Semana 2 de julho

6° Torneio de Barra Fixa

Regulamento Geral

TORNEIO DE BARRAS

TESTE DE FORÇA consistente no Teste dinâmico de barra fixa com pegada em pronação para homens (Execução Dinâmica), Teste de barra fixa com pegada em pronação para mulheres (Execução Isométrica), nos termos deste Regulamento.

Participarão desta etapa Bombeiros (as) militares da ativa e da reserva.

A Prova possui caráter eliminatório e classificatório e tem por objetivo avaliar a resistência muscular e aeróbica do candidato(a).

Público Alvo: Bombeiros militares da ativa e reserva

Data da Prova: 29.06.2023

Local: **Polo Rio Branco** que compreende as regionais Alto Acre, Baixo Acre e Purus. A prova será realizada no Comando Geral (09h00min).

Polo Cruzeiro do Sul que compreende as regionais Tarauacá/Envira e Juruá. A prova será realizada no 4°BEPCIF (08h30min).

Período de Inscrições: De 26.05.23 a 25.06.23.
Serão admitidas apenas as inscrições realizadas no *google forms* por meio do Link.

EDITAL

O candidato(a) inscrito para a Prova deverá apresentar-se munido de uniforme de educação física (TFM) ou Camiseta alusiva a semana 2 de julho.

O candidato considerado faltoso, atrasado (tolerância de 15 minutos), ou com trajes não previsto por este regulamento, será eliminado do Torneio.

A preparação e o aquecimento para a realização dos testes são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do torneio.

O candidato terá o limite de 30 minutos corridos para executar suas séries, ou seja ele deve iniciar e terminar suas séries dentro do tempo estabelecido (30 minutos).

Semana 2 de julho

6° Torneio de Barra Fixa

***Obs1**: Caso "estoure" o tempo e o candidato esteja executando o exercício, será computada apenas as repetições que executadas dentro do tempo estabelecido (30 minutos).*

***Obs2**:* O candidato poderá utilizar da estratégia que desejar para realizar suas séries, contudo, as repetições de cada série, só serão computadas se o candidato realizar o mínimo de cinco repetições, ou seja, ao subiu na barra o candidato deve fazer o mínimo de cinco repetições. (Exemplo: subiu na barra e realizou de 1 a 4 repetições, tais repetições não serão contabilizadas).

Será realizado um sorteio, nos respectivos locais de competição, para saber quem iniciará os exercícios.

Ao ser sorteado o candidato fará todas as suas séries respeitando o limite de tempo.

O participante não poderá usar luvas, nem qualquer material posicionado envolvendo a barra que não seja determinado pela direção da prova.

Os avaliadores (fiscais) serão responsáveis por controlar o tempo (cronômetro), pela contagem das séries e repetições.

Os avaliadores (fiscais), tomando por base este regulamento e prévia instrução por parte da coordenação, estarão investidos do poder de julgar se o exercício realizado pelo candidato, teve validade ou não. Ou seja, o que o avaliador contabilizou estará imune de contestação.

O somatório geral das repetições será divulgado logo que o candidato terminar sua prova.

A Prova de Capacidade Física nas Barras será realizada independentemente das condições meteorológicas.

Os exercícios físicos para a realização da Prova Teste de Força consiste no Teste dinâmico de barra fixa com pegada em pronação para homens (Execução Dinâmica), Teste de barra fixa com pegada em pronação para mulheres (Execução Isométrica), nos termos deste edital.

Os casos de alterações psicológicas e/ou fisiológicas temporárias (estados menstruais, indisposições, cãibras, contusões, gravidez, luxações, fraturas, etc.), bem como qualquer outra condição que impossibilite o candidato de submeter-se aos testes ou diminua sua capacidade física e/ou orgânica, não serão levados em consideração e, portanto, nenhum tratamento diferenciado será concedido por parte da Comissão de Avaliação da Prova de Aptidão Física.

A contagem oficial de tempo e do número de repetições dos candidatos em cada teste será, exclusivamente, realizada pela referida comissão de avaliação.

Semana 2 de julho

6° Torneio de Barra Fixa

Durante a prova serão designados fiscais para supervisionar o tempo e as séries dos competidores.

A Comissão de Avaliação da Prova de Aptidão Física é responsável pela tabulação das quantidades das repetições de cada candidato(a), e divulgação do resultado final.

A realização de qualquer exercício preparatório para a Prova de Aptidão Física será de responsabilidade do candidato.

Não será permitido ao candidato:
Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física, salvo os casos previstos neste edital.

DO TESTE DINÂMICO DE BARRA FIXA COM PEGADA EM PRONAÇÃO PARA HOMENS

Os candidatos do sexo masculino receberão orientação sobre a correta execução do teste dinâmico de barra fixa.

Cada candidato fará seu teste dinâmico de barra em aparelho proporcional a sua altura, sem que haja possibilidade de tocar o solo com os pés. (Caso não haja aparelho proporcional à altura, o candidato poderá cruzar as pernas para que não toque ao solo).

A metodologia para a execução do teste dinâmico de barra fixa com pegada em pronação para os candidatos do sexo masculino obedecerão aos seguintes critérios:

a) após autorização pela Direção da Prova o candidato deverá ficar em suspensão na barra horizontal e iniciar o exercício; a pegada deverá ser em pronação (dorso da mão voltado para o avaliado), abertura dos braços da largura conveniente ao candidato, com os braços em extensão total, as pernas **NÃO** poderão estar cruzadas e flexionadas sem que haja contato dos pés com o solo; e

b) ao iniciar, o candidato deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo. Em seguida, deverá estender **TOTALMENTE** os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;

b) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos (serão contados somente os movimentos executados corretamente); e

Semana 2 de julho

6° Torneio de Barra Fixa

c) a não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerada um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.
O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo (salvo os 30 mim preestabelecido), podendo até se dependurar na barra parando para "descansar", desde que mantenha as duas mãos seguradas à barra, caso neste momento o candidato solte uma das mãos não será computada mais nenhuma barra a partir deste momento na respectiva série.

Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste dinâmico de barra:

a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;

b) receber qualquer tipo de ajuda física, após a tomada de posição inicial;

c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos (salvo a que estiver na barra autorizada pelo edital);

d) apoiar o queixo na barra;

e) Será permitida leve flexão do quadril.

f) Não será computada as repetições na qual o candidato utilizar de movimentos adicionais para execução, tais como:

- Balanceio excessivo;
- Pedalada
- Butterfly
- Flexão exagerada do quadril.

DO TESTE DE BARRA FIXA EM ISOMETRIA (ESTÁTICO) PARA MULHERES

A metodologia para a preparação e a execução do teste de barra fixa em isometria para as candidatas do sexo feminino será constituída de:

a) quanto em posição, o candidato do sexo feminino, com auxílio ou não, deverá dependurar-se na barra com pegada em pronação, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, e pernas sem contato com o solo;

b) ao iniciar, um dos avaliadores iniciará imediatamente a contagem do tempo, devendo o candidato do sexo feminino permanecer na posição inicial (cotovelos flexionados e queixo acima da parte superior da barra, porém sem apoiar o queixo nela);

c) a cronometragem será encerrada quando o candidato do sexo feminino ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra.

d) a prova de mulheres será constituída de 3 (três) séries, nas quais serão computadas somente minutos e segundos. Vencerá a que tiver a maior soma entre as séries realizadas.

Será proibido ao candidato do sexo feminino quando da realização do Teste de Barra Fixa em Isometria:

Semana 2 de julho

6° Torneio de Barra Fixa

a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;
b) receber qualquer tipo de ajuda física, após a tomada da posição inicial;
c) utilizar luva (s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos (Salvo os previstos nesse edital);
d) ceder sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da barra; e
e) apoiar o queixo na barra.

Os critérios de avaliação da prova feminina serão os mesmos da masculina diferenciando apenas as metodologias de cada exercício.
A prova consistirá de Três séries onde a candidata realizará o exercício de isometria na maior quantidade de tempo que conseguir.
A candidata poderá optar por não realizar uma ou algumas das 03 (três) séries, neste caso, será somado somente o valor 0 (zero) a sua série em questão.
A candidata terá o máximo de oito minutos de intervalo entre as séries.

A competição será dividida em geral e Master
Geral até 35 anos
Master de 36 para cima
OBS: o Master pode se inscrever no Geral.

CANDIDATOS ACIMA DE 35 ANOS QUE PARTICIPARAM DA COMPETIÇÃO GERAL (INDEPENDENTE DA IDADE) SERÃO AO FINAL TAMBÉM CLASSIFICADOS EM RANKING PRÓPRIO (MASTERS), SEM PREJUÍZO DA CLASSIFICAÇÃO OBTIDA NA MODALIDADE GERAL (SEM CONSIDERAÇÃO DA IDADE).

Premiação:
Troféu para 1°, 2° e 3° colocados + Premiação em dinheiro (a definir valor)

O torneio será divulgado no instagran do CBMAC, sendo de responsabilidade de transmissão os comandantes de batalhão ou o militar assim designado.

O candidato que se inscrever no torneio estará automaticamente autorizando o uso de sua imagem nas transmissões de APPs páginas de redes sociais e afins.

OS CASOS OMISSOS SERÃO RESOLVIDOS PELA DIREÇÃO DA PROVA.

Semana 2 de julho

6° Torneio de Barra Fixa

Rogério Soares da Silva – 2°TEN BM

Comissão organizadora

Ricardo Côrrea da Cruz – 2°TEN BM

Comissão organizadora

André Barcelos da Rocha **Brasileiro** – 3° SGT BM

Comissão organizadora