



## SEMANA DO POLICIAL CIVIL DO ESTADO DO ACRE

A SECRETARIA DE ESTADO DE POLICIA CIVIL DO ESTADO DO ACRE e o SINDICATO DOS POLICIAIS CIVIS DO ESTADO ACRE, por meio do GRUPO DE TREINAMENTO POLICIAL - GTP torna pública a realização do Desafio Policial Civil Cross da Semana do Policial Civil do Estado do Acre, mediante as condições estabelecidas neste regulamento e seus anexos.

### 1. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 O **Desafio Policial Civil Cross da Semana do Policial Civil do Estado do Acre** será regido por este regulamento, e eventuais retificações, sendo executado pelo **Departamento de Policia da Capital e do Interior – DPCI e Sindicato dos Policiais Civis do Estado do Acre – SINPOL/AC**, através do **Grupo de Treinamento Policial – GTP**.

1.2 A realização da inscrição implica na concordância dos participantes com as regras estabelecidas neste regulamento.

1.3 O torneio, para ambos os sexos, é destinado aos integrantes da Polícia Civil. Os inscritos serão considerados conhecedores deste Regulamento e assim se submeterão, sem reserva alguma, a todas as consequências que dele possam emanar.

1.4 **O DESAFIO POLICIAL CIVIL CROSS DA SEMANA DO POLICIAL CIVIL** será realizado no dia 20 de Julho de 2018, no Serviço Social do Comércio – SESC, na Avenida Getúlio Vargas, 2473, Bosque, Rio Branco – AC a partir das 15h, com término previsto para as 20h.

1.5 **O número de vagas ofertadas seguirá o seguinte critério:**

1.5.1 10 (dez) TRIOS, compostos por: 2 (Dois) Policiais Masculinos e 1(Uma) Policial Feminino;

1.6 Os componentes dos trios necessariamente não precisam estar lotados na mesma unidade policial, todavia deverão escolher a Delegacia/Regional/Secretaria que representarão.



1.7 As 10 (dez) primeiras equipes inscritas terão garantidas a efetiva participação no Desafio;

1.8 As equipes excedentes terão a participação deferidas a critério do Grupo de Treinamento Policial- GTP;

**1.9. O DESAFIO POLICIAL CIVIL CROSS DA SEMANA DO POLICIAL CIVIL** tem o objetivo:

- I. Estimular a participação dos policiais civis em atividades desportivas;
- II. Desenvolver a interação e convivência entre os policiais fora do ambiente de trabalho;
- III. Desenvolver o espírito competitivo, de liderança, união, trabalho em equipe e cumprimento da missão entre os participantes;

## 2. DOS REQUISITOS

2.1 São condições fundamentais para a participação no **DESAFIO POLICIAL CIVIL CROSS DA SEMANA DO POLICIAL CIVIL**:

- I. Estar devidamente inscrito;
- II. Ser servidor da Polícia Civil e atender a todas as exigências deste regulamento;

## 3. DAS PROVAS

**3.1. CAMINHADA COM OBSTÁCULO-** O Trio deverá transpor 9 (nove) vezes a distância disposta na área de provas, sendo necessário que cada atleta execute 3 (três) vezes o percurso, transpondo o obstáculo de forma livre por cima do banco.

**3.2. RASTEJO-** O Trio deverá transpor 09 (nove) vezes a distância disposta na área de provas, sendo necessário que cada atleta execute 03 (três) vezes o percurso, transpondo o obstáculo rastejando por debaixo do banco, podendo rastejar, ou engatinhar, de forma livre sem ultrapassar a altura limite do banco.

**3.3. CAMINHADA FAZENDEIRO-** O Trio deverá realizar 06 (seis) voltas na pista de provas, sendo necessário que cada atleta execute 02 (duas)



voltas transportando um peso em cada braço. Será disponibilizado um Kettbell de 16kg para os homens e 12kg para as mulheres.

**3.4. BARRA-** Cada atleta masculino deverá iniciar com os membros superiores (braços) segurando (pegada pronada) na barra fixa, após assumir a posição suspensa com o queixo passando da barra, deve manter-se nesta posição durante 45 segundos, cada segundo a menos fará acrescer 10' segundos no tempo final do Trio.

Cada atleta feminina deverá iniciar com os membros superiores (braços) segurando (pegada pronada) na barra fixa, após assumir a posição suspensa com o queixo passando da barra, deve manter-se nesta posição durante 15 segundos, cada segundo a menos fará acrescer 10' segundos no tempo final do Trio.

**3.5. CORRIDA DE 100m** - Cada Trio deverá completar 1km, sendo dividido entres os atletas da seguinte forma: 200m Atleta Feminina e 400m Atleta Masculino.

**3.6. GIRO DE PNEU** - Cada atleta terá que girar o pneu, tipo trator agrícola, 10 (dez) vezes.

**3.7. TRANSPOSIÇÃO DE MURO** - Cada integrante do Trio deverá transpor o muro de 3,40m. Haverá uma escada de apoio para auxiliar na subida e descida do muro. Obs: o atleta que não conseguir transpor o muro será acrescido 1 minuto em seu tempo final.

**3.8- CORRIDA COM A TORA** – O trio deverá carregar uma tora de madeira por uma distância aproximada de 30m.

**3.9 – TIRO DE PAINTBAAL** – A equipe realizará uma oficina de progressão tática utilizando um marcador de paintbaal.

## 4. DAS INSCRIÇÕES

4.1 As inscrições serão realizadas até dia 10 de julho de 2018, através da entrega de relação dos atletas, e deverão ser entregue com a devida confirmação de participação no evento



na SEPC/GTP, localizada na sede da Direção Geral de Polícia Civil na Avenida Antônio da Rocha Viana nº 1579 – Vila Ivonete – CEP: 69.900-526 – Rio Branco – AC, ou via internet enviando a ficha de inscrição devidamente preenchida para o e-mail: [gtpsepc@gmail.com](mailto:gtpsepc@gmail.com).

4.2 As fichas de inscrição serão divulgadas através das redes sociais e também estarão disponíveis no site do [www.sinpolacre.com.br](http://www.sinpolacre.com.br).

4.3 Cada equipe deve preencher somente uma ficha de inscrição com os dados de todos os participantes da equipe, como consta no modelo em anexo.

## 5. DAS REGRAS DO DESAFIO

5.1 O Desafio Cross Policial Civil será realizado apenas no dia 20 de Julho de 2018.

5.2 O Desafio Cross Policial Civil será disputado de acordo com as Regras estipuladas neste regulamento.

5.3 As provas serão realizadas nas dependências do SESC.

5.4 As provas serão disputadas em regime de menor tempo por trio.

5.5 Os atletas realizarão as provas de forma individual, sendo necessária a conclusão de um atleta para que outro inicie.

5.6 Cada trio será avaliado por 01(um) árbitro durante a execução das provas.

5.7 Em caso de empate por tempo de prova, será avaliado como critério de desempate, o trio que somar entre seus componentes a maior idade, caso permaneça o empate ganhará a equipe que tiver o atleta de maior idade.

## 6. DA PREMIAÇÃO

6.1 Serão premiados os três primeiros trios classificados, com medalhas e troféu.

6.2 O Trio vencedor receberá como bônus 1 (um) bolsa de um plano mensal da academia Sesc Bosque;

6.3 As medalhas são de propriedade dos competidores;

6.4 O troféu deverá ficar na unidade policial representada pelo trio;



ESTADO DO ACRE  
SECRETARIA DE ESTADO DA POLÍCIA CIVIL – SEPC  
DEPARTAMENTO DE POLÍCIA DA CAPITAL E DO INTERIOR – DPCI  
GRUPO DE TREINAMENTO POLICIAL – GTP  
AVENIDA ANTÔNIO DA ROCHA VIANA, 1.294 – BOSQUE – CEP 69.900-526 – RIO BRANCO – AC  
TELEFONE: (68) 3223-1764 / (68) 3223-9647 – E-MAIL: [gtpsepc@gmail.com](mailto:gtpsepc@gmail.com)



## 7. DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

- 7.1. As provas serão coordenadas pela Equipe do GTP, SINPOL e SESC;
- 7.2. Os casos omissos do presente serão resolvidos pela Organização do Grupo de Treinamento Policial – GTP;
- 7.3. A coordenação não se responsabilizará por acidentes ocorridos com atletas antes, durante ou depois de quaisquer provas.
- 7.4. As inscrições poderão ser feitas pessoalmente nos pontos pré-estabelecidos.

Rio Branco – AC, 03 de julho de 2018.

**APC Vânia Regina de Andrade Farias**

Responsável pelo Desafio Cross



ESTADO DO ACRE  
SECRETARIA DE ESTADO DA POLÍCIA CIVIL – SEPC  
DEPARTAMENTO DE POLÍCIA DA CAPITAL E DO INTERIOR – DPCI  
GRUPO DE TREINAMENTO POLICIAL – GTP  
AVENIDA ANTÔNIO DA ROCHA VIANA, 1.294 – BOSQUE – CEP 69.900-526 – RIO BRANCO – AC  
TELEFONE: (68) 3223-1764 / (68) 3223-9647 – E-MAIL: [gtpsepc@gmail.com](mailto:gtpsepc@gmail.com)



(ANEXO)

**FICHA DE INSCRIÇÃO DESAFIO CROSS FUNCIONAL**

**DADOS PESSOAIS**

Nome da Equipe: \_\_\_\_\_

1-Nome: \_\_\_\_\_

Lotação: \_\_\_\_\_ Fone: \_\_\_\_\_

2 -Nome: \_\_\_\_\_

Lotação: \_\_\_\_\_ Fone: \_\_\_\_\_

3- Nome: \_\_\_\_\_

Lotação: \_\_\_\_\_ Fone: \_\_\_\_\_

Rio Branco, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

Assinatura do Capitão do Trio: \_\_\_\_\_