



廉政公署
C C A C

澳門特別行政區
Região Administrativa Especial de Macau
廉政公署
Comissariado contra a Corrupção

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

Concurso externo para o curso de formação para ingresso de investigadores no Comissariado contra a Corrupção

Conteúdo das provas físicas

| 1. Extensões de braços (Pontuação máxima: 100 valores) | | | | | | |
|--|--|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| Duração da prova | 1 minuto | | | | | |
| Movimento do grupo masculino | Na posição inicial, os braços do candidato devem ter um afastamento igual à largura dos ombros, com as mãos assentes no chão, dedos para a frente, joelhos e calcanhares unidos e a parte da frente da planta dos pés assente no chão. Considera-se uma extensão completa quando os cotovelos ficarem flectidos até que os antebraços e braços façam um ângulo incluso inferior a 90.º, retornando depois à posição inicial ao estender completamente os braços. Durante a execução da prova, o corpo, as coxas e as pernas devem manter-se esticados, formando uma linha recta. | | | | | |
| Movimento do grupo feminino | O movimento a efectuar pelo grupo feminino é basicamente similar ao do grupo masculino, porém, é permitida a postura ajoelhada, ou seja, os joelhos podem tocar no chão durante a execução da prova, no entanto, o corpo e as coxas devem manter-se esticados, formando uma linha recta. | | | | | |
| Avaliação do grupo masculino | ≥ 50 vezes 100 valores | 40 vezes 80 valores | 30 vezes 60 valores | 20 vezes 40 valores | 10 vezes 20 valores | 0 vezes 0 valores |
| Avaliação do grupo feminino | ≥ 40 vezes 100 valores | 30 vezes 75 valores | 20 vezes 50 valores | 10 vezes 25 valores | 0 vezes 0 valores | --- |
| (Se o número de vezes concluído se situar entre os acima mencionados, a avaliação será efectuada de forma proporcional, e o resultado será arredondado às duas casas decimais) | | | | | | |
| 2. Flexões de tronco (Pontuação máxima: 100 valores) | | | | | | |
| Duração da prova | 1 minuto | | | | | |
| Movimento do grupo masculino | Na posição inicial, o candidato fica deitado no chão, as omoplatas devem tocar no chão, com pernas flectidas, a planta dos pés assente no chão e os dedos das duas mãos a tocar nas respectivas orelhas. Considera-se uma flexão completa quando tenha lugar a elevação e flexão de tronco até os cotovelos tocarem nos respectivos joelhos e o retorno à posição inicial. Durante a execução da prova, a planta dos pés deve manter-se assente no chão. | | | | | |



廉政公署
CCAC

澳門特別行政區
Região Administrativa Especial de Macau
廉政公署
Comissariado contra a Corrupção

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------|
| Movimento do grupo feminino | O movimento a efectuar pelo grupo feminino é igual ao do grupo masculino. | | | | | |
| Avaliação do grupo masculino | ≥ 50 vezes 100 valores | 40 vezes 80 valores | 30 vezes 60 valores | 20 vezes 40 valores | 10 vezes 20 valores | 0 vezes 0 valores |
| Avaliação do grupo feminino | ≥ 40 vezes 100 valores | 30 vezes 75 valores | 20 vezes 50 valores | 10 vezes 25 valores | 0 vezes 0 valores | --- |
| (Se o número de vezes concluído se situar entre os acima mencionados, a avaliação será efectuada de forma proporcional, e o resultado será arredondado às duas casas decimais) | | | | | | |
| 3. Corrida de 2400 metros (Pontuação máxima: 100 valores) | | | | | | |
| Duração da prova | 16 minutos para o grupo masculino; 17 minutos para o grupo feminino | | | | | |
| Exigência | Completar a corrida de 2400 metros de distância dentro do tempo fixado | | | | | |
| Avaliação do grupo masculino | $\leq 8'00''$ 100 valores | $10'00''$ 80 valores | $12'00''$ 60 valores | $14'00''$ 40 valores | $\geq 16'00''$ 20 valores | |
| Avaliação do grupo feminino | $\leq 9'00''$ 100 valores | $11'00''$ 80 valores | $13'00''$ 60 valores | $15'00''$ 40 valores | $\geq 17'00''$ 20 valores | |
| (Se o tempo para concluir a corrida se situar entre os acima mencionados, a avaliação será efectuada de forma proporcional, e o resultado será arredondado às duas casas decimais. Se os candidatos não conseguirem concluir a corrida de 2400 metros de distância dentro de 16 minutos (para o grupo masculino) ou dentro de 17 minutos (para o grupo feminino), serão avaliados com 20 valores. Se não participarem na prova de corrida ou desistirem a meio da mesma, os candidatos serão avaliados com 0 valores.) | | | | | | |

Depois de somar as pontuações das três provas acima referidas e dividir o total por três (arredondando o resultado às duas casas decimais), o valor obtido é considerado como pontuação final obtida pelo candidato nas provas físicas.