



7

AVISO

PROCEDIMENTO DE ADMISSÃO E CURSO DE PROMOÇÃO REFERENTE À CATEGORIA DE SUBCHEFE PRINCIPAL DA CARREIRA DE BOMBEIRO SAPADOR.

1. Para os devidos efeitos, torna-se público que na sequência da deliberação tomada na Reunião de Câmara de 13 de julho de 2023 sob proposta do senhor presidente da Câmara Municipal e de acordo com o despacho do senhor Presidente da Câmara, datado de 16 de outubro de 2023 se encontra aberto pelo prazo de 10 dias úteis, a contar do dia seguinte ao da publicação do presente aviso por afixação e disponibilizado na página eletrónica da autarquia em www.cm-pesoregua.pt o procedimento para admissão ao curso de promoção para acesso à categoria de Subchefe Principal da carreira de Bombeiros Sapadores.
2. Serviço de Bombeiros Sapadores de Peso da Régua;
3. Legislação aplicável - Ao presente procedimento de admissão ao curso de promoção é aplicável a seguinte legislação: Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13/04, na sua atual redação, Despacho Conjunto n.º 7944/2015, de 20/06, Portaria n.º 233/2021, de 9/09, com as necessárias adaptações e Código do Procedimento Administrativo.
4. Requisitos de Admissão - Podem candidatar-se a este procedimento de admissão todos os Bombeiros Sapadores, pertencentes ao mapa de pessoal do Município de Peso da Régua, que à data da sua candidatura, reúnam os requisitos exigidos para a promoção constantes da alínea d) do artigo 15.º do Decreto-Lei n.º 106/2022, de 13/04 na sua atual redação.
5. Admissão para frequência de curso de Promoção - A admissão para frequência de curso de promoção para a categoria de Subchefe Principal será precedida de inspeção médica. A inspeção médica será realizada pela (*medicina no trabalho*) e tem por objetivo avaliar a robustez física dos candidatos e o estado geral de saúde. A inspeção médica tem carácter eliminatório para os candidatos que nela obtenham a menção de "Não apto" ou que não compareçam à referida inspeção.
6. **Métodos de seleção - Prova de Conhecimentos (PC)** tem carácter eliminatório, considerando-se não aprovados os candidatos que obtenham uma classificação inferior a 9,50 valores ou não compareçam à realização da prova. Será de natureza escrita, de realização individual, efetuada em suporte de papel, sem consulta, numa só fase, constituída por um conjunto de questões de escolha múltipla ou de verdadeiro e falso e terá a duração de 60 minutos com 15 minutos de tolerância e versará sobre as áreas de conhecimentos dos conteúdos programáticos constantes do Despacho Conjunto n.º 7944/2015, de 20/06. Não será permitido durante a realização da prova qualquer meio eletrónico ou telemóvel, devendo os mesmos ser entregues ao júri do procedimento no início da mesma.
Será expressa numa escala de 0 (zero) a 20 (vinte) valores, sendo a classificação considerada até às centésimas.
Será constituída por 20 questões de escolha múltipla com 4 opções de resposta, sendo que apenas uma será a resposta correta, ou de verdadeiro ou falso, sendo

que cada resposta correta valerá 1 valor, cada resposta errada desconta 0,20 valores e a ausência de resposta não terá qualquer tipo de penalização.

7. **Provas Físicas (PF)** - Terá carácter eliminatório, para candidatos que obtenham a em qualquer uma das provas físicas uma valoração inferior a 9,50 valores ou que não compareçam ao referido método e constam do anexo I deste aviso.

As provas físicas são realizadas de acordo com a tabela I e consistirão em: flexão de braços no solo (FBS); Abdominais durante 2 minutos (Ab) e teste de *cooper* 12 minutos (C).

Será expressa numa escala de 0 (zero) a 20 (vinte) valores, sendo a classificação considerada até às centésimas.

Todas as provas físicas serão realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: calções, camisola, meias e sapatos adequados (sapatilhas).

As provas são executadas pela ordem atrás mencionada.

Nenhuma prova deve ser executada sem prévio aquecimento.

A classificação final das provas físicas será efetuada de acordo com a seguinte fórmula:

$$PF = (FBS + Ab + C)/3$$

Em que:

PF = Prova Física

FBS = Flexão de Braços no Solo;

Ab = Abdominais;

C = Cooper

8. O acesso ao curso de promoção compreende a classificação final obtida na prova de conhecimentos (PC) e da das provas físicas (PF), através da média aritmética simples das notas obtidas, sendo a classificação final obtida através da seguinte fórmula:

$$CF = (PC + PF)/2$$

Em que:

CF=Classificação Final;

PC=Prova de Conhecimentos

PF=Prova Física

9. Na ordenação final, os candidatos que se encontrem em igualdade de valoração esgotadas as preferências configuradas na lei, persistindo a igualdade, os critérios de desempate adotados pelo júri serão o seguinte:

- Candidatos com mais tempo de serviço na categoria.
- Candidatos com maior idade.

10. **Formalização e apresentação de candidaturas**- As candidaturas deverão ser formalizadas em requerimento dirigido ao Senhor presidente da Câmara Municipal com a menção expressa de "*Candidatura à frequência do curso de promoção à categoria de Subchefe Principal da carreira de Bombeiro Sapador*", contendo o nome completo do candidato, categoria que detêm tempo de serviço detido na categoria, morada completa e indicação do correio eletrónico para onde serão efetuadas as notificação no âmbito deste procedimento.

O prazo para apresentar as candidaturas será de 10 dias úteis devendo enviar a mesma para o seguinte correio eletrónico do município: cmregua@cmpr.pt

Excecionalmente poderão ser entregues pessoalmente nos Recursos Humanos da autarquia, mediante o pedido por parte do candidato de comprovativo de entrega.

Consideram-se entregues dentro do prazo as candidaturas cuja expedição tenha sido efetuada até ao termo do prazo fixado para a sua apresentação.

11. **Notificações** - As notificações no presente procedimento far-se-ão nos termos previsto no artigo 6.º da Portaria n.º 233/2021, de 09/09 e no Código do Procedimento Administrativo.

12. As falsas declarações prestadas pelos candidatos serão punidas nos termos da lei.

A lista de candidatos admitidos ao curso de promoção com a menção de “apto” ou “não apto”, por ordem alfabética dos candidatos, será publicitada nos serviços da autarquia e disponibilizada na página eletrónica do município

13. Constituição do Júri:

Presidente – José Manuel da Rocha Viana, Segundo Comandante no Batalhão de Sapadores – Bombeiros de Vila Nova de Gaia;

1º Vogal efetivo – Paulo Sérgio Pinto dos Santos Moura, Chefe de Divisão da Camara Municipal do Peso da Régua;

2º Vogal Efetivo – Vitor Jorge Mota de Carvalho, Chefe de Divisão da Camara Municipal do Peso da Régua;

1º Vogal Suplente – Ricardo Alexandre Gonçalves Duarte, Chefe de Divisão da Camara Municipal do Peso da Régua;

2º Vogal Suplente - Assunção Pinto Magalhães, Dirigente intermédio de 3º grau da Camara Municipal do Peso da Régua;

Peso da Régua, 27 de novembro de 2023

O Presidente da Câmara Municipal,



(José Manuel Gonçalves)

ANEXO I
(A que diz respeito o ponto 7 deste aviso)

FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO

Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.

À voz de “EM POSIÇÃO” dada pelo controlador o executante tomará a posição de corpo pranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frentes, 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 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 empranchado durante o exercício e não tocar no solo à exceção das pontas dos pés e das mãos. Realizar nestas condições o maior número possível de extensão/ flexão de braços.

A prova deve ser feita sem interrupções.

A primeira flexão só deve ser iniciada com a voz de “COMEÇAR” do controlador.

A prova seguinte só deve ser iniciada após 10 minutos do fim desta.

ABDOMINAIS DURANTE 2 MINUTOS

Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.

Os candidatos devem realizar durante dois minutos o maior número de repetições do exercício.

Execução:

Deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90° e naturalmente afastadas, mãos à nuca cm os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar ou tornozelos seguros com um ajudante de joelhos ao seu lado.

Elevação flexão e torção do tronco, tocando com o cotovelo direito no joelho esquerdo e retornar à posição inicial.

Por cada repetição alternar o movimento do cotovelo/joelho

São permitidas pausas durante a execução

A prova seguinte só deve ser iniciada após um intervalo mínimo de 10 minutos após o fim desta.

TESTE DE COOPER

Destina-se essencialmente a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.

A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos correndo e/ou andando.

7

TABELAS DE AVALIAÇÃO DAS PROVAS FÍSICAS

DOS 20 AOS 29 ANOS									
FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			QUANTITATIVA	QUALITATIVA				QUANTITATIVA	QUALITATIVA
18	50	3400	20,00	MUITO BOM		24	2380	9,80	SOFRÍVEL
		3380	19,80				2360	9,60	
	49	3360	19,60				2340	9,40	
17		3340	19,40			23	2320	9,20	
	48	3320	19,20		4		2300	9,00	
		3300	19,00			22	2280	8,80	
	47	3280	18,80				2260	8,60	
16		3260	18,60			21	2240	8,40	
	46	3240	18,40				2220	8,20	
		3220	18,02			20	2200	8,00	
15	45	3200	18,00	BOM			2180	7,80	SOFRÍVEL
		3180	17,80			19	2160	7,60	
		3160	17,60				2140	7,40	
		3140	17,40			18	2120	7,20	
	44	3120	17,20				2100	7,00	
14		3100	17,00			17	2080	6,80	
	43	3080	16,80				2060	6,60	
		3060	16,60			16	2040	6,40	
	42	3040	16,40				2020	6,20	
		3020	26,20		3	15	2000	6,00	
13	41	3000	16,00	BOM		14	1980	5,80	MAU
		2980	15,80				1960	5,60	
	40	2960	15,60			12	1940	5,40	
12	39	2920	15,20		2	10	1900	5,00	
		2900	15,00				1880	4,80	
	38	2880	14,80			9	1860	4,60	
11		2860	14,60				1840	4,40	
	37	2840	14,40			8	1820	4,20	
		2820	14,20				1800	4,00	
10	36	2800	14,00	SUFICIENTE		7	1780	3,80	MAU
		2760	13,60			6	1740	3,40	
		2740	13,40				1720	3,20	
	33	2720	13,20			5	1700	3,00	
9		2700	13,00				1680	2,80	
	32	2680	12,80			4	1660	2,60	
		2660	12,60				1640	2,40	
	31	2640	12,40			3	1620	2,20	
		2620	12,20		1		1600	2,00	
8	30	2600	12,00				1580	1,80	
		2580	11,80			2	1560	1,60	
	29	2560	11,60				1540	1,40	
		2540	11,40				1520	1,20	
7	28	2520	11,20			1	1500	1,00	
		2500	11,00				1480	0,80	

	27	2480	10,80			1460	0,60	
6		2460	10,60			1440	0,40	
	26	2440	10,40			1420	0,20	
		2420	10,20	0	0	1400	0,0	
5	25	2400	10,00					

DOS 30 AOS 39 ANOS									
FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			QUANTITATIVA	QUALITATIVA				QUANTITATIVA	QUALITATIVA
14	45	3200	20,00	MUITO BOM		19	2180	9,80	SOFRÍVEL
		3180	19,80				2160	9,60	
		3160	19,60				2140	9,40	
	43	3140	19,40			17	2120	9,20	
		3120	19,20		3		2100	9,00	
13		3100	19,00			16	2080	8,80	
	41	3080	18,80				2060	8,60	
		3060	18,60			15	2040	8,40	
12		3040	18,40				2020	8,20	
	40	3020	18,20			14	2000	8,00	
11		3000	18,00	BOM			1980	7,80	SOFRÍVEL
		2980	17,80			13	1960	7,60	
	39	2960	17,60			13	1940	7,40	
		2940	17,40				1920	7,20	
		2920	17,20			12	1900	7,00	
10	38	2900	17,00				1880	6,80	
		2880	16,80			11	1860	6,60	
	37	2860	16,60				1840	6,40	
9		2840	16,40				1820	6,20	
	36	2820	16,20		2	10	1800	6,00	
		2800	16,00	BOM			1780	5,80	MAU
	35	2780	15,80				1760	5,60	
8		2760	15,60				1740	5,40	
	34	2740	15,40				1720	5,20	
		2720	15,20				1700	5,00	
	33	2700	15,00				1680	4,80	
7		2680	14,80				1660	4,60	
	32	2660	14,60				1640	4,40	
		2640	14,40				1620	4,20	
	30	2620	14,20				1600	4,00	
6		2600	14,00	SUFICIENTE			1580	3,80	MAU
		2580	13,80				1560	3,60	
	29	2560	13,60				1540	3,40	
		2540	13,40				1520	3,20	
	28	2520	13,20				1500	3,00	
5		2500	13,00				1480	2,80	
	27	2480	12,80				1460	2,60	
		2460	12,60				1440	2,40	
		2420	12,20		1		1400	2,00	
	25	1400	12,00				1380	1,80	
	24	2360	11,60				1340	1,40	
		2340	11,40				1320	1,20	

	23	2320	11,20			1300	1,00	
		2300	11,00			1280	0,80	
	22	2280	10,80			1260	0,60	
		2260	10,60			1240	0,40	
	21	2240	10,40			1220	0,20	
		2220	10,20			1200	0,0	
4	20	2200	10,00					

DOS 40 AOS 49 ANOS									
FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			QUANTITATIVA	QUALITATIVA				QUANTITATIVA	QUALITATIVA
12	40	3000	20,00	MUITO BOM		15	1780	9,80	SOFRÍVEL
	39	2975	19,80				1760	9,60	
	38	2950	19,60				1740	9,40	
							1720	9,20	
11	37	2925	19,40		2	14	1700	9,00	
	36	2900	19,20				1680	8,80	
	35	2850	19,00				1660	8,60	
10	34	2800	18,80			13	1640	8,40	
	33	2750	18,60				1620	8,20	
	32	2700	18,40				1600	8,00	
	31	2650	18,20	BOM		12	1580	7,80	SOFRÍVEL
9	30	2600	18,00				1560	7,60	
		2580	17,80				1540	7,40	
	29	2560	17,60			10	1520	7,20	
		2540	17,40				1500	7,00	
		2520	17,20				1480	6,80	
		2500	17,00			9	1460	6,60	
	28	2480	16,80				1440	6,40	
		2460	16,60				1420	6,20	
		2440	16,40			8	1400	6,00	
		2420	16,20	BOM			1380	5,80	MAU
8	27	2400	16,00				1360	5,60	
		2380	15,80				1340	5,40	
		2360	15,60				1320	5,20	
		2340	15,40				1300	5,00	
		2320	15,20		1	7	1280	4,80	
7		2300	15,00				1260	4,60	
	25	2280	14,80				1240	4,40	
		2260	14,60				1220	4,20	
		2240	14,40			5	1200	4,00	
	24	2220	14,20	SUFICIENTE			1180	3,80	MAU
6		2200	14,00				1160	3,60	
	23	2180	13,80				1140	3,40	
		2160	13,60				1120	3,20	
		2140	13,40			3	1100	3,00	
		2120	13,20				1080	2,80	
5	22	2100	13,00				1060	2,60	
		2080	12,80				1040	2,40	
		2060	12,60						

	21	2040	12,40			1020	2,20	
		2020	12,20			1000	2,00	
4		2000	12,00		2	980	1,80	
	20	1980	11,80			960	1,60	
		1960	11,60			940	1,40	
		1940	11,40			920	1,20	
	18	1920	11,20		1	900	1,00	
		1900	11,00			880	0,80	
		1880	10,80			860	0,60	
	17	1860	10,50			840	0,40	
		1840	10,40			820	0,20	
		1820	10,20			800	0,00	
3	16	1800	10,00					

COM MAIS DE 50 ANOS DE IDADE									
FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÕES DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			QUANTITATIVA	QUALITATIVA				QUANTITATIVA	QUALITATIVA
10	30	2700	20,00	MUITO BOM		11	1580	9,80	SOFRÍVEL
		2650	19,80				1560	9,60	
		2600	19,60				1540	9,40	
		2550	19,40			10	1520	9,20	
		2500	19,20		2		1500	9,00	
9		2480	19,00				1480	8,80	
		2460	18,80			9	1460	8,60	
		2240	18,60				1440	8,40	
		2420	18,40				1420	8,20	
	24	2410	18,20			8	1400	8,00	
8		2400	18,00	BOM			1380	7,80	SOFRÍVEL
		2380	17,80				1360	7,60	
	23	2360	17,60				1340	7,40	
		2340	17,40				1320	7,20	
		2320	17,20		7		1300	7,00	
7		2300	17,00				1280	6,80	
		2280	16,80				1260	6,60	
		2260	16,60				1240	6,40	
		2240	16,40				1220	6,20	
		2220	16,20			6	1200	6,00	
6		2200	16,00	BOM			1180	5,80	MAU
		2180	15,80				1160	5,60	
		2160	15,60				1140	5,40	
		2140	15,40				1120	5,20	
		2120	15,20		1	5	1100	5,00	
		2100	15,00				1080	4,80	
		2080	14,80				1060	4,60	
		2060	14,60				1040	4,40	
		2040	14,40				1020	4,20	
	18	2020	14,20		4		1000	4,00	
5		2000	14,00	SUFICIENTE			980	3,80	MAU
		1980	13,80				960	3,60	
	17	1960	13,60				940	3,40	
		1940	13,40				920	3,20	

		1920	13,20			3	900	3,00	
		1900	13,00				880	2,80	
		1880	12,80				860	2,60	
		1860	12,60				840	2,40	
		1840	12,40				820	2,20	
		1820	12,20			2	800	2,00	
4		1800	12,00				780	1,80	
		1780	11,80				760	1,60	
		1760	11,60				740	1,40	
		1740	11,40				720	1,20	
		1720	11,20			1	700	1,00	
		1700	11,00				680	0,80	
		1680	10,80				660	0,60	
		1660	10,60				640	0,40	
		1640	10,40				620	0,20	
		1620	10,20				600	0,0	
3	12	1600	10,00						



