



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
澳門保安部隊高等學校
Escola Superior das Forças de Segurança de Macau

Escola Superior das Forças de Segurança de Macau **19.º Curso de Formação de Oficiais**

Prova de aptidão física e valores exigidos

De acordo com o artigo 116º do “Regulamento da Escola Superior das Forças de Segurança de Macau”, aprovado pela Portaria n.º 93/96/M, de 15 de Abril.

Para candidatos do sexo masculino:

- Corrida de 80 metros em 11,5 segundos. (Tolerância: 12 segundos)
- 5 flexões de braços, na trave, em posição facial. (Tolerância: 3 flexões)
- Salto em comprimento, sem corrida, de 2 metros. (Tolerância: 1,95 metros)
- Transposição de um muro de 0,90 metros de altura.
- 30 flexões de tronco (abdominais) em 45 segundos. (Tolerância: 25 flexões)
- Corrida de 2400 metros em 12 minutos. (Tolerância: 2300 metros)

Para candidatos de sexo feminino:

- Corrida de 80 metros em 14 segundos. (Tolerância: 14,5 segundos)
- Suspensão estática durante 15 segundos. (Tolerância: 10 segundos)
- Salto em comprimento, sem corrida, de 1,60 metros. (Tolerância: 1,55 metros)
- Transposição de um muro de 0,60 metros de altura.
- 25 flexões de tronco (abdominais) em 45 segundos. (Tolerância: 20 flexões)
- Corrida de 1800 metros em 12 minutos. (Tolerância: 1700 metros)

Nota: a) As provas são executadas conforme a ordem acima estabelecida, sendo permitidas duas tentativas para cada uma, após um período de descanso de, pelo menos, 10 minutos, excepto para o teste de “corrida de 12 minutos” que não tem repetição.

b) É permitido ao candidato, no seu conjunto, o não cumprimento de uma delas, desde que o resultado obtido não seja inferior ao da tolerância dessa prova.