVEL
		3300	19			34	2280	8,8	
16	82	3280	18,8			33	2260	8,6	
		3260	18,6			32	2240	8,4	
	81	3240	18,4	BOM		31	2220	8,2	SÓFRIVEL
15		3220	18,2			30	2200	8	
	80	3200	18			29	2180	7,8	
	79	3180	17,8			29	2160	7,6	
14	78	3160	17,6	BOM	3	27	2140	7,4	SÓFRIVEL
	77	3140	17,4			26	2120	7,2	
	76	3120	17,2			25	2100	7	
	75	3100	17			24	2080	6,8	
13	74	3080	16,8	BOM		23	2060	6,6	SÓFRIVEL
	73	3060	16,6			22	2040	6,4	
	72	3040	16,4			21	2020	6,2	
	71	3020	16,2			20	2000	6	
12	70	3000	16	BOM	2	19	2040	5,8	SÓFRIVEL
	69	2980	15,8			18	2020	5,6	
	68	2960	15,6			17	2000	5,4	
	67	2940	15,4			16	2010	5,2	
11	66	2920	15,2	BOM		15	2000	5	SÓFRIVEL
	65	2900	15			14	1990	4,8	
	64	2880	14,8			13	1980	4,6	
	63	2860	14,6			12	1970	4,4	
10	62	2840	14,4	BOM	1	11	1960	4,2	SÓFRIVEL
	61	2820	14,2			10	1950	4	
	60	2800	14			9	1940	3,8	
	59	2780	13,8			8	1930	3,6	
9	58	2760	13,6	BOM		7	1920	3,4	SÓFRIVEL
	57	2740	13,4			6	1910	3,2	
	56	2720	13,2			5	1900	3	
	55	2700	13			4	1890	2,8	
8	54	2680	12,8	BOM		3	1880	2,6	SÓFRIVEL
	53	2660	12,6			2	1870	2,4	
	52	2640	12,4			1	1860	2,2	
	51	2620	12,2				1850	2	
7	50	2600	12	BOM			1840	1,8	SÓFRIVEL
	49	2580	11,8				1830	1,6	
	48	2560	11,6				1820	1,4	
	47	2540	11,4				1810	1,2	
	46	2520	11,2	BOM			1800	1	SÓFRIVEL
6	45	2500	11				1790	0,8	
	44	2480	10,8				1780	0,6	
	43	2460	10,6				1770	0,4	
	42	2440	10,4	BOM			1760	0,2	SÓFRIVEL
	41	2420	10,2						
5	40	2400	10						

IDADES									
30 AOS 34 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
14	75	3200	20	MUITO		39	2160	9,8	SÓFRIVEL
		3180	19,8			38	2160	9,6	
	74	3160	19,6			37	2140	9,4	
13		3140	19,4			36	2120	9,2	
	73	3120	19,2	BOM		35	2100	9	SÓFRIVEL
		3100	19			34	2080	8,8	
12	72	3080	18,8			33	2060	8,6	
		3060	18,6			32	2040	8,4	
	71	3040	18,4	BOM		31	2020	8,2	SÓFRIVEL
11		3020	18,2			30	2000	8	
	70	3000	18			29	1980	7,8	
		2980	17,8			28	1960	7,6	
10	69	2960	17,6	BOM	3	27	1940	7,4	SÓFRIVEL
		2940	17,4			26	1920	7,2	
	68	2920	17,2			25	1900	7	
		2900	17			24	1880	6,8	
9	67	2880	16,8	BOM		23	1860	6,6	SÓFRIVEL
	66	2860	16,6			22	1840	6,4	
	65	2840	16,4			21	1820	6,2	
	64	2820	16,2		2	20	1800	6	
8	63	2800	16	BOM		19	1780	5,8	SÓFRIVEL
	62	2780	15,8			18	1760	5,6	
	61	2760	15,6			17	1740	5,4	
	60	2740	15,4			16	1720	5,2	
7	59	2720	15,2	BOM		15	1700	5	SÓFRIVEL
	58	2700	15			14	1680	4,8	
	57	2680	14,8		1	13	1660	4,6	
	56	2660	14,6			12	1640	4,4	
	55	2640	14,4	BOM		11	1620	4,2	SÓFRIVEL
	54	2620	14,2			10	1600	4	
	53	2600	14			9	1580	3,8	
	52	2580	13,8			8	1560	3,6	
6	51	2560	13,6	BOM		7	1540	3,4	SÓFRIVEL
	50	2540	13,4			6	1520	3,2	
	49	2520	13,2			5	1500	3	
	48	2500	13			4	1480	2,8	
	47	2480	12,8	BOM		3	1460	2,6	SÓFRIVEL
	46	2460	12,6			2	1440	2,4	
	45	2440	12,4			1	1420	2,2	
	44	2420	12,2				1400	2	
5	43	2400	12	BOM			1380	1,8	SÓFRIVEL
	42	2380	11,8				1360	1,6	
	41	2360	11,6				1340	1,4	
	40	2340	11,4				1320	1,2	
	39	2320	11,2	BOM			1300	1	SÓFRIVEL
	38	2300	11				1280	0,8	
	37	2280	10,8				1260	0,6	
	36	2260	10,6				1240	0,4	
	35	2240	10,4	BOM			1220	0,2	SÓFRIVEL
	34	2220	10,2						
4	33	2200	10						

ANEXO III - Provas Femininas

IDADES									
ATÉ AOS 29 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
13	70	3000	20	MUITO BOA		24	1990	9,8	SUPERIOR
		2980	19,8			23	1960	9,6	
	69	2960	19,6			22	1940	9,4	
		2940	19,4			21	1920	9,2	
	68	2920	19,2		2	20	1900	9	
12		2900	19			19	1890	8,8	
	67	2880	18,8			18	1860	8,6	
		2860	18,6			17	1840	8,4	
	66	2840	18,4			16	1820	8,2	
		2820	18,2		1	15	1800	8	
11	65	2800	18	BOA		14	1790	7,8	SUPERIOR
		2780	17,8			13	1750	7,6	
	64	2760	17,6			12	1740	7,4	
		2740	17,4			11	1720	7,2	
	61	2720	17,2			10	1700	7	
10	60	2700	17			9	1690	6,8	
		2680	16,8			8	1650	6,6	
	59	2660	16,6			7	1640	6,4	
		2640	16,4			6	1620	6,2	
	56	2620	16,2			5	1600	6	
9	55	2600	16	BOA		4	1590	5,8	SUPERIOR
		2580	15,8			3	1560	5,6	
	53	2560	15,6			2	1540	5,4	
		2540	15,4			1	1520	5,2	
	51	2520	15,2				1500	5	
8	50	2500	15				1490	4,8	
		2480	14,8				1450	4,6	
	48	2460	14,6				1440	4,4	
		2440	14,4				1420	4,2	
	46	2420	14,2				1400	4	
7	45	2400	14	BOA			1390	3,8	SUPERIOR
		2380	13,8				1360	3,6	
	43	2360	13,6				1340	3,4	
		2340	13,4				1320	3,2	
	41	2320	13,2				1300	3	
6	40	2300	13				1290	2,8	
		2280	12,8				1250	2,6	
	38	2260	12,6				1240	2,4	
		2240	12,4				1220	2,2	
	36	2220	12,2				1200	2	
5	35	2200	12	BOA			1190	1,8	SUPERIOR
		2180	11,8				1160	1,6	
	33	2160	11,6				1140	1,4	
		2140	11,4				1120	1,2	
	31	2120	11,2				1100	1	
4	30	2100	11				1090	0,8	
		2080	10,8				1060	0,6	
	28	2060	10,6				1040	0,4	
		2040	10,4				1020	0,2	
	26	2020	10,2						
3	25	2000	10	BOA					SUPERIOR

IDADES									
30 AOS 34 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
10	65	2900	20	MUITO BOA		22	1890	9,8	SUPERIOR
		2880	19,8			21	1860	9,6	
	64	2860	19,6			20	1840	9,4	
11		2840	19,4			19	1820	9,2	
	63	2820	19,2			18	1800	9	
		2800	19			17	1780	8,8	
10	62	2780	18,8			16	1760	8,6	
		2760	18,6			15	1740	8,4	
	61	2740	18,4			14	1720	8,2	
		2720	18,2			13	1700	8	
9	60	2700	18	BOA	2	12	1690	7,8	SUPERIOR
		2680	17,8			11	1680	7,6	
	59	2660	17,6			10	1670	7,4	
		2640	17,4			9	1660	7,2	
	58	2620	17,2			8	1650	7	
		2600	17			7	1640	6,8	
	57	2580	16,8			6	1630	6,6	
		2560	16,6			5	1620	6,4	
7	55	2540	16,4			4	1610	6,2	
		2520	16,2			3	1600	6	
	53	2500	16	BOA		2	1590	5,8	SUPERIOR
		2480	15,8			1	1580	5,6	
	51	2460	15,6		1		1570	5,4	
		2440	15,4				1560	5,2	
6	49	2420	15,2				1550	5	
		2400	15				1540	4,8	
	47	2380	14,8				1530	4,6	
		2360	14,6				1520	4,4	
	45	2340	14,4				1510	4,2	
		2320	14,2				1500	4	
	43	2300	14	BOA			1490	3,8	SUPERIOR
		2280	13,8				1480	3,6	
5	41	2260	13,6				1470	3,4	
		2240	13,4				1460	3,2	
	39	2220	13,2				1450	3	
		2200	13				1440	2,8	
	37	2180	12,8				1430	2,6	
		2160	12,6				1420	2,4	
	35	2140	12,4				1410	2,2	
		2120	12,2				1400	2	
4	33	2100	12	BOA			1390	1,8	SUPERIOR
		2080	11,8				1380	1,6	
	31	2060	11,6				1370	1,4	
		2040	11,4				1360	1,2	
	29	2020	11,2				1350	1	
		2000	11				1340	0,8	
	27	1980	10,8				1330	0,6	
		1960	10,6				1320	0,4	
	25	1940	10,4				1310	0,2	
		1920	10,2						
3	23	1900	10	BOA					SUPERIOR