



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO
34º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO INTERIOR
MISSÃO 100 DIAS
EDITAL E REGULAMENTO OFICIAL

1. FINALIDADE

- A MISSÃO 100 DIAS tem como objetivo promover saúde, melhora da composição corporal, condicionamento físico, disciplina, espírito de equipe e qualidade de vida do efetivo.
- O projeto será desenvolvido através de metas individuais e coletivas, com foco em constância, evolução corporal e fortalecimento da integração entre os participantes.

2. DURAÇÃO

- Período oficial da missão: 22JUN26 a 22SET26.

3. PARTICIPANTES

- Poderão participar policiais voluntários devidamente inscritos dentro do prazo estabelecido pela coordenação.

4. EQUIPES

- As equipes serão compostas entre 10 e 40 integrantes.
- Cada equipe possuirá apenas um monitor responsável pelo acompanhamento e organização da equipe.
- Equipes previstas: Alpha – Águia | Bravo – Falcão | Charlie – Lobo | Delta – Jaguar.

5. CATEGORIAS

- Masculino: Iniciante | Treinado | Obesidade/Sobrepeso.
- Feminino: Iniciante | Treinado | Obesidade/Sobrepeso.

6. CRONOGRAMA OFICIAL

- Período oficial de inscrições: de 01JUN26 a 10JUN26, mediante preenchimento do formulário oficial disponibilizado pela coordenação da MISSÃO 100 DIAS;
- Análise, triagem e seleção dos participantes: de responsabilidade exclusiva da coordenação do projeto;
- Divulgação oficial dos participantes selecionados: em 15JUN26;
- Palestra oficial de apresentação do projeto, direcionamento nutricional, inserção nos grupos e para sanar dúvidas: realizada em 17JUN26, nas dependências do 34º BPM/I;
- Início oficial da MISSÃO 100 DIAS: 22JUN26;
- Encerramento oficial do período operacional: 22SET26;
- Evento oficial de encerramento e premiação: 30SET26 (podendo ser alterado de acordo com demandas operacionais a critério da Administração), em local e horário a serem divulgados posteriormente pela coordenação.
- As datas previstas poderão sofrer alterações por necessidade administrativa ou operacional.

7. OBRIGAÇÕES DO PARTICIPANTE

- Realizar no mínimo 04 treinos semanais;
- Efetuar check-in dos treinos na plataforma oficial no mesmo dia da atividade;
- Compartilhar no mínimo 04 fotos de alimentação durante a semana;
- Participar dos desafios semanais quando houver;
- Preencher obrigatoriamente o formulário semanal aos domingos;
- Incentivar e auxiliar os integrantes da equipe;
- Participar, sempre que possível, de treinos coletivos;
- Manter conduta respeitosa, motivacional e colaborativa durante toda a execução do projeto;
- Buscar evolução contínua em saúde, condicionamento físico, disciplina e qualidade de vida.

8. SISTEMA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

- Cumprir mínimo de 04 treinos semanais: +10 pontos;
- Check-in válido dos treinos: +5 pontos;
- Postar mínimo de 04 fotos de alimentação semanal: +5 pontos (Serão consideradas válidas apenas fotos realizadas em dias distintos dentro da mesma semana. O envio de imagens repetidas ou concentradas em um único dia não atenderá ao critério de pontuação.);
- Participar de desafio semanal: +10 pontos;
- Participar de treino coletivo: +5 pontos;
- Preencher formulário semanal obrigatório: +5 pontos.

9. PENALIDADES

- Não cumprir o mínimo de 04 treinos semanais sem justificativa: -5 pontos;
- Não preencher acompanhamento semanal: -5 pontos;
- Conduta desrespeitosa ou antidesportiva: -10 pontos;

- Fraude ou check-in falso: eliminação do projeto;
- Não comparecer à avaliação final: -15 pontos.

10. PONTUAÇÃO COLETIVA DAS EQUIPES

- Todos os integrantes preencheram o forms semanal: +10 pontos;
- Equipe mais engajada da quinzena: +15 pontos;
- Melhor evolução corporal media (final): +25 pontos;
- Menor índice de desistência (final): +15 pontos;
- Participar de treino (desafio mensal) coletivo, cada participante presente gera +1 ponto para a equipe;
- XP CARD – treino coletivo ENTRE A EQUIPE completa: +10 pontos.

11. REGRA DO CANGA / DUPLA OPERACIONAL

- Cada participante possuirá um “CANGA” vinculado numericamente, funcionando como dupla operacional durante toda a MISSÃO 100 DIAS.
- Caso um participante desista oficialmente da competição, seu respectivo CANGA passará automaticamente a gerar pontuação em dobro para a equipe.
- A regra visa equilibrar perdas numéricas, fortalecer espírito de equipe e estimular apoio entre os integrantes.

12. RANKING QUINZENAL

- O ranking quinzenal será exclusivamente por equipes.
- Os critérios utilizados serão assiduidade, engajamento, preenchimento dos formulários, pontuação acumulada e participação coletiva.

13. ACOMPANHAMENTO SEMANAL

- Todos os participantes deverão preencher, obrigatoriamente aos domingos, o formulário semanal disponibilizado pela coordenação.
- O formulário terá como objetivo monitorar frequência de treinos, hidratação, qualidade do sono, alimentação, disposição física, humor, bem-estar e evolução percebida durante a semana.

14. AVALIAÇÃO FÍSICA

- A avaliação será realizada através de bioimpedância, percentual de gordura, massa magra, peso corporal e circunferência abdominal.

15. CRITÉRIOS DE EVOLUÇÃO

- A classificação individual considerará redução do percentual de gordura, ganho de massa magra, redução de circunferência abdominal e frequência nos treinos.

16. PREMIAÇÕES INDIVIDUAIS

- Maior evolução corporal geral;
- Maior redução de gordura;
- Maior ganho de massa magra;
- Destaque feminino;
- Destaque masculino;
- Maior disciplina de treino.

17. PREMIAÇÕES POR EQUIPE

- Equipe campeã geral;
- Equipe com maior evolução média;
- Espírito de Equipe.

18. MEDALHAS

- Todos os participantes que concluírem a MISSÃO 100 DIAS receberão medalha de participação.

19. MISSÕES SECRETAS

- A coordenação poderá lançar missões secretas ou desafios surpresa durante o projeto.

20. CONSIDERAÇÕES FINAIS

- O foco principal da MISSÃO 100 DIAS é fortalecer saúde, espírito de equipe, constância, qualidade de vida, pertencimento e motivação coletiva.
- A participação no projeto implica concordância integral com todas as regras previstas neste edital.
- Os casos omissos serão resolvidos pela coordenação do projeto.

MISSÃO 100 DIAS
DISCIPLINA • CONSTÂNCIA • ESPÍRITO DE EQUIPE • EVOLUÇÃO

COORDENAÇÃO MISSÃO 100 DIAS

34° BPM/I