



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

EDITAL Nº 156/2025 - CONVOCAÇÃO PARA A 3ª FASE – AVALIAÇÃO DAS
CAPACIDADES FÍSICAS

A SECRETÁRIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO, no uso de suas atribuições, tendo em vista o contido no Edital nº 001/2022 de Abertura – CFSD/BM/CBMAP do Concurso Público para formação de cadastro de reserva para o cargo de Soldado do Quadro de Praças Combatentes do Corpo de Bombeiros Militar do Amapá (Soldado - QPCBM), publicado no Diário Oficial do Estado do Amapá nº 7.656, de 28/04/2022,

Considerando a determinação judicial exarada por meio do Processo nº 6007604-06.2024.8.03.0002 (3ª Vara Cível e de Fazenda Pública de Santana);

RESOLVE:

I - Convocar a candidata relacionado no Anexo Único deste Edital para a 3ª Fase – Avaliação das Capacidades Físicas, nos termos do item 12 do Edital de Abertura do Concurso Público para formação de cadastro de reserva para o cargo de Soldado do Quadro de Praças Combatentes do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amapá.

II - Informar a candidata que ela deverá providenciar, às suas expensas, uma camiseta branca com numeração frontal, estampada, em fonte Arial, tamanho 400 e em negrito, para sua identificação durante os exercícios. A numeração de prova que deverá constar na camiseta está indicada na coluna direita do Anexo Único deste Edital.

1. DA AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS.

1.1 Serão convocados para a 3ª Fase – Avaliação das Capacidades Físicas, os candidatos Aptos e Aptos Condicionais na 2ª Fase - Exame Documental.

1.2 A Avaliação das Capacidades Físicas, de presença obrigatória e de caráter eliminatório, será realizada pelo **Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amapá**, por comissão designada para este fim específico, e visa avaliar a capacidade mínima do candidato para suportar, física e organicamente, as exigências da prática de atividades físicas e demais exigências próprias da função bombeiro militar.

1.3 Os candidatos quando convocados deverão se apresentar impreterivelmente nos dias, locais e horários estipulados neste Edital, com trajes apropriados para a prática de educação física (sunga ou maiô no dia de natação), munidos de atestado médico (original e cópia) ou cópia autenticada em cartório, emitido no prazo máximo de 30(trinta) dias antes da realização do teste.

1.3.1 No atestado médico deverá constar expressamente a afirmação de que o candidato está apto a realizar as atividades físicas descritas no Decreto nº 2100, de 27 de abril de 2022.

1.4 Não será permitida a entrada de pessoas estranhas no local de aplicação do teste, sob qualquer justificativa, sendo admitido tão somente o candidato relacionado nos termos do Anexo Único deste edital, nos dias e horários estipulados neste Edital.



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

1.5 O treinamento para a realização da Avaliação das Capacidades Físicas, assim como o aquecimento ou realização de qualquer exercício preparatório para os testes, será de responsabilidade do(a) candidato(a).

1.6 O candidato será considerado APTO ou INAPTO em razão de seu desempenho na Avaliação das Capacidades Físicas. De outro modo, sendo considerado inapto ou ausente, o candidato será eliminado do concurso, não prosseguindo na fase subsequente.

1.7 Os casos de alterações orgânicas (estados menstruais, indisposições, câimbras ou contusões), bem como qualquer outra condição que impossibilite o avaliado de submeter-se às provas ou diminua a sua capacidade física e/ou orgânica, não serão levados em consideração, não sendo deferido nenhum tratamento diferenciado a qualquer avaliado, em conformidade com o art. 52 do Decreto nº 2100/2022, de 27 de abril de 2022.

1.8 O candidato que deixar de observar as regras dos itens 1.3 e 1.3.1 deste Edital, será automaticamente eliminado, e se presente, será retirado do local de prova, não prosseguindo nas demais fases do concurso.

1.9 No local e data da aplicação do teste, não será disponibilizado ao candidato "Vaga de Estacionamento" ou "Guarda Volumes" assim, o Corpo de Bombeiros Militar não se responsabilizará pela perda ou extravio de documentos, objetos ou equipamentos eletrônicos ocorridos no local de realização das provas, nem por danos neles causados, ficando o candidato como único responsável pela guarda e acondicionamento de seus pertences.

1.10 Será excluído da 3ª Fase – Avaliação das Capacidades Físicas, o candidato que:

- a) apresentar-se após o horário estabelecido neste Edital, não se admitindo qualquer tolerância;
- b) apresentar-se em local e data diferente daqueles constantes na convocação oficial;
- c) não comparecer a qualquer dos testes, seja qual for o motivo alegado;
- d) não apresentar documento Oficial que bem o identifique;
- e) ausentar-se do local de aplicação do teste;
- f) estiver portando armas, mesmo que possua o respectivo porte;
- g) lançar mão de meios ilícitos ou implementos para a execução da Avaliação;
- h) não devolver integralmente o material quando recebido;
- i) perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido.

1.11 Ao ingressar no local de realização dos testes, o candidato deverá manter desligado qualquer aparelho eletrônico que esteja sob sua posse, ainda que os sinais de alarme estejam nos modos de vibração e silencioso.

1.11.1 É aconselhável que os candidatos retirem as baterias dos celulares, garantindo que nenhum som seja emitido, inclusive do despertador caso esteja ativado.



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

1.12 É de inteira responsabilidade do candidato a hidratação e reposição alimentar durante o período de realização dos testes.

1.13 Será permitido ao candidato o uso de relógio de pulso durante a realização da Corrida de 12 minutos, porém o resultado oficial será baseado no relógio da banca avaliadora.

1.14 Será oportunizado ao candidato inapto o prazo de 02 (dois) dias úteis para interposição de recurso quanto à 3ª Fase – Avaliação das Capacidades Físicas, após a publicação do Resultado Preliminar.

2. DA AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

2.1 O candidato terá somente 01 (uma) tentativa para realização de cada teste que compõe a Avaliação das Capacidades Físicas, objetivando alcançar o índice mínimo no Padrão de Desempenho Físico Individual, previsto no Art. 8º do Decreto nº 2.100, de 27 de abril de 2022 e item 2.3 deste Edital.

2.2 Os testes componentes da Avaliação das Capacidades Físicas deverão ser realizados conforme os seguintes protocolos de execução:

2.2.1 Flexão de Cotovelos na Barra Fixa - Masculino: a barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão total, não tenha contato dos pés com o solo. A posição da pegada é pronada (com o dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura entre as mãos é aproximadamente a largura dos ombros. Após assumir essa posição, o avaliado aguardará a liberação da comissão para iniciar o teste (no máximo 2 segundos) com sinal/comando sonoro adequado, então elevará o corpo até que o queixo ultrapasse o nível superior da barra, e retornará à posição inicial (com os cotovelos em extensão total). O ciclo de movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos (ciclos) completados corretamente. Será verificado se os cotovelos estão em extensão para o início de todas as flexões. É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo o avaliado NÃO poderá tocar os pés nem no chão nem nos apoios laterais da barra, nem soltar as mãos da barra, fatos que encerrarão a avaliação, sendo computadas apenas as repetições corretas até o momento. Não é permitido movimento de quadril ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova. Não será permitido o uso de acessórios ou próteses.

2.2.2 Flexão de Cotovelos na Barra Fixa – Feminino: a posição da pegada é pronada e a abertura entre as mãos é aproximadamente a largura dos ombros, cotovelos em extensão total, devendo o corpo (tronco e membros inferiores) estar ereto e paralelo ao solo, formando um ângulo aproximado de 90º com os membros superiores (que estarão estendidos), os pés deverão estar apoiados em uma cadeira ou suporte escalonado disposto pela coordenação da prova. Após assumir essa posição, a avaliada aguardará a liberação da comissão para iniciar o teste (no máximo 2 segundos) com sinal/comando sonoro adequado, flexionará simultaneamente os cotovelos, permanecendo com os pés apoiados, elevará seu corpo ereto até próximo da barra (em torno de 8 centímetros do dispositivo, encostando na garrafa plástica posicionada na face inferior da barra), sem rotações de tronco, encostará na garrafa com a região esternal, retornará à posição



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

inicial descrita acima, quando completará um movimento. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar o implemento entre as repetições a título de repouso nem tampouco encostar no chão durante o teste, situação que encerrará automaticamente o teste. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima, não sendo permitido receber qualquer tipo de ajuda física. O posicionamento do suporte escalonado e do tórax à barra deverão ser testados e corrigidos antes de iniciarem as execuções para evitar a anulação da avaliação. Não será permitido o uso de acessórios ou próteses.

2.2.3 Resistência Abdominal em 1 minuto: o(a) avaliado(a) posiciona-se em decúbito dorsal com os antebraços cruzados sobre a face anterior do tórax e os dedos das mãos tocando os ombros, permanecendo assim durante a execução dos movimentos, o quadril e joelhos fletidos e com os pés apoiados no solo, um avaliador/colaborador deverá auxiliar na estabilidade dos membros inferiores. A avaliação é iniciada com sinal/comando sonoro adequado e finalizada após 1 minuto com o sinal/comando sonoro adequado. O (A) avaliado (a) eleva a região dorsal flexionando o tronco sem rotações até que ocorra o contato simultâneo dos cotovelos com a face anterior da coxa, em seguida retorna à posição inicial até que com a região infraespinhal da região dorsal toque o solo, um avaliador deverá posicionar uma mão espalmada abaixo da região escapular para conferir o contato, quando completa uma repetição. O(a) avaliado(a) não poderá retirar os quadris do solo, afastar os braços do tórax no intuito de tomar impulso, o repouso entre os movimentos é permitido.

2.2.4 Natação 100 metros: O(a) avaliado(a) poderá optar pela saída no bloco, borda ou no interior da piscina, apoiado em uma das bordas no sentido do comprimento. O início do teste é determinado através de um silvo de apito, precedido da palavra “Atenção” ou outro sinal sonoro adequado, quando então será acionado o cronômetro. O(a) avaliado(a) deverá se deslocar no meio líquido, percorrer a distância de 100 (cem) metros, no sentido indicado, em qualquer estilo, sendo registrado o tempo em minuto e segundo. Após o início do teste, o avaliado não poderá se apoiar, com qualquer parte do corpo, nas bordas laterais, nas raias, ou tocar o pé no fundo da piscina, será considerado como INAPTO. É permitido o apoio nas bordas para a realização das viradas, porém sem interrupção da execução do teste ou descanso. O (a) candidato (a) poderá utilizar touca, tampão de ouvido e óculos de natação. É vedada a utilização de palmares, nadadeiras, flutuadores e outros meios que auxiliem no deslocamento.

2.2.5 Flexão de Braços sobre o step – Masculino: com o apoio de frente sobre o Step o avaliado se posiciona, com o corpo ereto, cotovelos estendidos, mãos apoiadas nos steps, abertura entre as mãos obedecendo aproximadamente à largura dos ombros, pernas estendidas, pés próximos ou unidos, pontas dos pés apoiadas no step. Após assumir essa posição, o avaliado aguardará a liberação da comissão para iniciar o teste (no máximo 2 segundos) com sinal/comando sonoro adequado, flexionará simultaneamente os cotovelos, afastados do tronco, com os braços formando um ângulo aproximado de 45º com o tronco, até que os ombros e dorso estejam abaixo dos cotovelos, retornando em seguida à posição inicial com os cotovelos estendidos, completando um ciclo de movimento. É permitido repouso de até 02 segundos entre repetições desde que não haja abaixamento ou levantamento dos quadris, no entanto,



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

caso ocorra, será chamada a atenção do avaliado para que não repita tal erro, na segunda chamada de atenção, o teste será encerrado e computadas as execuções corretas até o momento. Caso haja contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as executadas corretamente. Os steps utilizados para execução do teste serão todos da mesma altura.

2.2.6 Flexão de Braços sobre o step – Feminino: com o apoio de frente sobre o Step a avaliada se posiciona, com o corpo ereto, cotovelos estendidos, mãos apoiadas nos steps, abertura entre as mãos obedecendo aproximadamente à largura dos ombros, quadris estendidos, pernas unidas, joelhos apoiados no step. Após assumir essa posição, a avaliada aguardará a liberação da comissão para iniciar o teste (no máximo 2 segundos) com sinal/comando sonoro adequado, flexionará simultaneamente os cotovelos, afastados do tronco, com os braços formando um ângulo aproximado de 45° com o tronco, até que os ombros e dorso estejam abaixo dos cotovelos, retornando em seguida à posição inicial com os cotovelos estendidos, completando um ciclo de movimento. É permitido repouso de até 02 segundos entre repetições desde que não haja abaixamento ou levantamento dos quadris, no entanto, caso ocorra, será chamada a atenção da avaliada para que não repita tal erro, na segunda chamada de atenção, o teste será encerrado e computadas as execuções corretas até o momento. Caso haja contato dos quadris ou tórax com o solo durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as executadas corretamente. Os steps utilizados para execução do teste serão todos da mesma altura.

2.2.7 Corrida de Velocidade – 50 metros: o posicionamento para início da avaliação será anterior à linha de largada (sem pisar ou ultrapassá-la), afastamento anteroposterior das pernas e leve inclinação do tronco à frente. A liberação para início do deslocamento será através de sinal/comando sonoro adequado e acionamento simultâneo do cronômetro, momento em que o avaliado começará a correr a distância de 50 metros no menor tempo possível. O teste será finalizado quando o militar cruzar o torso na linha de chegada e assim parando-se o cronômetro, braços e pernas são desconsiderados.

2.2.8 Corrida de 12 minutos: os avaliados ficam na posição inicial de pé, e após a liberação da coordenação com sinal/comando sonoro adequado começarão o deslocamento devendo percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos. É permitido ao candidato caminhar, sendo vedada dar ou receber qualquer ajuda externa, atrapalhar a corrida de outro candidato, fatos que implicarão na anulação de sua avaliação.

2.3 Os índices mínimos para alcance da aptidão na Avaliação das Capacidades Físicas são os constantes das tabelas seguintes:



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

TABELA DE SUFICIÊNCIA MASCULINA

DIA	TESTES	ÍNDICE
1º	FLEXÃO NA BARRA FIXA	05 repetições
	RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM 1 MINUTO	40 repetições
	NATAÇÃO 100M	02 minutos 10 segundos
2º	CORRIDA 2300M	12 minutos
	FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O STEP	30 repetições
	CORRIDA 50M	09 segundos

TABELA DE SUFICIÊNCIA FEMININA

DIA	TESTES	ÍNDICE
1º	FLEXÃO NA BARRA FIXA	09 repetições
	RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM 1 MINUTO	38 repetições
	NATAÇÃO 100M	02 minutos 40 segundos
2º	CORRIDA 2100M	12 minutos
	FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O STEP	28 repetições
	CORRIDA 50M	10 segundos

3. DOS LOCAIS E DATAS

2º DIA		
LOCAL: QUARTEL DO COMANDO GERAL DO BOMBEIRO MILITAR		
ENDEREÇO: RUA HAMILTON SILVA, Nº 1647		
BAIRRO: SANTA RITA	CIDADE: MACAPÁ	ESTADO: AMAPÁ
DATA: CONFORME ANEXO ÚNICO		
HORÁRIO DE ABERTURA DOS PORTÕES: CONFORME ANEXO ÚNICO		
HORÁRIO DE FECHAMENTO DOS PORTÕES: CONFORME ANEXO ÚNICO		

Macapá/AP, 3 de fevereiro de 2025.

CINTHYA NOEMIA MENDES GOMES
Secretária de Estado da Administração
Decreto nº 4650/2024



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

EDITAL Nº 156/2025 - CONVOCAÇÃO PARA A 3ª FASE – AVALIAÇÃO DAS
CAPACIDADES FÍSICAS

ANEXO ÚNICO

2º DIA: 21/02/2025		ABERTURA DOS PORTÕES: 07h30min FECHAMENTO DOS PORTÕES: 08h00min
CLAS.	NOME	NUMERAÇÃO DE PROVA QUE DEVERÁ CONSTAR NA CAMISETA DO CANDIDATO
717	JANAINA DOS SANTOS DA LUZ* (Processo nº 6007604-06.2024.8.03.0002)	184

* A candidata deverá se submeter à realização da fase de avaliação física, à partir do exercício de flexão de braço.



Cód. verificador: 387804306. Cód. CRC: D8D7D48
Documento assinado eletronicamente por **CINTHYA NOEMIA MENDES GOMES** em 03/02/2025, conforme decreto nº 0829/2018. A autenticidade do documento pode ser conferida no site: <https://sigdoc.ap.gov.br/autenticador>

