



ESTADO DO PARANÁ POLÍCIA MILITAR



1º Desafio “SOLDADOS DE AÇO”

Em comemoração ao Dia do Soldado, a Polícia Militar do Paraná promove o **1º Desafio “Soldados de Aço”**, uma competição entre os militares estaduais, policiais e bombeiros, das diversas unidades da Polícia Militar do Paraná, da capital e do interior.

A prova será realizada no Circuito “Braves Mud Race” (<http://mudrace.desafiobraves.com.br/>), uma corrida de obstáculos baseada nos mais exigentes treinamentos militares. O percurso apresenta desafios e barreiras capazes de testar o condicionamento físico e emocional do participante - paredes de cordas, rastejo, tobogã de 11 metros de altura, trajeto de barras paralelas, trilhas, tanques de água e lama.

O evento tem como principal objetivo proporcionar uma confraternização entre os militares estaduais da Polícia Militar do Paraná, unindo interior e capital, policiais e bombeiros, homens e mulheres, profissionais dos diversos segmentos administrativos e operacionais, em uma experiência única, que envolve superação de limites, trabalho em equipe, lazer e entretenimento.

REGULAMENTO

1 INSCRIÇÕES

- 1.1 As inscrições serão **GRATUITAS**, realizadas no site da Polícia Militar do Paraná (<http://www.pmpr.pr.gov.br/>) e no site do Corpo de Bombeiros do Paraná (<http://www.bombeiros.pr.gov.br/>), a partir das **14h do dia 12 de agosto de 2019**, com o preenchimento da ficha de inscrição e do termo de responsabilidade.

- 1.2 Todos os participantes deverão ser militares estaduais - integrantes da Polícia Militar do Paraná e Corpo de Bombeiros do Paraná -, Praças ou Oficiais, de quaisquer dos Quadros.
- 1.3 As inscrições serão por equipes, compostas de **04 (quatro) integrantes**, contando com pelo menos uma **militar estadual feminina**.
- 1.4 A equipe poderá ser composta por membros de unidades diversas, **desde que integrantes do mesmo órgão de direção (ex: Comando-Geral, Estado-Maior, Diretorias), de apoio (ex: CRS, HPM) ou Comando Regional**.
- 1.5 Ao membro feminino da equipe não será aplicada a limitação prevista no item 1.4.
- 1.6 A inscrição deverá ser realizada por **apenas um** integrante da equipe, em nome de todos, para evitar inscrições em duplicidade.
- 1.7 Inscrições em duplicidade serão **indeferidas**.
- 1.8 Por ocasião da inscrição, o responsável pelo cadastro deverá indicar o **nome da equipe**, que poderá fazer remissão à unidade (Batalhão, Grupamento, Companhia, etc) a que pertencem os integrantes, ou outro **nome fantasia** escolhido pelo grupo.
- 1.9 Caso haja mais de uma equipe da mesma unidade (Batalhão, Grupamento, Companhia, etc) os grupos deverão comunicar-se de maneira a evitar conflitos pela utilização do nome.
- 1.10 O número de equipes será limitado a 50 (cinquenta), totalizando 200 (duzentos) participantes.

2 DATA/HORA/LOCAL

- 2.1 O evento será realizado no Dia do Soldado, **25 de agosto de 2019**, domingo, com início às 08:30h.
- 2.2 O local da prova será o Circuito “Braves Mud Race”, localizado junto ao Centro de Treinamento Leandro Silva, em São José dos Pinhais – conforme croqui em Anexo.

3 INDUMENTÁRIA

- 3.1 Os participantes deverão realizar a prova com o fardamento orgânico da unidade (4º RUPM), sem cinto de guarnição e sem armamento, podendo suprimir o uso da camisa (gandola), desde que utilizando camiseta institucional (cáqui, vermelha, camuflada ou preta - conforme a unidade a que pertençam).
- 3.2 Os participantes cujo fardamento orgânico da unidade dificulte a mobilidade nas provas, poderão utilizar a calça cáqui integrante do fardamento 4º RUPM “A1” e coturno preto.
- 3.3 Será **obrigatória** a utilização de calçado do tipo **borzequim (botina) ou coturno** (integrantes do fardamento 4º RUPM), não sendo autorizada a participação de competidores utilizando calçado tipo tênis ou outro.

4 PROVA

- 4.1 A prova consiste em uma corrida em terreno acidentado, que inclui trilhas com obstáculos naturais – vegetação, montanha, água e lama – e obstáculos artificiais – muros de cordas, rastejo, barras suspensas, tobogã de 11 metros, entre outros.
- 4.2 Todos os obstáculos deverão ser realizados pela equipe unida e completa, sendo **permitida a colaboração** entre os integrantes da mesma equipe para a transposição das barreiras.
- 4.3 Não será permitido à equipe iniciar um novo obstáculo sem a presença de todos os seus integrantes.
- 4.4 Caso um integrante não consiga finalizar um obstáculo, após **pelo menos duas tentativas**, toda a equipe será penalizada com a execução de 10 (dez) “burpees” (execução do exercício descrita no Anexo II).
- 4.5 A penalidade será proporcional ao número de integrantes que não concluir o exigido em cada barreira (10 “burpees” para um, 20 “burpees” para dois, 30 “burpees” para três, 40 “burpees” para quatro).

4.6 A equipe deverá cumprir a penalidade em conjunto, com todos executando os movimentos no mesmo momento, e não será permitido à equipe retornar às atividades sem que todos tenham concluído a execução daquela penalidade.

5 ORGANIZAÇÃO

5.1 A Comissão Organizadora será composta por um integrante da 5ª Seção do Estado-Maior da Polícia Militar (PM/5), um integrante da 5ª Seção do Estado-Maior do Corpo de Bombeiros (BM/5) e um integrante do Centro de Educação Física e Desportos da PMPR (CEFID).

5.2 A Comissão Organizadora contará com o apoio de fiscais de prova, que serão responsáveis por orientar os participantes durante a realização das etapas da corrida e por fiscalizar o cumprimento das regras estabelecidas neste regulamento.

5.3 O **fiscal de prova** terá autoridade para verificar a presença de todos os integrantes da equipe em cada obstáculo e para **determinar o cumprimento das penalidades** previstas para a não conclusão dos obstáculos por um ou mais integrantes da equipe, devendo suas orientações ser cumpridas, sob pena de desclassificação da competição.

6 PREMIAÇÃO

6.1 Será considerada vencedora da competição a equipe que atingir o local de chegada com todos os seus integrantes, tendo executado todos os obstáculos de acordo com o previsto neste regulamento.

6.2 Serão premiadas com medalhas de colocação as três primeiras equipes a finalizar a prova.

7 CRITÉRIO DE DESEMPATE

- 7.1 Caso mais de uma equipe atinja o local de chegada ao mesmo tempo, terá preferência na colocação aquela que obteve o menor número de penalidades na execução dos obstáculos.

8 DISPOSIÇÕES FINAIS

- 8.1 Ao realizar a inscrição, os participantes aceitam e autorizam o uso de imagem pessoal em redes sociais e em outros meios de comunicação para fins de divulgação.
- 8.2 As questões omissas neste regulamento serão decididas pela Comissão Organizadora.
- 8.3 Quaisquer dúvidas a respeito da realização do evento serão sanadas pela Comissão Organizadora, através dos seguintes contatos:
- **PM/5 – 1º Ten. QOPM Esperança – (41) 3304-4744**
 - **BM/5 – Cap. QOBM Rafaela – (41) 3351-2070**
 - **CEFID – 1º Ten. QOPM Escobar – (41) 3304-4670**
- 8.4 Integram o presente edital, para todos os efeitos, os seguintes anexos:
- ANEXO I – Localização do evento
 - ANEXO II – Execução do movimento de “burpee”

Curitiba, 05 de agosto de 2019

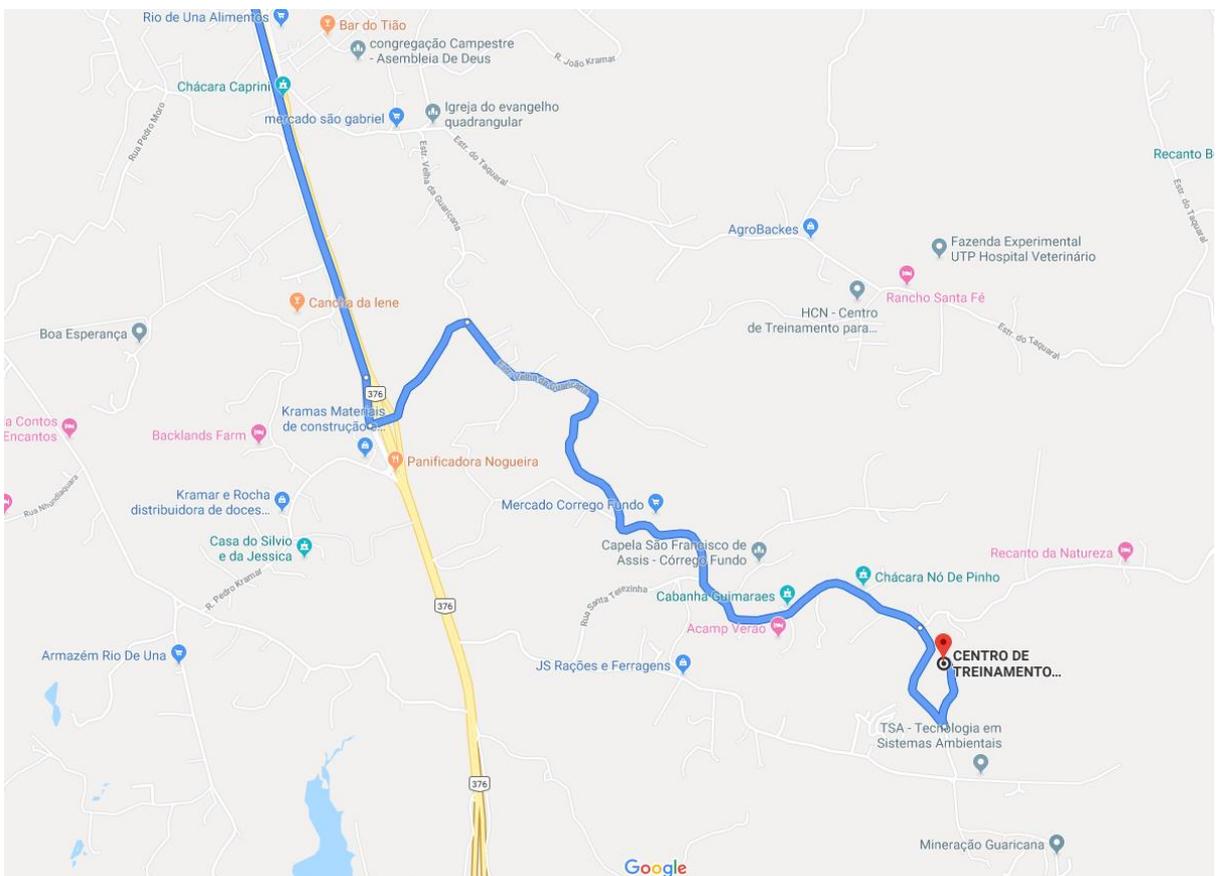
Comissão Organizadora

ANEXO I

Localização do Circuito “Braves Mud Race”: Centro de Treinamento Leandro Silva - Estrada Velha da Guaricana, 1875, Contenda, São José dos Pinhais.

Explicação:

1. Segue pela BR-376, sentido Joinville/SC;
2. Vira no último retorno antes do primeiro pedágio;
3. O retorno é um viaduto;
4. Ao contornar o viaduto, pega-se a primeira estrada de terra (Estrada Velha da Guaricana).
5. Seguir as placas “Braves” (conforme desenhado no mapa abaixo);
6. São cerca de 4 km de estrada de terra.

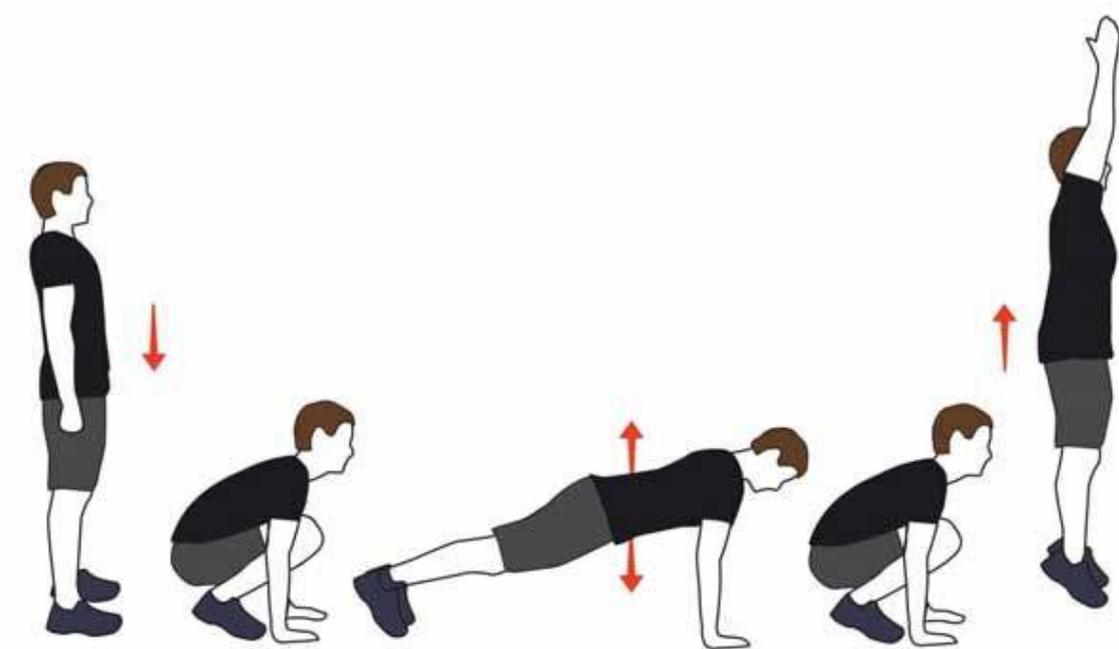


Fonte: <https://www.google.com.br/maps/>

ANEXO II

EXECUÇÃO DO MOVIMENTO “BURPEE”

- 1 - Inicia o movimento em pé;
- 2 - Inclina o corpo para frente e flexiona os joelhos, realizando uma espécie de agachamento;
- 3 - Projeta as pernas para trás, apoiando-se no chão com as palmas das mãos e os dedos dos pés;
- 4 - Realiza uma flexão de cotovelos (flexão tradicional);
- 5 – Retorna as pernas como no agachamento e levanta em um salto;
- 6 - Encerra o movimento em pé;
- 7 – Repete a sequência até finalizar o número de movimentos especificado.



FONTE: <https://dicasdemusculacao.org/exercicio-funcional-burpee/>