



## **ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA**

**INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA**  
**RESOLUÇÃO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA N.º 228/94**

**ABERTURA DE CONCURSO EXTERNO ABERTO À SOCIEDADE CIVIL PARA O PREENCHIMENTO DE 4 POSTOS DE TRABALHO, NO EXERCÍCIO DE FUNÇÕES DE BOMBEIRO PROFISSIONAL DA AHB, NA CARREIRA DE BOMBEIRO, CATEGORIA DE BOMBEIRO DE 3.ª, DO MAPA DE PESSOAL DA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA**

### **ANEXO - IV**

#### **PROVA DE ROBUSTEZ FÍSICA**

O concurso acima identificado, rege-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:

- a) **Flexão / Extensão de braços – FB (30 segundos);**
- b) **Abdominais – AB (1 minuto);**
- c) **Teste de Cooper – TC (12 minutos).**

Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em anexo.

O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores, da classificação final, implica a exclusão do concorrente.

A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.

As provas realizam-se em um único dia, com a duração de duas horas.

Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos adequados.

É obrigatória a realização de um período de aquecimento, previamente ao início das provas de avaliação da condição física;

#### **1 - Flexão / Extensão de braços**

- a. **Finalidade:** Visa avaliar a força dos membros superiores, em especial dos músculos flexores/ extensores.
- b. **Execução:**
  - i. O controlador deve estar posicionado, lateralmente em relação ao executante, com o punho cerrado, numa posição que permita que o peito do executante toque na sua mão, sem causar incómodo ao mesmo;
  - ii. À voz de “EM POSIÇÃO”, dada pelo controlador, o executante tomará a posição de corpo em prancha, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços na sua extensão máxima;
  - iii. A primeira repetição só deve ser iniciada, depois da ordem do controlador. À voz de "COMEÇAR", o executante fará a flexão completa dos braços, tocando com o peito na mão do controlador, retornando à posição inicial, com a extensão simultânea e completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado, durante todo 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**;



**Estrada José Gonçalves Valente, nº 16 9230 - 106 - Santana**



**291570118**



**[sec.comando@bvs.pt](mailto:sec.comando@bvs.pt)**



**[www.bombeirosvsantana.pt](http://www.bombeirosvsantana.pt)**



## ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
RESOLUÇÃO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA N.º 228/94

- iv. Os elementos do género feminino, poderão ter o auxílio dos joelhos no solo;
- v. A prova deve ser realizada sem interrupções;
- vi. A prova seguinte [Abdominais - AB] realizar-se-á após um intervalo mínimo de 10 minutos.

### 2 - Abdominais

- a. **Finalidade:** Visa avaliar a força média, em particular, o nível funcional dos músculos abdominais.
- b. **Execução:**
  - i. À voz de "EM POSIÇÃO", dada pelo controlador, o executante tomará a posição de sentado, com as pernas fletidas, a planta dos pés juntas e os pés fixos no chão (Sit Up Butterfly);
  - ii. A primeira repetição só deverá ser iniciada, após a ordem do controlador. À voz de "COMEÇAR", o executante passará da posição de sentado, para a posição de deitado em decúbito dorsal, com os braços ao lado da cabeça, retornando à posição inicial imediatamente a seguir, tocando com as mãos nos pés ou à frente dos mesmos, sem os retirar do chão. Realizar, nestas condições, o maior número possível de abdominais;
  - iii. São permitidas pausas durante a execução da prova;
  - iv. A prova seguinte [Teste Cooper - TC] realizar-se-á após um intervalo mínimo de 10 minutos.

### 3 - Teste de Cooper:

- a. **Finalidade:** Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do candidato.
- b. **Execução:** A prova consiste em percorrer a maior distância possível, no período de doze minutos, correndo ou andando.

### 4 - Resultado da avaliação:

A Classificação da prova de robustez física será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$PF = ((FB) + (AB) + (2TC))/4$$

Em que:

PF = Classificação da Prova de Robustez Física;

FB = Classificação da Flexão /Extensão de braços;

AB = Classificação abdominais;

TC = Classificação Teste de Cooper.



# ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
RESOLUÇÃO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA N.º 228/94

## Critérios de Classificação da Prova de Robustez Física

| MASCULINO        |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| ATÉ AOS 29 ANOS  |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 28               | 50         | 3400   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 2380   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 3380   | 19.8          |               |                  | 24         | 2360   | 9.6           |               |
|                  | 49         | 3360   | 19.6          |               |                  |            | 2340   | 9.4           |               |
| 27               |            | 3340   | 19.4          |               | 14               | 23         | 2320   | 9.2           |               |
|                  | 48         | 3320   | 19.2          |               |                  |            | 2300   | 9             |               |
|                  |            | 3300   | 19            | BOM           |                  | 22         | 2280   | 8.8           | MAU           |
|                  | 47         | 3280   | 18.8          |               |                  |            | 2260   | 8.6           |               |
| 26               |            | 3260   | 18.6          |               | 13               |            | 2240   | 8.4           |               |
|                  | 46         | 3240   | 18.4          |               |                  | 21         | 2220   | 8.2           |               |
|                  |            | 3220   | 18.2          |               |                  |            | 2200   | 8             |               |
| 25               | 45         | 3200   | 18            | BOM           |                  |            | 2180   | 7.8           | MAU           |
|                  |            | 3180   | 17.8          |               |                  | 19         | 2160   | 7.6           |               |
|                  | 44         | 3160   | 17.6          |               | 11               |            | 2140   | 7.4           |               |
|                  |            | 3140   | 17.4          |               |                  | 18         | 2120   | 7.2           |               |
|                  | 43         | 3120   | 17.2          |               |                  |            | 2100   | 7             |               |
| 24               |            | 3100   | 17            | BOM           |                  | 10         | 2080   | 6.8           | MAU           |
|                  | 42         | 3080   | 16.8          |               |                  |            | 2060   | 6.6           |               |
|                  |            | 3060   | 16.6          |               |                  | 16         | 2040   | 6.4           |               |
|                  | 41         | 3040   | 16.4          |               | 9                |            | 2020   | 6.2           |               |
|                  |            | 3020   | 16.2          |               |                  | 15         | 2000   | 6             |               |
| 23               | 40         | 3000   | 16            | BOM           |                  |            | 1980   | 5.8           | MAU           |
|                  |            | 2980   | 15.8          |               | 8                | 14         | 1960   | 5.6           |               |
|                  | 39         | 2960   | 15.6          |               |                  |            | 1940   | 5.4           |               |
|                  |            | 2940   | 15.4          |               |                  | 13         | 1920   | 5.2           |               |
|                  | 38         | 2920   | 15.2          |               | 7                |            | 1900   | 5             |               |
|                  |            | 2900   | 15            | SUFICIENTE    |                  | 12         | 1880   | 4.8           | MAU           |
|                  | 37         | 2880   | 14.8          |               |                  |            | 1860   | 4.6           |               |
| 21               |            | 2860   | 14.6          |               | 6                | 11         | 1840   | 4.4           |               |
|                  | 36         | 2840   | 14.4          |               |                  |            | 1820   | 4.2           |               |
|                  |            | 2820   | 14.2          |               |                  | 10         | 1800   | 4             |               |
| 20               | 35         | 2800   | 14            | SUFICIENTE    | 5                |            | 1780   | 3.8           | MAU           |
|                  |            | 2780   | 13.8          |               |                  | 9          | 1760   | 3.6           |               |
|                  | 34         | 2760   | 13.6          |               |                  |            | 1740   | 3.4           |               |
|                  |            | 2740   | 13.4          |               | 4                | 8          | 1720   | 3.2           |               |
|                  | 33         | 2720   | 13.2          |               |                  |            | 1700   | 3             |               |
| 19               |            | 2700   | 13            | SUFICIENTE    |                  | 7          | 1680   | 2.8           | MAU           |
|                  | 32         | 2680   | 12.8          |               | 3                |            | 1660   | 2.6           |               |
|                  |            | 2660   | 12.6          |               |                  | 6          | 1640   | 2.4           |               |
|                  | 31         | 2640   | 12.4          |               |                  |            | 1620   | 2.2           |               |
|                  |            | 2620   | 12.2          |               | 2                | 5          | 1600   | 2             |               |
| 18               | 30         | 2600   | 12            | SUFICIENTE    |                  |            | 1580   | 1.8           | MAU           |
|                  |            | 2580   | 11.8          |               |                  | 4          | 1560   | 1.6           |               |
|                  | 29         | 2560   | 11.6          |               | 1                |            | 1540   | 1.4           |               |
|                  |            | 2540   | 11.4          |               |                  | 3          | 1520   | 1.2           |               |
|                  | 28         | 2520   | 11.2          |               |                  |            | 1500   | 1             |               |
|                  |            | 2500   | 11            | SUFICIENTE    |                  | 2          | 1480   | 0.8           | MAU           |
|                  | 27         | 2480   | 10.8          |               |                  |            | 1460   | 0.6           |               |
|                  |            | 2460   | 10.6          |               |                  | 1          | 1440   | 0.4           |               |
|                  | 26         | 2440   | 10.4          |               |                  |            | 1420   | 0.2           |               |
|                  |            | 2420   | 10.2          |               | 0                | 0          | 1400   | 0             |               |
| 15               | 25         | 2400   | 10            | SUFICIENTE    | -                | -          | -      | -             | MAU           |

| FEMININO         |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| ATÉ AOS 29 ANOS  |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 25               | 45         | 3100   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 2080   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 3080   | 19.8          |               |                  | 19         | 2060   | 9.6           |               |
|                  | 44         | 3060   | 19.6          |               | 11               |            | 2040   | 9.4           |               |
| 24               |            | 3040   | 19.4          |               |                  |            | 2020   | 9.2           |               |
|                  | 43         | 3020   | 19.2          |               |                  | 18         | 2000   | 9             |               |
|                  |            | 3000   | 19            | BOM           |                  |            | 1980   | 8.8           | MAU           |
|                  | 42         | 2980   | 18.8          |               |                  |            | 1960   | 8.6           |               |
| 23               |            | 2960   | 18.6          |               | 10               | 17         | 1940   | 8.4           |               |
|                  | 41         | 2940   | 18.4          |               |                  |            | 1920   | 8.2           |               |
|                  |            | 2920   | 18.2          |               |                  | 16         | 1900   | 8             |               |
| 22               | 40         | 2900   | 18            | BOM           | 9                |            | 1880   | 7.8           | MAU           |
|                  |            | 2880   | 17.8          |               |                  | 15         | 1860   | 7.6           |               |
|                  | 39         | 2860   | 17.6          |               |                  |            | 1840   | 7.4           |               |
|                  |            | 2840   | 17.4          |               |                  |            | 1820   | 7.2           |               |
|                  | 38         | 2820   | 17.2          |               | 8                | 14         | 1800   | 7             |               |
| 21               |            | 2800   | 17            | BOM           |                  |            | 1780   | 6.8           | MAU           |
|                  | 37         | 2780   | 16.8          |               |                  | 13         | 1760   | 6.6           |               |
|                  |            | 2760   | 16.6          |               |                  |            | 1740   | 6.4           |               |
|                  | 36         | 2740   | 16.4          |               | 7                |            | 1720   | 6.2           |               |
|                  |            | 2720   | 16.2          |               |                  | 12         | 1700   | 6             |               |
| 20               | 35         | 2700   | 16            | BOM           |                  |            | 1680   | 5.8           | MAU           |
|                  |            | 2680   | 15.8          |               |                  | 11         | 1660   | 5.6           |               |
|                  | 34         | 2660   | 15.6          |               | 6                |            | 1640   | 5.4           |               |
|                  |            | 2640   | 15.4          |               |                  |            | 1620   | 5.2           |               |
|                  | 33         | 2620   | 15.2          |               |                  | 10         | 1600   | 5             |               |
| 19               |            | 2600   | 15            | SUFICIENTE    |                  |            | 1580   | 4.8           | MAU           |
|                  | 32         | 2580   | 14.8          |               |                  | 9          | 1560   | 4.6           |               |
|                  |            | 2560   | 14.6          |               | 5                |            | 1540   | 4.4           |               |
|                  | 31         | 2540   | 14.4          |               |                  |            | 1520   | 4.2           |               |
|                  |            | 2520   | 14.2          |               |                  | 8          | 1500   | 4             |               |
| 17               | 30         | 2500   | 14            | SUFICIENTE    | 4                |            | 1480   | 3.8           | MAU           |
|                  |            | 2480   | 13.8          |               |                  | 7          | 1460   | 3.6           |               |
|                  | 29         | 2460   | 13.6          |               |                  |            | 1440   | 3.4           |               |
|                  |            | 2440   | 13.4          |               |                  | 6          | 1420   | 3.2           |               |
|                  | 28         | 2420   | 13.2          |               | 3                |            | 1400   | 3             |               |
| 16               |            | 2400   | 13            | SUFICIENTE    |                  | 5          | 1380   | 2.8           | MAU           |
|                  | 27         | 2380   | 12.8          |               |                  |            | 1360   | 2.6           |               |
|                  |            | 2360   | 12.6          |               |                  | 4          | 1340   | 2.4           |               |
|                  | 26         | 2340   | 12.4          |               | 2                |            | 1320   | 2.2           |               |
|                  |            | 2320   | 12.2          |               |                  | 3          | 1300   | 2             |               |
| 15               | 25         | 2300   | 12            | SUFICIENTE    |                  |            | 1280   | 1.8           | MAU           |
|                  |            | 2280   | 11.8          |               |                  | 2          | 1260   | 1.6           |               |
|                  | 24         | 2260   | 11.6          |               | 1                |            | 1240   | 1.4           |               |
|                  |            | 2240   | 11.4          |               |                  | 1          | 1220   | 1.2           |               |
|                  | 23         | 2220   | 11.2          |               |                  |            | 1200   | 1             |               |
|                  |            | 2200   | 11            | SUFICIENTE    |                  |            | 1180   | 0.8           | MAU           |
|                  | 22         | 2180   | 10.8          |               |                  |            | 1160   | 0.6           |               |
|                  |            | 2160   | 10.6          |               |                  |            | 1140   | 0.4           |               |
|                  | 21         | 2140   | 10.4          |               |                  |            | 1120   | 0.2           |               |
|                  |            | 2120   | 10.2          |               | 0                | 0          | 1100   | 0             |               |
| 12               | 20         | 2100   | 10            | SUFICIENTE    | -                | -          | -      | -             | MAU           |



Estrada José Gonçalves Valente, nº 16 9230 - 106 - Santana



291570118



sec.comando@bvs.pt



www.bombeirosvsantana.pt



# ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
RESOLUÇÃO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA N.º 228/94

| MASCULINO        |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 30 AOS 39 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 25               | 45         | 3200   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 2180   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 3180   | 19.8          |               |                  | 19         | 2160   | 9.6           |               |
|                  | 44         | 3160   | 19.6          |               | 11               |            | 2140   | 9.4           |               |
| 24               |            | 3140   | 19.4          |               |                  |            | 2120   | 9.2           |               |
|                  | 43         | 3120   | 19.2          |               |                  | 18         | 2100   | 9             |               |
|                  |            | 3100   | 19            |               |                  |            | 2080   | 8.8           |               |
|                  | 42         | 3080   | 18.8          |               | 10               | 17         | 2060   | 8.6           |               |
| 23               |            | 3060   | 18.6          |               |                  |            | 2040   | 8.4           |               |
|                  | 41         | 3040   | 18.4          |               |                  |            | 2020   | 8.2           |               |
|                  |            | 3020   | 18.2          |               |                  | 16         | 2000   | 8             |               |
| 22               | 40         | 3000   | 18            | BOM           | 9                |            | 1980   | 7.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2980   | 17.8          |               |                  | 15         | 1960   | 7.6           |               |
|                  | 39         | 2960   | 17.6          |               |                  |            | 1940   | 7.4           |               |
|                  |            | 2940   | 17.4          |               |                  |            | 1920   | 7.2           |               |
|                  | 38         | 2920   | 17.2          |               | 8                | 14         | 1900   | 7             |               |
| 21               |            | 2900   | 17            |               |                  |            | 1880   | 6.8           |               |
|                  | 37         | 2880   | 16.8          |               |                  | 13         | 1860   | 6.6           |               |
|                  |            | 2860   | 16.6          |               |                  |            | 1840   | 6.4           |               |
|                  | 36         | 2840   | 16.4          |               | 7                |            | 1820   | 6.2           |               |
|                  |            | 2820   | 16.2          |               |                  | 12         | 1800   | 6             |               |
| 20               | 35         | 2800   | 16            | BOM           |                  |            | 1780   | 5.8           | MAU           |
|                  |            | 2780   | 15.8          |               |                  | 11         | 1760   | 5.6           |               |
|                  | 34         | 2760   | 15.6          |               | 6                |            | 1740   | 5.4           |               |
|                  |            | 2740   | 15.4          |               |                  |            | 1720   | 5.2           |               |
| 19               | 33         | 2720   | 15.2          |               |                  | 10         | 1700   | 5             |               |
|                  |            | 2700   | 15            |               |                  |            | 1680   | 4.8           |               |
|                  | 32         | 2680   | 14.8          |               | 5                | 9          | 1660   | 4.6           |               |
| 18               |            | 2660   | 14.6          |               |                  |            | 1640   | 4.4           |               |
|                  | 31         | 2640   | 14.4          |               |                  |            | 1620   | 4.2           |               |
|                  |            | 2620   | 14.2          |               | 8                |            | 1600   | 4             |               |
| 17               | 30         | 2600   | 14            | SUFICIENTE    | 4                |            | 1580   | 3.8           | MAU           |
|                  |            | 2580   | 13.8          |               |                  | 7          | 1560   | 3.6           |               |
|                  | 29         | 2560   | 13.6          |               |                  |            | 1540   | 3.4           |               |
|                  |            | 2540   | 13.4          |               |                  | 6          | 1520   | 3.2           |               |
|                  | 28         | 2520   | 13.2          |               | 3                |            | 1500   | 3             |               |
| 16               |            | 2500   | 13            |               |                  | 5          | 1480   | 2.8           |               |
|                  | 27         | 2480   | 12.8          |               |                  |            | 1460   | 2.6           |               |
|                  |            | 2460   | 12.6          |               | 4                |            | 1440   | 2.4           |               |
|                  | 26         | 2440   | 12.4          |               | 2                |            | 1420   | 2.2           |               |
|                  |            | 2420   | 12.2          |               |                  | 3          | 1400   | 2             |               |
| 15               | 25         | 2400   | 12            | SUFICIENTE    |                  |            | 1390   | 1.8           | MAU           |
|                  |            | 2380   | 11.8          |               |                  | 2          | 1380   | 1.6           |               |
|                  | 24         | 2360   | 11.6          |               | 1                |            | 1370   | 1.4           |               |
|                  |            | 2340   | 11.4          |               |                  | 1          | 1360   | 1.2           |               |
| 14               | 23         | 2320   | 11.2          |               |                  |            | 1350   | 1             |               |
|                  |            | 2300   | 11            |               |                  |            | 1340   | 0.8           |               |
|                  | 22         | 2280   | 10.8          |               |                  |            | 1330   | 0.6           |               |
|                  |            | 2260   | 10.6          |               |                  |            | 1320   | 0.4           |               |
| 13               | 21         | 2240   | 10.4          |               |                  |            | 1310   | 0.2           |               |
|                  |            | 2220   | 10.2          |               | 0                | 0          | 1300   | 0             |               |
| 12               | 20         | 2200   | 10            |               | -                | -          | -      | -             |               |

| FEMININO         |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 30 AOS 39 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 22               | 40         | 2900   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 1880   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2880   | 19.8          |               |                  |            | 1860   | 9.6           |               |
|                  | 39         | 2860   | 19.6          |               |                  | 14         | 1840   | 9.4           |               |
| 21               |            | 2840   | 19.4          |               |                  |            | 1820   | 9.2           |               |
|                  | 38         | 2820   | 19.2          |               | 9                |            | 1800   | 9             |               |
|                  |            | 2800   | 19            |               |                  | 13         | 1780   | 8.8           |               |
|                  | 37         | 2780   | 18.8          |               |                  |            | 1760   | 8.6           |               |
| 20               |            | 2760   | 18.6          |               |                  |            | 1740   | 8.4           |               |
|                  | 36         | 2740   | 18.4          |               |                  | 12         | 1720   | 8.2           |               |
|                  |            | 2720   | 18.2          |               | 8                |            | 1700   | 8             |               |
| 19               | 35         | 2700   | 18            | BOM           |                  |            | 1680   | 7.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2680   | 17.8          |               |                  | 11         | 1660   | 7.6           |               |
|                  | 34         | 2660   | 17.6          |               |                  |            | 1640   | 7.4           |               |
|                  |            | 2640   | 17.4          |               |                  |            | 1620   | 7.2           |               |
|                  | 33         | 2620   | 17.2          |               | 7                | 10         | 1600   | 7             |               |
|                  |            | 2600   | 17            |               |                  |            | 1580   | 6.8           |               |
|                  | 32         | 2580   | 16.8          |               |                  |            | 1560   | 6.6           |               |
|                  |            | 2560   | 16.6          |               |                  | 9          | 1540   | 6.4           |               |
|                  | 31         | 2540   | 16.4          |               | 6                |            | 1520   | 6.2           |               |
|                  |            | 2520   | 16.2          |               |                  |            | 1500   | 6             |               |
| 18               | 30         | 2500   | 16            | BOM           |                  |            | 1480   | 5.8           | MAU           |
|                  |            | 2480   | 15.8          |               |                  |            | 1460   | 5.6           |               |
|                  | 29         | 2460   | 15.6          |               |                  |            | 1440   | 5.4           |               |
|                  |            | 2440   | 15.4          |               | 5                | 7          | 1420   | 5.2           |               |
|                  | 28         | 2420   | 15.2          |               |                  |            | 1400   | 5             |               |
| 17               |            | 2400   | 15            |               |                  |            | 1380   | 4.8           |               |
|                  | 27         | 2380   | 14.8          |               |                  | 6          | 1360   | 4.6           |               |
|                  |            | 2360   | 14.6          |               | 4                |            | 1340   | 4.4           |               |
|                  | 26         | 2340   | 14.4          |               |                  |            | 1320   | 4.2           |               |
|                  |            | 2320   | 14.2          |               | 5                |            | 1300   | 4             |               |
| 16               | 25         | 2300   | 14            | SUFICIENTE    |                  |            | 1280   | 3.8           | MAU           |
|                  |            | 2280   | 13.8          |               | 3                |            | 1260   | 3.6           |               |
|                  | 24         | 2260   | 13.6          |               |                  | 4          | 1240   | 3.4           |               |
|                  |            | 2240   | 13.4          |               |                  |            | 1220   | 3.2           |               |
|                  | 23         | 2220   | 13.2          |               |                  |            | 1200   | 3             |               |
|                  |            | 2200   | 13            |               |                  | 3          | 1180   | 2.8           |               |
|                  | 22         | 2180   | 12.8          |               | 2                |            | 1160   | 2.6           |               |
|                  |            | 2160   | 12.6          |               |                  |            | 1140   | 2.4           |               |
|                  | 21         | 2140   | 12.4          |               |                  | 2          | 1120   | 2.2           |               |
|                  |            | 2120   | 12.2          |               |                  |            | 1100   | 2             |               |
| 15               | 20         | 2100   | 12            | SUFICIENTE    |                  |            | 1090   | 1.8           | MAU           |
|                  |            | 2080   | 11.8          |               | 1                | 1          | 1080   | 1.6           |               |
|                  | 19         | 2060   | 11.6          |               |                  |            | 1070   | 1.4           |               |
|                  |            | 2040   | 11.4          |               |                  |            | 1060   | 1.2           |               |
|                  | 18         | 2020   | 11.2          |               |                  |            | 1050   | 1             |               |
|                  |            | 2000   | 11            |               |                  |            | 1040   | 0.8           |               |
|                  | 17         | 1980   | 10.8          |               |                  |            | 1030   | 0.6           |               |
|                  |            | 1960   | 10.6          |               |                  |            | 1020   | 0.4           |               |
|                  | 16         | 1940   | 10.4          |               |                  |            | 1010   | 0.2           |               |
|                  |            | 1920   | 10.2          |               | 0                | 0          | 1000   | 0             |               |
| 14               | 15         | 1900   | 10            |               | -                | -          | -      | -             |               |



Estrada José Gonçalves Valente, nº 16 9230 - 106 - Santana



291570118



sec.comando@bvs.pt



www.bombeirosvsantana.pt



# ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
RESOLUÇÃO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA N.º 228/94

| MASCULINO        |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 40 AOS 49 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 22               | 40         | 3000   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 1980   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2980   | 19.8          |               |                  |            | 1960   | 9.6           |               |
|                  |            | 2960   | 19.6          |               | 14               |            | 1940   | 9.4           |               |
| 21               | 36         | 2940   | 19.4          |               |                  |            | 1920   | 9.2           |               |
|                  |            | 2920   | 19.2          |               | 9                |            | 1900   | 9             |               |
|                  |            | 2900   | 19            | BOM           | 13               |            | 1880   | 8.8           | SOFRÍVEL      |
|                  | 35         | 2880   | 18.8          |               |                  |            | 1860   | 8.6           |               |
| 20               |            | 2860   | 18.6          |               |                  |            | 1840   | 8.4           |               |
|                  |            | 2840   | 18.4          |               | 12               |            | 1820   | 8.2           |               |
|                  | 34         | 2820   | 18.2          |               | 8                |            | 1800   | 8             |               |
|                  |            | 2800   | 18            | BOM           |                  |            | 1780   | 7.8           | SOFRÍVEL      |
| 19               |            | 2780   | 17.8          |               | 11               |            | 1760   | 7.6           |               |
|                  | 33         | 2760   | 17.6          |               |                  |            | 1740   | 7.4           |               |
|                  |            | 2740   | 17.4          |               |                  |            | 1720   | 7.2           |               |
|                  |            | 2720   | 17.2          |               | 7                | 10         | 1700   | 7             |               |
|                  | 32         | 2700   | 17            | BOM           |                  |            | 1680   | 6.8           | SOFRÍVEL      |
| 18               |            | 2680   | 16.8          |               |                  |            | 1660   | 6.6           |               |
|                  |            | 2660   | 16.6          |               | 9                |            | 1640   | 6.4           |               |
|                  |            | 2640   | 16.4          |               | 6                |            | 1620   | 6.2           |               |
|                  | 30         | 2620   | 16.2          |               |                  |            | 1600   | 6             |               |
|                  |            | 2600   | 16            | BOM           | 8                |            | 1580   | 5.8           | MAU           |
| 17               | 29         | 2580   | 15.8          |               |                  |            | 1560   | 5.6           |               |
|                  |            | 2560   | 15.6          |               |                  |            | 1540   | 5.4           |               |
|                  | 28         | 2540   | 15.4          |               | 5                | 7          | 1520   | 5.2           |               |
|                  |            | 2520   | 15.2          |               |                  |            | 1500   | 5             |               |
| 16               | 27         | 2500   | 15            | SUFICIENTE    |                  |            | 1480   | 4.8           | MAU           |
|                  |            | 2480   | 14.8          |               | 6                |            | 1460   | 4.6           |               |
|                  | 26         | 2460   | 14.6          |               | 4                |            | 1440   | 4.4           |               |
|                  |            | 2440   | 14.4          |               |                  |            | 1420   | 4.2           |               |
|                  | 25         | 2420   | 14.2          |               | 5                |            | 1400   | 4             |               |
| 15               |            | 2400   | 14            | SUFICIENTE    |                  |            | 1390   | 3.8           | MAU           |
|                  |            | 2380   | 13.8          |               | 3                |            | 1380   | 3.6           |               |
|                  | 24         | 2360   | 13.6          |               | 4                |            | 1370   | 3.4           |               |
|                  |            | 2340   | 13.4          |               |                  |            | 1360   | 3.2           |               |
|                  | 23         | 2320   | 13.2          |               |                  |            | 1350   | 3             |               |
|                  |            | 2300   | 13            | SUFICIENTE    | 3                |            | 1340   | 2.8           | MAU           |
|                  | 22         | 2280   | 12.8          |               | 2                |            | 1330   | 2.6           |               |
|                  |            | 2260   | 12.6          |               |                  |            | 1320   | 2.4           |               |
| 13               | 21         | 2240   | 12.4          |               | 2                |            | 1310   | 2.2           |               |
|                  |            | 2220   | 12.2          |               |                  |            | 1300   | 2             |               |
|                  | 20         | 2200   | 12            | SUFICIENTE    |                  |            | 1290   | 1.8           | MAU           |
|                  |            | 2180   | 11.8          |               | 1                | 1          | 1280   | 1.6           |               |
| 12               | 19         | 2160   | 11.6          |               |                  |            | 1270   | 1.4           |               |
|                  |            | 2140   | 11.4          |               |                  |            | 1260   | 1.2           |               |
|                  | 18         | 2120   | 11.2          |               |                  |            | 1250   | 1             |               |
|                  |            | 2100   | 11            | SUFICIENTE    |                  |            | 1240   | 0.8           | MAU           |
| 11               | 17         | 2080   | 10.8          |               |                  |            | 1230   | 0.6           |               |
|                  |            | 2060   | 10.6          |               |                  |            | 1220   | 0.4           |               |
|                  | 16         | 2040   | 10.4          |               |                  |            | 1210   | 0.2           |               |
|                  |            | 2020   | 10.2          |               | 0                | 0          | 1200   | 0             |               |
| 10               | 15         | 2000   | 10            |               | -                | -          | -      | -             |               |

| FEMININO         |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 40 AOS 49 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 19               | 35         | 2700   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 1680   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2680   | 19.8          |               |                  |            | 1660   | 9.6           |               |
|                  | 34         | 2660   | 19.6          |               |                  |            | 1640   | 9.4           |               |
|                  |            | 2640   | 19.4          |               | 9                |            | 1620   | 9.2           |               |
|                  | 33         | 2620   | 19.2          |               | 7                |            | 1600   | 9             |               |
| 18               |            | 2600   | 19            | MUITO BOM     |                  |            | 1580   | 8.8           | SOFRÍVEL      |
|                  | 32         | 2580   | 18.8          |               |                  |            | 1560   | 8.6           |               |
|                  |            | 2560   | 18.6          |               |                  |            | 1540   | 8.4           |               |
|                  | 31         | 2540   | 18.4          |               | 8                |            | 1520   | 8.2           |               |
|                  |            | 2520   | 18.2          |               |                  |            | 1500   | 8             |               |
| 17               | 30         | 2500   | 18            | BOM           | 6                |            | 1480   | 7.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2480   | 17.8          |               |                  |            | 1460   | 7.6           |               |
|                  | 29         | 2460   | 17.6          |               |                  |            | 1440   | 7.4           |               |
|                  |            | 2440   | 17.4          |               | 7                |            | 1420   | 7.2           |               |
|                  | 28         | 2420   | 17.2          |               |                  |            | 1400   | 7             |               |
| 16               |            | 2400   | 17            | BOM           |                  |            | 1380   | 6.8           | SOFRÍVEL      |
|                  | 27         | 2380   | 16.8          |               | 5                |            | 1360   | 6.6           |               |
|                  |            | 2360   | 16.6          |               |                  |            | 1340   | 6.4           |               |
|                  | 26         | 2340   | 16.4          |               | 6                |            | 1320   | 6.2           |               |
|                  |            | 2320   | 16.2          |               |                  |            | 1300   | 6             |               |
| 15               | 25         | 2300   | 16            | BOM           |                  |            | 1280   | 5.8           | MAU           |
|                  |            | 2280   | 15.8          |               |                  |            | 1260   | 5.6           |               |
|                  | 24         | 2260   | 15.6          |               | 4                |            | 1240   | 5.4           |               |
|                  |            | 2240   | 15.4          |               | 5                |            | 1220   | 5.2           |               |
|                  | 23         | 2220   | 15.2          |               |                  |            | 1200   | 5             |               |
| 14               |            | 2200   | 15            | SUFICIENTE    |                  |            | 1180   | 4.8           | MAU           |
|                  | 22         | 2180   | 14.8          |               |                  |            | 1160   | 4.6           |               |
|                  |            | 2160   | 14.6          |               |                  |            | 1140   | 4.4           |               |
|                  | 21         | 2140   | 14.4          |               | 3                | 4          | 1120   | 4.2           |               |
|                  |            | 2120   | 14.2          |               |                  |            | 1100   | 4             |               |
| 13               |            | 2100   | 14            | SUFICIENTE    |                  |            | 1090   | 3.8           | MAU           |
|                  | 20         | 2080   | 13.8          |               |                  |            | 1080   | 3.6           |               |
|                  |            | 2060   | 13.6          |               |                  |            | 1070   | 3.4           |               |
| 12               |            | 2040   | 13.4          |               | 3                |            | 1060   | 3.2           |               |
|                  | 18         | 2020   | 13.2          |               | 2                |            | 1050   | 3             |               |
|                  |            | 2000   | 13            | SUFICIENTE    |                  |            | 1040   | 2.8           | MAU           |
|                  | 17         | 1980   | 12.8          |               |                  |            | 1030   | 2.6           |               |
| 11               |            | 1960   | 12.6          |               |                  |            | 1020   | 2.4           |               |
|                  | 16         | 1940   | 12.4          |               | 2                |            | 1010   | 2.2           |               |
|                  |            | 1920   | 12.2          |               |                  |            | 1000   | 2             |               |
|                  | 15         | 1900   | 12            | SUFICIENTE    | 1                |            | 990    | 1.8           | MAU           |
| 10               |            | 1880   | 11.8          |               |                  |            | 980    | 1.6           |               |
|                  | 14         | 1860   | 11.6          |               |                  |            | 970    | 1.4           |               |
|                  |            | 1840   | 11.4          |               | 1                |            | 960    | 1.2           |               |
|                  | 13         | 1820   | 11.2          |               |                  |            | 950    | 1             |               |
|                  |            | 1800   | 11            | SUFICIENTE    |                  |            | 940    | 0.8           | MAU           |
| 9                | 12         | 1780   | 10.8          |               |                  |            | 930    | 0.6           |               |
|                  |            | 1760   | 10.6          |               |                  |            | 920    | 0.4           |               |
|                  | 11         | 1740   | 10.4          |               |                  |            | 910    | 0.2           |               |
|                  |            | 1720   | 10.2          |               | 0                | 0          | 900    | 0             |               |
| 8                | 10         | 1700   | 10            |               | -                | -          | -      | --            |               |



Estrada José Gonçalves Valente, nº 16 9230 - 106 - Santana



291570118



sec.comando@bvs.pt



www.bombeirosvsantana.pt



# ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
RESOLUÇÃO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA N.º 228/94

| MASCULINO        |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 50 AOS 59 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 19               | 35         | 2800   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 1780   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2780   | 19.8          |               |                  |            | 1760   | 9.6           |               |
|                  | 34         | 2760   | 19.6          |               |                  | 11         | 1740   | 9.4           |               |
|                  |            | 2740   | 19.4          |               |                  |            | 1720   | 9.2           |               |
|                  | 33         | 2720   | 19.2          |               | 7                |            | 1700   | 9             |               |
| 18               |            | 2700   | 19            |               |                  |            | 1680   | 8.8           |               |
|                  | 32         | 2680   | 18.8          |               |                  | 10         | 1660   | 8.6           |               |
|                  |            | 2660   | 18.6          |               |                  |            | 1640   | 8.4           |               |
|                  | 31         | 2640   | 18.4          |               |                  |            | 1620   | 8.2           |               |
|                  |            | 2620   | 18.2          |               |                  |            | 1600   | 8             |               |
| 17               | 30         | 2600   | 18            | BOM           | 6                |            | 1580   | 7.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2580   | 17.8          |               |                  | 9          | 1560   | 7.6           |               |
|                  | 29         | 2560   | 17.6          |               |                  |            | 1540   | 7.4           |               |
|                  |            | 2540   | 17.4          |               |                  |            | 1520   | 7.2           |               |
|                  | 28         | 2520   | 17.2          |               |                  |            | 1500   | 7             |               |
| 16               |            | 2500   | 17            |               |                  | 8          | 1480   | 6.8           |               |
|                  | 27         | 2480   | 16.8          |               | 5                |            | 1460   | 6.6           |               |
|                  |            | 2460   | 16.6          |               |                  |            | 1440   | 6.4           |               |
|                  | 26         | 2440   | 16.4          |               |                  |            | 1420   | 6.2           |               |
|                  |            | 2420   | 16.2          |               |                  | 7          | 1400   | 6             |               |
| 15               | 25         | 2400   | 16            | BOM           |                  |            | 1390   | 5.8           | MAU           |
|                  |            | 2380   | 15.8          |               |                  |            | 1380   | 5.6           |               |
|                  | 24         | 2360   | 15.6          |               | 4                |            | 1370   | 5.4           |               |
|                  |            | 2340   | 15.4          |               |                  | 6          | 1360   | 5.2           |               |
|                  | 23         | 2320   | 15.2          |               |                  |            | 1350   | 5             |               |
| 14               |            | 2300   | 15            |               |                  |            | 1340   | 4.8           |               |
|                  | 22         | 2280   | 14.8          |               |                  |            | 1330   | 4.6           |               |
|                  |            | 2260   | 14.6          |               |                  | 5          | 1320   | 4.4           |               |
|                  | 21         | 2240   | 14.4          |               | 3                |            | 1310   | 4.2           |               |
|                  |            | 2220   | 14.2          |               |                  |            | 1300   | 4             |               |
| 13               | 20         | 2200   | 14            | SUFICIENTE    |                  |            | 1290   | 3.8           | MAU           |
|                  |            | 2180   | 13.8          |               |                  | 4          | 1280   | 3.6           |               |
|                  | 19         | 2160   | 13.6          |               |                  |            | 1270   | 3.4           |               |
|                  |            | 2140   | 13.4          |               |                  |            | 1260   | 3.2           |               |
|                  | 18         | 2120   | 13.2          |               | 2                |            | 1250   | 3             |               |
|                  |            | 2100   | 13            |               |                  | 3          | 1240   | 2.8           |               |
|                  |            | 2080   | 12.8          |               |                  |            | 1230   | 2.6           |               |
|                  | 17         | 2060   | 12.6          |               |                  |            | 1220   | 2.4           |               |
|                  |            | 2040   | 12.4          |               |                  |            | 1210   | 2.2           |               |
|                  |            | 2020   | 12.2          |               |                  | 2          | 1200   | 2             |               |
|                  | 16         | 2000   | 12            | SUFICIENTE    | 1                |            | 1190   | 1.8           | MAU           |
|                  |            | 1980   | 11.8          |               |                  |            | 1180   | 1.6           |               |
|                  | 15         | 1960   | 11.6          |               |                  |            | 1170   | 1.4           |               |
|                  |            | 1940   | 11.4          |               |                  | 1          | 1160   | 1.2           |               |
|                  |            | 1920   | 11.2          |               |                  |            | 1150   | 1             |               |
|                  | 14         | 1900   | 11            |               |                  |            | 1140   | 0.8           |               |
|                  |            | 1880   | 10.8          |               |                  |            | 1130   | 0.6           |               |
|                  |            | 1860   | 10.6          |               |                  |            | 1120   | 0.4           |               |
|                  | 13         | 1840   | 10.4          |               |                  |            | 1110   | 0.2           |               |
|                  |            | 1820   | 10.2          |               | 0                | 0          | 1100   | 0             |               |
| 8                | 12         | 1800   | 10            |               | -                | -          | -      | -             |               |

| FEMININO         |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 50 AOS 59 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 16               | 30         | 2500   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 1480   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2480   | 19.8          |               |                  |            | 1460   | 9.6           |               |
|                  | 29         | 2460   | 19.6          |               |                  | 7          | 1440   | 9.4           |               |
|                  |            | 2440   | 19.4          |               |                  |            | 1420   | 9.2           |               |
|                  | 28         | 2420   | 19.2          |               |                  |            | 1400   | 9             |               |
| 15               |            | 2400   | 19            |               | 5                |            | 1380   | 8.8           |               |
|                  | 27         | 2380   | 18.8          |               |                  |            | 1360   | 8.6           |               |
|                  |            | 2360   | 18.6          |               |                  |            | 1340   | 8.4           |               |
|                  | 26         | 2340   | 18.4          |               |                  |            | 1320   | 8.2           |               |
|                  |            | 2320   | 18.2          |               |                  | 6          | 1300   | 8             |               |
| 14               | 25         | 2300   | 18            | BOM           |                  |            | 1280   | 7.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2280   | 17.8          |               |                  |            | 1260   | 7.6           |               |
|                  | 24         | 2260   | 17.6          |               | 4                |            | 1240   | 7.4           |               |
|                  |            | 2240   | 17.4          |               |                  |            | 1220   | 7.2           |               |
|                  | 23         | 2220   | 17.2          |               |                  |            | 1200   | 7             |               |
| 13               |            | 2200   | 17            |               |                  | 5          | 1180   | 6.8           |               |
|                  | 22         | 2180   | 16.8          |               |                  |            | 1160   | 6.6           |               |
|                  |            | 2160   | 16.6          |               |                  |            | 1140   | 6.4           |               |
|                  | 21         | 2140   | 16.4          |               |                  |            | 1120   | 6.2           |               |
|                  |            | 2120   | 16.2          |               |                  |            | 1100   | 6             |               |
| 12               | 20         | 2100   | 16            | BOM           | 3                |            | 1090   | 5.8           | MAU           |
|                  |            | 2080   | 15.8          |               |                  | 4          | 1080   | 5.6           |               |
|                  | 19         | 2060   | 15.6          |               |                  |            | 1070   | 5.4           |               |
|                  |            | 2040   | 15.4          |               |                  |            | 1060   | 5.2           |               |
|                  | 18         | 2020   | 15.2          |               |                  |            | 1050   | 5             |               |
| 11               |            | 2000   | 15            |               |                  |            | 1040   | 4.8           |               |
|                  |            | 1980   | 14.8          |               |                  |            | 1030   | 4.6           |               |
|                  | 17         | 1960   | 14.6          |               |                  | 3          | 1020   | 4.4           |               |
|                  |            | 1940   | 14.4          |               |                  |            | 1010   | 4.2           |               |
|                  |            | 1920   | 14.2          |               | 2                |            | 1000   | 4             |               |
| 10               | 16         | 1900   | 14            | SUFICIENTE    |                  |            | 990    | 3.8           | MAU           |
|                  |            | 1880   | 13.8          |               |                  |            | 980    | 3.6           |               |
|                  | 15         | 1860   | 13.6          |               |                  |            | 970    | 3.4           |               |
|                  |            | 1840   | 13.4          |               |                  | 2          | 960    | 3.2           |               |
|                  |            | 1820   | 13.2          |               |                  |            | 950    | 3             |               |
| 9                | 14         | 1800   | 13            |               |                  |            | 940    | 2.8           |               |
|                  |            | 1780   | 12.8          |               |                  |            | 930    | 2.6           |               |
|                  | 13         | 1760   | 12.6          |               |                  |            | 920    | 2.4           |               |
|                  |            | 1740   | 12.4          |               |                  | 1          | 910    | 2.2           |               |
|                  |            | 1720   | 12.2          |               |                  |            | 900    | 2             |               |
|                  | 12         | 1700   | 12            | SUFICIENTE    |                  | 1          | 890    | 1.8           | MAU           |
|                  |            | 1680   | 11.8          |               |                  |            | 880    | 1.6           |               |
|                  | 11         | 1660   | 11.6          |               |                  |            | 870    | 1.4           |               |
|                  |            | 1640   | 11.4          |               |                  |            | 860    | 1.2           |               |
|                  |            | 1620   | 11.2          |               |                  |            | 850    | 1             |               |
|                  | 10         | 1600   | 11            |               |                  |            | 840    | 0.8           |               |
|                  |            | 1580   | 10.8          |               |                  |            | 830    | 0.6           |               |
|                  | 9          | 1560   | 10.6          |               |                  |            | 820    | 0.4           |               |
|                  |            | 1540   | 10.4          |               |                  |            | 810    | 0.2           |               |
|                  |            | 1520   | 10.2          |               | 0                | 0          | 800    | 0             |               |
| 6                | 8          | 1500   | 10            |               | -                | -          | -      | --            |               |



# ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SANTANA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
RESOLUÇÃO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA N.º 228/94

| MASCULINO        |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 60 AOS 65 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 16               | 30         | 2600   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 1580   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2580   | 19.8          |               |                  |            | 1560   | 9.6           |               |
| 29               |            | 2560   | 19.6          |               |                  |            | 1540   | 9.4           |               |
|                  |            | 2540   | 19.4          |               |                  | 7          | 1520   | 9.2           |               |
|                  | 28         | 2520   | 19.2          | BOM           |                  |            | 1500   | 9             | SOFRÍVEL      |
| 15               |            | 2500   | 19            |               | 5                |            | 1480   | 8.8           |               |
|                  | 27         | 2480   | 18.8          |               |                  |            | 1460   | 8.6           |               |
|                  |            | 2460   | 18.6          |               |                  |            | 1440   | 8.4           |               |
|                  | 26         | 2440   | 18.4          | BOM           |                  |            | 1420   | 8.2           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2420   | 18.2          |               | 6                |            | 1400   | 8             |               |
| 14               | 25         | 2400   | 18            |               |                  |            | 1390   | 7.8           |               |
|                  |            | 2380   | 17.8          |               |                  |            | 1380   | 7.6           |               |
|                  | 24         | 2360   | 17.6          | BOM           | 4                |            | 1370   | 7.4           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2340   | 17.4          |               |                  |            | 1360   | 7.2           |               |
|                  | 23         | 2320   | 17.2          |               |                  |            | 1350   | 7             |               |
| 13               |            | 2300   | 17            |               |                  | 5          | 1340   | 6.8           |               |
|                  | 22         | 2280   | 16.8          | BOM           |                  |            | 1330   | 6.6           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2260   | 16.6          |               |                  |            | 1320   | 6.4           |               |
|                  | 21         | 2240   | 16.4          |               |                  |            | 1310   | 6.2           |               |
|                  |            | 2220   | 16.2          |               |                  |            | 1300   | 6             |               |
| 12               | 20         | 2200   | 16            | BOM           | 3                |            | 1290   | 5.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2180   | 15.8          |               | 4                |            | 1280   | 5.6           |               |
|                  | 19         | 2160   | 15.6          |               |                  |            | 1270   | 5.4           |               |
|                  |            | 2140   | 15.4          |               |                  |            | 1260   | 5.2           |               |
|                  | 18         | 2120   | 15.2          | BOM           |                  |            | 1250   | 5             | SOFRÍVEL      |
| 11               |            | 2100   | 15            |               |                  |            | 1240   | 4.8           |               |
|                  |            | 2080   | 14.8          |               |                  |            | 1230   | 4.6           |               |
|                  | 17         | 2060   | 14.6          |               | 3                |            | 1220   | 4.4           |               |
|                  |            | 2040   | 14.4          | BOM           |                  |            | 1210   | 4.2           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2020   | 14.2          |               | 2                |            | 1200   | 4             |               |
| 10               | 16         | 2000   | 14            |               |                  |            | 1190   | 3.8           |               |
|                  |            | 1980   | 13.8          |               |                  |            | 1180   | 3.6           |               |
|                  | 15         | 1960   | 13.6          | BOM           |                  |            | 1170   | 3.4           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1940   | 13.4          |               | 2                |            | 1160   | 3.2           |               |
|                  |            | 1920   | 13.2          |               |                  |            | 1150   | 3             |               |
| 9                | 14         | 1900   | 13            |               |                  |            | 1140   | 2.8           |               |
|                  |            | 1880   | 12.8          | BOM           |                  |            | 1130   | 2.6           | SOFRÍVEL      |
|                  | 13         | 1860   | 12.6          |               |                  |            | 1120   | 2.4           |               |
|                  |            | 1840   | 12.4          |               | 1                |            | 1110   | 2.2           |               |
|                  |            | 1820   | 12.2          |               |                  |            | 1100   | 2             |               |
| 8                | 12         | 1800   | 12            | BOM           |                  | 1          | 1090   | 1.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1780   | 11.8          |               |                  |            | 1080   | 1.6           |               |
|                  | 11         | 1760   | 11.6          |               |                  |            | 1070   | 1.4           |               |
|                  |            | 1740   | 11.4          |               |                  |            | 1060   | 1.2           |               |
|                  |            | 1720   | 11.2          | BOM           |                  |            | 1050   | 1             | SOFRÍVEL      |
| 7                | 10         | 1700   | 11            |               |                  |            | 1040   | 0.8           |               |
|                  |            | 1680   | 10.8          |               |                  |            | 1030   | 0.6           |               |
|                  | 9          | 1660   | 10.6          |               |                  |            | 1020   | 0.4           |               |
|                  |            | 1640   | 10.4          | BOM           |                  |            | 1010   | 0.2           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1620   | 10.2          |               | 0                | 0          | 1000   | 0             |               |
| 6                | 8          | 1600   | 10            |               | -                | -          | -      | -             |               |
|                  |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |

| FEMININO         |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
|------------------|------------|--------|---------------|---------------|------------------|------------|--------|---------------|---------------|
| 60 AOS 65 ANOS   |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |
| FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               | FLEXÃO DE BRAÇOS | ABDOMINAIS | COOPER | CLASSIFICAÇÃO |               |
|                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |                  |            |        | VALORES       | CLASSIFICAÇÃO |
| 14               | 25         | 2300   | 20            | MUITO BOM     |                  |            | 1280   | 9.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2280   | 19.8          |               |                  |            | 1260   | 9.6           |               |
|                  | 24         | 2260   | 19.6          |               |                  |            | 1240   | 9.4           |               |
|                  |            | 2240   | 19.4          |               |                  |            | 1220   | 9.2           |               |
|                  | 23         | 2220   | 19.2          | BOM           |                  |            | 1200   | 9             | SOFRÍVEL      |
| 13               |            | 2200   | 19            |               | 5                |            | 1180   | 8.8           |               |
|                  | 22         | 2180   | 18.8          |               |                  |            | 1160   | 8.6           |               |
|                  |            | 2160   | 18.6          |               |                  |            | 1140   | 8.4           |               |
|                  | 21         | 2140   | 18.4          | BOM           |                  |            | 1120   | 8.2           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2120   | 18.2          |               | 3                |            | 1100   | 8             |               |
| 12               | 20         | 2100   | 18            |               |                  |            | 1090   | 7.8           |               |
|                  |            | 2080   | 17.8          |               |                  |            | 1080   | 7.6           |               |
|                  | 19         | 2060   | 17.6          | BOM           |                  |            | 1070   | 7.4           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 2040   | 17.4          |               |                  |            | 1060   | 7.2           |               |
|                  | 18         | 2020   | 17.2          |               | 4                |            | 1050   | 7             |               |
| 11               |            | 2000   | 17            |               |                  |            | 1040   | 6.8           |               |
|                  |            | 1980   | 16.8          | BOM           |                  |            | 1030   | 6.6           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1960   | 16.6          |               |                  |            | 1020   | 6.4           |               |
|                  | 17         | 1940   | 16.4          |               |                  |            | 1010   | 6.2           |               |
|                  |            | 1920   | 16.2          |               |                  |            | 1000   | 6             |               |
| 10               | 16         | 1900   | 16            | BOM           |                  |            | 990    | 5.8           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1880   | 15.8          |               |                  |            | 980    | 5.6           |               |
|                  |            | 1860   | 15.6          |               |                  |            | 970    | 5.4           |               |
|                  | 15         | 1840   | 15.4          |               | 3                |            | 960    | 5.2           |               |
|                  |            | 1820   | 15.2          | BOM           |                  |            | 950    | 5             | SOFRÍVEL      |
| 9                |            | 1800   | 15            |               | 2                |            | 940    | 4.8           |               |
|                  | 14         | 1780   | 14.8          |               |                  |            | 930    | 4.6           |               |
|                  |            | 1760   | 14.6          |               |                  |            | 920    | 4.4           |               |
|                  |            | 1740   | 14.4          | BOM           |                  |            | 910    | 4.2           | SOFRÍVEL      |
|                  | 13         | 1720   | 14.2          |               |                  |            | 900    | 4             |               |
| 8                |            | 1700   | 14            |               |                  |            | 890    | 3.8           |               |
|                  |            | 1680   | 13.8          |               |                  |            | 880    | 3.6           |               |
|                  | 12         | 1660   | 13.6          | BOM           |                  |            | 870    | 3.4           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1640   | 13.4          |               | 2                |            | 860    | 3.2           |               |
|                  |            | 1620   | 13.2          |               |                  |            | 850    | 3             |               |
| 7                | 11         | 1600   | 13            |               |                  |            | 840    | 2.8           |               |
|                  |            | 1580   | 12.8          | BOM           |                  |            | 830    | 2.6           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1560   | 12.6          |               |                  |            | 820    | 2.4           |               |
|                  | 10         | 1540   | 12.4          |               |                  |            | 810    | 2.2           |               |
|                  |            | 1520   | 12.2          |               | 1                |            | 800    | 2             |               |
| 6                |            | 1500   | 12            | BOM           |                  |            | 790    | 1.8           | SOFRÍVEL      |
|                  | 9          | 1480   | 11.8          |               | 1                |            | 780    | 1.6           |               |
|                  |            | 1460   | 11.6          |               |                  |            | 770    | 1.4           |               |
|                  |            | 1440   | 11.4          |               |                  |            | 760    | 1.2           |               |
|                  | 8          | 1420   | 11.2          | BOM           |                  |            | 750    | 1             | SOFRÍVEL      |
| 5                |            | 1400   | 11            |               |                  |            | 740    | 0.8           |               |
|                  |            | 1380   | 10.8          |               |                  |            | 730    | 0.6           |               |
|                  | 7          | 1360   | 10.6          |               |                  |            | 720    | 0.4           |               |
|                  |            | 1340   | 10.4          | BOM           |                  |            | 710    | 0.2           | SOFRÍVEL      |
|                  |            | 1320   | 10.2          |               | 0                | 0          | 700    | 0             |               |
| 4                | 6          | 1300   | 10            |               | -                | -          | -      | -             |               |
|                  |            |        |               |               |                  |            |        |               |               |



Estrada José Gonçalves Valente, nº 16 9230 - 106 - Santana



291570118



sec.comando@bvs.pt



www.bombeirosvsantana.pt