



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

*Alterado e republicado no B.I. n.º 3, de 10/3/2020, em cumprimento ao Ato GP TRT 19ª n.º 28, de 09/3/2020. *Republicado no B.I. n.º 7, de 23/7/2020, em cumprimento ao Ato GP TRT 19ª n.º 68, de 22/7/2020, publicado no D.E.J.T. e B.I. n.º 7, de 23/7/2020. *Alterado e republicado no B.I. n.º 5, de 23/5/2023, em cumprimento ao Ato GP TRT 19ª n.º 114, de 23/5/2023.

Regulamenta a concessão da Gratificação de Atividade de Segurança - GAS e o Programa de Reciclagem Anual para atividades de segurança no âmbito do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região.

O DESEMBARGADOR PRESIDENTE DO TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA DÉCIMA NONA REGIÃO, no uso de suas atribuições legais e regimentais,

Considerando o disposto no art. 17 da Lei n.º 11.416, de 15/12/2006;

Considerando o disposto no Anexo III da Portaria Conjunta n.º 1 dos Tribunais Superiores e Conselhos, de 7/3/2007;

Considerando o disposto no Anexo III da Portaria Conjunta n.º 3 dos Tribunais Superiores e Conselhos, de 31/5/2007;

Considerando o disposto na Resolução CSJT n.º 108, de 29/7/2012, e no Ato TST n.º 528/GDGSET.GP, de 25/8/2011;

Considerando a necessidade de regulamentar o pagamento da Gratificação de Atividade de Segurança aos servidores do Quadro Permanente de Pessoal do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região, ocupantes do cargo de Técnico Judiciário, Área Administrativa – Especialidade Segurança; e

Considerando a demanda contida no PROAD 5403/2019;

RESOLVE:

Art. 1º. A Gratificação de Atividade de Segurança - GAS é devida aos servidores ocupantes do cargo de Técnico Judiciário, Área Administrativa, Especialidade Segurança do quadro de pessoal do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região.

Art. 2º. São requisitos para percepção da GAS:

I - desempenho efetivo das atividades de segurança constantes das atribuições do cargo de Técnico Judiciário, Área Administrativa, Especialidade Segurança;



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

II - não estar no exercício de função comissionada ou cargo em comissão; e
III - participação, com aproveitamento, em Programa de Reciclagem Anual a ser oferecido pela Administração, nos termos regulamentados neste Ato.

§ 1º Com vistas à percepção da GAS, os servidores referidos no artigo 1º, que não estejam lotados na unidade responsável pela segurança do Tribunal, apresentarão à Secretaria de Gestão de Pessoas declaração de que exercem atribuições de segurança nas respectivas lotações, assinada pela chefia dessa unidade sob pena de responsabilidade pessoal.

§ 2º Para os fins mencionados no parágrafo anterior, entende-se por chefia o magistrado ou o ocupante de cargo em comissão responsável pela unidade em que é lotado o servidor.

§ 3º A declaração de que trata o § 1º deste artigo deverá ser apresentada anualmente, quando da realização do Programa de Reciclagem, e especificará as atividades executadas pelo servidor.

Art. 3º. A GAS corresponde a 35% (trinta e cinco por cento) do vencimento básico do servidor, vedado seu cômputo na base de cálculo de outras gratificações e vantagens.

§ 1º O pagamento inicial da GAS independerá da participação do servidor no Programa de Reciclagem Anual, regulamentado nos arts. 4º a 11 deste Ato.

§ 2º O prazo máximo para a participação no Programa será de 365 dias, contados da data do efetivo exercício no cargo.

§ 3º Na hipótese de o servidor deste Regional estar em exercício em outro órgão, a GAS será paga pelo TRT da 19ª Região, após o encaminhamento a esta Corte, pelo órgão de exercício, dos comprovantes necessários à continuidade da percepção, nos termos do art. 2º deste Ato.

Art. 4º. É condição para continuidade da percepção da GAS a participação do servidor, com aproveitamento, em Programa de Reciclagem Anual a ser oferecido pela Administração.

§ 1º Somente serão aceitos os cursos do Programa de Reciclagem Anual realizados pela Administração na forma disciplinada neste Ato.



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

§ 2º É de responsabilidade do servidor que se encontrar em exercício em outro órgão o cumprimento da exigência quanto à participação no Programa de Reciclagem Anual oferecido pelo órgão de destino.

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

Art. 5º. O Programa de Reciclagem Anual para a atividade de segurança constará do Programa Permanente de Capacitação do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região, contemplando ações de capacitação e testes de condicionamento físico.

§ 1º É vedado o cômputo de atividade prática de condicionamento físico na carga horária referente às ações de capacitação.

§ 2º Para fins de execução do Programa de Reciclagem Anual, poderá ser firmado convênio ou contrato com órgãos, instituições, academias de formação, escolas e centros de treinamento, públicos ou privados.

Art. 6º. O aproveitamento no Programa de Reciclagem Anual está condicionado ao atendimento dos seguintes critérios:

I – quanto às ações de capacitação, obtenção de, pelo menos, 70% da pontuação máxima da avaliação de aprendizagem do conteúdo do curso e frequência mínima de 75% da carga horária total do curso; e

II – quanto aos testes de condicionamento físico, será considerado aprovado o servidor que alcançar ou superar os índices mínimos exigidos em três dos quatro grupos de avaliação indicados no art. 10º e Anexo Único deste Ato.

§ 1º O servidor reprovado no Programa de Reciclagem Anual por falta de aproveitamento deixará de perceber a GAS a partir do mês subsequente ao da conclusão do Programa.

§ 2º O servidor que tiver o pagamento da GAS cessado em decorrência da situação prevista no parágrafo anterior poderá voltar a perceber a gratificação a partir do mês subsequente ao da conclusão de novo Programa de Reciclagem Anual, caso obtenha aprovação.

Art. 7º. As ações de capacitação se referem a treinamentos em serviços de inteligência, segurança de dignitários, patrimonial, da informação, de pessoas, direção defensiva ou correlatos, obedecida a carga mínima de 30 horas de aula anuais.

§ 1º Poderão ser desenvolvidos cursos em outras áreas, além das citadas no caput, de acordo com as necessidades de desenvolvimento de competências identificadas pela Administração, através de propostas da Coordenadoria de Segurança Institucional (CSI) à Escola Judicial (EJUD);



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

§ 2º Os conteúdos programáticos das ações deverão ser estabelecidos pela EJUD em conjunto com a CSI, preferencialmente através de trilhas de aprendizagem;

§ 3º Trilhas de aprendizagem são planos de desenvolvimento pessoal traçados pelo próprio servidor, em conjunto com a chefia da CSI, que consiste em escolher, dentre os conteúdos oferecidos pela Administração, aqueles que melhor satisfaçam suas necessidades de capacitação;

§ 4º As Trilhas deverão ser construídas de modo que, a cada 3 anos, no máximo, cada servidor complete ao menos um curso de cada ação-tipo prevista no caput;

§ 5º Caberá à CSI encaminhar anualmente, até 31 de outubro, as sugestões de cursos de acordo com as necessidades de capacitação identificadas, para fins de formulação do Programa de Reciclagem do próximo exercício e sua inclusão na Proposta de Capacitação Anual;

§ 6º Definido o calendário do programa, a Coordenadoria de Segurança Institucional deverá dar ciência aos servidores e encaminhar à EJUD a listagem dos participantes a serem inscritos em cada evento.

§ 7º A EJUD encaminhará para o e-mail funcional de cada servidor, com cópia para a CSI, a confirmação da inscrição, com detalhamento da ação de capacitação.

§ 8º É de inteira responsabilidade do servidor manter sempre limpa sua caixa de e-mail funcional e verificar diariamente sua correspondência eletrônica.

~~Art. 8º. Os Testes de Condicionamento Físico serão realizados anualmente por profissionais habilitados, após prévia submissão do servidor a exame realizado dentro de 90 (noventa) dias que antecederem ao TCF, preferencialmente pelo Setor de Saúde.~~

Art. 8º Os Testes de Condicionamento Físico serão realizados anualmente por profissionais habilitados, após prévia submissão do servidor a exame realizado dentro de 120 (cento e vinte) dias que antecederem ao TCF, preferencialmente pelo Setor de Saúde.*Alterado pelo Ato GP TRT 19ª n.º 114, de 23/5/2023.

§ 1º O exame mencionado no caput poderá ser feito por profissionais externos, devendo o servidor entregar o laudo respectivo ao Setor de Saúde para análise e validação até 10 (dez) dias úteis antes das avaliações.



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

§ 2º Os exames mencionados no caput e § 1º deverão conter, no mínimo:

- a) exame de acuidade visual;
- b) exame ortopédico;
- c) exame cardiorrespiratório, através de teste ergométrico computadorizado, conforme especificações de protocolo da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

§ 3º Ao emitir a solicitação de exame, o Setor de Saúde deverá indicar o propósito – “Avaliação de Condicionamento Físico para Atividade Laboral” – e apresentar um resumo das atividades do cargo.

§ 4º O laudo informará ainda se o servidor está apto ou inapto a participar das disciplinas que contenham abordagens práticas e do teste de condicionamento físico.

§ 5º O laudo médico do servidor considerado inapto deverá conter a relação das atividades que está impedido de realizar e as recomendações necessárias.

§ 6º O servidor considerado inapto pelo Setor de Saúde do Tribunal não será submetido ao teste de condicionamento físico e, a critério dessa unidade, participará, ou não, de atividades práticas das disciplinas, sendo-lhe assegurada a percepção da GAS até o próximo Programa, desde que aprovado nos termos do art. 6º, inciso I.

§ 7º Caberá ao Setor de Saúde determinar se a inaptidão é definitiva ou temporária. Neste último caso, deverá o servidor apresentar ao Setor de Saúde, em até 30 (trinta) dias a partir da emissão do parecer, indicação de tratamento prescrito por médico especialista, informando a duração estimada.

§ 8º Caberá ao Setor de Saúde acompanhar a evolução do tratamento prescrito ao servidor temporariamente inapto e definir as atividades laborais incompatíveis com o quadro clínico apresentado.

§ 9º Quando da realização do Programa de Reciclagem Anual subsequente, sendo mantida a condição de temporariamente inapto, constatada pelo Setor de Saúde através de novo parecer, o pagamento da GAS deverá ser interrompido a partir do mês subsequente àquele em que emitido o parecer, sendo restabelecidas quando o servidor voltar a cumprir as exigências previstas neste Ato.

~~**Art. 9º. Comprovada a inaptidão definitiva por parecer conclusivo emitido pela Junta Médica Oficial, o servidor poderá ser considerado inapto a exercer suas atribuições, perdendo o direito à percepção da GAS, devendo ser observado o disposto no art. 24 da Lei 8.112/90. (Revogado pelo Ato GP TRT 19ª nº 28, de 09/3/2020, publicado no B.I. nº 3, de 10/3/2020).**~~



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

Art. 10. O TCF será composto de quatro grupos, contemplando os seguintes testes:

I - Avaliação da Força Muscular: teste de flexão de braço ou flexão de cotovelo com halter;

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

II - Avaliação da Resistência Muscular: teste de abdominal ou teste de sentar e levantar;

III - Avaliação da Resistência Cardiorespiratória: teste dos 12 minutos;

IV - Avaliação da Flexibilidade: teste de sentar e alcançar, com banco.

§ 1º No caso de mudança da tabela, deverá o Setor de Saúde, em conjunto com a CSI, elaborar parecer em que seja especificada a mudança, seu motivo e se é pontual (apenas para aquela bateria de testes) ou definitiva. Nesta última hipótese, submeter-se-á a mudança à Presidência do Tribunal para que, a seu critério, realize a regulamentar alteração do presente Ato.

§ 2º Considera-se apto o servidor que conseguir atingir a pontuação mínima em cada teste previsto no Anexo único.

Art. 11. O servidor dispensado de função comissionada ou exonerado de cargo em comissão perceberá a GAS até sua participação e aprovação no subseqüente Programa de Reciclagem Anual oferecido pelo Tribunal.

Parágrafo único. O disposto no caput aplica-se também aos servidores que reassumirem as atividades de seu cargo efetivo, após o término de licença ou de afastamento previsto em lei.

Art. 12. Ao servidor que faz jus à percepção da GAS, será assegurada a manutenção do seu pagamento, no caso de impossibilidade de participação no Programa de Reciclagem Anual em virtude de licença ou afastamento legal.

Parágrafo único. O servidor deixará de perceber a GAS caso não obtenha aproveitamento no Programa de Reciclagem Anual realizado em momento imediatamente posterior ao término do impedimento referido no caput deste artigo.

Art. 13. Sem prejuízo das demais atribuições do cargo, a atividade de segurança de dignitários, de pessoas e das instalações do Tribunal não poderá ser exercida por servidor que for reprovado no Programa de Reciclagem Anual nos termos do artigo 5º.



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

Art. 14. A participação no Programa de Reciclagem Anual não será computada para fins do Adicional de Qualificação a que se refere o inciso V do art. 15 da Lei nº 11.416/2006.

Parágrafo único. As ações de capacitação não integrantes do Programa de Reciclagem Anual, mesmo que abordem assuntos relacionados à segurança, poderão ter validade para a concessão do Adicional de Qualificação, nos termos do Ato TRT 19ª GP Nº 29/2008.

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

Art. 15. A participação no Programa de Reciclagem Anual não é válida para efeito de promoção na carreira.

~~**Art. 16º.** A GAS integrará a remuneração contributiva utilizada para cálculo dos proventos de aposentadoria, nos termos do § 3º do art. 40 da Constituição Federal.~~

Art. 16. Para os servidores submetidos ao regime previdenciário da Lei nº 10.887, de 18 de junho de 2004, a GAS integrará a remuneração contributiva utilizada para o cálculo dos proventos de aposentadoria, nos termos do §3º do art. 40 da Constituição Federal.” (Alterado pelo Ato GP TRT 19ª nº 68, de 22/7//2020, publicado no D.E.J.T. e B.I. nº 7, de 23/7/2020).

Art. 17. Não se aplica a regra de paridade constante do § 8º do art. 40 da Constituição Federal, em sua redação original, aos servidores abrangidos pelo art. 7º da Emenda Constitucional nº 41/2003, por se tratar de gratificação sujeita a atendimento de requisitos específicos, consoante o disposto no § 3º do art. 17 da Lei nº 11.416/2006.

Art. 18. Aplicam-se, no que couber, as disposições deste Ato aos servidores cedidos, removidos ou em exercício provisório em outro órgão, desde que comprovem estar em efetivo desempenho das funções de segurança, que não estejam investidos em função comissionada ou cargo de confiança e que tenham sido aprovado no Programa de Reciclagem Anual do órgão de exercício, nos termos do § 3º do art. 3º deste Ato.

Art. 19. Para fins de concessão ou suspensão do pagamento da Gratificação de Atividade de Segurança, a Secretaria de Gestão de Pessoas manterá controle das horas de treinamentos e do resultado do teste de condicionamento de cada servidor ocupante do cargo cujas atribuições estejam relacionadas às funções de segurança, inclusive requisitados, em lotação provisória ou removidos para este Regional.

Art. 20. Os casos omissos serão resolvidos pela Presidência deste Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região.

Art. 21. Este Ato entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 22. Revogam-se as disposições em contrário.



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

Publique-se.

Original assinado
ANNE HELENA FISCHER INOJOSA
Desembargadora Presidente

Publicado no B.I. nº 10, de 24/10/2019.

Republicado no B.I. nº 3, de 10/3/2020.

Republicado no B.I. nº 7, de 23/7/2020.

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

ANEXO ÚNICO

DESCRIÇÃO E ÍNDICE DOS TESTES PROPOTOS

1. RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA

1.1. Teste abdominal

Tempo limite: 1 minuto

Condições de execução:

- Posição inicial: o servidor deve estar deitado (decúbito dorsal), com os dedos das mãos tocando as têmporas ou os ombros cruzados, joelhos e cotovelos flexionados, sendo suportado nos tornozelos por uma pessoa.

- Execução: Em dois tempos. No primeiro, o servidor deverá flexionar o abdômen, tocando o cotovelo direito no joelho direito e o cotovelo esquerdo no joelho esquerdo, simultaneamente. No segundo tempo o servidor deverá retornar a posição inicial.

Índices:

MASCULINO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 12 | 14 | 16 | 20 |
| 31 - 40 | 10 | 12 | 14 | 17 |
| 41 - 50 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| 51 - 60 | 6 | 8 | 10 | 13 |
| Acima de 60 | 2 | 4 | 5 | 7 |

FEMININO



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 6 | 8 | 10 | 13 |
| 31 - 40 | 5 | 7 | 8 | 10 |
| 41 - 50 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 51 - 60 | 3 | 4 | 5 | 7 |
| Acima de 60 | 1 | 2 | 3 | 5 |

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

1.2. Teste do "sentar e levantar"

Tempo limite: 40 segundos

Condições de execução:

O teste se inicia com o avaliado sentado no banco, com as costas eretas e os pés afastados à largura dos ombros e totalmente apoiados no solo. Um dos pés pode estar ligeiramente avançado em relação ao outro para ajudar a manter o equilíbrio. Os braços estão cruzados sobre o peito. Ao sinal verbal o avaliado se eleva até a posição completa em pé e regressa à posição inicial de sentado, computando após este ciclo uma repetição e assim sucessivamente até a finalização do tempo de 45 segundos.

Índices:

MASCULINO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 31 - 40 | 20 | 22 | 24 | 25 |
| 41 - 50 | 18 | 19 | 21 | 23 |
| 51 - 60 | 17 | 18 | 20 | 21 |
| Acima de 60 | 15 | 17 | 19 | 20 |

FEMININO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 17 | 19 | 20 | 22 |
| 31 - 40 | 16 | 17 | 18 | 20 |



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

| | | | | |
|-------------|----|----|----|----|
| 41 - 50 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| 51 - 60 | 13 | 14 | 15 | 17 |
| Acima de 60 | 12 | 13 | 14 | 16 |

2. TESTE DE FORÇA MUSCULAR LOCALIZADA

Tempo limite: 1 minuto

Condições de execução:

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

2.1.2. Masculino

- Posição inicial: o servidor deve estar com ambas as mãos/punhos apoiados no solo, braços paralelos e estendidos, cabeça erguida, olhando para o horizonte ou para o solo, com o tronco alinhado com as pernas e pés unidos.

- Execução: Em dois tempos. No primeiro tempo, o servidor deverá flexionar os braços, alcançando um ângulo mínimo de 90° nos cotovelos, ou 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.

2.1.3. 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.

Índices:

MASCULINO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 6 | 8 | 10 | 16 |
| 31 - 40 | 5 | 6 | 8 | 12 |
| 41 - 50 | 4 | 5 | 6 | 10 |
| 51 - 60 | 3 | 4 | 5 | 8 |
| Acima de 60 | 2 | 3 | 4 | 6 |

FEMININO



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 4 | 5 | 7 | 11 |
| 31 - 40 | 4 | 5 | 6 | 9 |
| 41 - 50 | 3 | 4 | 5 | 8 |
| 51 - 60 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Acima de 60 | 1 | 2 | 3 | 5 |

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

2.2. Flexão do cotovelo com o halter

Tempo limite: 40 segundos

Condições de execução

O teste inicia-se com o avaliado em uma cadeira/banco com as costas eretas e os pés no chão. O halter é segurado com a mão escolhida pelo avaliado e com o braço estendido perto da cadeira, perpendicular ao chão. A um sinal verbal, o avaliado flexiona completamente o antebraço enquanto coloca a mão em supinação (palma da mão para cima) e retorna à posição inicial, contando assim uma repetição.

Peso do halter: 3,6kg (homens); 2,3kg (mulheres)

Índices:

MASCULINO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 22 | 23 | 25 | 28 |
| 31 - 40 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 41 - 50 | 19 | 20 | 22 | 24 |
| 51 - 60 | 18 | 19 | 21 | 22 |
| Acima de 60 | 17 | 18 | 20 | 21 |

FEMININO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | NÚMERO DE REPETIÇÕES | | | |
|---------------------------|----------------------|------|------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 22 | 24 | 25 | 26 |



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

| | | | | |
|-------------|----|----|----|----|
| 31 - 40 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| 41 - 50 | 18 | 19 | 21 | 22 |
| 51 - 60 | 17 | 18 | 19 | 21 |
| Acima de 60 | 16 | 17 | 18 | 20 |

3. TESTE DOS 12 MINUTOS (RESISTÊNCIA CARDIORESPIRATÓRIA)

Tempo limite: 12 minutos

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

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

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

Índices:

MASCULINO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | DISTÂNCIA A SER PERCORRIDA (metros) | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|-------|-------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 1.600 | 1.700 | 1.800 | 1.900 |
| 31 - 40 | 1.500 | 1.600 | 1.700 | 1.800 |
| 41 - 50 | 1.200 | 1.300 | 1.400 | 1.500 |
| 51 - 60 | 1.000 | 1.100 | 1.150 | 1.200 |
| Acima de 60 | 800 | 900 | 950 | 1.000 |

FEMININO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | DISTÂNCIA A SER PERCORRIDA (metros) | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|-------|-------|------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 1.200 | 1.300 | 1.400 | 1.500 |
| 31 - 40 | 1.100 | 1.200 | 1.250 | 1.300 |
| 41 - 50 | 1.000 | 1.100 | 1.150 | 1.200 |
| 51 - 60 | 850 | 900 | 950 | 1.000 |
| Acima de 60 | 800 | 850 | 900 | 950 |

4. TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR COM BANCO (FLEXIBILIDADE)

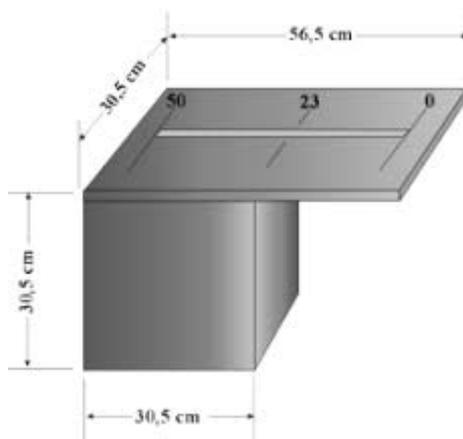


PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

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:

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019



Condições de execução:

- Posição inicial: o servidor deverá sentar-se com os joelhos estendidos, tocando com os pés descalços na caixa, sob o prolongamento com a escala, posicionando as mãos uma sobre a outra ou paralelas, e com os braços estendidos.
- 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.

Índices:



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO
Avenida da Paz, 2076, Centro - CEP 57020-440-Maceió - AL
(82) 2121-8264

MASCULINO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | MARCA A SER ALCANÇADA (cm) | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 10 | 12 | 13 | 14 |
| 31 - 40 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 41 - 50 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 51 - 60 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Acima de 60 | 5 | 6 | 7 | 8 |

ATO Nº. 101/GP/TRT 19ª, DE 23 DE OUTUBRO DE 2019

FEMININO

| FAIXA ETÁRIA (em anos) | MARCA A SER ALCANÇADA (cm) | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | A partir de 2022 |
| 18 - 30 | 10 | 12 | 13 | 14 |
| 31 - 40 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 41 - 50 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 51 - 60 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Acima de 60 | 5 | 6 | 7 | 8 |