



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

1. A PAF tem como finalidade verificar, mediante a execução de exercícios físicos, se o candidato tem as capacidades motoras indispensáveis à carreira de Sargento do Quadro Permanente do Exército Português.
2. Os exercícios que constituem a PAF são sequenciais, em acumulação de esforço e são realizados de acordo com a seguinte ordem (ver Anexo A):
 - a. Transposição de pódio;
 - b. Transposição de muro;
 - c. Transposição de vala;
 - d. Abdominais;
 - e. Flexões de braços na trave;
 - f. Salto em extensão;
 - g. Corrida de 80 metros planos;
 - h. Teste de Cooper [Corrida de 12 (doze) minutos].

			Apto / Classificação positiva	N.º tentativas
Equilíbrio e decisão	Pódio (1)	Masc	≤ 1 min	1
		Fem	≤ 1 min	1
	Muro (1)	Masc	0,9 m	2
		Fem	0,7 m	2
	Vala (1)	Masc	3 m	2
		Fem	2,5 m	2
Potência muscular	Abdominais (2) (em 1 min)	Masc	40	2
		Fem	33	2
	Flexões de braços na trave (2)	Masc	3	2
		Fem	1	2
	Salto em extensão (1)	Masc	1,80 m	2
		Fem	1,60 m	2
Velocidade	80 m (1)	Masc	≤ 11,55"	2
		Fem	≤ 13,55"	2
Resistência	Teste de Cooper (2) (em 12 min)	Masc	2400 m	1
		Fem	2100 m	1

(1) Provas avaliadas em Apto/não Apto.

(2) Provas avaliadas por desempenho. A classificação das PAF será determinada pela média aritmética das 03 (três) provas assinaladas. As tabelas das provas quantitativas podem ser consultadas no Anexo B.

3. O intervalo mínimo entre exercícios é de 5 (cinco) minutos, exceto para a prova de Teste de Cooper que será de 10 (dez) minutos.



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

4. Os candidatos devem ser portadores de equipamento de ginástica (sapatos de desporto, calções e camisola) e artigos de higiene;
5. Antes do início da PAF os candidatos são elucidados pelo júri sobre todas as condições da sua realização e sobre as demais disposições regulamentares.
6. Para o candidato ser considerado APTO na PAF, a média das classificações nas provas de abdominais, flexões de braços na trave e teste de Cooper, terá que ser igual ou superior a 9,5 (nove virgula cinco) valores, para além de ter cumprido o mínimo determinado nas restantes provas.
7. Nas provas em que é dada a possibilidade de realizar duas tentativas, basta realizar uma com sucesso.
8. Os candidatos considerados APTOS na PAF, mantêm-se em concurso.



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Anexo A – Exercícios da PAF

1. PÓRTICO

a. Condições de Execução:

- Subida e transposição de um dos lanços de maior distância do pório, a passo normal (o pé que está em movimento deverá ultrapassar completamente o outro pé que, nesse momento, estará em apoio).
- É permitida apenas 1 (uma) tentativa.
- Tempo de execução: 60”.

b. Execução:

- Após a chamada, iniciar subida ao pório.
- Colocar-se em pé.
- Iniciar a prova à ordem do controlador.

c. Não é permitido na execução:

- Andar agachado.
- Andar/equilibrar-se com os braços abertos.
- Andar lentamente.
- Não ultrapassar o pé da frente completamente ao andar.

2. MURO

a. Condições de Execução:

- Com corrida de balanço e chamada a um pé, transpor por intermédio de um salto sem tocar, o muro de alvenaria com 0,25m de espessura e frente mínima de 1,5m.
- Abordar o muro de frente e efetuar a receção no solo com os pés.
- Transpor 1 (uma) vez com êxito.
- São permitidas 2 (duas) tentativas.
- Altura do muro – masculinos: 0,90m.
- Altura do muro – femininos – 0,70m.

b. Execução:

- Após a chamada, colocar-se em posição para execução da transposição do muro.
- Partida ao sinal do avaliador.

c. Não é permitido na execução:

- Tocar com qualquer parte do corpo no muro.
- Fazer a chamada a dois pés.



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

- Passar com os pés fora dos limites do muro.
- Receção sem ser com os pés.
- Parar após iniciar a corrida é considerado como execução falhada.

3. VALA

a. Condições de Execução:

- Com corrida de balanço e chamada a um pé, transpor, por intermédio de um salto, uma vala de comprimento fixo.
- Não é permitido cair no interior da vala.
- Transpor 1 (uma) vez com êxito.
- São permitidas 2 (duas) tentativas.
- Comprimento da vala – masculinos: 3,00m.
- Comprimento da vala – femininos: 2,50m.

b. Execução:

- Após a chamada, colocar-se em posição para execução da transposição da vala.
- Partida à ordem do controlador.

c. Não é permitido na execução:

- Cair dentro da vala.
- Fazer a chamada a dois pés.
- Receção sem ser com os pés.
- Parar após iniciar a corrida de balanço é contabilizado como uma execução falhada.
- Corrida, balanço e sair fora dos limites do muro.

4. ABDOMINAIS

a. Condições de Execução:

- Na posição de deitado dorsal, pernas fletidas a 90° afastadas naturalmente, braços assentes no solo, mãos à nuca com os dedos a tocar nas orelhas, pés fixos no espaldar ou apoiados num banco ou qualquer outra superfície elevada, neste caso com ajuda a segurar os tornozelos.
- Executar flexões do tronco à frente tocando com ambos os cotovelos nos joelhos em simultâneo retomando a posição inicial. No retorno à posição inicial os ombros e cotovelos devem tocar no solo.
- Tempo máximo de execução: 60“.



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

- São permitidas 2 (duas) tentativas.
 - Classificação conforme tabela no Anexo B.
- b. Execução:
- Após a chamada, coloca-se na posição inicial.
 - À voz de “começar”, executa as repetições até à voz de “parar”.
- c. Não é permitido na execução:
- Não tocar simultaneamente com os cotovelos nos joelhos.
 - Tocar com os cotovelos abaixo dos joelhos.
 - As mãos perderem o contacto com a cabeça.
 - Dar balanço com a cintura.
 - A cintura sair da posição inicial (avançar ou recuar).
 - No retorno à posição inicial, não tocar com os ombros e cotovelos no solo.

5. FLEXÕES DE BRAÇOS NA TRAVE

- a. Condições de Execução:
- Partindo da posição de suspensão facial na trave, extensão completa do corpo na vertical. Executar as flexões com os braços simétricos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra, sem o apoiar, voltando de seguida à posição inicial.
 - Não é permitido o balanceamento das pernas, nem paragem durante a execução do exercício.
 - São permitidas 2 (duas) tentativas.
 - Classificação conforme tabela no Anexo B.
- b. Execução:
- Após a chamada, dirigir-se à trave.
 - À voz de “suspender”, tomar a posição inicial com os braços completamente esticados e mãos voltadas para a frente.
 - À voz de “iniciar” elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o plano horizontal da barra e voltar à posição inicial.
 - Executar as repetições sem pausas.
 - Após a última repetição, descer à voz de “saltar”
- c. Não é permitido na execução:
- Executar uma repetição imediatamente após a voz de “suspender”. A mesma não será contabilizada.



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

- Descer sem autorização após a última flexão. A mesma não será contabilizada.
- Balancear as pernas.
- Paragem durante a execução.
- Não ultrapassar o plano horizontal da barra com o queixo.
- Não fazer a extensão completa dos dois braços quando retorna à posição inicial.
- Fazer subidas assimétricas.
- Usar o balancear do corpo para dar impulso.

6. SALTO EM EXTENSÃO

a. Condições de Execução:

- Na posição de pé, parado, com os pés à largura dos ombros, braços naturalmente caídos ao longo do corpo, saltar a máxima distância em extensão.
- Este intervalo é medido entre a linha de partida e a parte do corpo que tocar mais próxima desta.
- São permitidas 2 (duas) tentativas.
- Distância mínima – masculinos: 1,80 metros.
- Distância mínima – femininos: 1,60 metros.

b. Execução:

- Após a chamada, colocar-se em posição atrás da linha de partida.
- Após indicação do controlador, executar o salto.
- É permitido executar o salto descalço.

c. Não é permitido na execução:

- Tocar com o calçado/pés na linha inicial e final.
- Balancear os pés antes da execução.
- Cair com qualquer parte do corpo aquém da linha de chegada. É considerada tentativa falhada.

7. CORRIDA DE 80 METROS PLANOS

a. Condições de Execução:

- Corrida de pista.
- Partir da posição de pé, sem apoio, percorrer 80 metros de distância no
- mais curto espaço de tempo.
- São permitidas 2 (duas) tentativas.



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

- Tempo máximo – masculinos: 11,55”.
- Tempo máximo – femininos: 13,55”.
- Após a chamada, colocar-se em posição atrás da linha de partida.
- A partida será dada à voz e por sinal visual:
 - “Preparados” – bandeira levantada acima da cabeça.
 - “Prontos” – bandeira levantada à altura do ombro.
 - “Já” – bandeira desce energicamente em direção ao solo.
 - Após indicação do controlador, executar o salto.
- b. Não é permitido na execução:
 - Pisar a linha de partida.
 - Apoiar o pé da retaguarda no lancil (passeio).
 - Desviar da pista atribuída.
 - Falsa partida, assinalada com sinal sonoro (apito), devendo o candidato desacelerar e voltar à posição de partida.

8. TESTE DE COOPER

- a. Condições de Execução:
 - Corrida em pista. Percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos (Pista de 400m).
 - É permitida 1 (uma) tentativa.
 - Classificação conforme tabela no Anexo B.
- b. Execução:
 - Após a chamada, colocar-se em posição atrás da linha de partida.
 - A partida é dada à voz “começar” ou sinal sonoro (apito), antecedida pela voz de advertência “preparados” e da voz de preparação “prontos”.
 - Será dado um apito aos 11 (onze) minutos, assinalando o início do último minuto da corrida.
 - A corrida termina aos 12 (doze) minutos, assinalado por vários apitos consecutivos.
 - O candidato deve permanecer no local onde terminou a prova, podendo deslocar-se perpendicularmente à pista, aguardando pelo controlador.
- c. Não é permitido na execução:
 - Sair da pista durante a execução da prova (dentro ou fora desta).
 - Alterar o sentido do deslocamento na corrida.



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Anexo B - Tabelas das provas quantitativas da PAF

1. Flexões de braços na trave

N.º de repetições	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
0	0	0
1	3	10
2	6	11
3	10	12
4	11	13
5	12	14
6	13	15
7	14	16
8	15	17
9	16	18
10	17	19
11	18	20
12	19	20
13	20	20

2. Abdominais

N.º de repetições	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
0	0,00	0,00
1	0,25	0,25
2	0,50	0,50
3	0,75	0,75
4	1,00	1,00
5	1,25	1,25
6	1,50	1,50
7	1,75	1,75
8	2,00	2,00
9	2,25	2,25
10	2,50	2,50
11	2,75	2,75
12	3,00	3,00
13	3,25	3,33
14	3,50	3,66
15	3,75	4,00
16	4,00	4,33
17	4,25	4,66
18	4,50	5,00
19	4,75	5,33
20	5,00	5,66
21	5,25	6,00
22	5,50	6,33
23	5,75	6,66



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

N.º de repetições	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
24	6,00	7,00
25	6,25	7,33
26	6,50	7,66
27	6,75	8,00
28	7,00	8,33
29	7,25	8,66
30	7,50	9,00
31	7,75	9,33
32	8,00	9,66
33	8,25	10,00
34	8,50	10,33
35	8,75	10,66
36	9,00	11,00
37	9,25	11,33
38	9,50	11,66
39	9,75	12,00
40	10,00	12,33
41	10,33	12,66
42	10,66	13,00
43	11,00	13,33
44	11,33	13,66
45	11,66	14,00
46	12,00	14,33
47	12,33	14,66
48	12,66	15,00
49	13,00	15,33
50	13,33	15,66
51	13,66	16,00
52	14,00	16,33
53	14,33	16,66
54	14,66	17,00
55	15,00	17,33
56	15,33	17,66
57	15,66	18,00
58	16,00	18,33
59	16,33	18,66
60	16,66	19,00
61	17,00	19,33
62	17,33	19,66
63	17,66	20,00
64	18,00	20,00
65	18,33	20,00
66	18,66	20,00
67	19,00	20,00
68	19,33	20,00
69	19,66	20,00
70	20,00	20,00



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

3. Teste de Cooper

Distância (m)	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
1700	3,00	6,00
1705	3,05	6,05
1710	3,10	6,10
1715	3,15	6,15
1720	3,20	6,20
1725	3,25	6,25
1730	3,30	6,30
1735	3,35	6,35
1740	3,40	6,40
1745	3,45	6,45
1750	3,50	6,50
1755	3,55	6,55
1760	3,60	6,60
1765	3,65	6,65
1770	3,70	6,70
1775	3,75	6,75
1780	3,80	6,80
1785	3,85	6,85
1790	3,90	6,90
1795	3,95	6,95
1800	4,00	7,00
1805	4,05	7,05
1810	4,10	7,10
1815	4,15	7,15
1820	4,20	7,20
1825	4,25	7,25
1830	4,30	7,30
1835	4,35	7,35
1840	4,40	7,40
1845	4,45	7,45
1850	4,50	7,50
1855	4,55	7,55
1860	4,60	7,60
1865	4,65	7,65
1870	4,70	7,70
1875	4,75	7,75
1880	4,80	7,80
1885	4,85	7,85
1890	4,90	7,90
1895	4,95	7,95
1900	5,00	8,00
1905	5,05	8,05
1910	5,10	8,10
1915	5,15	8,15
1920	5,20	8,20
1925	5,25	8,25
1930	5,30	8,30
1935	5,35	8,35



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Distância (m)	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
1940	5,40	8,40
1945	5,45	8,45
1950	5,50	8,50
1955	5,55	8,55
1960	5,60	8,60
1965	5,65	8,65
1970	5,70	8,70
1975	5,75	8,75
1980	5,80	8,80
1985	5,85	8,85
1990	5,90	8,90
1995	5,95	8,95
2000	6,00	9,00
2005	6,05	9,05
2010	6,10	9,10
2015	6,15	9,15
2020	6,20	9,20
2025	6,25	9,25
2030	6,30	9,30
2035	6,35	9,35
2040	6,40	9,40
2045	6,45	9,45
2050	6,50	9,50
2055	6,55	9,55
2060	6,60	9,60
2065	6,65	9,65
2070	6,70	9,70
2075	6,75	9,75
2080	6,80	9,80
2085	6,85	9,85
2090	6,90	9,90
2095	6,95	9,95
2100	7,00	10,00
2105	7,05	10,05
2110	7,10	10,10
2115	7,15	10,15
2120	7,20	10,20
2125	7,25	10,25
2130	7,30	10,30
2135	7,35	10,35
2140	7,40	10,40
2145	7,45	10,45
2150	7,50	10,50
2155	7,55	10,55
2160	7,60	10,60
2165	7,65	10,65
2170	7,70	10,70
2175	7,75	10,75
2180	7,80	10,80



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Distância (m)	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
2185	7,85	10,85
2190	7,90	10,90
2195	7,95	10,95
2200	8,00	11,00
2205	8,05	11,05
2210	8,10	11,10
2215	8,15	11,15
2220	8,20	11,20
2225	8,25	11,25
2230	8,30	11,30
2235	8,35	11,35
2240	8,40	11,40
2245	8,45	11,45
2250	8,50	11,50
2255	8,55	11,55
2260	8,60	11,60
2265	8,65	11,65
2270	8,70	11,70
2275	8,75	11,75
2280	8,80	11,80
2285	8,85	11,85
2290	8,90	11,90
2295	8,95	11,95
2300	9,00	12,00
2305	9,05	12,05
2310	9,10	12,10
2315	9,15	12,15
2320	9,20	12,20
2325	9,25	12,25
2330	9,30	12,30
2335	9,35	12,35
2340	9,40	12,40
2345	9,45	12,45
2350	9,50	12,50
2355	9,55	12,55
2360	9,60	12,60
2365	9,65	12,65
2370	9,70	12,70
2375	9,75	12,75
2380	9,80	12,80
2385	9,85	12,85
2390	9,90	12,90
2395	9,95	12,95
2400	10,00	13,00
2405	10,05	13,05
2410	10,10	13,10
2415	10,15	13,15
2420	10,20	13,20
2425	10,25	13,25



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Distância (m)	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
2430	10,30	13,30
2435	10,35	13,35
2440	10,40	13,40
2445	10,45	13,45
2450	10,50	13,50
2455	10,55	13,55
2460	10,60	13,60
2465	10,65	13,65
2470	10,70	13,70
2475	10,75	13,75
2480	10,80	13,80
2485	10,85	13,85
2490	10,90	13,90
2495	10,95	13,95
2500	11,00	14,00
2505	11,05	14,05
2510	11,10	14,10
2515	11,15	14,15
2520	11,20	14,20
2525	11,25	14,25
2530	11,30	14,30
2535	11,35	14,35
2540	11,40	14,40
2545	11,45	14,45
2550	11,50	14,50
2555	11,55	14,55
2560	11,60	14,60
2565	11,65	14,65
2570	11,70	14,70
2575	11,75	14,75
2580	11,80	14,80
2585	11,85	14,85
2590	11,90	14,90
2595	11,95	14,95
2600	12,00	15,00
2605	12,05	15,05
2610	12,10	15,10
2615	12,15	15,15
2620	12,20	15,20
2625	12,25	15,25
2630	12,30	15,30
2635	12,35	15,35
2640	12,40	15,40
2645	12,45	15,45
2650	12,50	15,50
2655	12,55	15,55
2660	12,60	15,60
2665	12,65	15,65
2670	12,70	15,70



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Distância (m)	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
2675	12,75	15,75
2680	12,80	15,80
2685	12,85	15,85
2690	12,90	15,90
2695	12,95	15,95
2700	13,00	16,00
2705	13,05	16,05
2710	13,10	16,10
2715	13,15	16,15
2720	13,20	16,20
2725	13,25	16,25
2730	13,30	16,30
2735	13,35	16,35
2740	13,40	16,40
2745	13,45	16,45
2750	13,50	16,50
2755	13,55	16,55
2760	13,60	16,60
2765	13,65	16,65
2770	13,70	16,70
2775	13,75	16,75
2780	13,80	16,80
2785	13,85	16,85
2790	13,90	16,90
2795	13,95	16,95
2800	14,00	17,00
2805	14,05	17,05
2810	14,10	17,10
2815	14,15	17,15
2820	14,20	17,20
2825	14,25	17,25
2830	14,30	17,30
2835	14,35	17,35
2840	14,40	17,40
2845	14,45	17,45
2850	14,50	17,50
2855	14,55	17,55
2860	14,60	17,60
2865	14,65	17,65
2870	14,70	17,70
2875	14,75	17,75
2880	14,80	17,80
2885	14,85	17,85
2890	14,90	17,90
2895	14,95	17,95
2900	15,00	18,00
2905	15,05	18,10
2910	15,10	18,20
2915	15,15	18,30



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Distância (m)	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
2920	15,20	18,40
2925	15,25	18,50
2930	15,30	18,60
2935	15,35	18,70
2940	15,40	18,80
2945	15,45	18,90
2950	15,50	19,00
2955	15,55	19,10
2960	15,60	19,20
2965	15,65	19,30
2970	15,70	19,40
2975	15,75	19,50
2980	15,80	19,60
2985	15,85	19,70
2990	15,90	19,80
2995	15,95	19,90
3000	16,00	20,00
3005	16,05	20,00
3010	16,10	20,00
3015	16,15	20,00
3020	16,20	20,00
3025	16,25	20,00
3030	16,30	20,00
3035	16,35	20,00
3040	16,40	20,00
3045	16,45	20,00
3050	16,50	20,00
3055	16,55	20,00
3060	16,60	20,00
3065	16,65	20,00
3070	16,70	20,00
3075	16,75	20,00
3080	16,80	20,00
3085	16,85	20,00
3090	16,90	20,00
3095	16,95	20,00
3100	17,00	20,00
3105	17,05	20,00
3110	17,10	20,00
3115	17,15	20,00
3120	17,20	20,00
3125	17,25	20,00
3130	17,30	20,00
3135	17,35	20,00
3140	17,40	20,00
3145	17,45	20,00
3150	17,50	20,00
3155	17,55	20,00
3160	17,60	20,00



PROVA DE APTIDÃO FÍSICA (PAF)

Distância (m)	Classificação Masculinos	Classificação Femininos
3165	17,65	20,00
3170	17,70	20,00
3175	17,75	20,00
3180	17,80	20,00
3185	17,85	20,00
3190	17,90	20,00
3195	17,95	20,00
3200	18,00	20,00
3205	18,10	20,00
3210	18,20	20,00
3215	18,30	20,00
3220	18,40	20,00
3225	18,50	20,00
3230	18,60	20,00
3235	18,70	20,00
3240	18,80	20,00
3245	18,90	20,00
3250	19,00	20,00
3255	19,10	20,00
3260	19,20	20,00
3265	19,30	20,00
3270	19,40	20,00
3275	19,50	20,00
3280	19,60	20,00
3285	19,70	20,00
3290	19,80	20,00
3295	19,90	20,00
3300	20,00	20,00