



ESTADO DO PARANÁ POLÍCIA MILITAR



2º Desafio “SOLDADOS DE AÇO”

Em comemoração ao Dia do Soldado, a Polícia Militar do Paraná promove o **2º 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 obstáculos capazes de testar o condicionamento físico e emocional do participante com paredes de cordas, rastejo, tobogã de 11 metros de altura, trajeto de barras paralelas, trilhas, tanques de água, lama e muito mais.

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 ocorrerão entre os dias **04 jul. 22 e 05 ago. 22** (limite de 300 inscrições) no site da Polícia Militar do Paraná:

<https://www.pmpr.pr.gov.br/Pagina/2o-Desafio-Soldado-de-Aco>

1.2 As inscrições serão realizadas através de formulário (Google Forms), disponível no site, das 14h00min do dia 04 jul. 22 as 17h00min do dia 05 de ago. 22, e terão uma taxa de **R\$10.00 (dez reais) por participante**. A inscrição será efetivada após o envio do comprovante de pagamento da taxa juntamente com o preenchimento do termo de responsabilidade assinado e enviado para o número **41 3304 4741** (WhatsApp).

1.3 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.

1.4 As inscrições poderão ser nas seguintes categorias:

- Individual masculino até 90kg;
- Individual masculino a partir de 91kg - Mamute;
- Individual feminino;
- Equipe masculina;
- Equipe feminina;
- Equipe mista.

1.5 A equipe será composta de **03 (três) integrantes**.

1.6 A equipe poderá ser composta por membros de unidades diversas, **inclusive de unidades diferentes** (ex: 17ºBPM, BPAmb, 3ºGB).

1.7 A inscrição da equipe deverá ser realizada por **apenas um** integrante da equipe, em nome de todos, para evitar inscrições em duplicidade.

1.8 Inscrições em duplicidade serão **indeferidas**.

1.9 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.

1.10 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.

1.11 As vagas poderão ser revertidas para outras categorias caso não atinja o limite das inscrições.

2 DATA/HORA/LOCAL

2.1 O evento será realizado no Dia do Soldado, **25 de agosto de 2022**, quinta-feira, 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, sem cinto de guarnição e sem armamento, podendo suprimir o uso da camisa (gandola), desde que utilizando camiseta institucional (preta – policial militar ou vermelha – bombeiro militar).
- 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 dos fardamentos orgânicos), 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 pelos participantes, sendo **proibido** pular obstáculos, nas equipes a mesma deverá estar sempre 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 três 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).
- 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 integrantes da 5ª Seção do Estado-Maior da Polícia Militar (PM/5) - responsável Cap. QOBM Rafaela, integrantes do BPCHoque (Batalhão de Polícia de Choque) - responsável 1º Ten. QOPM Cemim e integrantes do 6º Grupamento de Bombeiros – responsável Cap. QOBM Julian.
- 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(ão) considerada(os) vencedora(es) da competição o/a participante/ equipe que atingir o local de chegada em menor tempo, tendo executado todos os obstáculos de acordo com o previsto neste regulamento. Nas categorias de equipe, tal chegada deve ocorrer com todos os seus integrantes.
- 6.2 Serão premiadas com medalhas de colocação os(as) três primeiros(as) participantes/ equipes a finalizar a prova.

7 CRITÉRIO DE DESEMPATE

- 7.1 Caso mais de um(a) participante/ equipe atinja o local de chegada ao mesmo tempo, terá preferência na colocação aquele(a) 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 do seguinte contato:

- PM/5 – Eventos – (41) 3304 4741

- 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, 01 de julho de 2022.

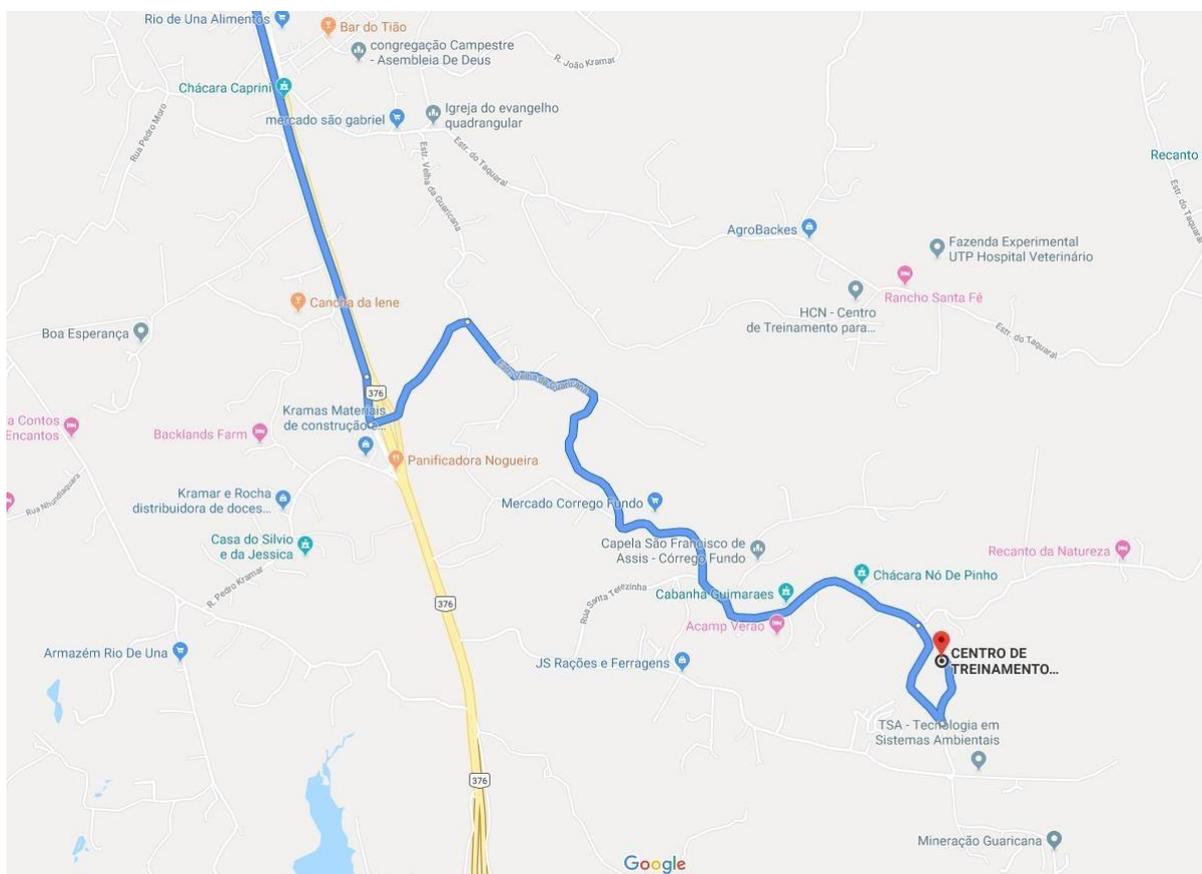
Comissão Organizadora

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.

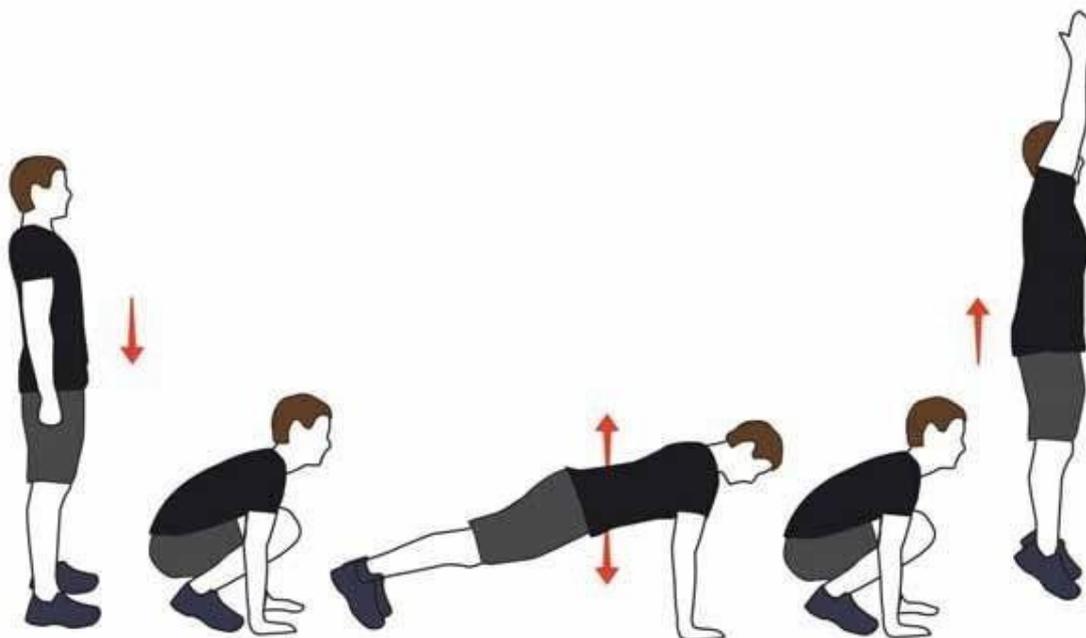


Fonte: <https://www.google.com.br/maps/>

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/>