



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
20.º Curso de Formação de Oficiais destinado
ao Corpo de Polícia de Segurança Pública e ao Corpo de Bombeiros

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 nº 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.