

Anexo III

Provas Físicas

Nas provas físicas serão avaliadas as aptidões físicas dos candidatos necessárias à execução das atividades inerentes aos postos de trabalho a ocupar. Das provas físicas resultará uma das seguintes menções classificativas: apto ou não apto. No caso deste último resultado – não apto - terá o mesmo carácter eliminatório.

A avaliação da aptidão física faz-se com base nos resultados obtidos nas seguintes provas:

1. Subir e descer as bancadas do Pavilhão Paz e Amizade do primeiro ao último degrau. À voz de início, o percurso é realizado duas vezes a segurar um peso de 12kg, com os seguintes tempos máximos:
 - Candidatos masculinos 50 segundos
 - Candidatos femininos: 55 segundos
2. Na posição inicial, os candidatos estão com os pés paralelos completamente atrás da linha de partida, à voz de início executam 3 agachamentos e de seguida realizam um percurso de 85 metros. A prova é realizada a segurar um peso total de 24kg (2 pesos de 12kg), com os seguintes tempo máximos:
 - Candidatos masculinos: 1 minuto e 5 segundos
 - Candidatos femininos: 1 minuto e 10 segundos
3. Na posição inicial, os candidatos estão com os pés paralelos completamente atrás da linha de partida, à voz de início realizam um percurso de 300 metros, com os seguintes tempos máximos:
 - Candidatos masculinos: 1 minuto e 55 segundos
 - Candidatos femininos: 2 minutos e 5 segundos

Cada candidato deverá apresentar-se com roupa e calçado adequados a prática desportiva.

Serão considerados aptos os candidatos que obtenham classificação de apto em todas as provas.