



PODER JUDICIÁRIO
SUPERIOR TRIBUNAL MILITAR

ATO NORMATIVO Nº 567

Regulamenta o teste de condicionamento físico no âmbito da Justiça Militar da União.

O MINISTRO-PRESIDENTE DO SUPERIOR TRIBUNAL MILITAR, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo inciso XXV do art. 6º do Regimento Interno, e

CONSIDERANDO o disposto no art. 17, § 3º, da Lei n. 11.416, de 15 de dezembro de 2006, sobre a obrigatoriedade da participação do servidor em programa de reciclagem anual para recebimento da Gratificação de Atividade de Segurança;

CONSIDERANDO o disposto no art. 3º, § 1º, do Anexo III da Portaria Conjunta n. 1, de 7 de março de 2007, dos Tribunais Superiores e Conselhos, que regulamenta a Gratificação de Atividade de Segurança;

CONSIDERANDO disposto no art. 4º, inciso VI, do Anexo III da Portaria Conjunta n. 3, de 31 de maio de 2007, dos Tribunais Superiores e Conselhos, que regulamenta o Programa Permanente de Capacitação;

CONSIDERANDO a necessidade de se estabelecerem parâmetros uniformes e objetivos do teste de condicionamento físico,

R E S O L V E :

Art. 1º Os critérios para realização e aferição do teste de condicionamento físico, no âmbito da Justiça Militar da União, passam a ser regulamentados por este Ato Normativo.

Parágrafo único. O teste de condicionamento físico, juntamente com as ações de capacitação, compõem o Programa de Reciclagem Anual de Segurança da Justiça Militar da União.

Art. 2º O teste de condicionamento físico é destinado ao(a) servidor(a) ocupante exclusivamente dos cargos de Analista Judiciário e de Técnico Judiciário, Área Administrativa, Especialidade Agente da Polícia Judicial.

Parágrafo único. É vedado o cômputo da atividade de teste de condicionamento físico na carga horária anual do Programa de Reciclagem Anual.

Art. 3º O teste de condicionamento físico deverá contemplar as seguintes avaliações:

I – de força muscular em membros superiores: teste de flexão de braços;

II – de força muscular abdominal: teste de abdominal; e

III – de resistência cardiorrespiratória: teste de Cooper.

Art. 4º Os índices a serem alcançados para aprovação no teste de condicionamento físico, como requisito parcial para percepção da Gratificação de Atividade de Segurança (GAS), e as condições de execução das avaliações, são indicados no Anexo I deste Ato.

§ 1º O(a) agente, que obtiver os índices mínimos definidos no Anexo I, será considerado(a) Aprovado(a) no teste de condicionamento físico.

§ 2º O(a) agente, que obtiver resultados abaixo dos índices em pelo menos um dos testes, será considerado(a) Reprovado(a).

§ 3º O Anexo II apresenta uma tabela de referência para fins, exclusivos, de classificação do nível de capacidade física dos participantes do teste.

Art. 5º Somente poderá participar do teste de condicionamento físico, a que se refere o art. 4º, o servidor que for considerado apto em exame médico.

§ 1º O servidor deve apresentar atestado médico com antecedência mínima 05 (cinco) dias da data do teste.

§ 2º O atestado médico com data de, no máximo, 30 (trinta) dias anterior à data do teste.

§ 3º O atestado médico do servidor considerado inapto deverá conter a descrição das restrições de saúde a que está sujeito.

§ 4º O servidor considerado apto com restrições participará somente do(s) teste(s) para o(s) qual(is) tiver sido considerado apto.

§ 5º O servidor que for considerado inapto para participar do teste de condicionamento físico continuará recebendo a GAS até o próximo programa, condicionado à participação, com aproveitamento, em Programa de Reciclagem Anual oferecido pelo STM.

Art. 6º O STM criará, com participação da ASSEG e da DIPES, Programa de Condicionamento Físico, durante a jornada de trabalho, para manutenção da capacidade física dos agentes da polícia judicial e preparação para o teste de condicionamento físico.

Parágrafo único. As Auditorias poderão criar Programa de Condicionamento Físico, mediante convênio ou contrato com academias, escolas e centros de treinamento, públicos ou privados.

Art. 7º A realização do teste deve contar com a presença de profissional de saúde da DISAU, com apoio do serviço de brigada civil, que presta serviço no STM.

§ 1º A estrutura de materiais e equipamentos de suporte em saúde disponível no local do teste será providenciada pela DISAU, com apoio da brigada civil, quando couber.

§ 2º Cabe à DIPES, em conjunto com a ASSEG, viabilizar o local e os equipamentos necessários para aplicação do teste.

§ 3º Caso a aplicação do teste seja de responsabilidade de empresa privada contratada ou de outro Órgão, a quem cabe prover o suporte médico e a estrutura necessária.

Art. 8º A aplicação do teste de condicionamento físico será conduzida por agente da polícia judicial, desde que haja servidor habilitado em Educação Física.

Parágrafo único. Na impossibilidade de dispor de agente da polícia judicial para aplicar o teste, o Tribunal poderá contratar empresa privada ou firmar parceria de colaboração com outros Órgãos públicos.

Art. 9º O teste de condicionamento físico será oferecido, preferencialmente, em duas turmas, uma no primeiro e outra no segundo semestre de cada ano.

§ 1º Os Agentes da Polícia Judicial lotados nas Auditorias são obrigados a participar, para fins de aprovação conforme previsto no Art. 3º, somente de uma turma.

§ 2º Os Agentes da Polícia Judicial lotados no STM deverão participar de ambas as turmas, considerando, para fins de avaliação conforme previsto no Art. 3º, os melhores índices obtidos.

§ 3º As datas de realização do(s) teste(s) de condicionamento físico deverão ser divulgadas até dezembro do ano anterior à aplicação.

Art. 10. Será considerado apto o participante que atingir os índices mínimos definidos para sua faixa etária, conforme Anexo I e II; inapto o que não os atingir ou faltar, sem justificativa, ao teste.

Art. 11. Os casos omissos serão solucionados pelo Secretário-Geral da Presidência.

Art. 12. Este Ato Normativo entra em vigor na data de sua publicação.

Gen Ex **LUIS CARLOS GOMES MATTOS**
Ministro-Presidente

ANEXO I

(§ 1º do Art. 4º do Ato Normativo nº 567/2022)

Descrição e Índices dos Testes Proposto

TÍTULO I

Descrição dos testes

I. TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO

1.1 - Tempo limite: 1 minuto

1.2 - Objetivo: Realizar o maior número de repetições dentro do tempo limite

1.3 - Condições de execução:

a) 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 do segundo tempo.

b) 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 do segundo tempo.

II. TESTE DE ABDOMINAL

2.1 - Tempo limite: 1 minuto

2.2 - Objetivo: Realizar o maior número de repetições dentro do tempo limite

2.3 - Condições de execução:

a) Masculino e Feminino

- Posição inicial: o(a) servidor(a) deve estar deitado(a) (decúbito dorsal), com as mãos tocando os ombros, cruzando os braços em X (mão esquerda no ombro direito e vice-versa), joelhos flexionados, sendo suportado nos tornozelos por uma pessoa.

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

III. TESTE DE COOPER

2.1 - Tempo limite: 12 minutos

2.2 - Objetivo: Percorrer a maior distância possível, em metros, dentro do tempo limite.

2.3 - Condições de execução:

a) Masculino e Feminino

o(a) servidor(a) deverá percorrer a maior distancia possível, em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste. O início e término da prova será através de sinal sonoro. Aos 11 (onze) minutos da prova será emitido um sinal sonoro para fins de orientação dos(as) participantes, sobre o tempo restante. Não será permitido ao(à) participante, uma vez iniciado a prova: abandonar a pista fora do ponto de largada, parar durante o teste, deslocar-se no sentido contrário da pista. Após o término do teste, o(a) servidor(a) deverá permanecer caminhando perpendicularmente à pista, permanecendo assim até ser liberado pelo avaliador.

TÍTULO II**Índices Mínimos de Referência para Avaliação de Aprovação/Reprovação**

M A S C U L I N O			
Faixa Etária	Teste de Cooper	Flexão	Abdominal
18 a 25	2.200m	15	15
26 a 35	2.000m	11	11
36 a 45	1.700m	7	7
46 a 50	1.300m	5	5
51 a 55	1.100m	3	3
56 a 60	900m	2	2
Acima de 60	700m	1	1

F E M I N I N O			
Faixa Etária	Teste de Cooper metros	Flexão repetições	Abdominal repetições
18 a 25	1.800m	13	13
26 a 35	1.500m	8	8
36 a 45	1.300m	5	5
46 a 50	1.000m	4	4
51 a 55	600m	2	2
Acima de 55	300m	1	1

ANEXO II

(§3º do Art. 4º do Ato Normativo nº XXX/2022)

Classificação do Nível de Capacidade Física

I. TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO			
Faixa Etária Sexo	Bom	Muito Bom	Excelente
18 a 25 1. Masculino 2. Feminino	1. 20-25 2. 17-21	1. 25-30 2. 22-26	1. acima de 30 2. acima de 27
26 a 35 1. Masculino 2. Feminino	1. 16-21 2. 12-16	1. 22-25 2. 17-21	1. acima de 25 2. acima de 21
36 a 45 1. Masculino 2. Feminino	1. 12-17 2. 9-13	1. 18-23 2. 13-17	1. acima de 23 2. acima de 17
46 a 50 1. Masculino 2. Feminino	1. 10-15 2. 8-12	1. 16-21 2. 13-16	1. acima de 21 2. acima de 16
51 a 55 1. Masculino 2. Feminino	1. 8-13 2. 6-10	1. 14-19 2. 11-15	1. acima de 19 2. acima de 15
56 a 60 1. Masculino 2. Feminino (acima de 55)	1. 7-12 2. 5-9	1. 13-18 2. 10-14	1. acima de 18 2. acima de 14
Acima de 60 1. Masculino	1. 6-11	1. 12-17	1. acima de 17

II. TESTE DE ABDOMINAL

Faixa Etária Sexo	Bom	Muito Bom	Excelente
18 a 25 1. Masculino 2. Feminino	1. 20-25 2. 17-21	1. 25-30 2. 22-26	1. acima de 30 2. acima de 27
26 a 35 1. Masculino 2. Feminino	1. 16-21 2. 12-16	1. 22-25 2. 17-21	1. acima de 25 2. acima de 21
36 a 45 1. Masculino 2. Feminino	1. 12-17 2. 9-13	1. 18-23 2. 13-17	1. acima de 23 2. acima de 17
46 a 50 1. Masculino 2. Feminino	1. 10-15 2. 8-12	1. 16-21 2. 13-16	1. acima de 21 2. acima de 16
51 a 55 1. Masculino 2. Feminino	1. 8-13 2. 6-10	1. 14-19 2. 11-15	1. acima de 19 2. acima de 15
56 a 60 1. Masculino 2. Feminino (acima de 55)	1. 7-12 2. 5-9	1. 13-18 2. 10-14	1. acima de 18 2. acima de 14
Acima de 60 1. Masculino	1. 6-11	1. 12-17	1. acima de 17

III. TESTE DE COOPER			
Faixa Etária Sexo	Bom	Muito Bom	Excelente
18 a 25 1. Masculino 2. Feminino	1. 2300-2400m 2. até 1.800m	1. 2410-2610m 2. 1810-2000m	1. 2620-2870m 2. 2010-2200m
26 a 35			

1. Masculino 2. Feminino	1. 2100-2200m 2. 1600-1700m	1. 2110-2500m 2. 1510-1800m	1. 2510-2740m 2. 1810-2000m
36 a 45 1. Masculino 2. Feminino	1. 1800-1900m 2. 1400-1500m	1. 1810-2190m 2. 1310-1500m	1. 2200-2500m 2. 1510-1700m
46 a 50 1. Masculino 2. Feminino	1. 1400-1500m 2. 1100-1200m	1. 1410-1800m 2. 1100-1300m	1. 1810-2100m 2. 1310-1500m
51 a 55 1. Masculino 2. Feminino	1. 1200-1300m 2. 700m	1. 1210-1500m 2. 710-900m	1. 1510-1700m 2. 910-1100m
56 a 60 1. Masculino 2. Feminino (acima de 55)	1. 1000-1100m 2. 400-500m	1. 1110-1300m 2. 410-600m	1. 1310-1500m 2. 610-800m
Acima de 60 1. Masculino	1. 800-900m	1. 910-1100m	1. 1210-1300m



Documento assinado eletronicamente por **LUIS CARLOS GOMES MATTOS, MINISTRO-PRESIDENTE DO SUPERIOR TRIBUNAL MILITAR**, em 24/06/2022, às 17:42 (horário de Brasília), conforme art. 1º, § 2º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site http://sei.stm.jus.br/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0 informando o código verificador **2696018** e o código CRC **98AD016D**.