



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

EDITAL Nº 11/2026 – CONVOCAÇÃO PARA A
3ª FASE - AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS (ACF)

A SECRETÁRIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO, no uso de suas atribuições, tendo em vista o contido no Edital Nº 01/2025 DE ABERTURA DE INSCRIÇÕES – QOPMC/PMAP do Concurso Público para formação de cadastro de reserva para o cargo relativo ao quadro de Oficial Combatente da Polícia Militar do Estado do Amapá (QOPMC), publicado no Diário Oficial do Estado do Amapá nº 8.443, de 04/07/2025,

Considerando o Anexo II do Edital nº 09/2026 – RESULTADO DEFINITIVO DA CONVOCAÇÃO PARA A 2ª FASE – EXAME DOCUMENTAL E 3ª FASE – AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – ACF, por meio do qual foi deferido o recurso da candidata de classificação nº 38;

I – Convocar a candidata relacionada no Anexo Único deste Edital, habilitada na 1ª Fase – Exame de Conhecimentos (Prova Objetiva), nos termos dos itens 7.3 e 8.3 do Edital nº 001/2025 de Abertura e sua retificação, do Concurso Público para formação de cadastro de reserva para o cargo do quadro de Oficiais Combatentes da Polícia Militar do Estado do Amapá (QOPMC), para participar da 3ª Fase - Avaliação das Capacidades Físicas (ACF), de caráter eliminatório, nos termos dos Capítulo 11 do Edital de Abertura.

II – Informar à candidata que esta 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 da candidata, será o da coluna direita do Anexo Único deste Edital.

1. DA AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS (ACF)

1.1 A Avaliação das Capacidades Físicas - (ACF), de presença obrigatória e de caráter eliminatório, será realizada no **Comando Geral da Polícia 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 policial militar.

1.2 Os candidatos quando convocados deverão se apresentar impreterivelmente nos dias, local e horário estipulados neste Edital, com roupa apropriada para a prática de educação física, munido de atestado médico (original ou cópia autenticada em cartório), emitido no prazo máximo de 30 (trinta) dias antes da realização do teste.



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

1.2.1 No atestado médico deverá constar expressamente a afirmação de que o candidato está apto a realizar as atividades físicas descritas no Decreto nº 5193, de 02/12/2019.

1.3 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.

1.4 O aquecimento e a preparação para a Avaliação das Capacidades Físicas (ACF) são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do concurso.

1.5 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. 44 do Decreto nº 5193/2019.

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

1.7 O Candidato que deixar de observar as regras dos itens 1.2 e 1.2.1 deste edital, será automaticamente eliminado, e se presente, será retirado do local de prova, não prosseguindo nas demais fases do concurso.

1.8 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.

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

2. DA AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – ACF

2.1 O candidato terá somente 01 (uma) oportunidade para realização de cada prova do ACF, objetivando alcançar o índice mínimo previsto conforme item 2.8 da descrição de tabela de suficiência masculina e feminina, excetuando-se o salto em altura que poderá ser executado com até 3 (três) tentativas, caso não se consiga o índice mínimo nas duas primeiras, sendo que a terceira tentativa será executada com no mínimo três minutos de descanso.

2.2 As provas componentes da ACF deverão ser realizadas conforme os seguintes protocolos de execução:

2.3 Flexão de Cotovelos na Barra Fixa: O avaliado assumirá posição inicial, qual seja suspensão na barra fixa, com as mãos em pegada pronada (palma das mãos voltadas para frente), a distância de separação entre as mãos correspondentes à distância biacromial (largura dos ombros), e os cotovelos estendidos. Ao sinal de autorização o avaliado deverá



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

e elevar o seu corpo, através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, em seguida retornará à posição inicial, momento em que será computado um movimento. A prova não tem tempo de duração, sendo contabilizados somente movimentos executados corretamente e o resultado do teste corresponderá à quantidade de repetições válidas executadas. A aprovação do avaliado deverá ser aquela correspondente, conforme item 2.8 da descrição de tabela de suficiência masculina e feminina, deste Edital.

2.4 Resistência Muscular Abdominal: O (a) avaliado (a) colocará-se deitado sobre o solo, em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, pés apoiados no solo, braços cruzados sobre a face anterior do tórax, de modo que as mãos permaneçam espalmadas sobre os ombros e os cotovelos colados ao tronco. Os pés do (a) avaliado (a) serão apoiados por um membro auxiliar, a fim de mantê-los firmes e em contato com o solo. Além disso, o afastamento entre os pés não deve exceder à largura dos quadris. Através de contração da musculatura abdominal, o (a) avaliado (a) elevará seu tronco até que os cotovelos toquem a coxa. Em seguida, retornará à posição inicial, de modo que toque o solo com as costas, completando um movimento válido, quando então poderá dar início a execução de um novo movimento. Durante toda a execução do exercício o (a) avaliado (a) deverá manter as mãos em contato com os ombros, os braços em contato com o tronco, assim como os quadris em contato com o solo. A prova é iniciada e finalizada com um sinal sonoro, e terá duração de 1 (um) minuto. Não serão computados os movimentos que sejam executados a partir de impulsos, bem como movimentos que não obedeçam quaisquer das prescrições deste protocolo. O resultado do teste corresponderá à quantidade de movimentos válidos executados em 1 (um) minuto, e a aprovação do (a) avaliado (a) conforme a exigência estabelecida, conforme item 2.8 da descrição de tabela de suficiência masculina e feminina, deste Edital.

2.5 Corrida de 12 minutos: O (a) avaliado (a) deverá percorrer a maior distância possível, em uma superfície plana e demarcada, no tempo de 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste inicia com a emissão de um sinal sonoro, decorridos 11 (onze) minutos, após o início do teste será emitido o segundo sinal sonoro, para fins de orientação do (a) avaliado (a). Pontualmente aos 12 (doze) minutos, será emitido o terceiro sinal sonoro, indicando o término do teste, momento em que o (a) avaliado (a) deverá se manter no exato ponto que alcançou, sendo orientado a realizar deslocamento no sentido perpendicular à pista, evitando, com isso, parada brusca. O (a) avaliado (a) somente deverá sair daquele ponto em que atingiu, quando registrada a distância alcançada e autorizado pelos avaliadores do teste. Não será permitido ao (a) avaliado (a) obter ou fornecer qualquer tipo de ajuda, assim como, percorrer fora dos limites da pista, ocorrendo isso, constitui-se eliminação sumária. A distância de aprovação no teste em questão deverá ser aquela correspondente, conforme item 2.8 da descrição de tabela de suficiência masculina e feminina, deste Edital.

2.6 Deslocamento em Meio Líquido – 100 (cem) metros: Para sua aprovação no teste, o (a) avaliado (a) deverá percorrer a distância de 100 (cem) metros em uma piscina raiada e com extensão de 25 (vinte e cinco) metros, no tempo estabelecido, conforme item 2.8 da descrição de tabela de suficiência masculina e feminina, deste Edital. O (a) avaliado (a) não



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

poderá fazer uso de qualquer equipamento que possa favorecê-lo, tais como: nadadeiras, palmares, flutuadores etc., podendo ser utilizado óculos, toca e tampão de ouvido. O (a) avaliado (a) deverá estar trajando roupa de banho adequada, sunga para o sexo masculino e maiô para o sexo feminino e poderá optar por iniciar o teste do bloco de partida, de cima da borda da piscina ou na borda dentro da piscina. O tipo de nado utilizado pelo (a) avaliado (a) é de sua escolha, desde que não infrinja as regras protocolares descritas neste Decreto. É vedado utilização das raias como auxílio, nem se segurar nas bordas e tão pouco pisar no fundo da piscina a fim de descansar ou de impulsionar-se. É permitido, somente nas viradas, tocar a borda e impulsionar-se na parede. A prova terá início com um silvo curto de apito e encerrará quando: o (a) avaliado (a) completar a distância estabelecida, tocando na borda da piscina; com o término do tempo, mesmo que o (a) avaliado (a) não tenha concluído a distância prevista; ou quando o (a) avaliado (a) infringir qualquer uma das regras estabelecidas neste protocolo, nestes dois últimos casos será assinalada a metragem alcançada pelo mesmo.

2.7 Salto em Altura: consiste em o (a) avaliado (a) saltar sobre um sarrafo colocado a uma altura correspondente ao índice de aprovação estabelecido no item 2.8 da descrição de tabela de suficiência masculina e feminina, deste Edital. O (a) avaliado (a) terá direito a 3 (três) tentativas para saltar sobre o sarrafo, devendo cessá-las naquela em que conseguir ultrapassá-lo, ou no caso de esgotar as 3 (três) tentativas, neste caso, sendo considerado inapto e eliminado do processo de seleção. Todas as técnicas de salto em altura são permitidas, exceto o mergulho, e desde que o (a) avaliado (a) obtenha impulso em apenas um dos pés no momento em que perder contato com o solo. É vedado, ainda, que o (a) avaliado (a) toque o colchão de aterrissagem do salto antes de perder o contato com solo. O (a) avaliado(a) que saltar na forma vedada terá o resultado do salto anulado. Os saltos cujos resultados sejam anulados serão contados como tentativas. O (a) avaliado (a) poderá, para tomar impulso, correr a distância que desejar, podendo interromper a corrida de impulso e reiniciá-la, desde que não derrube o sarrafo ou toque o colchão de aterrissagem, pois assim estará configurada uma tentativa. O (a) avaliado (a) que não ultrapassar o sarrafo na altura prevista ou tiver suas 3 (três) tentativas anuladas, será considerado inapto (a) e, conseqüentemente, eliminado do certame.

2.8 Os índices mínimos para alcance da aptidão nas provas do ACF são os constantes das tabelas seguintes:

TABELA DE SUFICIÊNCIA MASCULINA

DIA	TESTE	ÍNDICE
1º	Corrida de 12 (doze) minutos	2.400 (dois mil e quatrocentos) metros
	Resistência Muscular Abdominal	34 (trinta e quatro) repetições
	Flexão de Cotovelos na Barra Fixa	5 (cinco) repetições
2º	Salto em Altura	1,20 metros
	Natação 100 (cem) metros	2 (dois) minutos e 30 (trinta) segundos



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

TABELA DE SUFICIÊNCIA FEMININA

DIA	TESTE	ÍNDICE
1º	Corrida de 12 (doze) minutos	2.100 (dois mil e cem) metros
	Resistência Muscular Abdominal	32 (trinta e duas) repetições
	Flexão de Cotovelos na Barra Fixa	1 (uma) Repetição
2º	Salto em Altura	1,05 metros
	Natação 100 (cem) metros	3 (três) minutos

3. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

3.1 Será eliminado da 3ª FASE – AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS (ACF) o candidato que:

- a) apresentar-se após o horário ou em horário diferente do que fora estabelecido no Item 4 e Anexo Único deste Edital, não se admitindo qualquer tolerância;
- b) não comparecer a qualquer dos testes, seja qual for o motivo alegado;
- c) não apresentar documento Oficial que bem o identifique;
- d) ausentar-se do local durante a aplicação da fase sem que tenha sido dispensado;
- e) estiver portando armas, mesmo que possua o respectivo porte;
- f) não devolver integralmente o material de aplicação da fase quando recebido;
- g) perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido;
- h) lançar mão de meios ilícitos ou implementos para a execução da Avaliação;
- i) perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido;
- j) não apresentar atestado médico em conformidade com o item 1.2.1 deste edital;
- k) motivará, ainda, a eliminação do candidato, sem prejuízo das sanções penais cabíveis, a burla ou a tentativa de burla a quaisquer das normas definidas neste Edital ou a outras pertinentes aos comunicados, às instruções ao candidato, bem como o tratamento indevido e descortês a qualquer pessoa envolvida na aplicação

3.2 No local e data da aplicação das fases, não será disponibilizado ao candidato “Vaga de Estacionamento” ou “Guarda Volumes” assim, a Polícia Militar do Amapá não se responsabilizará pela perda ou extravio de documentos, objetos ou equipamentos eletrônicos ocorrida no local de realização das provas, nem por danos neles causados, ficando o candidato como único responsável pela guarda e acondicionamento de seus pertences.

3.3 A fase prevista neste Edital é de caráter eliminatório e será presencial, não sendo aceito sob nenhuma hipótese procurador nomeado para tal finalidade.



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

3.4 O candidato que não lograr êxito na fase estabelecida neste Edital, será eliminado do certame.

3.5 Será oportunizado ao candidato o prazo de 02 (dois) dias úteis para interposição de recurso quanto ao Resultado Preliminar da fase, junto à Diretoria de Ensino e Instrução DEI/PMAP, ora responsável pela realização da 3ª Fase – Avaliação das Capacidades Físicas.

4. DO LOCAL E DATA

LOCAL: QUARTEL DO COMANDO GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO AMAPÁ			
ENDEREÇO: RUA JOVINO DINOÁ, 3655.			
BAIRRO: BEIROL	CIDADE: MACAPÁ	ESTADO: AMAPÁ	CEP: 68902-030
DATA: CONFORME ANEXO ÚNICO			
HORÁRIO: CONFORME ANEXO ÚNICO			

Macapá/AP, 09 de março de 2026.

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



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO

EDITAL N° 11/2026 – CONVOCAÇÃO PARA A
3ª FASE - AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS (ACF)

ANEXO ÚNICO – AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS (ACF)

1º DIA: 23/03/2026		HORÁRIO DE ABERTURA DOS PORTÕES: 06h30min HORÁRIO DE FECHAMENTO DOS PORTÕES: 07h00min	
2º DIA 24/03/2026			
CLAS.	INSCRIÇÃO	NOME	NUMERAÇÃO DE PROVA QUE DEVERÁ CONSTAR NA CAMISETA DO CANDIDATO
38	0007058a	AMANDA PAZ DOS SANTOS MENDES*	038

* Candidato(a) reiniciará a Avaliação das Capacidades Físicas a partir do Teste de Barra Fixa



Cód. verificador: 770447992. Cód. CRC: 8B0282A
Documento assinado eletronicamente por **CINTHYA NOEMIA MENDES GOMES**, SECRETÁRIA DE ESTADO DA
ADMINISTRAÇÃO, em 09/03/2026, conforme decreto nº 0829/2018. A autenticidade do documento pode ser
conferida no site: <https://sigdoc.ap.gov.br/autenticador>

