



**PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 4ª REGIÃO**

ALEXANDRE
CORREIA DA
CRUZ
25/03/2026 13:08

PORTARIA GP.TRT4 Nº 5.743, DE 03 DE OUTUBRO DE 2023.

Republicação

(Texto compilado com as alterações promovidas pelas Portarias GP.TRT4 nºs 3.662/2024 e 680/2026)

Estabelece as condições de execução e os critérios mínimos para aprovação no Teste de Condicionamento Físico, para os Agentes da Polícia Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região.

O PRESIDENTE DO TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 4ª REGIÃO, no uso de suas atribuições legais e regimentais,

CONSIDERANDO a Resolução CNJ nº 435/2021, que dispõe sobre a Política e o Sistema Nacional de Segurança do Poder Judiciário e dá outras providências;

CONSIDERANDO a Resolução CSJT nº 315/2021, que regulamenta, no âmbito da Justiça do Trabalho de 1º e 2º graus, as Resoluções CNJ nºs 291/2019, 344/2020, 379/2021, 380/2021, 383/2021 e consolida as disposições relativas às Resoluções CSJT nºs 108/2012, 175/2016, 203/2017 e dá outras providências;

CONSIDERANDO a Recomendação do CSJT nº 15/2013, que 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 Agente da Polícia Judicial;

CONSIDERANDO o que consta no Processo Administrativo PROAD nº 7157/2023, (alterado pela Portaria GP.TRT4 nº 680/2026)

RESOLVE:

Art. 1º Dispor sobre as condições e critérios para a realização e aferição do Teste de Condicionamento Físico (TCF), que integra o Programa de Reciclagem Anual (PRA) destinado aos servidores ocupantes do cargo de Técnico Judiciário, Área Administrativa, especialidade Agente da Polícia Judicial.

Art. 2º O Teste de Condicionamento Físico (TCF) deverá contemplar as seguintes avaliações:

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



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 4ª REGIÃO

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

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

§ 1º Para que seja considerado apto ao final da aplicação do TCF, o servidor deverá ser aprovado em todas as avaliações. *(transformado em § 1º pela Portaria GP.TRT4 nº 3.662/2024)*

§ 2º A avaliação de resistência cardiorrespiratória será realizada por meio de medição do VO2 máximo relativo, obtido por teste ergométrico, conforme parâmetros do Anexo I da Recomendação CSJT nº 15, de 18 de setembro de 2013. *(incluído pela Portaria GP.TRT4 nº 3.662/2024)*

Art. 3º As pontuações mínimas para aprovação em cada uma das avaliações do Teste de Condicionamento Físico (TCF) são as indicadas nas tabelas constantes do Anexo I desta Portaria.

Parágrafo único. A gradação de pontuação relativa ao 1º ano somente será aplicada aos servidores que não tenham sido submetidos ao TCF por, pelo menos, dois anos consecutivos.

Art. 4º As condições de execução do Teste de Condicionamento Físico (TCF) estão descritas no Anexo II desta Portaria.

Art. 5º É condição para participação de servidor no Programa de Reciclagem Anual (PRA) a obtenção de laudo médico, emitido pela unidade de saúde do Tribunal em que estiver em exercício, informando se está apto ou inapto a participar das disciplinas que contenham abordagens práticas e do Teste de Condicionamento Físico (TCF).

§ 1º O laudo médico do servidor considerado inapto deverá conter as restrições de saúde a que estiver sujeito.

§ 2º O servidor considerado inapto pela unidade de saúde do Tribunal para participar das atividades de caráter prático e do Teste de Condicionamento Físico (TCF) será avaliado exclusivamente nas disciplinas de caráter teórico, sendo-lhe assegurada a percepção da Gratificação de Atividade de Segurança (GAS) até o próximo Programa de Reciclagem Anual (PRA), desde que aprovado nos termos do artigo 40, incisos I e II, da Resolução CSJT nº 315/2021.

§ 3º Aqueles que, em razão de inaptidão ou de licença para tratamento da própria saúde, devidamente homologada pela unidade de saúde, estiverem impossibilitados de realizar o TCF, terão o direito de realizar novo exame, dentro do mesmo PRA, em até 6 (seis) meses, cujas datas serão disponibilizadas a critério da Administração. *(alterado pela Portaria GP.TRT4 nº 680/2026).*

§ 4º Persistindo as restrições de saúde quando da realização do próximo PRA, o servidor deixará de perceber a GAS a partir do mês subsequente àquele em que a unidade de saúde do Tribunal atestar a inaptidão.



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 4ª REGIÃO

Art. 6º A Secretaria de Saúde e Assistência atuará em conjunto com a Secretaria de Segurança Institucional no que diz respeito ao Teste de Condicionamento Físico (TCF).

§ 1º A Secretaria de Saúde e Assistência é responsável pela avaliação médica do Agente da Polícia Judicial, como condição para participação no TCF.

§ 2º A Secretaria de Segurança Institucional conduzirá a contratação ou a formalização de convênio com órgão público para a realização do TCF, a organização administrativa e o encaminhamento dos resultados.

Art. 7º O local e as datas para a realização do Teste de Condicionamento Físico (TCF) serão previamente divulgados pela Secretaria de Segurança Institucional.

Art. 8º Os casos omissos serão resolvidos pela Presidência do Tribunal.

Art. 9º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Documento assinado digitalmente
FRANCISCO ROSSAL DE ARAÚJO
Presidente do TRT da 4ª Região/RS



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 4ª REGIÃO

ANEXO I

(alterado pela Portaria GP.TRT4 nº 3.662/2024)

**PONTUAÇÕES MÍNIMAS PARA APROVAÇÃO NOS TESTES DE
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

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



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 4ª REGIÃO

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



ANEXO II

DESCRIÇÕES DO TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

1. TESTE DE ABDOMINAL (RESISTÊNCIA MUSCULAR)

Tempo limite: 1 minuto

Condições de execução:

- Posição inicial: o servidor deverá 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 deverá 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 formando um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. 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 deverá 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 formando um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. No segundo tempo, a servidora



**PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 4ª REGIÃO**

deverá estender os braços retornando à posição anterior. É permitido à servidora parar na posição inicial.

3. TESTE DE COOPER (RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA)

Tempo limite: 12 minutos

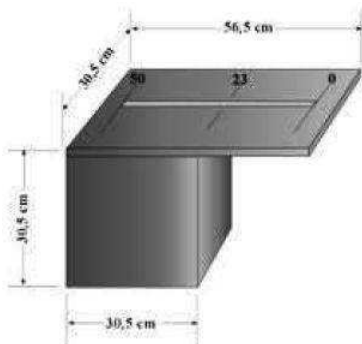
Objetivo do teste: o servidor deverá percorrer a maior distância possível, no tempo de 12 minutos, correndo.

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 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 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.