



JORNAL OFICIAL

Quinta-feira, 5 de julho de 2018



Série

Número 98

Sumário

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO

Aviso n.º 145/2018

Autoriza a consolidação da mobilidade intercarreiras à Assistente Operacional Sofia Catarina Pontes Pereira, para a carreira/categoria de Técnico Superior, do mapa de pessoal da Escola Básica dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, com efeitos a 1 de julho de 2018.

Aviso n.º 146/2018

Consolidação da mobilidade intercarreiras da Coordenadora Especialista, Maria José Sousa Correia Sepúlveda Monteiro, para a categoria de Técnico Superior, do mapa de pessoal da Direção Regional de Inovação e Gestão, com efeitos a 1 de julho de 2018.

SECRETARIA REGIONAL DOS EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS

Aviso n.º 147/2018

Abertura de procedimento concursal comum para a ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de seis postos de trabalho previstos, e não ocupados, na categoria/carreira especial de Rocheiro.

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO

DIREÇÃO REGIONAL DE INOVAÇÃO E GESTÃO

Aviso n.º 145/2018

Por meu despacho de 18 de junho de 2018, ao abrigo da competência delegada prevista no ponto 1.4 do Despacho n.º 413/2017, de 26 de outubro, do Secretário Regional de Educação, publicado no JORAM n.º 186 - Suplemento, II Série, de 27 de outubro, foi autorizada a consolidação da mobilidade intercarreiras à Assistente Operacional Sofia Catarina Pontes Pereira, para a carreira/categoria de Técnico Superior, do mapa de pessoal da Escola Básica dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, com efeitos a 1 de julho de 2018, nos termos e ao abrigo do disposto no artigo 99.º-A da Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, ficando posicionada na 2.ª posição nível 15 da carreira Técnica Superior, da tabela remuneratória única.

Não carece de fiscalização prévia da Secção Regional da Madeira do Tribunal de Contas

Funchal, 29 de junho de 2018.

O DIRETOR REGIONAL DE INOVAÇÃO E GESTÃO, António José de Carvalho Lucas

Aviso n.º 146/2018

Por meu despacho de 26 de junho de 2018, no uso da competência delegada constante no ponto 1.4 do Despacho de delegação de competências do Secretário Regional de Educação n.º 413/2017, de 26 de outubro, publicado no JORAM n.º 186, Suplemento, II Série de 27 de outubro, foi autorizada a consolidação da mobilidade intercarreiras, à Coordenadora Especialista Maria José Sousa Correia Sepúlveda Monteiro para a categoria de Técnico Superior, do mapa de pessoal da Direção Regional de Inovação e Gestão, com efeitos a 01 de julho de 2018, mantendo a remuneração auferida durante a situação de mobilidade, nos termos e ao abrigo do disposto no artigo 99.º-A aditado à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, através do artigo 270.º da Lei n.º 42/2016, de 28/12, que aprovou o Orçamento de Estado para 2017.

Não carece de fiscalização prévia da Secção Regional da Madeira do Tribunal de Contas

Funchal, 2 de julho de 2018.

O DIRETOR REGIONAL DE INOVAÇÃO E GESTÃO, António José de Carvalho Lucas

SECRETARIA REGIONAL DOS EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS

Aviso n.º 147/2018

- Nos termos do artigo 33.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (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.º 84/2015, de 07 de agosto, n.º 18/2016, de 20 de junho, n.º 42/2016, de 28 de dezembro, n.º 25/2017, de 30 de maio,

n.º 70/2017, de 14 de agosto e n.º 73/2017, de 16 de agosto, conjugado com o artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março e com o artigo 19.º da Portaria n.º 83-A/2009, de 22 de janeiro, alterada e republicada pela Portaria n.º 145-A/2011, de 6 de abril, torna-se público que, por despacho de 18/05/2018, do Secretário Regional dos Equipamentos e Infraestruturas, se encontra aberto, pelo prazo de 10 dias úteis contados a partir da data da publicação do presente aviso na II Série do *Jornal Oficial* da RAM, procedimento concursal comum para a ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de seis postos de trabalho previstos, e não ocupados, na categoria/carreira especial de Rocheiro, no sistema centralizado de gestão de recursos humanos da Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas, afeto ao mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas.

- O presente procedimento concursal foi precedido de parecer prévio favorável do Senhor Vice-Presidente do Governo Regional através do ofício com o n.º 661, de 27/04/2018.
- Lei aplicável: Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, retificada pela Declaração de retificação n.º 37-A/2014, de 19 de agosto e a e alterada pelas Leis n.º 84/2015, de 07 de agosto, n.º 18/2016, de 20 de junho, n.º 42/2016, de 28 de dezembro, n.º 25/2017, de 30 de maio, n.º 70/2017, de 14 de agosto e n.º 73/2017, de 16 de agosto, Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março, Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto, Portaria n.º 83-A/2009, de 22 de janeiro, alterada e republicada pela Portaria n.º 145-A/2010, de 6 de abril e Decreto-Lei n.º 29/2001, de 3 de fevereiro, adaptado à RAM pelo Decreto Legislativo Regional n.º 25/2001/M, de 24 de agosto, Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, Decreto Regulamentar n.º 14/2008, de 31 de julho, Lei n.º 42/2016, de 28 de dezembro e Decreto Legislativo Regional n.º 42-A/2016/M, de 30 de dezembro, Decretos Legislativos Regionais n.ºs 1/2009/M, de 12 de janeiro, n.º 9/2010/M, de 4 de junho, e n.º 26/2012/M, de 3 de setembro.
- Local de trabalho: Direção Regional de Estradas, da Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas, sita à Rua Dr. Pestana Júnior, n.º 6, 3.º andar - Funchal.
- Prazo de validade: o procedimento concursal é válido para o preenchimento dos postos de trabalho a ocupar e para os efeitos previstos no n.º 2 do artigo 40.º da Portaria n.º 83-A/2009, de 22 de janeiro.
- Posição remuneratória: 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 e o nível 8 da carreira/categoria de Rocheiro, constante no Anexo ao Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março e nos termos do artigo 38.º da LTFP e do artigo n.º 42.º da Lei n.º 82-B/2014, de 31 de dezembro, mantido em vigor pelo

- n.º 1 do artigo 20.º da Lei n.º 114/2017, de 29 de dezembro, que aprova o orçamento de Estado para 2018.
- 6 - Caracterização do posto de trabalho: Execução de trabalhos de limpeza, correção e escavação de taludes em altura, com recurso a técnicas de acesso e de posicionamento por cordas; Desmonte de materiais rochosos ou mais brandos, com recurso ou não à utilização de material explosivo; Vigilância e fiscalização das estradas regionais; Execução dos trabalhos de limpeza, reparação e conservação das estradas regionais; Colaboração em atividades de proteção civil, no âmbito do exercício das funções específicas de prevenção de queda de pedras e limpeza de estradas; Participar noutras ações que lhes sejam superiormente determinadas, com entidades públicas ou privadas, para as quais estejam tecnicamente preparados e que se enquadrem nos seus fins específicos.
 - 7 - Requisitos de admissão: Nos termos do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março e do artigo 8.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto, só podem ser admitidos ao procedimento concursal os candidatos que reúnam, cumulativamente, os seguintes requisitos até ao último dia do prazo de candidatura:
 - a) Ter nacionalidade portuguesa, quando não dispensada pela Constituição, por convenção internacional ou por lei especial;
 - b) Ter 18 anos de idade completos à data do termo do prazo de candidatura e não exceder 30 anos de idade, no final do ano em que seja aberto o procedimento concursal;
 - c) Possuir a escolaridade obrigatória ou equivalente;
 - d) Não estar inibido para o exercício de funções públicas ou interdito para o exercício daquelas que se propõe desempenhar;
 - e) Possuir a robustez física e perfil psíquico indispensáveis ao exercício das funções de Rocheiro;
 - f) Ter cumprido as leis de vacinação obrigatória.
 - 8 - No presente procedimento concursal não é obrigatória a existência de uma relação jurídica de emprego público previamente estabelecida.
 - 9 - O nível habilitacional exigido é a escolaridade obrigatória.
 - 10 - Perfil de competências associado ao posto de trabalho para cuja ocupação se publicita o presente procedimento:
 - Realização e Orientação para resultados: Capacidade para concretizar com eficácia e eficiência os objetivos do serviço e as tarefas que lhe são solicitadas;
 - Organização e Método de Trabalho: Capacidade para organizar as suas tarefas e atividades e realizá-las de forma metódica;
 - Trabalho de equipa e cooperação: Capacidade para se integrar em equipas de trabalho e cooperar com outros de forma ativa.
 - Orientação para a segurança: capacidade para compreender e integrar na sua atividade profissional as normas de segurança, higiene, saúde no trabalho e defesa do ambiente, prevenindo riscos e acidentes profissionais e/ou ambientais.
 - Tolerância à pressão e contrariedades: capacidade para lidar com situações de pressão e com contrariedades de forma adequada e profissional.
 - 11 - Nos termos da alínea l) do n.º 3 do artigo 19.º da Portaria n.º 83-A/2009, de 22 de janeiro, alterada e republicada pela Portaria n.º 145-A/2011, de 6 de abril, aplicável por força do disposto no artigo 16.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto, não podem ser admitidos candidatos que, cumulativamente, se encontrem integrados na carreira de Rocheiro, sejam titulares da categoria e, não se encontrando em mobilidade, ocupem postos de trabalho previstos no mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas, idênticos ao posto de trabalho para cuja ocupação se publicita o procedimento.
 - 12 - Forma de apresentação da candidatura: As candidaturas deverão ser obrigatoriamente apresentadas mediante o preenchimento do “Formulário de Candidatura” aprovado pelo Despacho n.º 11321/2009, publicado no Diário da República, 2.ª Série, n.º 89, de 8 de maio de 2009, a fornecer na Direção Regional de Estradas, à Rua Dr. Pestana Júnior n.º 6, 2.º andar, 9064-506 Funchal, ou a imprimir a partir do sítio oficial da Direção Regional de Estradas da Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas em:
<https://www.madeira.gov.pt/drestradas/Estrutura/DRE/Procedimentos-Concursais>.
 - 13 - Os formulários devidamente preenchidos datados e assinados, devem ser acompanhados da seguinte documentação:
 - a) Fotocópia do respetivo certificado de habilitação académica e/ou outro profissional ou documento idóneo, legalmente reconhecido para o efeito.
 - b) Declaração emitida pelos serviços de origem a que o candidato pertence, devidamente atualizada, da qual consta a identificação da relação jurídica de emprego público previamente estabelecida, bem como a carreira e categoria de que seja titular, da posição remuneratória que detém nessa data, da atividade que executa e do órgão ou serviço onde exerceu funções, caso o candidato se encontre nesta situação.
 - c) *Curriculum vitae* detalhado, datado e assinado, acompanhado dos documentos comprovativos dos factos nele invocado.
 - 14 - É dispensada a apresentação dos documentos comprovativos dos requisitos a que se referem as alíneas a), b), c), d) e f) no ponto 7. deste aviso, desde que os candidatos declarem no formulário da candidatura, que reúnem os mesmos requisitos.
 - 15 - Os candidatos pertencentes ao mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas, ficam dispensados da entrega dos documentos comprovativos dos factos indicados no curriculum, desde que expressamente

- refiram que os mesmos se encontram arquivados no processo individual.
- 16 - O júri pode exigir aos candidatos a apresentação de documentos comprovativos de factos por eles referidos que possam relevar para apreciação do seu mérito, e que se encontrem deficientemente comprovados.
- 17 - Os formulários de candidaturas devem ser entregues no Gabinete da Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas, à Rua Dr. Pestana Júnior n.º 6, R/C, 9064-506 Funchal, mediante recibo, ou enviados pelo correio sob registo, com aviso de receção, dentro do prazo de abertura do procedimento concursal, não sendo admitido o envio de candidaturas por correio eletrónico.
- 18 - A não apresentação dos documentos exigidos, nos termos da Portaria n.º 83-A/2009, determina a exclusão dos candidatos do procedimento concursal.
- 19 - As falsas declarações prestadas pelos candidatos serão punidas nos termos da lei.
- 20 - Serão utilizados neste procedimento concursal os seguintes métodos de seleção, nos termos do artigo 36.º da LTFP e do artigo 2.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto:
- 20.1. A Prova de Conhecimentos (PC), a realizar-se numa única fase, visa avaliar os conhecimentos académicos e, ou, profissionais e as competências técnicas dos candidatos necessárias ao exercício de funções de Rocheiro.
- 20.1.1. A prova de conhecimentos assume a forma escrita e natureza teórica, com duração de 1 hora e 30 minutos, e incidirá sobre conteúdos diretamente relacionados com as exigências da função, abrangendo, as seguintes temáticas e legislação:
- Língua portuguesa - expressão verbal, compreensão do texto e composição.
Estrutura e Organização da Direção Regional de Estradas: Decreto Regulamentar Regional n.º 13/2017/M, de 7 de novembro - Aprova a organização e funcionamento do XII Governo Regional da Madeira. Decreto Regulamentar Regional n.º 21/2016/M, de 30 de setembro - Aprova a estrutura orgânica da Direção Regional de Estradas. Portaria n.º 44/2017, de 16 de fevereiro - Aprova a estrutura nuclear da Direção Regional de Estradas. Despacho n.º 215/2017, de 26 de abril - Cria a estrutura orgânica flexível da Direção Regional de Estradas. Administração Pública: Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas - Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, retificada pela Declaração de Retificação n.º 37-A/2014, de 19 de agosto, alterada pelas Leis n.ºs 84/2015, de 7 de agosto, e 18/2016, de 20 de junho, parcialmente aditada pela referida Lei n.º 84/2015 e pela Lei n.º 42/2016, de 28 de dezembro, e parcialmente revogada pela Lei n.º 82-B/2014, de 31 de dezembro.
- Competências e Deveres dos Rocheiros: Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março e Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto.
- Rede Viária Regional: Decreto Legislativo Regional n.º 15/2005/M, de 9 de agosto, alterado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 01/2013/M, de 2 de janeiro e Decreto Legislativo Regional n.º 15/2016/M, de 14 de março; Decreto Legislativo Regional n.º 32/2017/M, de 15 de setembro. Decreto Legislativo Regional n.º 15/93/M, de 4 de setembro, alterado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 10/96/M, de 4 de julho, pelo Decreto Legislativo Regional n.º 25/2010/M, de 30 de dezembro, e alterado e republicado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 41/2012/M, de 28 de dezembro. Portaria n.º 4-D/2012, de 31 de janeiro, publicada no JORAM, I Série, n.º 11, de 31 de janeiro.
- 20.1.2. Para a realização da prova escrita de conhecimentos poderá ser consultada a legislação atrás mencionada, desde que não anotada. As provas não poderão ser assinadas, sendo apenas identificadas por uma numeração convencional a atribuir pelo júri, a qual substitui o nome do candidato até que se encontre completa a sua avaliação.
- 20.2. A Avaliação Psicológica (AP) 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.
- 20.3. As provas físicas (PF) destinam-se a avaliar as aptidões físicas dos candidatos necessárias à execução das atividades inerentes às funções de Rocheiro, designadamente o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos.
- 20.3.1. Para a realização das provas físicas os candidatos deverão ser portadores de atestado médico, comprovativo da sua aptidão física para a realização de cada uma das provas.
- 20.3.2. As Provas Físicas são avaliadas através das menções classificativas de Apto e Não apto, devendo o candidato obter classificação igual ou superior a 10 (dez) valores nos seis exercícios que compõem o presente método de seleção, sob pena de não aprovação e consequente exclusão do procedimento.
- 20.3.3. O regulamento das provas físicas, consta do anexo I ao presente Aviso, do qual faz parte integrante.

- 20.4. A Entrevista Profissional de Seleção (EPS) visa avaliar, de forma objetiva e sistemática, a experiência profissional e aspetos comportamentais evidenciados durante a interação estabelecida entre o entrevistador e o entrevistado, nomeadamente os relacionados com a capacidade de relacionamento interpessoal e comunicação, a motivação, o sentido de responsabilidade e o sentido crítico.
21. Para os candidatos que preencham os requisitos do n.º 2 do artigo 36.º da LTFP, em substituição dos métodos de seleção indicados nos pontos 20.1 e 20.2 do presente Aviso, os métodos de seleção, se não forem afastados por escrito no formulário de candidatura, são os seguintes:
- 21.1. A Avaliação Curricular (AC) que visa analisar a qualificação dos candidatos, designadamente, habilitação académica ou profissional, percurso profissional, relevância da experiência adquirida e da formação realizada, tipo de funções exercidas e avaliação de desempenho obtida.
- 21.2. A Entrevista de Avaliação de Competências (EAC) visa obter através de uma relação interpessoal, informações sobre comportamentos profissionais diretamente relacionados com as competências consideradas essenciais para o exercício da função.
- 22 - Para os candidatos que efetuem a Prova de Conhecimentos (PC), a Avaliação Psicológica (AP), as Provas Físicas (PF) e a Entrevista Profissional de Seleção (EPS), a ponderação a utilizar será a seguinte:
- Prova de conhecimentos- 40%
 - Avaliação psicológica - 30%
 - Entrevista profissional de seleção - 30%
- 23 - Para os candidatos aos quais se aplique a Avaliação Curricular (AC), a Entrevista de Avaliação de Competências (EAC) as Provas Físicas (PF) e a Entrevista Profissional de Seleção (EPS), a ponderação a utilizar será a seguinte:
- Avaliação curricular - 40%
 - Entrevista de avaliação de competências - 30%
 - Entrevista profissional de seleção - 30%
- 24 - Todos os métodos de seleção têm caráter eliminatório. A eliminação num método de seleção ou numa fase do método, implica a exclusão do candidato ao procedimento concursal, nos termos do artigo 7.º da Portaria n.º 278/2017. Constitui motivo de exclusão a não comparência dos candidatos a qualquer um dos métodos de seleção e a obtenção de uma valoração inferior a 9,5 valores num dos métodos de seleção, não lhe sendo aplicado o método de seleção seguinte.
- 25 - Na valoração dos métodos de seleção 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, aplicando-se o disposto no artigo 18.º da Portaria n.º 83-A/2009, de 22 de janeiro, alterada e republicada pela Portaria n.º 145-A/2010, de 6 de abril.
- 26 - A ordenação final dos candidatos que completem o procedimento é efetuada de acordo com a escala classificativa de 0 a 20 valores, em resultado da média aritmética ponderada das classificações quantitativas obtidas em cada método de seleção e será efetuada através das seguintes fórmulas, consoante os casos:
- $$OF = (PCx40\%+APx30\%+EPSx30\%)$$
- sendo:
OF = Ordenação Final
PTECE = Prova de Conhecimentos
AP = Avaliação Psicológica
EPS = Entrevista Profissional de Seleção
ou
- $$OF = (ACx40\%+EACx30\%+EPSx30\%)$$
- sendo:
OF = Ordenação Final
AC = Avaliação Curricular
EAC = Entrevista de Avaliação de Competências
EPS = Entrevista Profissional de Seleção
- 26.1. Em caso de igualdade de valoração, observar-se-á o disposto no artigo 9.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto.
- 26.2. A lista de ordenação final dos candidatos é unitária ainda que, neste procedimento concursal, lhes tenha sido aplicado diferentes métodos de seleção.
- 27 - Os candidatos admitidos serão convocados, através de notificação do dia, hora e local para realização dos métodos de seleção, nos termos previstos no artigo 32.º e por uma das formas previstas nas alíneas b), c) ou d) do n.º 3 do artigo 30.º da Portaria n.º 83-A/2009. A publicitação dos resultados obtidos em cada método de seleção intercalar é efetuada através de lista unitária, ordenada alfabeticamente, afixada na Direção Regional de Estradas, à Rua Dr. Pestana Júnior, n.º 6, 2.º andar - 9064-506, Funchal e disponibilizada através do sítio oficial da Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas em: <https://www.madeira.gov.pt/drestradas>. Os candidatos aprovados em cada método de seleção são convocados para a realização do método seguinte através de notificação, por uma das formas supra referidas.
- 28 - Nos termos do n.º 1 do artigo 30.º da Portaria n.º 83-A/2009, os candidatos excluídos, serão notificados por uma das formas previstas nas alíneas b), c) ou d) do n.º 3 do mesmo artigo para a realização da audiência dos interessados, nos termos do Código do Procedimento Administrativo.
- 29 - Nos termos da alínea t) do n.º 3 do artigo 19.º da Portaria n.º 83-A/2009, os candidatos têm acesso às 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 sis-

- tema de valoração final do método, desde que as solicitem.
- 30 - Foi nomeado o seguinte Júri para o respetivo procedimento concursal e para o período experimental:

Presidente:

- Eng.º António Gil Fraga Gomes Ferreira, Diretor Regional de Estradas.

Vogais Efetivos:

- Eng.º Ricardo José Gouveia Fernandes, Diretor de Serviços de Conservação e Exploração da Direção Regional de Estradas, substitui o Presidente nas suas faltas e impedimentos;
- Dra. Odília Vieira de Sousa Gouveia, Diretora de Serviços de Recursos Humanos da Direção Regional de Estradas.

Vogais Suplentes:

- Eng.º Pedro Alexandre Fagundes de Freitas Rodrigues, Diretor de Serviços de Obras da Direção Regional de Estradas;
- Eng.º Luís Filipe de Freitas Castro, Chefe de Divisão de Manutenção da Direção Regional de Estradas.

- 31 - A lista unitária de ordenação final dos candidatos, após homologação, é afixada na Direção Regional de Estradas, à Rua Dr. Pestana Júnior, n.º 6, 2.º andar - 9064-506, Funchal e disponibilizada no sítio oficial da Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas, em:
<https://www.madeira.gov.pt/drestradas>, sendo ainda publicado um aviso na II Série do JORAM com a informação referente à sua publicitação.

- 31.1. Os candidatos, incluindo os que tenham sido excluídos no decurso da aplicação dos métodos de seleção, são notificados do ato de homologação da lista de ordenação final, por uma das formas indicadas no ponto 27. do presente aviso.

Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas,
28 de junho de 2018.

A CHEFE DE GABINETE, Raquel João Martins da Silva

Anexo I

1. As Provas Físicas para o recrutamento de Rocheiros, regem-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:
 - a) Teste de Equilíbrio e Vertigens
 - b) Teste de apoio *unipodal*
 - c) Teste de *Ruffier-Dickson*;
 - d) Flexão de braços na trave (barra) ou ao solo;
 - e) Abdominais (dois minutos);
 - f) Teste de *Cooper* (12 minutos).
2. Para cada prova, as classificações são obtidas através das tabelas em Apêndice I a V.
3. O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores de classificação nestas provas implica a exclusão do candidato.
4. A prova de resistência física (Teste *Cooper*) é valorizada com o coeficiente 2.
5. As provas realizam-se em um único dia, com a duração previsível de duas horas.
6. Todas as provas são realizadas recorrendo à utilização de equipamento individual de ginástica: camisola, calções, meias e calçado adequado para a prática desportiva (sapatilhas).
7. As provas são executadas pela ordem antes indicada.
8. Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.
9. Teste de Equilíbrio e Vertigens
Análise do comportamento do candidato num exercício de subida, travessia de uma plataforma elevada a 12 metros de altura e descida da mesma.
O candidato considera-se apto, se não apresentar qualquer indício de hesitação, tonturas, desequilíbrio ou pânico.
10. Teste de apoio unipodal (olhos abertos/olhos fechados)
 1. Questione 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 cliente 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 com os olhos fechados
 6. Administre três tentativas e use a melhor pontuação (tempo em segundos).
 7. Para o candidato ser considerado apto, deve realizar os mínimos de acordo com o expresso nas normas do apêndice V e ter pelo menos suficiente em cada uma das variantes (olhos abertos e olhos fechados, respetivamente).
11. Teste *Ruffier-Dickson* (RUD):
 - a. Visa avaliar a recuperação do sistema cardiopulmonar e em particular do músculo cardíaco.

- co. Baseia-se na contagem das pulsações antes e após a realização de uma prova de esforço padronizada.
- Com o indivíduo em repouso, toma-se o pulso durante quinze segundos.
 - O valor encontrado multiplicado por 4, designa-se por P1. Executar 30 repetições em quarenta e cinco segundos do seguinte exercício:
 - Posição inicial: de pé, pernas ligeiramente afastadas (cerca de 30 cm), braços pendentes, mãos naturalmente fechadas.
 - Movimento: grande flexão de pernas sem levantar os calcanhares, tocando com os nós dos dedos das mãos no solo ao lado dos pés. Voltar à posição inicial.
 - O controlador vai marcando a cadência, tomando como referência que devem ser feitas 10 flexões em quinze segundos.
 - Imediatamente a seguir ao fim do exercício, contar sem demora durante quinze segundos o número de pulsações após o esforço.
 - O valor encontrado, multiplicado por 4, designa-se por P2.
 - Manter-se em repouso durante os quarenta e cinco segundos imediatos à contagem anterior (o controlador não deve largar o pulso do executante).
 - Logo a seguir ao fim do repouso, contar de novo as pulsações durante quinze segundos.
 - O valor encontrado multiplicado por 4 designa-se por P3.
 - Esquema geral do teste:

Repouso	Pulso 15	Exercício 45"	Pulso 15	Repouso 45"	Pulso 15
	P1		P2		P3

- O índice de *Ruffier - Dickson* (RUD) é determinado pela fórmula seguinte:

$$RUD = \frac{(P2-70) + 2(P3-P1)}{10}$$
 - Ao índice de *Ruffier-Dickson* corresponde uma classificação de acordo com a seguinte tabela:
 - Menor que três: Bom;
 - 3 a 5: Médio;
 - 6 a 8: Fraco
 - Maior que 8: Deficiente.
12. Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou ao solo (para candidatos do sexo masculino e feminino, respetivamente).
- 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 (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.
 - 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 exer-

- cício. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços.
- À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, a executante (candidatos do sexo feminino), 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", 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 empranchado 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.
 - 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.
 - O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar) na barra, nem perder o "empranchamento" em relação ao solo.
 - A prova deve ser feita sem interrupções.
 - A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos. 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.

13. Abdominais durante dois minutos:
- Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.
 - Os candidatos devem efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:
 - 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.
 - São permitidas pausas durante a execução da prova.
 - A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.
14. Teste *Cooper*:
- Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.
 - A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.

Provas Masculinas - Apêndice I

IDADES										
ATE OS 29 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRIR	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRIR	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
13	85	3400	20	I M U L T O		39	2380	9,8	S O F R I V E L	
		3380	19,8				38	2360		9,6
	84	3360	19,6				37	2340		9,4
17		3340	19,4				36	2320		9,2
	83	3320	19,2				35	2300		9
		3300	19			4	34	2280		8,8
16	82	3280	18,8				33	2260		8,6
		3260	18,6				32	2240		8,4
	81	3240	18,4				31	2220		8,2
15		3220	18,2				30	2200		8
	80	3200	18				29	2180		7,8
	79	3180	17,8				28	2160		7,6
14	78	3160	17,6			3	27	2140		7,4
	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			23	2060	6,6		
	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		2	19	2040	5,8		
	69	2980	15,8			18	2030	5,6		
	68	2960	15,6			17	2020	5,4		
	67	2940	15,4			16	2010	5,2		
11	66	2920	15,2			15	2000	5		
	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			11	1960	4,2		
	61	2820	14,2		1	10	1950	4		
	60	2800	14			9	1940	3,8		
	59	2780	13,8			8	1930	3,6		
9	58	2760	13,6			7	1920	3,4		
	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			3	1880	2,6		
	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				1840	1,8		
	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				1800	1		
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				1760	0,2		
5	41	2420	10,2							
	40	2400	10							

IDADES										
DE 30 AOS 34 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRIR	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRIR	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
14	75	3200	20	I M U L T O		32	2180	9,8	S O F R I V E L	
		3180	19,8				31	2160		9,6
	74	3160	19,6				30	2140		9,4
13		3140	19,4				29	2120		9,2
	73	3120	19,2				28	2100		9
		3100	19				27	2080		8,8
12	72	3080	18,8				26	2060		8,6
		3060	18,6				25	2040		8,4
	71	3040	18,4				24	2020		8,2
11		3020	18,2				23	2000		8
	70	3000	18				22	1980		7,8
		2980	17,8				21	1960		7,6
10	69	2960	17,6				20	1940		7,4
		2940	17,4			19	1920	7,2		
	68	2920	17,2			18	1900	7		
		2900	17			17	1890	6,8		
9	67	2880	16,8			16	1880	6,6		
	66	2860	16,6			15	1870	6,4		
	65	2840	16,4			14	1860	6,2		
	64	2820	16,2			13	1840	6		
8	63	2800	16			12	1830	5,8		
	62	2780	15,8			11	1810	5,6		
	61	2760	15,6			10	1790	5,4		
	60	2740	15,4			9	1770	5,2		
7	59	2720	15,2			8	1750	5		
	58	2700	15			7	1740	4,8		
	57	2680	14,8			6	1730	4,6		
	56	2660	14,6			5	1720	4,4		
	55	2640	14,4			4	1710	4,2		
	54	2620	14,2			3	1700	4		
	53	2600	14			2	1690	3,8		
	52	2580	13,8			1	1680	3,6		
6	51	2560	13,6				1670	3,4		
	50	2540	13,4				1650	3,2		
	49	2520	13,2				1650	3		
	48	2500	13				1640	2,8		
	47	2480	12,8				1630	2,6		
	46	2460	12,6				1620	2,4		
	45	2440	12,4				1610	2,2		
	44	2420	12,2				1600	2		
5	43	2400	12				1590	1,8		
	42	2380	11,8				1580	1,6		
	41	2360	11,6				1570	1,4		
	40	2340	11,4				1560	1,2		
	39	2320	11,2				1550	1		
	38	2300	11				1540	0,8		
	37	2280	10,8				1530	0,6		
	36	2260	10,6				1520	0,4		
	35	2240	10,4				1510	0,2		
4	34	2220	10,2							
	33	2200	10							

Provas Masculinas - Apêndice II

IDADES							
15 ANOS 19 ANOS							
FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER		FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER	
		VALORES	CLASSIFICAÇÃO			VALORES	CLASSIFICAÇÃO
13	70	3100	20	27	2080	9,8	S O F R I V E L
		3080	19,8	26	2060	9,6	
	69	3060	19,6	25	2040	9,4	
12		3040	19,4	24	2020	9,2	
	68	3020	19,2	23	2000	9	
		3000	19	22	1980	8,8	
11	67	2980	18,8	21	1960	8,6	
		2960	18,6	20	1940	8,4	
	66	2940	18,4	19	1920	8,2	
10		2920	18,2	18	1900	8	
	65	2900	18	17	1880	7,8	
		2880	17,8	16	1860	7,6	
9	64	2860	17,6	15	1840	7,4	
		2840	17,4	14	1820	7,2	
	63	2820	17,2	13	1800	7	
		2800	17	12	1780	6,8	
8	62	2780	16,8	11	1760	6,6	
		2760	16,6	10	1740	6,4	
	61	2740	16,4	9	1720	6,2	
		2720	16,2	8	1700	6	
7	60	2700	16	7	1680	5,8	
		2680	15,8	6	1660	5,6	
	59	2660	15,6	5	1640	5,4	
		2640	15,4	4	1620	5,2	
6	58	2620	15,2	3	1600	5	
		2600	15	2	1580	4,8	
	57	2580	14,8	1	1560	4,6	
		2560	14,6		1540	4,4	
	56	2540	14,4		1520	4,2	
		2520	14,2		1500	4	
	55	2500	14		1480	3,8	
		2480	13,8		1460	3,6	
5	54	2460	13,6		1440	3,4	
		2440	13,4		1420	3,2	
	53	2420	13,2		1400	3	
		2400	13		1380	2,8	
	52	2380	12,8		1360	2,6	
		2360	12,6		1340	2,4	
	51	2340	12,4		1320	2,2	
		2320	12,2		1300	2	
4	50	2300	12		1280	1,8	
		2280	11,8		1260	1,6	
	49	2260	11,6		1240	1,4	
		2240	11,4		1220	1,2	
	48	2220	11,2		1200	1	
		2200	11		1180	0,8	
	47	2180	10,8		1160	0,6	
		2160	10,6		1140	0,4	
	46	2140	10,4		1120	0,2	
		2120	10,2		1100	0,2	
3	45	2100	10				

IDADES							
40 ANOS 44 ANOS							
FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER		FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER	
		VALORES	CLASSIFICAÇÃO			VALORES	CLASSIFICAÇÃO
30	65	3000	20	27	1980	9,8	S O F R I V E L
		2980	19,8	26	1960	9,6	
29	64	2960	19,6	25	1940	9,4	
		2940	19,4	24	1920	9,2	
28	63	2920	19,2	23	1900	9	
		2900	19	22	1880	8,8	
27	62	2880	18,8	21	1860	8,6	
		2860	18,6	20	1840	8,4	
26	61	2840	18,4	19	1820	8,2	
		2820	18,2	18	1800	8	
25	60	2800	18	17	1780	7,8	
		2780	17,8	16	1760	7,6	
24	59	2760	17,6	15	1740	7,4	
		2740	17,4	14	1720	7,2	
23	58	2720	17,2	13	1700	7	
		2700	17	12	1680	6,8	
22	57	2680	16,8	11	1660	6,6	
		2660	16,6	10	1640	6,4	
21	56	2640	16,4	9	1620	6,2	
		2620	16,2	8	1600	6	
20	55	2600	16	7	1580	5,8	
		2580	15,8	6	1560	5,6	
19	54	2560	15,6	5	1540	5,4	
		2540	15,4	4	1520	5,2	
18	53	2520	15,2	3	1500	5	
		2500	15	2	1480	4,8	
17	52	2480	14,8	1	1460	4,6	
		2460	14,6		1440	4,4	
16	51	2440	14,4		1420	4,2	
		2420	14,2		1400	4	
15	50	2400	14		1380	3,8	
		2380	13,8		1360	3,6	
14	49	2360	13,6		1340	3,4	
		2340	13,4		1320	3,2	
13	48	2320	13,2		1300	3	
		2300	13		1280	2,8	
12	47	2280	12,8		1260	2,6	
		2260	12,6		1240	2,4	
11	46	2240	12,4		1220	2,2	
		2220	12,2		1200	2	
10	45	2200	12		1180	1,8	
		2180	11,8		1160	1,6	
9	44	2160	11,6		1140	1,4	
		2140	11,4		1120	1,2	
8	43	2120	11,2		1100	1	
		2100	11		1080	0,8	
7	42	2080	10,8		1060	0,6	
		2060	10,6		1040	0,4	
6	41	2040	10,4		1020	0,2	
		2020	10,2		1000	0,2	
5	40	2000	10				

Provas Femininas - Apêndice III

IDADES									
10 ANOS 29 ANOS									
FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES					VALORES	
13	70	3000	20		24	1980	9.8		
		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		20	1900	9		
12		2900	19		19	1880	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		15	1800	8		
11	65	2800	18		14	1780	7.8		
	64	2780	17.8		13	1760	7.6		
	63	2760	17.6		12	1740	7.4		
	62	2740	17.4		11	1720	7.2		
	61	2720	17.2		10	1700	7		
10	60	2700	17		9	1680	6.8		
	59	2680	16.8		8	1660	6.6		
	58	2660	16.6		7	1640	6.4		
	57	2640	16.4		6	1620	6.2		
	56	2620	16.2		5	1600	6		
9	55	2600	16		4	1580	5.8		
	54	2580	15.8		3	1560	5.6		
	53	2560	15.6		2	1540	5.4		
	52	2540	15.4		1	1520	5.2		
	51	2520	15.2			1500	5		
8	50	2500	15			1480	4.8		
	49	2480	14.8			1460	4.6		
	48	2460	14.6			1440	4.4		
	47	2440	14.4			1420	4.2		
	46	2420	14.2			1400	4		
7	45	2400	14			1380	3.8		
	44	2380	13.8			1360	3.6		
	43	2360	13.6			1340	3.4		
	42	2340	13.4			1320	3.2		
	41	2320	13.2			1300	3		
6	40	2300	13			1280	2.8		
	39	2280	12.8			1260	2.6		
	38	2260	12.6			1240	2.4		
	37	2240	12.4			1220	2.2		
	36	2220	12.2			1200	2		
5	35	2200	12			1180	1.8		
	34	2180	11.8			1160	1.6		
	33	2160	11.6			1140	1.4		
	32	2140	11.4			1120	1.2		
	31	2120	11.2			1100	1		
4	30	2100	11			1080	0.8		
	29	2080	10.8			1060	0.6		
	28	2060	10.6			1040	0.4		
	27	2040	10.4			1020	0.2		
	26	2020	10.2						
3	25	2000	10						

IDADES									
10 ANOS 34 ANOS									
FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FUNÇÃO DE BRACOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES					VALORES	
12	65	2800	20		22	1880	9.8		
		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		
9		2720	18.2		13	1700	8		
	60	2700	18		12	1690	7.8		
		2680	17.8		11	1680	7.6		
8	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		2	1590	5.8		
		2480	15.8		1	1580	5.6		
	51	2460	15.6			1570	5.4		
		2440	15.4			156	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			1490	3.8		
5	42	2280	13.8			1480	3.6		
		2260	13.6			1470	3.4		
	40	2240	13.4			1460	3.2		
		2220	13.2			1450	3		
	38	2200	13			1440	2.8		
		2180	12.8			1430	2.6		
	36	2160	12.6			1420	2.4		
		2140	12.4			1410	2.2		
	34	2120	12.2			1400	2		
4	33	2100	12			1390	1.8		
		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						

Provas Femininas - Apêndice IV

IDADES								
35 ANS 39 ANOS								
EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRER	CLASSIFICAÇÃO		EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRER	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				
9	60	2800	20	M U T O	18	1780	9,8	
		2780	19,8		17	1760	9,6	
	59	2760	19,6		16	1740	9,4	
		2740	19,4		15	1720	9,2	
8	58	2720	19,2		2	14	1700	9
		2700	19		13	1690	8,8	
	57	2680	18,8		12	1680	8,6	
		2660	18,6		11	1670	8,4	
7	56	2640	18,4		10	1660	8,2	
		2620	18,2		9	1650	8	
	55	2600	18	B O M	8	1640	7,8	
		2580	17,8		7	1630	7,6	
	54	2560	17,6		6	1620	7,4	
		2540	17,4		5	1610	7,2	
6	53	2520	17,2		4	1600	7	
		2500	17		3	1590	6,8	
	52	2480	16,8		2	1580	6,6	
		2460	16,6		1	1570	6,4	
	51	2440	16,4		1	1560	6,2	
		2420	16,2			1550	6	
	49	2400	16	B O M		1540	5,8	
		2380	15,8			1530	5,6	
5	47	2360	15,6			1520	5,4	
		2340	15,4			1510	5,2	
	46	2320	15,2			1500	5	
		2300	15			1490	4,8	
	43	2280	14,8			1480	4,6	
		2260	14,6			1470	4,4	
	41	2240	14,4			1460	4,2	
		2220	14,2			1450	4	
	39	2200	14	S U F I C I E N T E		1440	3,8	
		2180	13,8			1430	3,6	
	37	2160	13,6			1420	3,4	
		2140	13,4			1410	3,2	
4	36	2120	13,2			1400	3	
		2100	13			1390	2,8	
	33	2080	12,8			1380	2,6	
		2060	12,6			1370	2,4	
	31	2040	12,4			1360	2,2	
		2020	12,2			1350	2	
	29	2000	12		1340	1,8		
		1980	11,8		1330	1,6		
	27	1960	11,6		1320	1,4		
		1940	11,4		1310	1,2		
3	25	1920	11,2		1300	1		
		1900	11		1290	0,8		
	23	1880	10,8		1280	0,6		
		1860	10,6		1270	0,4		
	21	1840	10,4		1260	0,2		
		1820	10,2					
	19	1800	10					

IDADES								
40 ANS 44 ANOS								
EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRER	CLASSIFICAÇÃO		EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CUMPRER	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				
25	55	2700	20	M U T O	13	1690	9,8	
		2680	19,8		12	1680	9,6	
24	54	2660	19,6		11	1670	9,4	
		2640	19,4		10	1660	9,2	
23	53	2620	19,2		8	9	1650	9
		2600	19		8	8	1640	8,8
22	52	2580	18,8		7	7	1630	8,6
		2560	18,6		6	6	1620	8,4
21	51	2540	18,4		5	5	1610	8,2
		2520	18,2		4	4	1600	8
20	50	2500	18	B O M	3	1590	7,8	
		2480	17,8		2	2	1580	7,6
19	49	2460	17,6		1	1	1570	7,4
		2440	17,4				1560	7,2
18	48	2420	17,2			7	1550	7
		2400	17				1540	6,8
17	47	2380	16,8				1530	6,6
		2360	16,6				1520	6,4
16	46	2340	16,4				1510	6,2
		2320	16,2				1500	6
15	44	2300	16	B O M		1490	5,8	
		2280	15,8				1480	5,6
14	42	2260	15,6				1470	5,4
		2240	15,4				1460	5,2
13	40	2220	15,2				1450	5
		2200	15				1440	4,8
12	38	2180	14,8			6	1430	4,6
		2160	14,6				1420	4,4
	36	2140	14,4				1410	4,2
		2120	14,2				1400	4
	34	2100	14	S U F I C I E N T E		1390	3,8	
		2080	13,8		5	5	1380	3,6
	32	2060	13,6				1370	3,4
		2040	13,4				1360	3,2
	30	2020	13,2				1350	3
		2000	13		4	4	1340	2,8
	28	1980	12,8				1330	2,6
10	27	1960	12,6				1320	2,4
		1940	12,4				1310	2,2
	25	1920	12,2			3	1300	2
		1900	12			1290	1,8	
	23	1880	11,8		2	1280	1,6	
		1860	11,6			1270	1,4	
	21	1840	11,4			1260	1,2	
		1820	11,2		1	1250	1	
9	19	1800	11			1240	0,8	
		1780	10,8			1230	0,6	
	17	1760	10,6			1220	0,4	
		1740	10,4			1210	0,2	
	15	1720	10,2					
	14	1700	10					

Apêndice V

Normas por escalão etário para o teste de
apoio unipodal

Grupo etário	Olhos Abertos (seg) ^b		Olhos Fechados (seg) ^b	
	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens
18-39	45.1	44.4	13.1	16.9
40-49	42.1	41.6	13.5	12
50-59	40.9	41.5	7.9	8.6
60-69	30.4	33.8	3.6	5.1

a A duração máxima do teste é 45 seg.

b Usar a melhor de 3 tentativas

Olhos Abertos (Homens e Mulheres) – 18-39 anos

36-45 MUITO BOM (17-20)

28-35 BOM (13-16)

19-27 SUFICIENTE (9-12)

9-18 SOFRÍVEL (5-8)

<9 MAU (0-4)

Olhos Fechados (Mulheres) – 18-39 anos

10.4-13.1 MUITO BOM (17-20)

7.8-10.3 BOM (13-16)

5.2-7.7 SUFICIENTE (9-12)

2.6-5.1 SOFRÍVEL (5-8)

<2.6 MAU (0-4)

Olhos Fechados (Homens) – 18-39 anos

13.5-16.9 MUITO BOM (17-20)

10.1-13.4 BOM (13-16)

6.7-10 SUFICIENTE (9-12)

3.3-6.6 SOFRÍVEL (5-8)

<3.3 MAU (0-4)

CORRESPONDÊNCIA

Toda a correspondência relativa a anúncios e assinaturas do Jornal Oficial deve ser dirigida à Direção Regional da Administração da Justiça.

PUBLICAÇÕES

Os preços por lauda ou por fração de lauda de anúncio são os seguintes:

Uma lauda.....	€ 15,91 cada	€ 15,91;
Duas laudas.....	€ 17,34 cada	€ 34,68;
Três laudas.....	€ 28,66 cada	€ 85,98;
Quatro laudas.....	€ 30,56 cada	€ 122,24;
Cinco laudas.....	€ 31,74 cada	€ 158,70;
Seis ou mais laudas.....	€ 38,56 cada	€ 231,36

A estes valores acresce o imposto devido.

EXEMPLAR

ASSINATURAS

Números e Suplementos - Preço por página € 0,29

	Anual	Semestral
Uma Série.....	€ 27,66	€ 13,75;
Duas Séries.....	€ 52,38	€ 26,28;
Três Séries.....	€ 63,78	€ 31,95;
Completa.....	€ 74,98	€ 37,19.

A estes valores acrescem os portes de correio, (Portaria n.º 1/2006, de 13 de janeiro) e o imposto devido.

EXECUÇÃO GRÁFICA
IMPRESSÃO
DEPÓSITO LEGAL

Departamento do Jornal Oficial
Departamento do Jornal Oficial
Número 181952/02

Preço deste número: € 4,26 (IVA incluído)