



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**

Secretaria da Segurança Pública e
Defesa Social
Polícia Militar do Ceará

1º DESAFIO RAÇA DE FORTES

PMCE 2020



Janeiro 2020

GOVERNO DO ESTADO DE CEARÁ
SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA E DEFESA SOCIAL
POLÍCIA MILITAR DO CEARÁ
COMANDO GERAL



1. APRESENTAÇÃO

O 1º DESAFIO RAÇA DE FORTES PMCE é uma prova interna esportiva da PMCE, onde cada competidor é submetido a atividades físicas intensas, além de ser observado seu grau técnico e condições fundamentais exigidas. Envolve diversas modalidades desportivas, dentre elas, corrida, flexões em solo e barra fixa e natação, visando reunir e integrar os policiais militares da PMCE para uma única competição que envolve resistência física, fadiga muscular, determinação, características estas, fundamentais aos policiais militares. Adequando os policiais militares aos mais diversos desafios do seu dia-a-dia.

2. FINALIDADE

A finalidade da presente competição visa comemorar os 185 anos da Polícia Militar do Ceará, bem como submeter o policial militar competidor aos diversos testes físicos existentes nas provas seletivas em cursos operacionais dentro e fora do Estado, desta forma se manterão motivados a estar sempre preparados e com incentivo a competição saudável, bem como, buscando seu aprimoramento técnico e profissional, estimular a prática diária de atividade física, tendo uma melhora na qualidade de vida do Agente de Segurança Pública Estado do Ceará.

3. ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO DO EVENTO

3.1 COORDENAÇÃO

Ten Cel **Naerton** Gomes de Menezes - 2ºBPCHOQUE

Ten Cel **Cléber** Ferreira de **Mesquita** – 4ºBPCHOQUE

3.2 COMISSÃO DE ORGANIZAÇÃO

Ten **Liana** Maria Gonçalves Rodrigues – ASCOM

Ten **Maria** Aparecida de **Freitas** Moraes – 3ªCIA/2ºBPCHOQUE

Cb Laurice Sinara Moura **Maia** – 1ªCIA/1ºBPCHOQUE

3.3 COMISSÃO DE APOIO

St Mário Sérgio de **Holanda** – 3ªCIA/2ºBPCHOQUE

St Marco Antonio de Menezes **Lira** - 1ª CIA/2ºBPCHOQUE

2ºSgt Lindemberg Nunes de **Castro** - 2ºBPCHOQUE

2ºSgt Marcos **Dias** do Nascimento - 2ºBPCHOQUE

2ºSgt Francisco **Oséas** Freitas de Lima - 4ºBPCHOQUE

Cb **Herlando** de Sá Barbosa – 3ªCIA/2ºBPCHOQUE

Cb Clébio **Dantas** Pereira Filho - 4ºBPCHOQUE

4. DOS CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO

Esta competição é de caráter interno da PMCE, ou seja, destinado aos integrantes da Polícia Militar do Estado do Ceará, desta forma, poderão participar do Iº DESAFIO RAÇA DE FORTES PMCE os policiais militares, independente de posto ou graduação e Unidades a que servem e de ambos os sexos.

5. DAS INSCRIÇÕES

5.1 Serão realizadas exclusivamente pela internet através do site https://www.pm.ce.gov.br/desafio_raca_de_fortes/ nos dias 03 a 17 de Fevereiro por meio de formulário, além do atestado médico com validade de até 06(seis) meses anterior a competição comprovando estar apto a prática e esforço em atividade física, que deverá ser apresentado obrigatoriamente no dia da primeira fase classificatória da competição.

5.2 O competidor deverá levar no dia das eliminatórias 01(um) kg de alimento e uma lata ou saco de leite em pó de 400g.

5.3 A organização da competição Raça de Fortes não se responsabilizará pelo traslado, alimentação e estadia do competidor.

6. LOCAL E DATA

A final será realizada na cidade de Fortaleza-Ce no dia 17 de Maio no Centro de Formação Olímpica - CFO – que fica localizado na Avenida Alberto Craveiro. É uma prova de **ENDURANCE** organizada e realizada pelo Comando Geral da Polícia do Ceará que fará parte de seu calendário comemorativo. Podendo sofrer alterações.

7. FASE CLASSIFICATÓRIA

7.1 A fase eliminatória seguirá a tabela em anexo I;

7.2 Além da tabela do anexo I, será acrescido 150m de natação e nado indiano 25m.

7.3 A classificação da natação (150m) para ambos os sexos terá como base a tabela abaixo:

TEMPO	NOTA
Até 2'10''	10
Acima de 2'10'' Até 2'20''	9,5
Acima de 2'20'' Até 2'30''	9,0
Acima de 2'30'' Até 2'35''	8,5
Acima de 2'35'' Até 2'40''	8,0
Acima de 2'40'' Até 2'45''	7,5
Acima de 2'45''	7,0

7.4 A classificação do nado indiano (25m) para ambos os sexos segue a tabela abaixo:

TEMPO	NOTA
Até 25''	10
Acima de 25'' Até 27''	9,5
Acima de 27'' Até 29''	9,0
Acima de 29'' Até 31''	8,5
Acima de 31'' Até 33''	8,0
Acima de 33''	7,5

Até 35``	
Acima de 35``	7,0

OBS1 : Caso o competidor derrube ou deixe o peso entrar em contato com a água não haverá uma segunda tentativa.

OBS 2: A etapa classificatória será realizada na Academia Estadual de Segurança Pública – AESP (data e horário a definir)

OBS 3: O número de competidores que irão para fase final será proporcional ao número de inscritos

8. MODALIDADES DA FINAL

Serão disputadas as seguintes provas, de acordo com a ordem cronológica abaixo:

	PROVA	REPETIÇÕES/ DISTÂNCIA
I	Corrida de obstáculo	1km200m
II	Rastejo	25(vinte e cinco) metros
III	Transporte de carga	100(cem) metros
IV	Abdominal Supra	100(cem) repetições
V	Flexão de braço no solo(F) 6 apoios	40(quarenta) repetições
VI	Polichinelo	100(cem) repetições
VIII	Flexão de braço em barra fixa(M)	20(vinte) repetições
IX	Natação	300(trezentos) metros
X	Nado indiano	50(cinquenta) metros
XI	Apnéia dinâmica	25(vinte e cinco) metros
XIII	Corrida	02km

9. O UNIFORME

9.1 PARA OFICIAIS – Uniforme de Educação física (6° A)

9.2 PARA SUBTENENTES E SARGENTOS - Uniforme de Educação Física (6° B)

9.3 PARA CABOS E SOLDADOS - Uniforme de Educação Física (6° C)

9.4 PARA O BATALHÃO DE CHOQUE - Uniforme de Educação Física (O correspondente ao seu Batalhão)

OBS: O uniforme para etapa final será divulgado após a etapa classificatória

10.DESCRICAO DA FASE FINAL DOS EXERCÍCIOS PARA EXECUÇÃO:

10.1. CORRIDA

Será realizada em dois momentos do circuito, sendo que no primeiro momento será realizada uma corrida com obstáculos. O/A atleta dará início com 3 (três) voltas na pista de atletismo de 400m e finalizará o circuito de 1km200m no Centro de Formação Olímpica – CFO.

10.2. RASTEJO

O/A atleta ao chegar à zona de execução deste teste, deverá ficar deitado de bruços, irá mover suas mãos à frente da cabeça, mas mantendo seus cotovelos no chão. Flexionará uma perna, e a utilizará para impulsionar o corpo para frente, juntamente com a ajuda das mãos e antebraços. Após percorrer a distância aproximada de 25m, deverá ficar em pé e quando ouvir “Pronto” do fiscal irá para outra zona de teste.

10.3. TRANSPORTE DE CARGA

O/A atleta ao chegar à zona de execução deste teste, deverá pegar um peso de 70 kg (setenta) para masculino, 50 (cinquenta) kg para feminino, e percorrer uma distância aproximada de 100metros.

O/A atleta poderá descansar durante o percurso, porém o tempo prosseguirá normalmente. Com o “Pronto” do fiscal, o policial irá para outra zona.

10.4. ABDOMINAL SUPRA

O/A atleta ao chegar à zona de execução deste teste, irá manter-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados em aproximadamente 45° e plantas dos pés no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros. As mãos devem permanecer em contato com os ombros, bem como os braços com o tórax durante toda a execução dos movimentos. O/A atleta, por contração da musculatura abdominal, curva-se à posição sentada, até o nível em que ocorram os contatos dos cotovelos com os joelhos e, em seguida, retoma a posição inicial (decúbito dorsal), até que toque ao solo, pelo menos, com metade superior das escápulas, sendo contabilizada uma repetição pelo fiscal. O/A atleta deverá repetir esse movimento 100(cem) vezes.

Não será computado pelo fiscal o movimento executado incorretamente, será permitido o repouso entre um movimento e outro, porém o tempo prosseguirá normalmente.

O/A atleta só mudará de zona ao concluir as 100(cem) repetições e com o “Pronto” do fiscal.

10.5. FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO(F)

A atleta deverá ficar em decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no chão, braços abertos na lateral do corpo, na linha ou próximos a linha dos ombros, joelhos e pés encostados no chão. Deverá descer o corpo até que fique próximo ao chão e elevar o corpo à posição inicial. Deverá repetir o movimento 40 (quarenta) vezes.

Não será computado pelo fiscal o movimento executado incorretamente.

A atleta poderá parar e retornar livremente o movimento, saia da posição inicial, porém o tempo prosseguirá normalmente.

A atleta só mudará de zona com o “Pronto” do fiscal.

10.6. POLICHINELO

O/A atleta deverá ficar em pé com os braços paralelos as pernas. Com os pés alinhados aos ombros, flexione os joelhos de leve para poder pular. Em seguida, deverá pular alguns centímetros do chão enquanto levanta e estica os braços até eles ficarem em cima dos ombros e suas mãos tocarem uma na outra acima da cabeça.

O movimento será executado 100 (cem) vezes.

O/A atleta poderá parar entre uma repetição e outra, porém o tempo irá prosseguir normalmente. A contagem só será válida se as mãos tocarem uma na outra acima da cabeça.

Feitas as 100 (cem) repetições e com o “Pronto” do fiscal, o/a atleta poderá mudar de zona.

As repetições feitas incorretas não serão contadas.

10.7. FLEXÃO EM BARRA FIXA

O/A atleta ao chegar à zona de execução deste teste, irá manter-se pendurado com os cotovelos em extensão, não podendo os pés tocar ao solo, com as mãos voltadas para frente (em pronação) posicionadas na largura dos ombros. Quando o atleta achar que está pronto para iniciar a execução, deverá elevar seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra e então retornará a posição inicial. O policial repetirá esse movimento 20 (vinte) vezes e só passará para outro teste quando o fiscal der o “Pronto”. A contagem das repetições é toda feita pelo fiscal. Serão permitidas flexões de quadril ou pernas, não sendo aceitas, portanto, repetições que forem realizadas com o auxílio do pêndulo, de chutes, tranco e balanço como forma de auxiliar na execução da prova, bem como não será permitido que o avaliado encoste o queixo na barra, como também o uso de luvas. Será permitido o repouso entre um movimento e outro, porém o tempo prosseguirá normalmente. Não será computado pelo fiscal o movimento executado incorretamente.

10.8. NATAÇÃO

O/A atleta ao chegar à zona de execução deste teste, deverá nadar 300 (trezentos) metros em estilo livre. A saída poderá ser feita dentro da piscina. O/A atleta poderá parar livremente na sua raia durante a execução do teste, porém o tempo prosseguirá normalmente.

O/A atleta **SOMENTE** poderá fazer uso de touca e/ou óculos de natação. O/A atleta só mudará de zona ao completar os 300 (trezentos) metros de natação e conseqüentemente com o “Pronto” do fiscal. Será desclassificado o/a atleta que andar em sua raia e/ou sair de sua raia.

10.9. NADO INDIANO

O/A atleta ao chegar à zona de execução deste teste, deverá deslocar-se de lado com o posicionamento do braço inferior para dentro d’água, e o braço superior fora de água transportando aproximadamente 2,5kg. O/A atleta terá duas tentativas para pegar e entregar o objeto, sem que este caia ou entre em contato novamente com a água, caso isto ocorra o/a atleta deverá pegar novamente o objeto e continuar a prova. Será eliminado o atleta que se deslocar sem o objeto ou deslocar-se com o objeto em contato com a água. O/A atleta só passará para a outra zona de teste quando entregar o objeto ao seu fiscal e este falar “OK”. Será desclassificado o/a atleta que não conseguir entregar o objeto após as duas tentativas.

10.10. APNÉIA DINÂMICA:

O/A atleta percorrer a distância de 25(vinte e cinco) metros em profundidade sob a água e sem o auxílio de equipamentos para a respiração e nem auxílio de nadadeira, ou seja, apenas com a reserva de ar de seus pulmões. É permitido o uso de touca e óculos de natação.

O atleta poderá respirar uma única vez durante o percurso. Ao respirar, o atleta deverá permanecer em flutuação.

Será eliminado o atleta que deslocar quando estiver respirando.

11.DINÂMICA DA COMPETIÇÃO

11.1 A competição ocorrerá em duas fases: sendo a primeira classificatória e a segunda fase a final;

11.2 A classificatória ocorrerá na primeira semana de abril com data a definir;

11.3 A final ocorrerá no dia 17 de maio de 2020;

11.4 A classificatória será executada em baterias respeitado o número de inscrição e todos os exercícios serão aplicados em um único dia. A ordem de classificação será a média aritmética de todos os exercícios. As baterias serão organizadas após o término das inscrições e devidamente publicadas em Boletim do Comando Geral e no site oficial da Polícia Militar do Ceará.

11.5 A fase Final terá como vencedor o atleta que realizar todos os exercícios em menor tempo.

11.6 As dúvidas poderão ser esclarecidas via e-mail racadefortesdesafio@gmail.com e através de rede social @desafiopmce.

11.7 Será disponibilizado o estacionamento aberto da Arena Castelão que tem acesso pela Avenida do Contorno;

11.8 Nas modalidades aquáticas os competidores deverão usar sunga preta (Homens) e maiô preto (Mulheres). Devendo estar com sua roupa de banho por baixo do uniforme que realizará as outras provas.

11.9 Durante a execução das provas na fase final o atleta poderá interromper a sequência das repetições sempre que achar necessário, no entanto o tempo correrá normalmente.

12. RESULTADOS

O resultado da competição será divulgado no dia do evento e publicado no BCG posteriormente. As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão dirimidas pela comissão responsável pela avaliação, depois de ouvido o Júri de Campo, não cabendo recursos a estas decisões. Será considerado campeão aquele que completar todos os exercícios no menor tempo.

13. DO CRITÉRIO DE DESEMPATE

Ao final, havendo empate na classificação, o desempate se dará observando-se o competidor que tiver a maior idade.

14. DO ENCERRAMENTO E DA PREMIAÇÃO

A premiação ocorrerá no dia 22 de Maio juntamente com a solenidade de promoção dos policiais militares e seguirá a tabela abaixo:

1º Lugar masculino geral: Medalha + Troféu + Curso a ser custeado pelo Comando Geral da Polícia Militar (a definir).

2º Lugar masculino geral: Medalha + Troféu

3º Lugar masculino geral: Medalha + Troféu

1º Lugar feminino geral: Medalha + Troféu + Curso a ser custeado pelo Comando Geral da Polícia Militar (a definir).

2º Lugar feminino geral: Medalha + Troféu

3º Lugar feminino geral: Medalha + Troféu

Obs: Os três primeiros lugares de cada categoria receberão também uma premiação a ser divulgada posteriormente.

Todos os atletas finalistas e que não forem desclassificados, receberão medalha de participação.

15. DA DESCLASSIFICAÇÃO

15.1 Será desclassificado o atleta que faltar com respeito com seus pares, com os organizadores, fiscais ou qualquer pessoa do local do evento;

15.2 Será desclassificado o atleta que não cumprir com qualquer das exigências dos exercícios;

15.3 Será desclassificado o atleta que não entregar a lata ou saco de 400g de leite e o kg de alimento no dia da fase classificatória.

15.4 Será desclassificado automaticamente, o atleta que não apresentar o atestado médico no dia da fase classificatória com validade de até 6 (seis) meses anterior ao evento.

TABELA DE REFERÊNCIA PARA A FASE CLASSIFICATÓRIA DO I DESAFIO RACA DE FORTES

MASCULINO

FLEXÃO/ BARRA	FLEXÃO SOLO	ABD. SUPRA	CORRIDA DE 50M	CORRIDA 12 MINUTOS	18 A 24	25 A 29	30 A 34	35 A 39	40 A 44	45 A 49	≥50
	14-15	18-19	10"50	1400 - 1499							10
	16-17	20-21	10"25	1500 - 1599						10	20
	18-19	22-23	10"00	1600 - 1699					10	20	30
	20-21	24-25	9"75	1700 - 1799				10	20	30	40
01	22-23	26-27	9"50	1800 - 1899			10	20	30	40	50
02	24-25	28-29	9"25	1900 - 1999		10	20	30	40	50	60
03	26-27	30-31	9"00	2000 - 2099	10	20	30	40	50	60	70
04	28-29	32-33	8"75	2100 - 2199	20	30	40	50	60	70	80
05	30-31	34-35	8"50	2200 - 2299	30	40	50	60	70	80	90
06	32-33	36-37	8"25	2300 - 2399	40	50	60	70	80	90	100
07	34-35	38-39	8"00	2400 - 2499	50	60	70	80	90	100	
08	36-37	40-41	7"75	2500 - 2599	60	70	80	90	100		
09	38	42-43	7"50	2600 - 2699	70	80	90	100			
10		44-45	7"25	2700 - 2799	80	90	100				
11		46-47	7"00	2800 - 2899	90	100					
12		48	6"75	2900	100						

Obs: De 35 á 39 anos o avaliado pode optar por flexão em barra ou em solo, onde caso opte por barra, 01 corresponderá a 20pts e caso opte por flexão em solo, 20 flexão corresponderá a 10pts .

FEMININO

FLEXÃO SOLO	ABD. SUPRA	CORRIDA DE 50M	CORRIDA 12 MINUTOS	18 A 24	25 A 29	30 A 34	35 A 39	40 A 44	45 A 49	≥50
14	14-15	11"75	1200 - 1299							10
15	16-17	11"50	1300 - 1399						10	20
16	18-19	11"25	1400 - 1499					10	20	30
17	20-21	11"00	1500 - 1599				10	20	30	40
18-19	22-23	10"75	1600 - 1699			10	20	30	40	50
20-21	24-25	10"50	1700 - 1799		10	20	30	40	50	60
22-23	26-27	10"25	1800 - 1899	10	20	30	40	50	60	70
24-25	28-29	10"00	1900 - 1999	20	30	40	50	60	70	80
26-27	30-31	9"75	2000 - 2099	30	40	50	60	70	80	90
28-29	32-33	9"50	2100 - 2199	40	50	60	70	80	90	100
30-31	34-35	9"25	2200 - 2299	50	60	70	80	90	100	
32-33	36-37	9"00	2300 - 2399	60	70	80	90	100		
34-35	38-39	8"75	2400 - 2499	70	80	90	100			
36-37	40-41	8"50	2500 - 2599	80	90	100				
38-39	42-43	8"25	2600 - 2699	90	100					
40	44	8"00	2700	100						

Assina:

Alexandre Ávila de Vasconcelos – Cel QOPM
Coronel Comandante-Geral da PMCE

Confere:

Naerton Gomes de Menezes – Ten Cel QOPM
Respondendo pelo 2º BPCHOQUE