



GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA
Secretaria de Estado da Justiça - SEJUS
Escola Estadual de Serviços Penais - SEJUS-ESEP

EDITAL Nº 6/2026/SEJUS-ESEP

APLICAÇÃO DE TESTE FÍSICA PARA O GRUPO DE AÇÃO PENITENCIÁRIAS ESPECIAIS

O Secretário de Estado da Justiça do Governo do Estado de Rondônia, no uso de suas atribuições legais perante a Lei Complementar nº 412, de 28 de dezembro de 2007, por intermédio da Escola Estadual de Serviços Penais, considerando a necessidade excepcional de interesse do Sistema Prisional, torna público a **APLICAÇÃO DE TESTE FÍSICA PARA O GRUPO DE AÇÕES PENITENCIÁRIAS ESPECIAIS**.

1. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1. O presente edital tem por objeto a aplicação do **Teste de Aptidão Física (TAF)** para os Policiais Penais lotados no **GAPE**, conforme determina a Portaria nº 4870/2023/SEJUS-RO .

1.2. O TAF possui caráter **classificatório**, sendo sua realização **obrigatória** a todos os servidores lotados no Grupo de Ações Penitenciárias Especiais.

1.2. Para fins administrativos, será considerado apto à permanência no Grupo de Ações Penitenciárias Especiais o servidor que não obtiver índice **INAPTO** em qualquer das modalidades do TAF.

1.4. A permanência no GAPE ficará a **critério da Diretoria Geral da Polícia Penal e Gabinete da Secretaria de Estado da Justiça**, com base nos resultados obtidos e demais critérios administrativos.

1.4. O Teste de Aptidão Física será regido por este edital e executado sob a coordenação da **Escola Estadual de Serviços Penais – ESEP**, conforme cronograma e padrões técnicos previstos no **Anexo I**.

2. DO CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DO TAF

DATA	LOCAL DE APLICAÇÃO	ABRANGÊNCIA
06/04/2026	Rolim de Moura	Servidores do GAPE de Rolim de Moura, Cacoal e Pimenta Bueno
08/04/2026	Ji Paraná	Servidores do GAPE de Ji Paraná
14/04/2026	Guajará-Mirim	Servidores do GAPE de Guajará-Mirim
24/04/2026	Porto Velho	Servidores do GAPE da Capital 1º chamada
30/04/2026	Porto Velho	Servidores do GAPE da Capital 2º chamada
08/05/2026	PUBLICAÇÃO OFICIAL DOS RESULTADOS FINAIS	

3. DAS INSCRIÇÕES

3.1. 3.1. A participação no TAF é **obrigatória** para todos os servidores lotados no Grupo de Ações Penitenciárias Especiais.

3.2. As chefias imediatas deverão encaminhar neste processo, **a lista com nomes de todos os servidores dos respectivos Grupos de Ações Penitenciárias Especiais. Na lista deve conter nome completo, lotação, data de admissão, data de nascimento e número de telefone conforme:**

ORDEM	NOME COMPLETO	LOTAÇÃO	DATA DE ADMISSÃO	DATA DE NASCIMENTO	TELEFONE
01					
02					

4. DO ATESTADO MÉDICO

4.1. 4.1. A participação no TAF fica condicionada à apresentação de **Atestado Médico de Aptidão Física**, conforme modelo constante no **Anexo III**, emitido há no máximo **30 (trinta) dias** da data de aplicação do teste.

4.2. O atestado deverá declarar explicitamente que o servidor está **apto a realizar atividades físicas de alta intensidade**.

4.3. O atestado médico deverá ser apresentado junto a identificação profissional no ato da assinatura de lista de presença, no dia da aplicação do teste de aptidão física. A não apresentação do atestado médico implicará **impedimento de participação** no teste e consequente classificação como **inapto**.

5. DA REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

5.1. O TAF será composto pelos **exercícios e tabelas de avaliação** constantes no **Anexo I deste edital**;

5.2. As provas físicas serão realizadas sob supervisão de avaliadores designados pela **ESEP**, em locais previamente preparados e demarcados.

5.3. O servidor deverá apresentar documento oficial de identificação com foto e atestado médico conforme item 4 deste edital.

5.4. O resultado será expresso em notas e conceitos, de acordo com a tabela de desempenho **(Bom, Regular, Inapto)**.

5.5. Não será permitido **reteste**. O resultado lançado em ficha individual, assinado pelo candidato e pelo avaliador, será considerado definitivo.

5.3. O candidato deverá trajar roupas e tênis para prática de educação física, da cor preto, ou uniforme para prática de atividade física do GAPE;

5.4. No ato da realização dos exercícios o candidato terá o resultado de cada teste lançado em ficha individual, sendo assinado por ele ao término, legitimando a contagem e impedindo que seja questionada a seguir;

5.5. O avaliador, ao verificar que as repetições do exercício estão fora do padrão exigido, deve interromper a contagem, comunicar o que está errado ao candidato e voltar a contar (de onde parou), caso haja a correção da execução;

5.6. No dia da realização do Teste de Aptidão Física (TAF), o candidato que se sentir prejudicado quanto à contagem dos exercícios poderá, imediatamente, após a execução do referido exercício, solicitar o formulário de interposição de recurso. Nesse formulário, deverá dissertar de forma clara e objetiva os fundamentos de seu pedido. O documento deverá ser entregue à coordenação do certame e aos avaliadores, que analisarão conjuntamente a solicitação e decidirão sobre a sua aceitação. Caso o recurso seja deferido, o candidato será convocado a refazer o exercício questionado.

5.7. Não haverá **RETESTE** no **TAF**, após a assinatura do candidato e do avaliador nas fichas individuais de avaliação, não caberá qualquer recurso, considerando que ambos concordaram com o resultado registrado no momento da avaliação. A assinatura implica ciência e concordância com a pontuação atribuída, tornando o ato definitivo e encerrando a possibilidade de questionamento posterior.

5.8. Será **CLASSIFICADO** como **INAPTO**, o candidato que:

- I - Faltar ou chegar atrasado para o **TESTE FÍSICO** (não sendo permitida tolerância de horários);
- II - Não atingir o índice mínimo previsto na respectiva faixa etária;
- III - Não concluir o exercício;
- IV - Descumprir as regras de execução.

6. DOS RESULTADOS

6.1. A ESEP divulgará os resultados **preliminares e finais** do TAF no portal institucional e no Sistema Eletrônico de Informações – SEI/RO, na data prevista no cronograma item 2, deste edital.

6.2. O resultado final será encaminhado à **Gerência de Operações (GEOP)** para as providências administrativas quanto à permanência ou relocação dos servidores.

7. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

7.1. Casos omissos serão resolvidos pela **Direção da Escola Estadual de Serviços Penais – ESEP**, observadas as normas da SEJUS/RO.

7.2. Este Edital entra em vigor na data de sua publicação.

ANEXO I - TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

ÍNDICES DO TAF:

1. Para o Masculino: Corrida em 12 (doze) minutos, flexão de braço em barra fixa, abdominal remador em 01 (um) minuto e flexão de braço em 4 (quatro) apoios, conforme tabelas adiante apresentadas e classificadas com conceitos:

- I - **BOM (B)**
- II - **REGULAR (R)**
- III - **INAPTO (I)**

TABELA I

CORRIDA EM 12 (DOZE) MINUTOS - MASCULINO						
ÍNDICE	18–25	26–33	34–39	40–45	46–49	50+
BOM	≥ 3.000 m	≥ 2.800 m	≥ 2.600 m	≥ 2.400 m	≥ 2.200 m	≥ 2.000 m
REGULAR	2.200 a 2.999 m	2.000 a 2.799 m	1.800 a 2.599 m	1.700 a 2.399 m	1.600 a 2.199 m	1.400 a 1.999 m
INAPTO	≤ 2.199 m	≤ 1.999 m	≤ 1.799 m	≤ 1.699 m	≤ 1.599 m	≤ 1.399 m

TABELA II

FLEXÃO DE BRAÇO EM BARRA FIXA - MASCULINO			
ÍNDICE	18–25 anos	26–33 anos	34 anos ou +
BOM	≥ 7	≥ 6	≥ 5
REGULAR	≥ 6	≥ 5	≥ 4
INAPTO	≤ 5	≤ 4	≤ 3

TABELA III

ABDOMINAL REMADOR EM 01 MINUTO - MASCULINO						
ÍNDICE	18–25	26–33	34–39	40–45	46–49	50+
BOM	≥ 48	≥ 45	≥ 42	≥ 39	≥ 36	≥ 32
REGULAR	30 a 47	27 a 44	24 a 41	21 a 38	18 a 35	14 a 31
INAPTO	≤ 29	≤ 26	≤ 23	≤ 20	≤ 17	≤ 13

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO EM QUATRO APOIOS - MASCULINO						
ÍNDICE	18–25	26–33	34–39	40–45	46–49	50+
BOM	≥ 35	≥ 33	≥ 31	≥ 29	≥ 27	≥ 23
REGULAR	23 a 34	21 a 32	19 a 30	17 a 28	15 a 26	11 a 22
INAPTO	≤ 22	≤ 20	≤ 18	≤ 16	≤ 14	≤ 10

2. Para o feminino: corrida em 12 (doze) minutos, sustentação estática na barra fixa, abdominal remador em 01 (um) minuto e flexão de braço em 6 (seis) apoios, conforme tabelas adiante apresentadas e classificadas com conceitos:

- I - **BOM (B)**
- II - **REGULAR (R)**
- III - **INAPTO (I)**

TABELA I

CORRIDA EM 12 (DOZE) MINUTOS - FEMININO						
ÍNDICE	18-25	26-33	34-39	40-45	46-49	50+
BOM	≥ 2.600 m	≥ 2.400 m	≥ 2.200 m	≥ 2.000 m	≥ 1.800 m	≥ 1.600 m
REGULAR	1.800 a 2.599	1.600 a 2.399	1.500 a 2.199	1.400 a 1.999	1.200 a 1.799	1.000 a 1.599
INAPTO	≤ 1.799	≤ 1.599	≤ 1.499	≤ 1.399	≤ 1.199	≤ 999

TABELA II

SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA - FEMININO			
ÍNDICE	18-25	26-33	34 ou +
BOM	≥ 18 segundos	≥ 16 segundos	≥ 14 segundos
REGULAR	12" a 17"99	10" a 15"99	8" a 13"99
INAPTO	≤ 11"99	≤ 9"99	≤ 7"99

TABELA III

ABDOMINAL REMADOR EM 01 MINUTO - FEMININO						
ÍNDICE	18-25	26-33	34-39	40-45	46-49	50+
BOM	≥ 45	≥ 42	≥ 39	≥ 36	≥ 33	≥ 29
REGULAR	27 a 44	24 a 41	21 a 38	18 a 35	15 a 32	11 a 28
INAPTO	≤ 26	≤ 23	≤ 20	≤ 17	≤ 14	≤ 10

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO EM SEIS APOIOS - FEMININO			
ÍNDICE	18-25	26-33	34 ou +
BOM	≥ 35	≥ 33	≥ 31
REGULAR	23 a 34	21 a 32	19 a 30
INAPTO	≤ 22	≤ 20	≤ 18

DESCRIÇÃO DO TAF

FLEXÃO NA BARRA FIXA HORIZONTAL PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO

1. Posição Inicial: ao comando de "em posição", o candidato deverá ficar suspenso na barra horizontal, com pegada "livre", sendo a largura da pegada aproximadamente a dos ombros, cotovelos em extensão, não podendo haver nenhum contato dos pés com o solo e todo o corpo estando completamente na posição vertical;
2. Execução: ao comando de "iniciar", o candidato deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo e sem hiperextensão do pescoço. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo;

SUSTENTAÇÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA HORIZONTAL PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO

1. Posição Inicial: a candidata deverá posicionar-se sob a barra, pisando sobre um ponto de apoio, caso necessário. Ao comando de "em posição", a candidata empunhará a barra com pegada "livre", cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra fixa (sem tocá-la), com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e podendo os pés estar em contato com o ponto de apoio;
2. Execução: ao comando de "iniciar", será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição estendida, e caso haja o ponto de apoio, este será retirado, devendo a candidata permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra e sem apoiá-lo, e o corpo na posição vertical e pernas estendidas, dentro do tempo previsto para sua execução;

FLEXÃO ABDOMINAL SOBRE O SOLO EM UM MINUTO PARA CANDIDATOS DE AMBOS OS SEXOS

1. Posição Inicial: os candidatos deitados de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com os membros, as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, pernas estendidas, os braços atrás da cabeça, com os cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;
2. Execução: após o silvo de apito, os candidatos começarão a primeira fase do teste, realizando um movimento simultâneo no qual os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo com os braços estendidos. Em seguida e sem interrupção, os candidatos deverão voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo;

FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO, EM QUATRO APOIOS

1. Posição Inicial: o candidato deverá se posicionar em decúbito ventral, apoiando-se com os punhos cerrados no solo, com um afastamento aproximadamente à largura do ombro. Os braços devem ficar totalmente estendidos, mantendo os pés próximos e apoiados sobre o solo, deixando o corpo em uma posição horizontal em relação ao solo;
2. Execução: o candidato deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo alcance ou ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo (a parte frontal) se encoste ao solo. Elevará, então, novamente os braços, estendendo-os simultaneamente para erguer o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, o que corresponderá a um exercício completo. Cada candidato deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção do candidato e não há limite de tempo;

FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO, EM SEIS APOIOS

1. Posição Inicial: a candidata deverá se posicionar em decúbito ventral, apoiando-se com os punhos cerrados no solo, com um afastamento aproximadamente à largura do ombro. Os braços devem ficar totalmente estendidos, mantendo os pés próximos e apoiados sobre o solo juntamente com os joelhos, deixando o tronco em uma posição horizontal em relação ao solo;
2. Execução: a candidata deverá abaixar o tronco, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo alcance ou ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo (a parte frontal) se encoste ao solo. Elevará, então, novamente os braços, estendendo-os simultaneamente para erguer o tronco até que os braços fiquem totalmente estendidos, o que corresponderá a um exercício completo. Cada candidata deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção da candidata e não há limite de tempo

CORRIDA DE DOZE MINUTOS PARA CANDIDATOS DE AMBOS OS SEXOS

1. Execução: O (a) candidato (a), em uma única tentativa, terá o tempo de doze minutos para percorrer a distância mínima exigida, em uma pista oficial de atletismo ou em local plano previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto; a metodologia para a preparação e execução do teste obedecerá aos seguintes critérios: o (a) candidato(a) poderá deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir; será informado o tempo que restar para o término da prova, quando faltar um minuto, através de um silvo de apito, podendo, no entanto, o(a) candidato(a) utilizar relógio para controlar o seu tempo durante a prova; ao passar pelo local determinado, cada candidato(a) deverá dizer o seu nome ou número em voz alta para o avaliador; após soar o apito encerrando o teste, o(a) candidato(a) deverá parar o trajeto e permanecer no local onde encerrou a prova, podendo continuar caminhando lateralmente na pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova, aguardando a presença do avaliador, que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida.

ANEXO II

ATESTADO MÉDICO DE APTIDÃO FÍSICA (MODELO)

Atesto, para os devidos fins, que o(a) Senhor(a)

_____, portador(a) da carteira de identidade nº _____ e do CPF nº _____, encontra-se em boas condições de saúde, estando apto(a) a realizar atividades físicas de alta intensidade, previstas para o **Aplicação do Teste de Aptidão Física para o Grupo de Ações Penitenciárias Especiais.**

Local e Data

Assinatura do Médico, carimbo e CRM



Documento assinado eletronicamente por **LARISSA ÍURI MENDONÇA GUEDES**, **Diretor(a)**, em 23/02/2026, às 11:38, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017.](#)



Documento assinado eletronicamente por **Ebenézer Moreira Borges**, **Secretário(a) Adjunto(a)**, em 23/02/2026, às 14:09, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017.](#)



Documento assinado eletronicamente por **HEMILY CRISTINA AZEVEDO FERREIRA**, **Diretor(a)**, em 24/02/2026, às 09:58, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017.](#)



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [portal do SEI](#), informando o código verificador **69048059** e o código CRC **C613AD4F**.