

## Provas Físicas

### SECÇÃO I

#### Disposições Gerais

Na realização das provas físicas é tido em atenção:

- a) As provas são realizadas individualmente, por cada candidato/a, todas no mesmo dia e pela ordem prevista;
- b) Antes do início de cada sessão e de cada prova, os/as candidatos/as dispõem de um período de tempo, não superior a 5 minutos, para se prepararem para a mesma;
- c) Antes do início de cada prova, a mesma será devidamente explicada e exemplificada pelos avaliadores;
- d) Todas as provas devem ser executadas cumprindo rigorosamente a forma de execução apresentada;
- e) Os/As candidatos/as, em cada prova, são classificados/as com a notação de Apto ou Não Apto;
- f) Nas provas que admitem 2 (duas) tentativas será tido em conta, para efeitos de classificação, o melhor resultado obtido pelo/a candidato/a;
- g) Cada candidato/a deverá fazer -se acompanhar de:
  - i) **Calçado limpo, com sola de borracha e próprio para a prática desportiva;**
  - ii) **Roupa adequada para a prática de atividade física.**

### SECÇÃO II

#### Provas para ingresso na carreira de investigação criminal

O/A candidato/a tem de obter classificação de Apto em todas as provas, sob pena de eliminação;

As provas físicas são as seguintes, realizadas por esta ordem:

- a) Percurso de coordenação;**
- b) Salto em comprimento sem balanço;**
- c) Illinois/Shuttle Run (adaptados);**
- d) Flexões do tronco (abdominais);**
- e) Corrida de 12 minutos.**

Os valores abaixo referidos são baseados em valores de tabelas internacionais e no estudo

dos resultados obtidos em procedimentos concursais anteriores.

Execução das provas:

**1 — Percurso de coordenação:**

a) Descrição: percorrer uma distância de cerca de 30 metros, com a execução de alguns movimentos gímnicos, a transposição de diversos obstáculos e várias mudanças de direção;

b) Condições de execução:

i) Na partida será adotada a posição de pé, com os pés paralelos;

ii) O sinal de partida é dado pelo som de apito;

iii) O percurso envolve os seguintes elementos gímnicos:

Enrolamento completo atrás. Para ser considerado completo as mãos terão que, pelo menos, momentaneamente, perder o contacto com o solo;

Enrolamento completo à frente;

Contorno de obstáculos com mudanças de direção (deslocação tipo “zigzague”);

Passagem por baixo de obstáculo com cerca de 1 metro de altura, sem contacto;

Transposição, sem contacto, de dois obstáculos (tipo banco sueco) colocados a cerca de 175 centímetros de distância um do outro;

Transposição, por cima, de obstáculo com cerca de 100 centímetros de altura, com ou sem contacto com o mesmo;

iv) São permitidas duas tentativas;

v) Os resultados são medidos em tempo;

c) Considera -se Apto o/a candidato/a que efetue a prova dentro dos seguintes tempos máximos:

Masculino: 30 segundos;

Feminino: 35 segundos.

**2 — Salto em comprimento, sem balanço:**

a) Descrição: a partir da posição de pé, o/a candidato/a, fletindo os membros inferiores, salta sobre uma escala;

b) Condições de execução:

i) A posição de partida é a de pé, com os pés paralelos, afastados, aquém e sem tocar na linha de chamada;

ii) Para avaliar o resultado considera -se a marca da escala imediatamente atrás do contacto,

com o solo, mais próximo da linha de chamada, efetuado por qualquer parte do corpo do/a candidato/a (pés, mãos, nádegas ou outra);

iii) São permitidas duas tentativas;

iv) Os resultados da prova são medidos em unidades de distância (centímetros), de acordo com a escala;

c) Considera -se Apto o/a candidato/a que atinja as seguintes medidas mínimas:

Masculino: 200 centímetros;

Feminino: 140 centímetros.

### **3 — Illinois/Shuttle Run (adaptados)**

a) Descrição: percorrer uma distância de 60 metros, com várias mudanças de direção e de sentido ao longo da mesma;

b) Condições de execução:

i) A posição de partida é a de deitado/a ventral no chão;

ii) A prova inicia -se ao som de apito;

iii) A prova compõe -se de quatro percursos de 10 metros cada, em linha reta, com inversão de sentido ao fim de cada um deles.

iv) de forma alternada, terão que apanhar um objecto do chão. e invertendo o sentido terão que o colocar no chão em sentido oposto.

v) finalizando assim, quatro percursos de cerca de 10 metros cada, sempre em linha recta.

vi) São permitidas duas tentativas;

vii) O resultado é medido em tempo;

c) Considera -se Apto o/a candidato/a que realize a prova nos seguintes tempos máximos:

Masculino: 30 segundos;

Feminino: 35 segundos.

### **4 — Flexões do tronco (abdominais):**

a) Descrição — a partir da posição de deitado/a dorsal, efetuar flexões do tronco à frente;

b) Condições de execução:

Partindo da posição de deitado/a dorsal, membros inferiores fletidos formando um ângulo de

cerca de 90 graus entre as coxas e as pernas, mãos na nuca com os dedos entrelaçados e pés fixos no solo por um ajudante ou um elemento mecânico (exemplo: travessa inferior de um espaldar), fletir o tronco à frente, atingindo ou ultrapassando com os dois cotovelos a linha formada pelos joelhos, quer pelo lado interno quer pelo lado externo;



REPÚBLICA DA GUINÉ-BISSAU  
MINISTÉRIO DA JUSTIÇA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA

Só serão consideradas válidas as execuções em que os cotovelos atinjam ou ultrapassem a linha formada pelos joelhos e em que, na extensão do tronco atrás, as zonas lombar e dorsal toquem no solo;

A contagem da execução é feita no momento em que os cotovelos atinjam a linha formada pelos joelhos;

Durante o exercício, os/as candidatos/as podem fazer pausas;

Apenas é admitida uma tentativa;

O resultado é medido em número de execuções efetuadas, no tempo máximo de 1 minuto;

c) Considera -se Apto/a o/a candidato/a que efetue o seguinte número mínimo de execuções:

Masculino: 30;

Feminino: 20.

**5 — Corrida de 12 minutos (Teste de Cooper adaptado):**

a) Descrição: percorrer uma distância fixa no perímetro exterior de dois campos desportivos multiusos colocados lado a lado, num tempo não superior a 12 minutos;

b) Condições de execução:

i) Esta prova será realizada individualmente, com eventual integração em grupos de até seis candidato/a(s) a realizar a prova em simultâneo;

ii) Na partida será adotada a posição de pé;

iii) O sinal de partida será dado pelo som de apito;

iv) A prova é realizada uma única vez;

v) A prova é avaliada pelo sucesso do cumprimento da distância indicada no tempo de 12 minutos;

c) Considera -se Apto o/a candidato/a que percorra, em tempo não superior aos 12 minutos considerados:

Masculino: 12 voltas (cerca de 1920 metros);

Feminino: 10 voltas (cerca de 1600 metros).

  
REPÚBLICA DA GUINÉ-BISSAU  
MINISTÉRIO DA JUSTIÇA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA  
**EXAMES MÉDICOS**

1 — Na consulta médica de avaliação, os candidatos serão submetidos a uma consulta por parte de especialistas - corpo clínico --, que irão testar a robustez física do candidato e posteriormente submetem-los a análises clínicas sanguíneas.

2- Os candidatos que pretendam podem apresentar, facultativamente:

- a) Eletrocardiograma;
- b) Raio -X do tórax com duas incidências (PA e Perfil).
- c) Urina tipo II
- d) com o respetivo relatório, dentro da validade (3 meses):

3 – Os candidatos serão submetidos a análises ao sangue que visaram essencialmente:

- a) Hemograma completo (com fórmula Leucocitária e Plaquetas);
- b) PCR;
- c) Glicemia;
- d) Uremia;
- e) Creatinina;
- f) Antígeno HBs e anticorpos anti -HCV (hepatite B e C);
- g) Transaminase glutâmico pirúvico;
- h) Colesterol total;
- i) Triglicéridos;
- j) TP;
- k) APTT;
- l) HIV

4- Aquando da inspeção médica deve-se ter em conta no exame de **Oftalmologia**, não só a falta de visão – perto e longe, mas também o **daltonismo**, seja ele *monocromático* ou *dicromático*.

5- Os candidatos podem vir a ser submetidos, a qualquer outro exame clínico, caso o corpo clínico assim o entender.

6- Qualquer dúvida levantada que não se encontre esclarecida neste regulamento, será sempre submetida ao Júri do concurso, o qual deliberará no mais curto espaço de tempo e sempre de acordo com os valores da Instituição.

O Júri do Concurso