



ESTADO DO PARANÁ
POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
COMANDO DO CORPO DE BOMBEIROS



Em comemoração aos 107 anos do Corpo de Bombeiros do Paraná, realizaremos o **Desafio “No Limite”**, uma competição entre militares estaduais da Polícia Militar do Paraná.

A prova será realizada no Circuito “Braves Mud Race”, uma corrida de obstáculos baseada em treinamentos militares. O percurso apresenta desafios e barreiras capazes de testar o condicionamento físico e emocional do participante, com paredes de cordas, rastejo, tobogã, trajeto de barras paralelas, trilhas além de exercícios específicos da profissão.

O evento tem como principal objetivo proporcionar uma confraternização entre os militares, em uma experiência, que envolve superação de limites, trabalho em equipe, lazer e entretenimento.

REGULAMENTO

1. INSCRIÇÕES

As inscrições serão realizadas no site do Corpo de Bombeiros do Paraná www.bombeiros.pr.gov.br a partir do dia 23 de setembro (segunda-feira) as 14 horas, com o preenchimento da ficha de inscrição e do termo de responsabilidade. Todos os participantes deverão ser militares estaduais de quaisquer postos ou graduações.

- 1.1** As inscrições serão por “trio” com formação livre.
- 1.2** A inscrição deverá ser realizada por apenas um integrante da equipe, contendo todas as informações, devendo indicar o nome da equipe escolhido pelo grupo.
- 1.3** O **Desafio “No Limite”** contará com o número máximo de 150 (cento e cinquenta) participantes, totalizando 50 (cinquenta) equipes.



ESTADO DO PARANÁ
POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
COMANDO DO CORPO DE BOMBEIROS



2. DATA/HORA/LOCAL

- 2.1** O evento será realizado no, **11 de outubro de 2019**, sexta- 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.

1. FARDAMENTO

- 2.3** Os participantes deverão realizar a prova com qualquer fardamento, ficando livre a escolha desde que regulamentado pelo RUPM.

2. PROVA

- 2.4** 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.
- 2.5** Todos os obstáculos deverão ser realizados pela equipe unida, sendo **permitida a colaboração** entre os integrantes para a transposição das barreiras.
- 2.6** Não será permitido à equipe iniciar um novo obstáculo sem que a equipe tenha concluído o anterior.
- 2.7** Caso um integrante não consiga finalizar um obstáculo, após **pelo menos duas tentativas**, a equipe será penalizada com a execução de 15 (quinze) “burpees” (execução do exercício descrita no Anexo II).
- 2.8** A equipe deverá cumprir a penalidade em conjunto, com todos executando os movimentos no mesmo momento, não sendo permitido a equipe retornar às atividades sem que todos tenham concluído a execução da penalidade.

3. ORGANIZAÇÃO

- 2.9** A Comissão Organizadora será composta por um integrante da 5^a Seção do Estado-Maior do Corpo de Bombeiros (BM/5), um integrante do CEFID/CCB e um integrante do 6º Grupamento de Bombeiros.
- 2.10** 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.
- 2.11** Os fiscais de prova terão 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.

4. PREMIAÇÃO

- 2.12** Será considerada vencedora da competição a equipe que atingir o local de chegada com todos os membros, tendo executado todos os obstáculos de acordo com o previsto neste regulamento.
- 2.13** Serão premiadas com medalhas de colocação as três primeiras equipes a finalizar a prova das seguintes categorias:
- Equipe Masculina;
 - Equipe Feminina; e
 - Equipe Mista.

5. CRITÉRIO DE DESEMPATE

- 2.14** 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.



ESTADO DO PARANÁ
POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
COMANDO DO CORPO DE BOMBEIROS



6. DISPOSIÇÕES FINAIS

- 2.15** 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.
- 2.16** As questões omissas neste regulamento serão decididas pela Comissão Organizadora.
- 2.17** Quaisquer dúvidas a respeito da realização do evento serão sanadas pela Comissão Organizadora, através dos seguintes contatos:

BM/5 – Cap. QOBM Rafaela – (41) 3351-2070

6º GB – Cap. QOBM Julian – (41) 3299-8054

- 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, 23 de setembro de 2019



**ESTADO DO PARANÁ
POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
COMANDO DO CORPO DE BOMBEIROS**

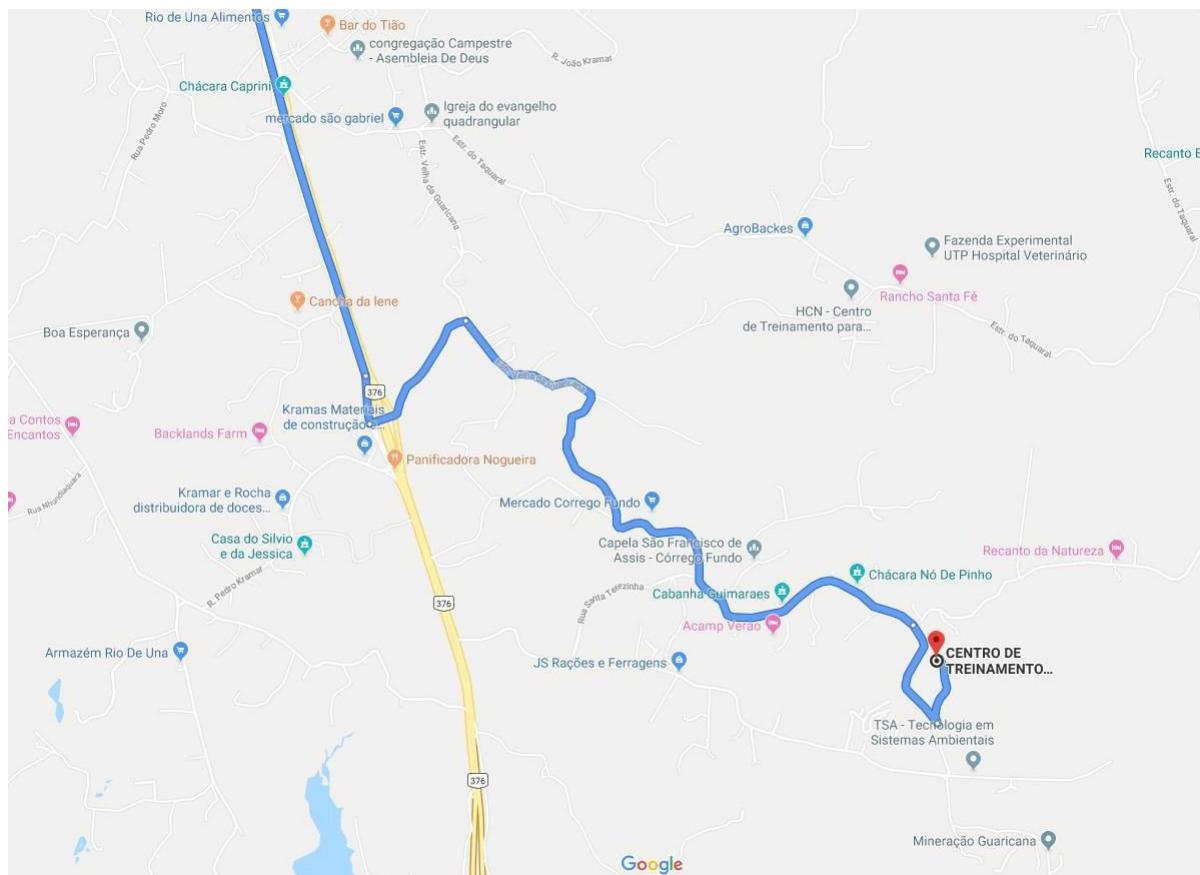


ANEXO I

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.

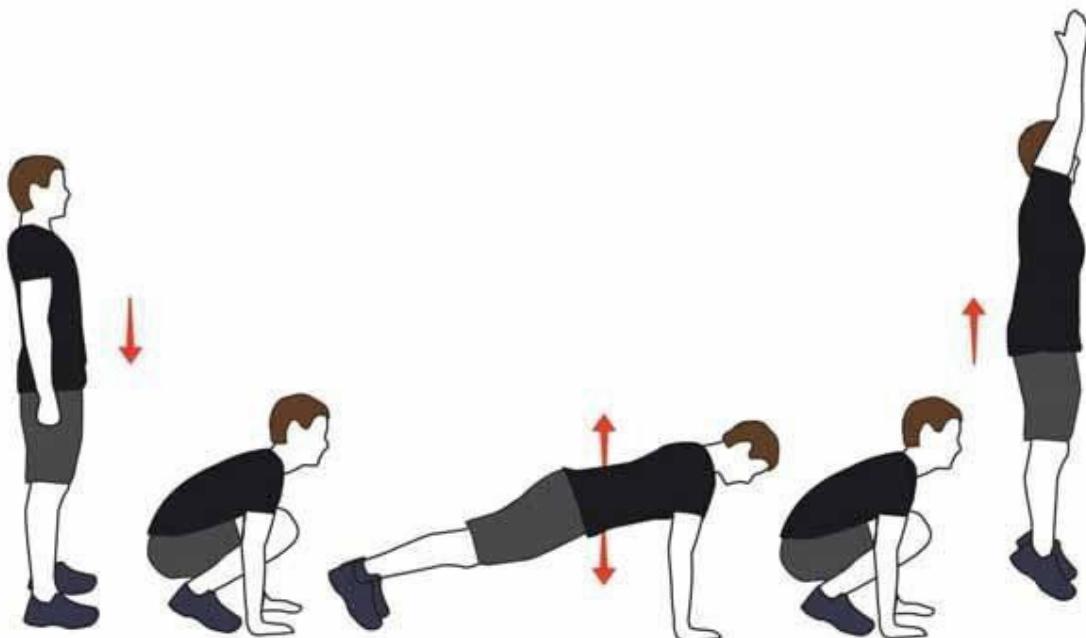


Fonte: <https://www.google.com.br/maps/>

ANEXO II

EXECUÇÃO DO MOVIMENTO “BURPEE”

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



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