



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



REGULAMENTO GERAL DO FIRE GAMES 2017

O FIRE GAMES 2017 é uma competição com elementos do crossfit executados com a temática das atividades exercidas pelos bombeiros, em comemoração aos 105 anos do Corpo de Bombeiros do Paraná.

As inscrições serão feitas no site do Corpo de Bombeiros do Paraná (www.bombeiros.pr.gov.br), a partir das 14h do dia 10 de outubro do corrente, basta preencher e enviar por e-mail a ficha de inscrição constante na página do Corpo de Bombeiros do Paraná, bem como o termo de responsabilidade.

O número de participantes é limitado sendo que as primeiras 10 equipes de ambas as categorias que preencherem a inscrição on line por primeiro terão direito de participar da prova, os suplentes poderão ser chamados em caso de desistência de alguma equipe.

No referido site terão os vídeos das provas e o croqui do lugar do evento

As equipes inscritas deverão doar uma caixa de leite (*preferencialmente sem lactose*) com 12 unidades na retirada do Kit (camiseta), o qual ocorrerá no congresso técnico a fim de serem doadas para o Asilo São Vicente de Paulo, *sítio* rua São Vicente, 100 - Juvevê, Curitiba.

A previsão de participação é de 20 equipes, oriundas do Corpo de Bombeiros e público geral.

Haverá duas categorias com 10 equipes cada, sendo a Categoria Bombeiro Militar (com equipes compostas apenas por bombeiros militares) e a Categoria Livre (público geral).

A prova será dividida em 2 etapas (WOD's) com 4 baterias por etapa. Estas equipes estão compostas por cinco atletas com no mínimo uma integrante feminina.

As inscrições serão limitadas, cada academia poderá inscrever no máximo duas equipes, dessa maneira será oportunizado o maior número de academias participantes no evento.

Cada equipe participante terá um capitão, sendo ele responsável pela retirada das camisetas e participação no congresso técnico.

A Ficha de Inscrição deverá conter o nome da academia, da equipe e do capitão.

1- DATA/ HORA/LOCAL:

Dia 22 de outubro de 2017, das 9h às 18h, no parque Barigui, no antigo Parque Alvorada, conforme croqui em anexo.

2 - CONGRESSO TÉCNICO:

O congresso técnico será realizado no dia 21 de outubro de 2017, às 15 horas, no Posto de Bombeiros Cabral, localizado na avenida Munhoz da Rocha, 1431.

O congresso irá explicar sobre as provas, também será entregue a camiseta e o recebimento da caixa de leite (*preferencialmente sem lactose*) com doze unidades.

A participação obrigatória no congresso técnico será para o capitão da equipe, sendo ele responsável pela divulgação das provas para os demais membros da equipe.

3- CATEGORIAS:

BOMBEIRO:

Equipes compostas por 05 bombeiros da PMPR, sendo ao menos uma BM feminina. A idade, posto e graduação são livres.

GERAL:

Equipes compostas por 05 atletas sendo ao menos uma mulher.

4- WODs:

A competição será composta por dois WODs, sendo o primeiro no período da manhã e o segundo no período da tarde.

WOD 1 - Time cap 35'

Buy in:

1 Km Run

Then:

4 Rounds

30 Partner Burpee Box Jump Over 20 inches – Em duplas – Deadlift Hold 225lbs

40 m carregando um boneco

Cash out:

1 Km Run carregando o boneco preso na maca.

Observações:

- Buy in: Todos os integrantes da equipe iniciam a corrida ao mesmo tempo. Assim que o último atleta da equipe chegar dos 1000m o tempo do buy in será contabilizado.
- Burpee Box Jump: dois atletas irão realizar as repetições de burpee box jump over juntos enquanto dois atletas seguram uma barra na posição de "Deadlift Hold". Não haverá alteração de carga na barra caso duas meninas fiquem responsáveis pelo deadlift. Cabe a equipe montar sua estratégia. O revezamento entre exercícios é livre. Enquanto dois atletas seguram a barra do Deadlift, dois atletas realizam os Burpee Box Jump Over juntos e um atleta fica dentro da área de transição aguardando o revezamento.
- 40 m carregando o boneco (boneco com aproximadamente 70kg): só será permitido o carregamento segurando o boneco pelo tronco e andando de costas, como mostra o vídeo. Apenas um atleta pode carregar o boneco de cada vez, podendo revezar quantas vezes for necessário.
- Cash out: os atletas deverão prender o boneco na maca e carregá-lo durante um percurso de 1000 metros.

WOD 2 - AMREP 30'

300m Sled Sprint – Individual

50 Worm Overhead Lunges – Equipe

200m Farmer Carry - Individual

50 Partner Sit Up – Equipe

100m Tire Flip – Individual

Observações:

- 300m Sled Sprint: Cada atleta deve correr 3 tiros de 20 metros puxando uma

corda presa em um pneu de caminhão. A equipe deve se organizar em uma fila e seguir uma ordem de 1 a 5 para cada integrante realizar seus 20m de corrida, totalizando 3 corridas para cada.

- 50 Worm Overhead Lunges: Todos os atletas juntos vão pegar o WORM (5 cilindros conectados) e colocar acima da cabeça (sem encostar na cabeça). Os 5 devem realizar os Lunges (passada) ao mesmo tempo, sincronizados e iniciando o movimento com a mesma perna.
- 200m Farmer Carry: Cada integrante da equipe deve deslocar 6 mangueiras numa distância de 10 metros. As mangueiras começam todas no mesmo lugar, e o objetivo é transportar todas para a ponta oposta da baia. A mesma regra da ordem de 1 a 5 serve para esse exercício.
- 50 Partner Sit Up: Todos ao lado um do outro, devem sentar no chão, cruzarem os braços e realizarem juntos as 50 reps de Sit Up (abdominais).
- 100m Tire Flip: Como no primeiro e terceiro exercício, seguindo a ordem dos integrantes, o primeiro atleta deve deslocar o pneu até passar a marca de 10m no chão e retornar a área de transição para que o próximo atleta inicie sua tarefa.
- Assim que terminarem todos os exercícios, os atletas devem começar um segundo round e continuar executando o wod até que acabem os 30 minutos de duração.

5- RESULTADOS E PONTUAÇÃO:

Wod 1

***Primeira pontuação 1.1:** Tempo final dos 1000m.

***Segunda pontuação 1.2:** Tempo de término do wod.

*Caso a equipe não termine o wod no limite de 35 minutos, serão acrescentados 1" para cada repetição que faltar.

*A corrida final conta com 5 divisões de 200 metros, sendo cada uma igual a 1 repetição.

Wod 2

***Primeira pontuação 2.1:** Tempo final do primeiro Round.

***Segunda pontuação 2.2:** Número total de repetições executadas no wod.

*A cada 10m de deslocamento será contabilizada 1 repetição.

Depois de cada wod, as equipes serão classificadas dessa maneira:

1º Colocado = 1 ponto

2º Colocado = 2 pontos

3º Colocado = 3 pontos Etc.

Cada wod contará com duas pontuações, definidas nas observações de cada um.

A apuração das parciais será apresentada ao término de cada wod.

Critérios de desempate:

Caso ocorra um empate na pontuação final do evento, o primeiro critério de desempate será o resultado **1.2**, ou seja, o tempo final do WOD 1.

Em caso de um segundo empate, o segundo critério será o resultado do wod **2.2**, ou seja, o maior número de repetições do wod 2.

6- RESULTADO FINAL:

A equipe vitoriosa será a mesma que obter menos pontos ao final dos dois wods, ou seja, com a menor soma de pontos.

As três primeiras equipes de cada categoria (bombeiro e geral) serão premiadas com troféu.

Todos os atletas das equipes receberão medalha de participação.

7- PROGRAMAÇÃO PARA O DIA DO EVENTO:

Além das provas de CrossFit, o evento disponibilizará hidratação, frutas e protetor solar para os atletas e organização, espaço Kid contendo cama elástica, tabuleiros de jogo entre outros brinquedos.

Serão instaladas 5 tendas de 25m² onde haverá aulas experimentais de crossfit infantil e adulto, aulas de alongamento, exposição de materiais e equipamentos do Corpo de Bombeiros, divulgação dos programas das Secretarias Municipal de Esporte, Lazer e Juventude e posto de primeiros socorros e bem estar dos atletas.