

JOGOS DA INTEGRAÇÃO



Servidor de Aço

I - DOS OBJETIVOS:

Art. 1º - A competição "Servidor de Aço" tem como objetivo promover a integração entre os servidores e convidados, incentivar a prática de atividades físicas e identificar os melhores atletas nas categorias masculina, feminina e masculina master (acima de 40 anos).

II - DAS INSCRIÇÕES:

Art. 2º – As inscrições serão efetuadas a partir do dia 18/11/2024 e encerrando-se no dia 25/11/2024.

Art. 3º – Deverão conter as seguintes informações, foto da identidade funcional frente e verso, lotação ou unidade em que trabalha e deverão ser enviadas ao seguinte e-mail: doccbice@gmail.com

Art. 4º – O torneio será realizado no dia 30/11/2024, a partir das 07h00min, na Av. beira mar, 3828 – Mucuripe, Fortaleza.

Art. 5º – Poderão participar dos JOGOS DA INTEGRAÇÃO, modalidade SERVIDOR DE AÇO, promovido pelo CBMCE, todas as equipes e atletas devidamente inscritas na competição e de acordo com este Regulamento.

Art. 6º – Poderá disputar da disputa qualquer atleta que seja servidor ativo, inativo ou aposentado, pertencente aos quadros das vinculadas e convidados.

§ único – É permitida a participação de terceirizados e estagiários, desde que comprove o vínculo de serviços prestados no órgão.

III – PARTICIPANTES

Art. 14 – Este regulamento está baseado nas diretrizes do manual EB70-MC-10.375, 5ª edição, 2021, e na regulamentação da CBTri para competições de duathlon.

Art. 15 – O servidor-atleta deverá comparecer ao local de competição com antecedência de 30 minutos, com sunga ou maiô e colete na cor da vinculada. (conforme a cor determinada por sua vinculada)

PMCE (verde) - PCCE (amarelo) - CBMCE (vermelho) - PEFOCE (azul) - AESP (branco) - SSPDS/SUPESP (laranja)

§ 1º - Será computado o tempo do DUATHLON pontuando, seguindo a tabela no Anexo I.

§ 2º - A segunda prova é de abdominal, cada exercício realizado é um ponto.

§ 3º - A terceira prova será flexão de braço, cada exercício realizado é um ponto.

JOGOS DA INTEGRAÇÃO

VI – ESTRUTURA AS COMPETIÇÃO

Distâncias:

Corrida: 1 km

Natação: 500 m

Regras do Duathlon

O participante deve iniciar com a corrida, seguir para a etapa de natação e finalizar com a corrida.

O uso de camisa de proteção UV é obrigatório durante a competição.

O tempo total do duathlon será registrado e pontuado por ordem de chegada.

Serão desclassificados no caso;

1. Natação

Uso de Equipamentos Não Permitidos: Utilização de nadadeiras, boias, ou outros dispositivos não autorizados.

Desvio de Percurso: Não seguir o trajeto estabelecido, incluindo o não retorno à área demarcada para a prova.

Apoio Externo: Receber assistência de terceiros durante a natação (ex: ser puxado por uma embarcação ou apoio físico de outra pessoa).

Comportamento Antidesportivo: Agir de forma desleal, como empurrar ou atrapalhar outros competidores.

Desistência Não Comunicada: Abandonar a prova sem informar a equipe organizadora.

Não Uso de Equipamento de Segurança: Não utilizar boia de segurança ou outro equipamento obrigatório, se aplicável.

2. Corrida na Areia

Desvio de Percurso: Não seguir o trajeto estipulado pela organização da prova.

Uso de Calçados Não é Permitido

Comportamento Antidesportivo: Praticar ações que prejudiquem outros competidores, como empurrar ou bloquear.

Não Cumprir o Tempo Máximo: Superar o limite de tempo estabelecido para completar a corrida, se houver.

Desistência Não Comunicada: Abandonar o percurso sem notificar a organização.

Falta de Respeito aos Voluntários e Árbitros: Desrespeitar as instruções dadas por membros da organização ou voluntários.

JOGOS DA INTEGRAÇÃO

Regras da Flexão de Braço

1. Posição Inicial

O participante deve começar em posição de prancha alta, com as mãos apoiadas no chão, alinhadas com os ombros. Os pés devem estar juntos e as pernas esticadas. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos calcanhares.

2. Execução da Flexão

O participante deve dobrar os cotovelos, baixando o corpo até que o peito toque o chão.

Os cotovelos devem ser flexionados para trás, não para os lados.

Durante a descida, o corpo deve permanecer em linha reta; não é permitido arquear as costas ou levantar o quadril.

3. Posição Final

O participante deve retornar à posição inicial, estendendo completamente os braços.

A flexão é considerada válida somente quando o peito toca (a mão do fiscal, que estará de punho cerrado) e os braços estão totalmente estendidos ao final do movimento.

4. Contagem das Repetições

As repetições serão contadas apenas se forem realizadas de acordo com as regras estabelecidas.

Um juiz designado será responsável por contar as flexões realizadas e verificar a técnica.

5. Tempo de Execução

Cada participante terá dois minutos para realizar o máximo de flexões possível.

O tempo começa a ser contado assim que o juiz indicar o início.

6. Penalidades

Flexões mal executadas (ex: não tocar o peito no punho cerrado ou não estender os braços completamente) não serão contabilizadas.

O juiz pode interromper o participante a qualquer momento se perceber que a técnica não está sendo seguida.

7. Comportamento

Os participantes devem manter uma atitude esportiva durante a execução das flexões.

Qualquer comportamento antidesportivo, como desrespeito ao juiz ou interrupções desnecessárias, poderá resultar em desclassificação.

JOGOS DA INTEGRAÇÃO

Regras da Abdominal

1. Posição Inicial

O participante deve deitar-se de costas em um colchonete ou superfície adequada.

Os joelhos devem estar flexionados e os pés apoiados no chão, com aproximadamente 30 cm de distância entre eles.

As mãos devem estar posicionadas atrás da cabeça, com os cotovelos abertos, ou cruzadas sobre o peito.

2. Execução do Abdominal

O participante deve elevar o tronco até que os ombros se afastem do chão, utilizando os músculos abdominais.

O movimento deve ser controlado e o participante deve retornar à posição inicial, onde as costas devem tocar o chão novamente.

3. Contagem das Repetições

As repetições serão contadas apenas se forem realizadas de acordo com as regras estabelecidas.

Um juiz designado será responsável por contar as abdominais realizadas e verificar a técnica.

4. Tempo de Execução

Cada participante terá um minuto para realizar o máximo de abdominais possível.

O tempo começa a ser contado assim que o juiz indicar o início.

5. Penalidades

Abdominais mal executados (ex: não elevar o tronco o suficiente ou não retornar à posição inicial) não serão contabilizados.

O juiz pode interromper o participante a qualquer momento se perceber que a técnica não está sendo seguida.

6. Comportamento

Os participantes devem manter uma atitude esportiva durante a execução dos abdominais.

Qualquer comportamento antidesportivo, como desrespeito ao juiz ou interrupções desnecessárias, poderá resultar em desclassificação.

Essas regras garantem que a competição seja justa, segura e que as abdominais sejam realizadas de maneira padronizada, promovendo a integridade do evento.

Anexo I

JOGOS DA INTEGRAÇÃO

Classificação	Pontuação	Abdominal	Flexão de Braço	Total
1	30			
2	25			
3	22			
4	18			
5	17			
6	16			
7	15			
8	14			
9	13			
10	12			
11	11			
12	10			
13	09			
14	08			
15	07			
16	06			
17	05			
18	04			
19	03			
20	03			
21	03			
22	03			
23	02			
24	02			
25	02			
26	01			
27	01			

Art. 16 – O vencedor será determinado pela soma total dos pontos obtidos em cada uma das modalidades.

V - Premiação:

- **1º colocado:** 01 medalha de ouro.

- **2º colocado:** 01 medalha de prata

- **3º colocado:** 01 medalha de bronze

Contatos

TC SOUSA JR (88) 99711-2701(whatsapp).

SD DIEGGO MELO: (85) 99657-2383 (whatsapp).