

c) No final da flexão os dois cotovelos devem atingir ou ultrapassar em simultâneo a linha formada pelos joelhos, pelo lado interno ou pelo lado externo;

d) A bacia não deve sair do chão, isto é, o corpo não deve arquear para facilitar a flexão;

e) Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer destas incorreções;

f) Para maior facilidade na realização do exercício, o executante não deve bloquear a respiração, mantendo um ritmo respiratório coincidente com o do exercício.

Artigo 5.º

Teste de Cooper

1 — O teste de Cooper consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos, correndo e/ou andando e tem a finalidade de avaliar a capacidade de resistência aeróbia do executante.

2 — O teste de Cooper deve observar as seguintes condições de execução:

a) A prova deve ser realizada numa pista cujo perímetro foi previamente medido e marcado de 20 em 20 metros;

b) O técnico responsável, munido de cronómetro, marca o tempo de 12 minutos;

c) O técnico responsável, munido de cronómetro, vai avisando do tempo gasto ou do tempo que falta, nomeadamente quando faltar apenas um minuto;

d) Ao cabo de 12 minutos, o técnico responsável emite um sinal sonoro, audível pelo executante;

e) A este sinal, o executante não deve avançar mais, isto é, permanece no mesmo local, embora continuando em movimento no sentido transversal da pista, até que chegue o técnico responsável;

f) O técnico responsável deve registar, com base nas linhas de referência, o número de metros aproximado que o executante percorreu, para além do número de voltas completas;

g) Finda esta operação, o executante deve abandonar a pista, após o que o técnico responsável procede ao cálculo do número total de metros percorridos, correspondente ao número de voltas multiplicado pelo perímetro da pista, acrescido do número de metros para além das voltas completas.

3 — Considera-se apto o elemento que efetue, no mínimo, a distância prevista para o respetivo escalão etário no Quadro n.º 1, em anexo.

Artigo 6.º

Avaliação

1 — Os resultados das provas físicas devem ser registados na ficha constante do Quadro 1.

2 — Os exercícios são classificados com a menção de “apto” ou de “inapto”, conforme consta do Quadro 1.

3 — Caso o executante seja considerado inapto, é-lhe concedida a possibilidade de solicitar, uma única vez, a repetição das provas físicas, nos termos do presente Regulamento, cuja realização deve ter lugar decorrida uma semana.

ANEXOS

Figura n.º 1

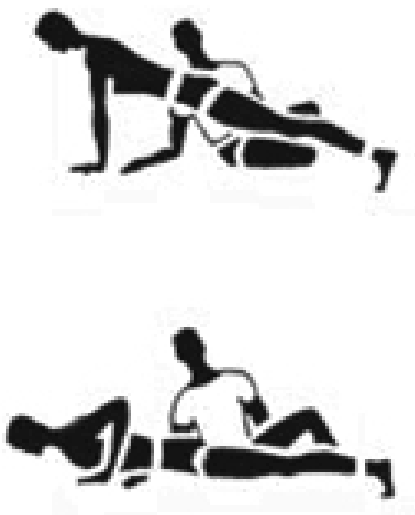


Figura n.º 2



Quadro n.º 1

SEXO MASCULINO																AVALIAÇÃO									
ABDOMINAIS					EXTENSÃO DE BRAÇOS					COOPER						APTO	INAPTO								
IDADE					IDADE					IDADE															
20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65		
30	29	27	24	20	16	12	13	25	21	16	12	8	6	4	2	2400	2200	2000	1900	1700	1600	1500	1400		

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA

SEXO FEMININO																AVALIAÇÃO									
ABDOMINAIS					EXTENSÃO DE BRAÇOS					COOPER						APTO	INAPTO								
IDADE					IDADE					IDADE															
20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65		
30	28	16	14	12	10	8	6	10	9	8	6	5	4	3	2	2000	1900	1800	1600	1400	1200	1100	1000		

208857054

Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, I. P.

Deliberação (extrato) n.º 1594/2015

Em sessão de 24 de julho de 2015, deliberou o Conselho Diretivo do Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, I. P.:

1 — Determinar, a seu pedido, a cessação de funções de coordenação do Internato Médico de Medicina Legal na Delegação do Norte da Licenciada Maria Cristina Alves da Silveira Ribeiro, com efeitos a 15 de julho de 2015, e na Delegação do Sul do Licenciado Frederico Manuel Capitão Pedrosa, com efeitos a 31 de julho de 2015.

2 — Nomear os Licenciados Ana Clara da Silva Gomes Grams e Bruno Miguel Sousa Pinto Santos como coordenadores do Internato Médico de Medicina Legal das Delegações, respetivamente, do Norte e do Sul, com efeitos a partir de 1 de agosto de 2015, ao abrigo das disposições conjugadas do n.º 5 do artigo 16.º do Regulamento do Internato Médico, aprovado pela Portaria n.º 251/2011, de 24 de junho, da alínea b) do n.º 1 do artigo 2.º, e do n.º 2 do artigo 3.º do Regulamento do Internato Médico de Medicina Legal, aprovado pela Portaria n.º 1002/2007, de 30 de agosto.

(Isento de fiscalização prévia do Tribunal de Contas).

5 de agosto de 2015. — A Diretora do Departamento de Administração Geral, *Isabel Santos*.

208857727