



Conselhos Úteis Para a Realização das Provas Físicas

A escolha destas provas teve, por finalidade, garantir que os alunos e futuros oficiais respondam satisfatoriamente a uma profissão que também é exigente a nível físico.

As provas são perfeitamente acessíveis e estão aferidas à média da população nacional.

Estes conselhos não vinculam em qualquer circunstância o ISCPSP sendo da responsabilidade do candidato segui-los ou não, e visam apenas auxiliar os candidatos ao C.F.O.P. na sua preparação.

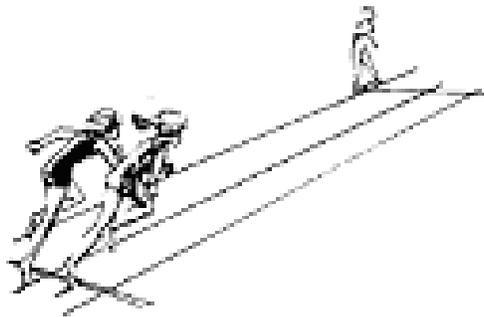
1 - PROVA DE CORRIDA DE VELOCIDADE - 60 m

Validação

Percorrer a distância de 60 m no tempo máximo de:

- § Homens: 8,80 seg;
- § Mulheres: 9,70 seg.

Os candidatos dispõem de duas tentativas para realizar a prova no tempo exigido.



Sugestões para a sua realização

- § Correr toda a distância no máximo da velocidade possível;
- § Não reduzir a velocidade antes de ultrapassar a linha final;
- § Correr rigorosamente em linha recta;
- § Utilizar equipamento desportivo adequado: camisola de alças ou de manga curta, calções curtos e sapatos desportivos de sola não muito grossa e de boa aderência, preferencialmente sapatos de bicos.

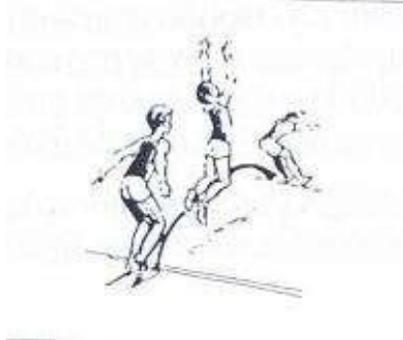
Conselhos para a preparação prévia da prova

Alguns exemplos de exercícios de preparação:

- § Realizar corridas em sprint sobre distâncias curtas: 20, 30, 40, 50, 60 metros;
- § Realizar exercícios para a melhoria da força do trem inferior (pernas):
 - Sprints em plano inclinado acentuado (em subida) numa distância máxima de 30 m;
 - Realizar sprints com partidas de várias posições em aceleração máxima em distâncias entre 10 e 30 m;
 - Realizar séries de 10 a 20 steps (saltos consecutivos de um pé para o outro) num número máximo de 60 a 80 saltos por sessão;
 - Realizar outros tipos de exercícios de força das pernas (séries de saltos verticais ou horizontais a pés juntos, a um pé (pé coxinho) ou outros.
- § Efectuar duas a três sessões semanais de treino da velocidade.
- § Realizar, em 20 a 30 m exercícios de melhoria da técnica de corrida:
 - a) corridas com velocidade de deslocação moderada com elevação dos joelhos b) corridas com velocidade de deslocação moderada com puxada dos calcanhares à nádega.



2 - PROVA DE FORÇA INFERIOR (IMPULSÃO HORIZONTAL) - Salto em comprimento sem corrida de balanço



Validação

Transpor a distância horizontal exigida, com um salto a partir da posição de parado; e com impulsão a dois pés:

- § Homens: 2,20 m;
- § Mulheres: 1,80 m.

Os candidatos dispõem de duas tentativas, para a obtenção da marca exigida.

Sugestões para a sua realização

- § Na posição inicial manter os pés ligeiramente afastados (aproximadamente à largura dos ombros);
- § Saltar executando uma ou duas flexões ligeiras das pernas para preparação;
- § Impulsionar o corpo para cima e para a frente através da acção de empurrar o chão rapidamente executando a extensão completa das pernas e a elevação dos joelhos na trajectória aérea;
- § Projectar o corpo para cima e para a frente, elevando os joelhos e procurando apoiar os pés o mais à frente possível.

Conselhos para a preparação prévia da prova

Alguns exemplos de exercícios de preparação:

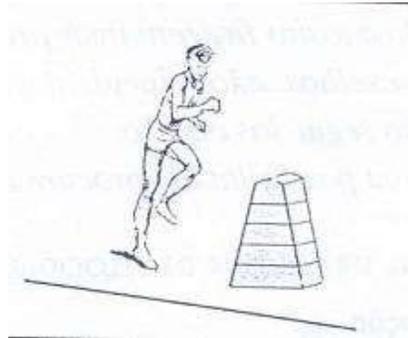
- § Realizar exercícios para a melhoria da força do trem inferior (pernas):
 - Realizar séries de 10 a 20 steps (saltos consecutivos de um pé para o outro num número máximo de 60 a 80 saltos por sessão);
 - Realizar séries de saltos a pés juntos (impulsão horizontal);
 - Realizar outros tipos de exercícios de força das pernas (séries de saltos verticais ou horizontais a pés juntos, a um pé (pé coxinho) ou outros.
- § Efectuar duas a três sessões semanais de treino da força.

Erros mais comuns

- § Pisar a linha de partida.
- § Pisar a linha final ou tocar com qualquer parte do corpo no espaço compreendido entre as duas linhas
- § Realiza uma impulsão prévia dupla (a dois pés – salto prévio antes da saída para o salto);
- § Partir de uma posição demasiado baixa – joelhos flectidos com um ângulo inferior a 90°



3 - TRANSPOSIÇÃO DO “MURO”



Validação

Realizar a transposição de frente, de um “muro” de madeira, com chamada a um pé e sem que qualquer parte do corpo toque no “obstáculo”. Corrida de balanço perpendicular ao comprimento do obstáculo e transposição do mesmo na passada (“ataque de frente”) com impulsão a um pé. Não é permitida a corrida oblíqua com a transposição de lado (“tipo salto com técnica de tesoura”) nem a impulsão a dois pés. Os candidatos dispõem de duas tentativas para realizar a transposição do obstáculo nas condições exigidas.

- § Homens - muro a 1,0 m de altura;
- § Mulheres - muro a 0,80 m de altura.

Sugestões para a sua realização

Corrida de balanço curta (entre as 5/6 e as 10/12 passadas) em aceleração e “chamada” a um pé (impulsão), vigorosa no chão.

Conselhos para a preparação prévia da prova

- § Realizar o exercício da prova com obstáculos mais baixos (do tipo das barreiras do atletismo) e ir aumentando progressivamente a sua altura até à exigida;
- § Realizar corridas com barreiras (atletismo);
- § Melhorar a força dos membros inferiores (ver exemplos referidos para a prova de impulsão horizontal).

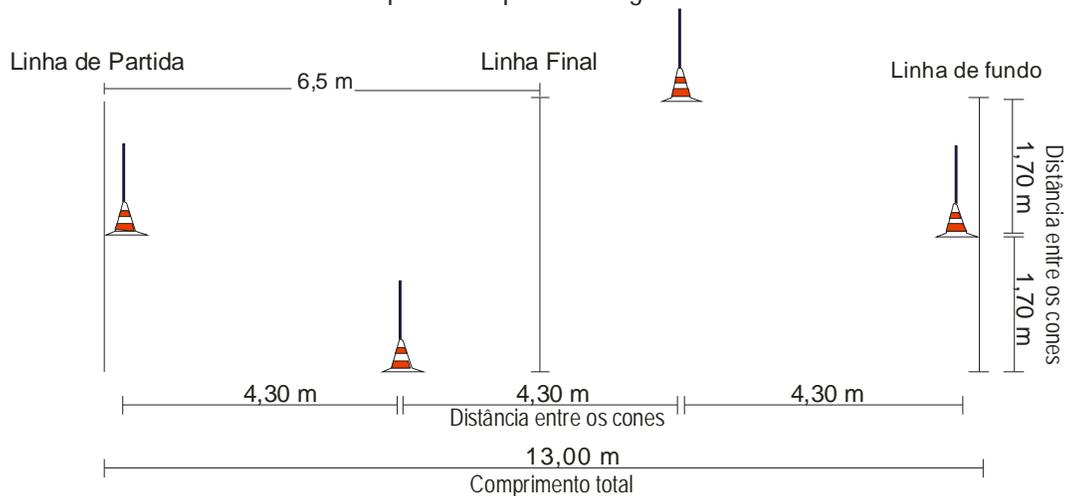
Erros mais comuns

- § Utiliza uma corrida de balanço demasiado longa;
- § Ataca o obstáculo com velocidade excessiva;
- § Realiza uma impulsão dupla (a dois pés);
- § Realiza a impulsão demasiado perto ou demasiado longe do obstáculo
- § Apoiar-se no obstáculo ou tocar-lhe com qualquer parte do corpo.

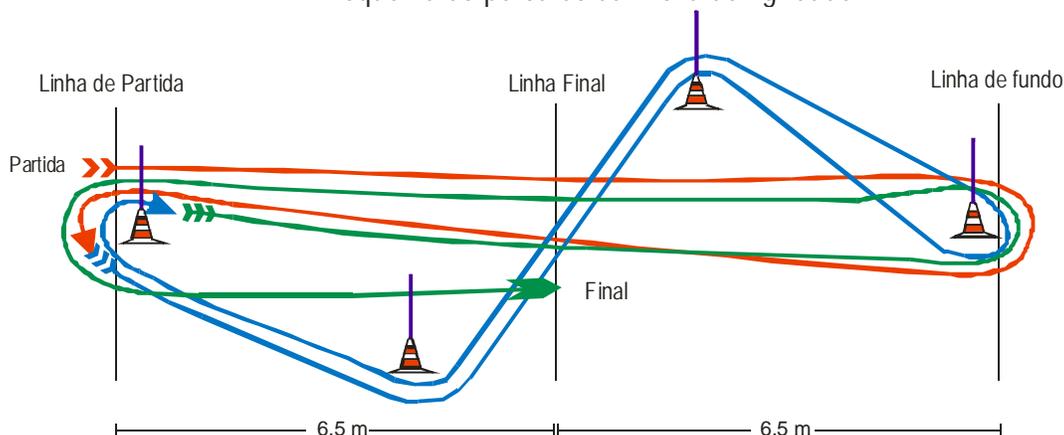


4 - PROVA DE AGILIDADE

Esquema da prova de agilidade



Esquema do percurso da Prova de Agilidade



Validação

Realizar o percurso definido no esquema acima, composto por dois trajecto de ida e volta em linha recta (entre as duas marcas mais afastadas): e um percurso de ida e volta em forma de "slalon" contornando as quatro marcas

- § Homens: 24,00 seg
- § Mulheres: 25,20 seg

Sugestões para a sua realização

- § Definir uma estratégia para a realização da prova, procurando definir as melhores trajectórias para contornar os obstáculos;
- § Nas fases de aceleração e desaceleração junto aos obstáculos realizar passadas curtas e rápidas.

Conselhos para a preparação prévia da prova

- § Realizar percursos de 13 a 15 metros em slalon
- § Realizar partidas de velocidade sobre 10, a partir da posição de pé ou sentado (treino de agilidade e aceleração)
- § Realizar series de corridas em sprint (velocidade máxima) 20 a 60 m

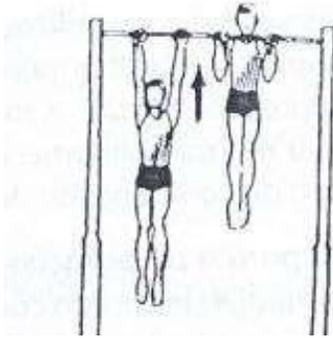


Erros mais comuns

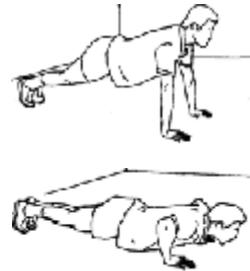
- § Não realizar os percursos do teste na ordem correcta (um percurso de ida e volta em linha recta seguido de um percurso de ida e volta em slalon seguido de outro percurso de ida e volta em linha recta, terminando na linha central).
- § Tocar ou derrubar qualquer um dos obstáculos.
- § Não contornar pelo exterior qualquer um dos obstáculos
- § Não realizar a partida a partir da posição de parado (não é permitido partida com balanço – corrida prévia antes de cruzar a linha de partida).



5 - PROVA DE FORÇA SUPERIOR (PULL UP - homens) (PUSH UP mulheres)



Homens



Mulheres

Validação

Cada elevação (*pull up*) deverá ser realizada partindo da posição de suspensão, com os braços totalmente esticados, até o queixo ultrapassar o plano da barra ou trave.

A realização das extensões de braços devem ser realizadas com o corpo empranchado, trazendo os braços, no ponto mais baixo até ao ângulo recto do antebraço com o braço.

Os candidatos dispõem de duas tentativas para realizar o número de elevações exigido:

- § Homens: 3 elevações (mãos em pronação);
- § Mulheres: 10 extensões de braços no solo.

Sugestões para a sua realização

- § Pega na barra/trave com as mãos afastadas ligeiramente mais do que a largura dos ombros;
- § Realizar a extensão completa dos braços com descida de forma rápida;
- § Não cometer faltas para evitar a repetição da prova pois a fadiga intensa e localizada no trem superior torna uma segunda tentativa de maior dificuldade.

Conselhos para a preparação prévia da prova

- § Realizar séries de repetições de elevações na barra em situações facilitadas (com os pés apoiados e o corpo “em prancha” (esticado);
- § Realizar séries de flexões de braços no chão, com o corpo “em prancha” (com apoio dos pés ou dos joelhos);
- § Realizar exercícios de flexão e extensão dos braços com cargas adicionais ligeiras (barra de halteres de 15 ou 20 kg e ou com pesos leves. Exemplos de exercícios – supino, desenvolvimento com barra de halteres, Bench press, elevação lateral dos braços com pesos de 4 ou 5 kg e outros idênticos);
- § Realizar repetições do exercício da prova de força superior.

Erros mais comuns

pullup

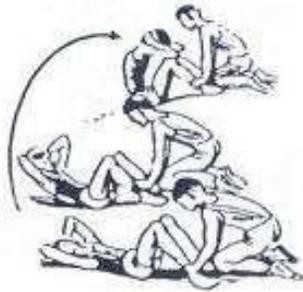
- § O queixo não ultrapassa o plano da barra;
- § Os braços não esticam completamente na posição de suspensão;
- § Iniciar a prova com um salto, sem parar em suspensão antes do início da primeira elevação;
- § Parar para descansar entre a realização das elevações.

Push up

- § Flexão exagerada do tronco (elevação da bacia)
- § Hiper-extensão do tronco (abaixamento exagerado da bacia)
- § Afastamento exagerado das mãos
- § Não completar a extensão de braços ou a flexão dos braços até ao ângulo recto
- § Afastamento exagerado das pernas e pés e ou flexão dos joelhos



6 - TESTE de FORÇA MÉDIA ou “SIT-UP” (ABDOMINAL MÁXIMO) - Teste de força da musculatura abdominal



Validação

Realizar o número de abdominais máximos exigido, no tempo máximo de 45 seg. partindo da posição de pernas flectidas, com as costas apoiadas no chão e as mãos colocadas atrás da cabeça. O abdominal máximo consiste na elevação do tronco, do chão até à vertical (até tocar as coxas). É permitido o auxílio de um companheiro para fixação dos pés. Os candidatos dispõem de duas tentativas para realizar o número de abdominais (*sit up's*) requerido:

- § Homens: 30 abdominais (*sit-up*);
- § Mulheres: 25 abdominais (*sit-up*).

Sugestões para a sua realização

- § Procurar realizar a prova de forma ritmada (não começar demasiado lento nem excessivamente rápido por forma a evitar a fadiga precoce não permita a não realização das repetições exigidas no tempo definido;
- § Não cometer faltas para evitar a repetição da prova, pois a fadiga intensa e localizada na parede abdominal torna uma segunda tentativa de maior dificuldade para cumprir a prova.

Conselhos para a preparação prévia da prova

- § Realizar séries de repetições do exercício tal como é exigido, em situações mais facilitadas (meio abdominal, superior ou inferior) ou com carga ligeira sobre o peito – 5 a 7 kg)
- § Realizar series de 12 a 25 repetições de elevações dos joelhos a partir da posição de pendurado num espaldar.

Erros mais comuns

- § Não trazer o tronco à vertical;
- § Não apoiar as omoplatas no chão;
- § Tirar as mãos de junto da nuca e colocá-las ao lado do tronco ou à frente.



7 - PROVA DE 1000 m (RESISTÊNCIA DE LONGA DURAÇÃO / AERÓBIA)

Validação

Percorrer a distância de 1000 m no tempo máximo permitido:

- § Homens - 3' e 40";
- § Mulheres - 4' e 35".



Sugestões para a sua realização

Correr a prova a um ritmo moderado, idêntico durante todo o percurso, gerindo o andamento da corrida de acordo com o aparecimento das sensações de fadiga. Aumentar o andamento, de forma não abrupta, se não se sente cansado ou reduzir ligeiramente o andamento se se começar a sentir muito fatigado (dificuldade em respirar, falta de força, perda de coordenação dos movimentos, forte vontade de desistir).

Conselhos para a preparação prévia da prova

Efectuar períodos de corrida contínua, a ritmo moderado, com a duração entre os 10 e os 30 minutos. Repetir as sessões de treino (de corrida), duas a três vezes por semana. Realizar previamente, pelo menos uma vez.

Erros mais comuns

- § Iniciar a corrida com uma velocidade excessiva;
- § Correr com um ritmo irregular, realizando acelerações e desacelerações, durante a prova;
- § Correr afastado da "corda" (pista nº 1), percorrendo assim uma distância superior;
- § Realizar a maior parte da prova a uma velocidade abaixo da sua capacidade terminando depois em sprint.

A. Barata