



CONSELHO SUPERIOR DA JUSTIÇA DO TRABALHO

RECOMENDAÇÃO Nº 15/CSJT, DE 18 DE SETEMBRO DE 2013

Recomenda aos Tribunais Regionais do Trabalho critérios para a realização e aferição de testes de condicionamento físico destinados aos ocupantes do cargo de Técnico Judiciário, área administrativa, especialidade Segurança.

O **PRESIDENTE DO CONSELHO SUPERIOR DA JUSTIÇA DO TRABALHO**, no uso da atribuição conferida pelo art. 10, inciso X, do Regimento Interno do Órgão,

Considerando o disposto no art. 17 da Lei nº 11.416, de 16/12/2006, no anexo III da Portaria Conjunta nº 1 dos Tribunais Superiores e Conselhos, de 7/3/2007, e no Anexo III da Portaria Conjunta nº 3 dos Tribunais Superiores e Conselhos, de 31/5/2007;

Considerando o disposto na Resolução nº 108, de 29/7/2012, do Conselho Superior da Justiça do Trabalho; e

Considerando a proposta apresentada pelo Coordenador do Grupo de Diretores-Gerais dos Tribunais Regionais do Trabalho, mediante o Ofício nº 286/2013, de 20 de maio de 2013,

RESOLVE:

Recomendar aos Tribunais Regionais do Trabalho que adotem os seguintes critérios para a realização e aferição dos testes de condicionamento físico que integram o Programa de Reciclagem Anual, destinado aos servidores ocupantes do cargo de Técnico Judiciário, área administrativa, especialidade Segurança.

Art. 1º O teste de condicionamento físico deverá contemplar as seguintes avaliações:

I – de força e resistência muscular: teste de flexão de braço e teste de abdominal, respectivamente;

II – de resistência cardiorrespiratória: teste da milha ou teste de Cooper; e

III – de flexibilidade: teste de sentar e alcançar, com banco.

Art. 2º Quando da realização dos exames necessários à emissão do laudo médico de que trata o art. 7º da Resolução CSJT nº 108/2012, o profissional que realizá-los deverá indicar o teste de resistência cardiorrespiratória a que deverá se submeter o servidor.



Biblioteca Digital
Tribunal Superior do Trabalho

Fonte: Diário Eletrônico da Justiça do Trabalho, Brasília, DF, n. 1315, 19 set. 2013. Caderno Judiciário do Conselho Superior da Justiça do Trabalho, p. 1.

Art. 3º As pontuações mínimas para aprovação nos testes de condicionamento físico são as indicadas nas tabelas constantes do Anexo I desta Recomendação.

Parágrafo único. A gradação de pontuação relativa aos 1º e 2º anos somente será aplicada aos servidores que não tenham sido submetidos ao teste de condicionamento físico por pelo menos dois anos consecutivos.

Art. 4º As condições de execução dos testes de condicionamento físico estão descritas no Anexo II desta Recomendação.

Publique-se.

Brasília, 18 de setembro de 2013.

Ministro CARLOS ALBERTO REIS DE PAULA
Presidente do Conselho Superior da Justiça do Trabalho



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
CONSELHO SUPERIOR DA JUSTIÇA DO TRABALHO

ANEXO I
PONTUAÇÕES MÍNIMAS PARA APROVAÇÃO NOS TESTES DE
CONDICIONAMENTO FÍSICO

MASCULINO	TESTES	PONTUAÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO				
		IDADES	1º ANO	2º ANO	A PARTIR DO 3º ANO	
FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR	ABDOMINAL (RESISTÊNCIA)	18-19	23	30	38	
		20-29	20	26	33	
		30-39	16	22	27	
		40-49	13	18	22	
		50-59	11	14	18	
		60-69	7	10	12	
	FLEXÃO DE BRAÇO (FORÇA)	18-19	14	18	23	
		20-29	13	17	22	
		30-39	10	14	17	
		40-49	8	10	13	
		50-59	6	8	10	
		60-69	5	6	8	
	RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA	VO2 MÁXIMO RELATIVO	18-19	20	27	34
			20-29	20	27	34
30-39			19	25	31	
40-49			16	22	27	
50-59			15	20	25	
60-69			14	18	23	
FLEXIBILIDADE	SENTAR E ALCANÇAR	TODAS	8	11	14	

FEMININO	TESTES	PONTUAÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO				
		IDADES	1º ANO	2º ANO	A PARTIR DO 3º ANO	
FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR	ABDOMINAL (RESISTÊNCIA)	18-19	19	26	32	
		20-29	15	20	25	
		30-39	12	16	20	
		40-49	9	12	15	
		50-59	3	4	5	
		60-69	2	3	4	
	FLEXÃO DE BRAÇO (FORÇA)	18-19	11	14	18	
		20-29	9	12	15	
		30-39	8	10	13	
		40-49	7	9	11	
		50-59	4	6	7	
		60-69	3	4	5	
	RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA	VO2 MÁXIMO RELATIVO	18-19	19	25	31
			20-29	19	25	31
30-39			17	22	28	
40-49			14	19	24	
50-59			13	17	21	
60-69			11	14	18	
FLEXIBILIDADE	SENTAR E ALCANÇAR	TODAS	8	11	14	



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
CONSELHO SUPERIOR DA JUSTIÇA DO TRABALHO

ANEXO II
DESCRIÇÕES DOS TESTES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

1. TESTE DE ABDOMINAL (RESISTÊNCIA MUSCULAR)

Tempo limite: 1 minuto

Condições de execução:

- Posição inicial: o servidor deve estar deitado (decúbito dorsal), com os dedos das mãos tocando as têmporas, joelhos e cotovelos flexionados, sendo suportado nos tornozelos por uma pessoa.
- Execução: Em dois tempos. No primeiro tempo, o servidor deverá flexionar o abdome, tocando o cotovelo direito no joelho direito e o cotovelo esquerdo no joelho esquerdo, simultaneamente. No segundo tempo o servidor deverá retornar à posição inicial.

2. TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO (FORÇA)

Tempo limite: 1 minuto

Condições de execução:

2.1. Masculino

- Posição inicial: o servidor deve estar com ambas as mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos, cabeça erguida, olhando para o horizonte, com o tronco alinhado com as pernas e pés unidos.
- Execução: Em dois tempos. No primeiro tempo, o servidor deverá flexionar os braços, tocando o peito no solo. No segundo tempo, o servidor deverá estender os braços retornando à posição anterior. É permitido ao servidor parar na posição inicial.

2.2. Feminino

- Posição inicial: a servidora deverá deitar em decúbito ventral, com o corpo reto e as pernas unidas. Dobrar os joelhos em ângulo reto e colocar as mãos no chão, ao nível dos ombros. Erguer o corpo até os braços ficarem estendidos e o peso suportado, completamente, pelas mãos e pelos joelhos. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos joelhos; não curvar os quadris e as costas.
- Execução: Em dois tempos. No primeiro tempo, a servidora deverá flexionar os braços, tocando o peito no solo. No segundo tempo, a servidora deverá estender os braços retornando à posição anterior. É permitido à servidora parar na posição inicial.

3. TESTE DE COOPER (RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA)



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
CONSELHO SUPERIOR DA JUSTIÇA DO TRABALHO

Tempo limite: 12 minutos

Objetivo do teste: o servidor deverá percorrer a maior distância possível, no tempo de 12 minutos, correndo.

Condições de execução: Depois de dada a largada, o servidor deverá correr a maior distância possível. Após o término do teste o servidor deverá permanecer caminhando perpendicularmente à pista, permanecendo assim até ser liberado pelo avaliador.

4. TESTE DA MILHA (RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA)

Distância limite: 1.609 metros

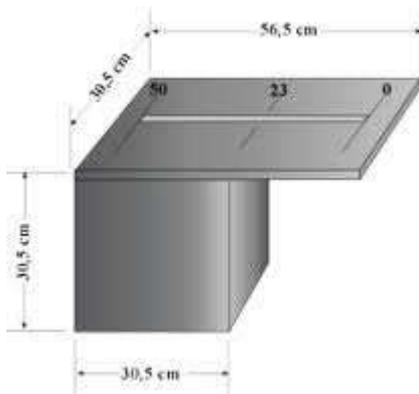
Objetivo do teste: o servidor deverá percorrer a distância de 1.609 metros no menor tempo possível, caminhando.

Condições de execução: Depois de dada a largada, o servidor deverá caminhar na maior velocidade possível. Após o término da prova, o servidor deverá ter sua frequência cardíaca e tempo aferidos, e depois ser liberado pelo avaliador.

5. TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR, COM BANCO (FLEXIBILIDADE)

Objetivo do teste: o servidor deverá flexionar o tronco com os braços estendidos na maior distância possível.

Material: para a realização do teste será necessária uma caixa de madeira medindo 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm, sendo que na parte superior, onde se localiza uma escala, haverá um prolongamento de 26 cm e a marcação de 23 cm da escala coincidirá com o ponto onde o avaliado toca a planta dos pés, conforme figura abaixo:



Condições de execução:

- Posição inicial: o servidor deverá sentar-se com os



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
CONSELHO SUPERIOR DA JUSTIÇA DO TRABALHO

joelhos estendidos, tocando com os pés descalços na caixa, sob o prolongamento com a escala, posicionando as mãos uma sobre a outra, com os braços estendidos sobre a escala.

- Execução: serão 3 medidas, em que o avaliado executará uma flexão do tronco à frente, mantendo as pernas completamente estendidas, registrando-se o ponto máximo atingido pelas mãos, em centímetros. Para fins de avaliação, será considerado o melhor resultado.