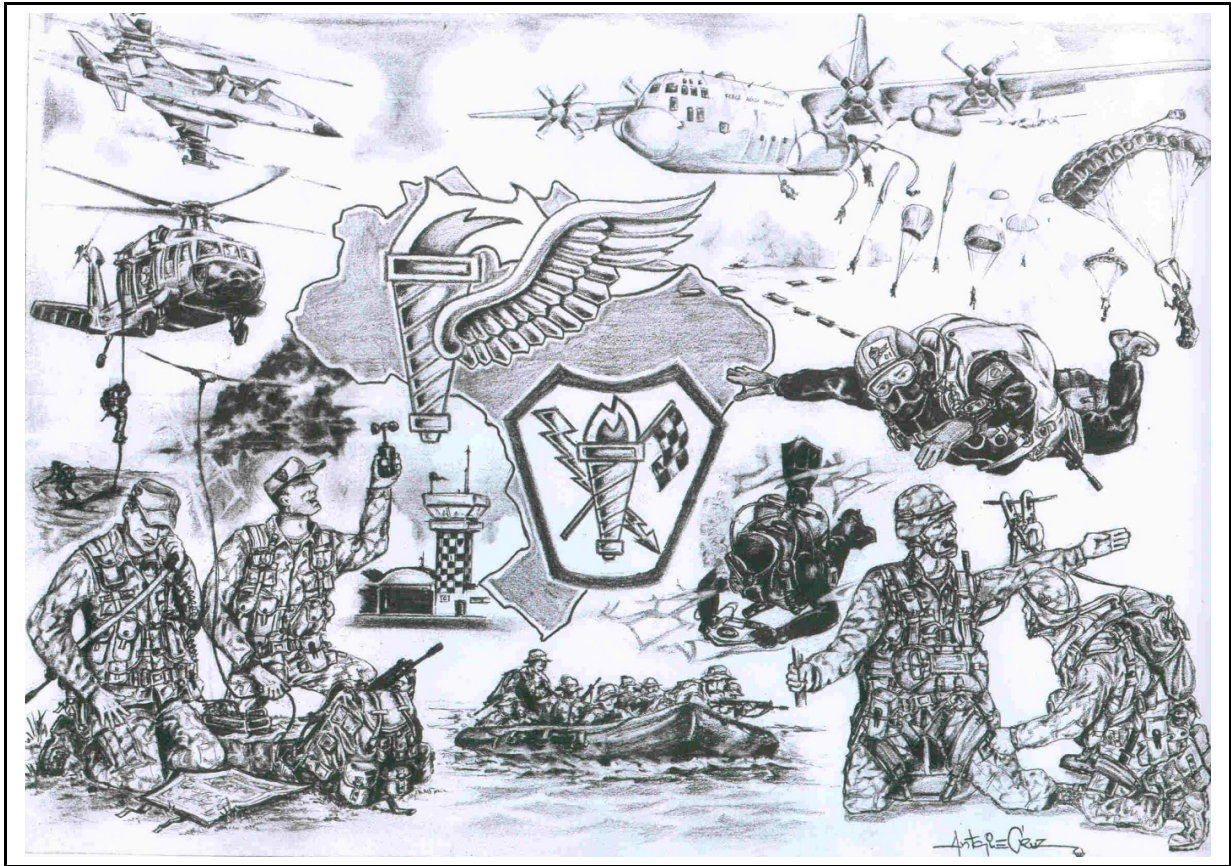




CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA



ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

2015

PRECEDE, GUIA E LIDERA!

SUMÁRIO

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS	3
2. FINALIDADE	4
3. REFERÊNCIA	4
4. O CURSO	4
5. OBJETIVOS GERAIS DO CURSO	5
6. FUNCIONAMENTO	5
7. CONDIÇÕES DE APROVAÇÃO	6
8. O ALUNO E A ESCOLA PARAQUEDISTA	6
9. O ALUNO E A ADMINISTRAÇÃO	8
10. O ALUNO E A INSTRUÇÃO	10
11. O ALUNO E A PREPARAÇÃO DO MATERIAL	11
12. O ALUNO E A PREPARAÇÃO FÍSICA	21
13. O ALUNO E A PREPARAÇÃO INTELECTUAL	22
14. O ALUNO E A PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA	23
15. PRESCRIÇÕES DIVERSAS	23
16. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
ANEXO A – EQUIPAMENTO INDIVIDUAL	25
ANEXO B – NUMERAÇÃO DO MATERIAL	26
ANEXO C – COMPOSIÇÃO DOS KITS	27
ANEXO D – PROPOSTA DE TREINAMENTO FÍSICO	34

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Em primeiro lugar, a Equipe de Instrução do Curso de Precursor Paraquedista apresenta os cumprimentos pela sua escolha.

O Senhor foi contemplado com a oportunidade de ser um PRECURSOR PARAQUEDISTA.

Foi uma opção sua e envolverá muita luta e força de vontade. Opção que o distingue e o faz merecedor de nossa admiração.

Portanto, desejamos sucesso em sua nova e vibrante missão.

Lembre-se de que poucos têm a felicidade e o justo orgulho de ostentar o gorro vermelho com a tocha alada, histórico e imortal símbolo de quem “PRECEDE, GUIA E LIDERA”.

A presente nota visa a orientar a sua preparação material, física, intelectual e psicológica. Leia-a atentamente e siga as orientações nela contidas.

Esta é a sua oportunidade!

Saiba aproveitá-la!

Portanto, **Prepare-se!**

2. FINALIDADE

- a. Ambientar os candidatos ao Curso de Prec Pqdt (C Prec Pqdt) quanto aos objetivos gerais do curso, o seu funcionamento e as condições de aprovação;
- b. Orientar os candidatos ao C Prec Pqdt quanto às normas internas essenciais da Escola de Paraquedistas, as normas administrativas e a rotina de instrução; e
- c. Orientar os candidatos ao C Prec Pqdt quanto à preparação do material, física, intelectual, e psicomotora.

3. REFERÊNCIAS

- a. Condições de funcionamento do C Prec Pqdt para Of/ST e Sgt, publicado nas Portarias Nr 060, 061-EME, de 1º de abril de 2014;
- b. Documento de Currículo do C Prec Pqdt, publicado no BI Nr 029/DEE, de 29 de março de 2012;
- c. Plano de disciplina do C Prec Pqdt Of/ST e Sgt, publicado no BI Nr 029/DEE, de 29 de março de 2012;
- d. Programa de treinamento do C Prec Pqdt , publicado no BI Nr 029/DEE, de 29 de março de 2012;
- e. IRISM/CIPqdt GPB - EB60-IR-34.001, publicado na Portaria Nr 030-DECEX, de 19 de março de 2012.

4. O CURSO

O Curso de Precursor Paraquedista foi o primeiro curso de especialização combatente organizado no nosso Exército e sua história se confunde com a da própria Bda Inf Pqdt. Ao longo de mais de 60 anos de atividades desenvolvidas pelos precursores no âmbito das Forças Armadas, outras especializações e atividades operacionais foram criadas.

No Brasil, tudo começou em 1948, quando o então 1º Ten CELSO NATHAN **GUARANÁ DE BARROS**, o primeiro precursor brasileiro, retornando dos Estados Unidos da América, após ter concluído o Curso de Pathfinder do Exército daquele país, se propôs a transmitir seus conhecimentos recém-adquiridos conduzindo o primeiro curso no início da década de 50, com a designação de Curso de Precursor Aeroterrestre. Desses tempos iniciais até hoje, muitas foram as transformações ocorridas na capacitação desse especialista, a fim de acompanhar as evoluções da guerra moderna.

Ministrado pela Seção de Ensino II, o C Prec Pqdt funciona em 24 (vinte e quatro) semanas e divididas em 4 (quatro) fases bem definidas, a saber:

- 1ª Fase – Nivelamento Técnico Operacional (6 semanas)
- 2ª Fase – Mestre de Salto/ Estágio de Socorro Pré-Hospitalar Militar (5 semanas)
- 3ª Fase – Lançamento Precursor (4 semanas)
- 4ª Fase – Operações de Precursores (10 semanas)

5. OBJETIVOS GERAIS DO CURSO

a. Proporcionar ao aluno conhecimentos que permitam o desempenho dos cargos e funções inerentes ao precursor paraquedista.

b. Habilitar capitães, tenentes, subtenentes e sargentos, nos níveis que lhes couber, dentre outros, ao exercício das seguintes atividades:

1) Assessorar o Comando na escolha de Zonas de Lançamento de pessoal e material (ZL), Zonas de Pouso de Aviões (ZP) e Zonas de Pouso de Helicópteros (ZPH);

2) Assessorar o Comando no emprego de meios aéreos;

3) Estabelecer e manter a ligação entre o EB e as Unidades Aéreas de Transporte de Tropa;

4) Planejar e conduzir a infiltração de uma Equipe de Precursores Paraquedista;

5) Operar ZL, ZP e ZPH em Operações Aeroterrestres e Aeromóveis;

6) Planejar e realizar operações de GLO;

7) Selecionar alvos e conduzir o apoio de fogo terrestre e aéreo (GAA);

8) Confeccionar e difundir boletins meteorológicos da área de operações;

9) Conduzir a reorganização da tropa lançada ou desembarcada;

10) Auxiliar na navegação aérea e estabelecer inicialmente o controle do tráfego aéreo no interior da Cabeça de Ponte Aérea ou aeromóvel;

11) Realizar ações diretas em objetivos estabelecidos;

12) Cooperar no planejamento e organização do embarque/desembarque e carregamento/descarregamento de pessoal/material das aeronaves;

13) Assessorar no levantamento e no planejamento de Regiões de Interesse Para Inteligência (RIPI), monitorando-as, posteriormente, em operações.

6. FUNCIONAMENTO DO CURSO

a. Duração - O C Prec Pqdt tem a duração de 24 (vinte e quatro) semanas, com apresentação prevista em 230700 Mar 15, início em 020700 Abr 15 e término previsto em 18 Set 15. O candidato deverá se apresentar com uniforme 3º D2, devendo conduzir também o uniforme 4º A1 e o 5º A ou os respectivos uniformes equivalentes.

b. Regime de trabalho

1) As sessões de instrução têm a duração de 50 (cinquenta) minutos com 10 (dez) minutos de intervalo entre elas.

2) A carga horária semanal é de 40 (quarenta) horas diurnas e 20 (vinte) horas noturnas, podendo variar conforme necessidade do curso.

3) O quadro de trabalho semanal não será de conhecimento do aluno (QTS fechado).

c. Complementação do Ensino - Há, no decorrer do curso, programas de visitas, estágios e pesquisas, visando a complementar a formação e ampliar os conhecimentos necessários ao desempenho das funções específicas da especialidade.

7. O ALUNO E A ESCOLA PARAQUEDISTA

a. Deveres e direitos

1) Deveres

Art 45 do R-126 – Além de outros claramente expressos no regulamento do EE, são deveres do aluno:

- I) Assistir integralmente a todos os trabalhos escolares previstos para seu curso ou estágio;
- II) Dedicar-se ao seu próprio aperfeiçoamento;
- III) Contribuir para o prestígio do EE a que pertence;
- IV) Conduzir-se com probidade em todas as atividades desenvolvidas pelo EE;
- V) Cooperar para a conservação do material do EE a que pertence.

Obs: O aluno deverá saber a canção do CI Pqdt GPB, e a canção do Precursor Paraquedista, ambas disponíveis no site do CI Pqdt GPB.

2) Direitos

Art 46 do R-126 e Art 57 do R-36 – Além de outras prerrogativas previstas no Regulamento do EE, são direitos do aluno:

- I) Solicitar revisão de avaliação, de acordo com as normas em vigor;
- II) Recorrer, quando se julgar prejudicado, à autoridade competente, conforme estabelecido no regulamento Disciplinar do Exército (RDE);
- III) Solicitar trancamento de matrícula ou desligamento do curso, de acordo com o previsto neste regulamento; e
- IV) Ser submetido à recuperação de aprendizagem, caso não alcance o rendimento mínimo previsto, conforme o estabelecido neste regulamento.

b. Frequência e pontualidade

Art. 25. A frequência dos alunos aos trabalhos escolares é obrigatória, sendo considerado ato de serviço.

Parágrafo único. Para efeito deste artigo, consideram-se trabalhos escolares:

- I) Aulas ou sessões de instrução;
- II) Estágios constantes do planejamento anual de ensino;
- III) Atividades presenciais e não presenciais;
- IV) Avaliações; e
- V) Outras atividades constantes da grade curricular ou da complementação do ensino.

Art. 26. O aluno perde 1 (um) ponto por tempo de aula, instrução ou de atividades escolares, a que deixar de comparecer ou a que não assistir integralmente, se sua falta for justificada e 3 (três) pontos, se não for justificada, independente das sanções disciplinares, quando cabíveis.

§ 1º O aluno perde um máximo de 10 (dez) pontos se deixar de comparecer ou se assistir parcialmente a um trabalho escolar de duração superior a 8 (oito) horas, quando sua falta for justificada, e o triplo de pontos, se não justificada.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

§ 2º O número total de pontos perdidos pelo aluno será publicado mensalmente no Boletim Interno do EE, mediante Nota para BI, enviada pelo Instrutor-chefe do Curso ao Ch Div Al.

Art. 27. É vedado ao instrutor dispensar o aluno de qualquer trabalho escolar.

Art. 28. São consideradas faltas justificadas as decorrentes de:

- I) Necessidade do serviço;
- II) Doença grave do aluno ou de dependente legal, desde que comprovada, e que esteja obrigado a dar assistência; e
- III) Outros motivos de força maior, decidido pelo Diretor de Ensino, mediante proposta do Chefe da Divisão de Alunos.

NOTA: Segundo o PGE do corrente ano, o limite máximo de pontos perdidos, para os alunos do C Prec Pqdt, não poderá ultrapassar 25% da carga horária por disciplina ou das seguintes atividades escolares complexas: operações em quaisquer das fases; estágios fora de sede; e viagens de instrução.

8. O ALUNO E A ADMINISTRAÇÃO

a. Dependências do C I Pqdt GPB

1) Alojamento de alunos

- a) A ocupação do alojamento de alunos e seus encargos administrativos (distribuição de armários, camas, etc.) serão a cargo da Divisão de Alunos, durante as 02 (duas) semanas administrativas que antecedem o início do curso. É vedado ao aluno ter qualquer tipo de material guardado em local diferente do alojamento de alunos;
- b) A troca do traje civil pelo uniforme e vice-versa deverá ser feita no respectivo alojamento, quando for o caso;
- c) A segurança dos objetos guardados no armário caberá ao aluno.

2) Estafeta

- a) É recomendável que o Turno (Equipe de alunos) tenha um ou mais estafetas para o cumprimento de missões em geral.
- b) O estafeta deverá ser um militar (Cb/Sd), do Núcleo Base, servindo em qualquer Unidade da Bda Inf Pqdt. Este militar deverá ser cadastrado pela 2ª Sec do CIPqdt.
- c) Os estafetas deverão apoiar o Turno como um todo, sendo proibida a utilização exclusiva de 1 (um) estafeta por 1 (um) aluno, a não ser no caso de haver 1 (um) estafeta para cada aluno. Ou seja, os estafetas deverão ser distribuídos pelo Turno (equipe de alunos) de forma que não haja nenhum aluno sem estafeta.
- d) O contato do aluno com este estafeta deverá ser feito na Área da Divisão de Alunos (alojamento), somente **durante o expediente** do CI Pqdt GPB. Os **alunos são os responsáveis** em orientar os estafetas acerca desses horários.

3) Cantina, alfaiataria e barbearia

Com exceção da 1ª Fase, os alunos poderão utilizar os serviços da cantina, alfaiataria e barbearia, durante os intervalos das instruções, quitando suas dívidas ao final de cada mês.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO**4) Rancho**

- a) Todos os alunos estarão automaticamente arranchados no rancho da Colina Longa Pqdt, sendo terminantemente proibido deixar de avançar a qualquer refeição prevista;
- b) Os Of Alu e os ST/Sgt Al avançarão no refeitório dos sargentos, sentando-se nas mesas identificadas, sendo vedado ao aluno sentar-se em mesa diferente;
- c) Nenhum militar não pertencente ao C Prec Pqdt estará autorizado a sentar-se à mesa com os alunos, devendo o aluno mais antigo da mesa, informá-lo do mesmo.

5) Telefone

- a) Para ligações urbanas, os alunos poderão utilizar os dois telefones públicos próximos ao Corpo da Guarda do CI Pqdt GPB, em horários que não prejudiquem a instrução;
- b) As ligações interurbanas em telefones que façam ligação externa só serão realizadas mediante autorização do Cmt CI Pqdt GPB;
- c) Os alunos só serão chamados para atender telefonemas durante a instrução em caso de extrema necessidade. Isso deve ser avisado aos familiares;
- d) O porte e o uso de telefone celular durante as instruções estarão expressamente proibidos, ficando o mesmo restrito a ser utilizado na área da Divisão de Alunos (alojamento). A mesma observação valerá para as viagens, visitas e estágios.
- e) Durante os isolamentos para as operações é terminantemente proibida a utilização de telefones celulares.

6) Foto-filmagem

Não será permitido aos alunos o emprego de máquinas fotográficas ou filmadoras de qualquer tipo, em nenhuma atividade do curso. Este tipo de trabalho será executado pela Eq Instr, nos momentos oportunos.

7) Informática

- a) Existe 01 (um) computador com acesso à internet na sala de instrução, que se destina a apoiar as instruções do curso. Entretanto, esta máquina também poderá e deverá ser utilizada pelos alunos com a finalidade de realizar trabalhos específicos;
- b) Caso seja necessário, fora dos horários de instruções, os alunos poderão utilizar o computador para acessar a internet. Para isto, será criada uma conta (ambiente de acesso), cuja administração será do xerife, que deverá orientar e fiscalizar os conteúdos navegados, a fim de evitar danos provocados por vírus.

8) Áreas restritas

- a) Os alunos estarão proibidos de transitar nas seguintes áreas do CI Pqdt GPB: Seção Técnica de Ensino, Divisão de Operações, Sala dos Instrutores e Monitores, Reserva de Material e corredor do pavilhão do C Prec Pqdt.
- b) A não observância desta restrição será encarada como falta grave, e estará sujeita às sanções disciplinares.
- c) Para falar com um instrutor o aluno deverá se dirigir até a entrada do corredor do pavilhão do C Prec Pqdt e chamar até aparecer algum militar da equipe de instrução.

9. O ALUNO E A INSTRUÇÃO

Orientações úteis a fim de melhorar o rendimento do aluno nas atividades desenvolvidas durante todas as fases do curso:

a. Antes da instrução

- 1) Saiba o assunto que vai ser ministrado;
- 2) Prepare o material a ser utilizado;
- 3) Faça uma leitura prévia do texto;
- 4) Assinale o que você não entendeu.

b. Durante a instrução

- 1) Coloque na mesa tudo o que irá precisar;
- 2) Mantenha viva a sua atenção;
- 3) Anote tudo o que considerar importante e o que o instrutor ressaltar;
- 4) Assinale e retire a(s) dúvida(s) tão logo a(s) tenha.

c. Após a instrução

- 1) Faça um resumo do que foi ensinado;
- 2) Troque idéias sobre o assunto com o restante do turno;
- 3) Enriqueça seu conhecimento consultando outras fontes;
- 4) Procure saber como outras especialidades (inclusive de outros países) desenvolvem aquela atividade;
- 5) Arquive o seu resumo em pastas por disciplinas.

d. O estudo extraclasse

- 1) Habitue-se a estudar sempre no mesmo local;
- 2) Busque um local sossegado e que tenha luz suficiente;
- 3) Descubra o horário que o seu estudo renda mais;
- 4) Organize um escaninho com seu material didático separado por disciplinas;
- 5) Interrompa o estudo por 10 (dez) minutos a cada 50 (cinquenta) minutos;
- 6) Tenha em mente que você terá pouco tempo para o estudo extraclasse; desta forma, a melhor maneira de estudar é prestar atenção em sala de aula e retirar suas dúvidas.

10. CONDIÇÕES DE APROVAÇÃO

a. Para que o aluno conclua com aproveitamento o C Prec Pqdt, faz-se necessário que esteja na Situação Normal e obtenha, ao final do curso, nota igual ou superior a 5,0 (cinco), na média final das provas escritas (PE) e práticas (PP) das disciplinas comuns a cada fase, que são:

1ª FASE – NIVELAMENTO TÉCNICO OPERACIONAL

- a) Comunicações I
- b) Explosivos e Destruições
- c) Técnicas de Infiltração Aérea I
- d) Técnicas de Infiltração Aquática
- e) Técnicas de Infiltração e Exfiltração I
- f) Técnicas de Infiltração Terrestre
- g) Navegação e Orientação

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO**2ª FASE – MESTRE DE SALTO**

- a) Deveres do Mestre de Salto
- b) Inspeção de Pessoal
- c) Lançamentos de Mestre de Salto
- d) Técnicas de Preparação de Fardos, Pacotes e Mochilas

3ª FASE – LANÇAMENTO PRECURSOR

- a) Comunicações II
- b) Lançamento Precursor
- c) Meteorologia
- d) Apoio de Fogo I

4ª FASE – OPERAÇÕES DE PRECURSORES

- a) Apoio de Fogo II
- b) Técnicas de Infiltração Aérea II
- c) Operação de Zona de Lançamento
- d) Operação de Zona de Pouso de Aviões
- e) Operação de Zona de Pouso de Helicópteros
- f) Organização e Emprego dos Precursores
- g) Inteligência
- h) Técnicas de Infiltração e Exfiltração II

11. O ALUNO E A PREPARAÇÃO DO MATERIAL

a. A preparação minuciosa do material a ser utilizado durante o C Prec Pqdt é muito importante e requer uma atenção especial.

b. O material descrito nos itens abaixo será fornecido aos alunos do C Prec Pqdt pelo CI Pqdt GPB. No entanto, os alunos podem providenciar o seu próprio material, adquirindo-o e/ou pegando-o sob cautela nas reservas de suas respectivas OM. Estes materiais devem ser preparados de acordo com estas orientações ao candidato. Recomenda-se, ainda, que os alunos tenham materiais diversos e itens do equipamento e fardamento estocados no armário, como reserva para reposição imediata.

Nº	MATERIAL	QUANTIDADE POR ALUNO
1	Suspensório e cinto NA	1
2	Porta-carregador de fuzil	2
3	Porta-curativo individual para cinto NA	1
4	Coldre para Pst	1
5	Mochila de grande capacidade	1
6	Marmita e talher articulado	1
7	Uniforme operacional de combate	3
8	Lanterna (do tipo “soliterna”)	1
9	Poncho	1
10	Coturno de couro marrom	1
11	Bússola	1
12	Camiseta meia manga camuflada	5
13	Gorro de aluno	1

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

14	Porta-cantil	2
15	Cantil	3
16	Saco de dormir	1
17	Snorkel e máscara para mergulho	1
18	Nadadeira operacional	1
19	Bandoleira para fuzil de 3 pontos	1
20	Mochila de assalto	1
21	Refil para água do Tipo “camelback”	1
22	Saco VO	1

c. O padrão dos cadarços de linha velame é que todos estejam sem o miolo e falcaceado nas pontas.

d. O padrão da numeração do material é o de acordo com o Anexo “A” – Numeração do Material, desta orientação.

e. Materiais a serem providenciados desde já.

1) Gorros e capacete

- a) A partir da 1ª Fase os alunos utilizarão o gorro de aluno, numerado, a ser distribuído pelo C Prec Pqdt durante as semanas administrativas;
- b) O capacete utilizado durante o curso será o de fibra balística padrão OTAN, que deverá ser providenciado pelo aluno. O capacete deverá ser numerado de acordo com a padronização prevista. Uma tira de borracha de câmara de ar deverá ser colocada de modo a moldar a coifa no capacete;
- c) O capacete deverá ser conduzido na mochila quando necessário, conforme padronização do xerife.

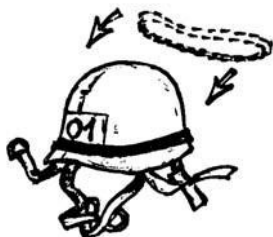


Fig 1. Capacete padrão

2) Uniformes

- a) Durante o curso serão utilizados os seguintes uniformes: 4ºA1, 4ºB1, 3ºD2, 5ºA e 5ºC. Militares de outras Forças ou de Nações Amigas deverão providenciar os respectivos correspondentes.
- b) No uniforme 4ºA1 deverá constar apenas o sutache com o nome do aluno (bordado) sobre o bolso direito, e o sutache do C Prec Pqdt sobre o bolso esquerdo, a ser distribuído durante as semanas administrativas. Não é permitido o uso de brevês e distintivos de Arma/Quadro/Serviço e Posto/Graduação, bem como o uso de seus respectivos velcros (“sombas”). Não é permitida a utilização de velcros nos uniformes, a exceção dos bolsos;
- c) Deixe no mínimo 01 (um) uniforme 4ºA1 (conforme descrito na letra b) acima) separado para as instruções de natação operacional. É proibida a utilização de “bombachas” nas Instr de Infl Aqua, devendo estas estar costuradas à calça do uniforme. Tais medidas visam evitar danos aos equipamentos de manutenção da piscina de instrução;
- d) Os alunos devem usar “luvas” numeradas no cinto dos 4º uniformes em todas as instruções. Sua colocação deve ser à frente e, à direita do corpo e no lado oposto, à retaguarda. Esta numeração deverá ser providenciada pelo turno por ocasião das semanas administrativas.
- e) Não é permitido o uso de alianças, anéis, cordões, pulseiras, etc. É recomendável a utilização de relógio.

3) Identificações dos alunos

- (a) Os alunos deverão providenciar plaquetas de identificação, de qualquer modelo, em 02 (duas) vias. Estas plaquetas deverão ser presas ao pescoço com cadarço de linha de velame, sem o miolo, que deverá ter as pontas unidas por

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

aquecimento do material, sendo proibida a união das pontas por meio de qualquer tipo de nó.

(b) As plaquetas devem ser unidas por uma pequena liga de borracha para propiciar o sigilo nos deslocamentos.

(c) Cada plaqueta deverá possuir os seguintes dados gravados em LETRA DE FORMA MAIÚSCULA:

- (1) Nome completo;
- (2) Número da identidade;
- (3) Tipo sanguíneo;
- (4) Fator RH;
- (5) Nr do PREC CP (para militares do EB).
- (6) No verso, se possui ou não alergia a algum medicamento.

(e) É **obrigatório** o uso das plaquetas em todas as atividades do curso.

(f) Além das plaquetas de identificação, deverá ser providenciada uma cópia, plastificada, da Identidade Militar e do Cartão FUSEx, para militares do EB, ou documento equivalente para os militares de outra força, que deve ser portada em todas as ocasiões pelo Alu.

(g) É obrigatório que todos os alunos possuam identidade civil.

4) Boot

a) Os alunos deverão possuir o Boot de lona marrom para todas as atividades do curso (Cerimonial, atividades internas do CI Pqdt GPB, viagens de instrução, estágios e lançamentos).

b) Nas atividades externas ao CI Pqdt GPB, operações na selva e montanha, operações da 1ª e 4ª Fases, será autorizado a utilização opcional do boot de selva (lona verde) ou do boot de montanha (de couro, com solado apropriado) mediante consulta oportuna à equipe de instrução.

c) A amarração padrão será a operacional com soltura rápida.

d) As meias devem ser pretas ou V.O.



Amarração do boot
com soltura rápida

Fig 2. Boot com amarração operacional

5) Materiais para instruções de Infiltração Aquática (Implementos de posse obrigatória)

- a) **Máscara** preta, de qualquer modelo, numerada;
- b) **Snorkel (tubinho)** preto, de qualquer modelo, numerado;
- c) **Nadadeiras** pretas, de qualquer modelo, numeradas.
- d) É aconselhável que o aluno possua seu próprio material já ajustado ao

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

corpo, como a máscara, por exemplo. Entretanto, esse material será fornecido pelo C Prec Pqdt.

e) Para as instruções específicas, os implementos deverão ser sempre conduzidos dentro de uma bolsa de velame de cor verde e numerada de forma padronizada pelo turno.

6) Fardo aberto, composto dos seguintes itens:

a) Suspensório

(1) Modelo em “Y”, contendo dois bolsos, V.O., sem ferragens e montado no cinto N.A. com cadarço de linha velame;

(2) O bolso esquerdo deve conter 01 (um) apito, 01 (um) canivete (podendo ser do tipo “múltiplas funções” ou apenas lâmina) e 01 (uma) lanterna MAGLITE ou similar (à prova d’água) do tipo “solitaire”. Este material deve ser ancorado ao suspensório com fiel simples de cadarço de linha de velame, com o comprimento que permita ao aluno empunhar o material com o braço esticado;

(3) O bolso direito deve conter uma bússola, de qualquer modelo e ancorada ao suspensório da mesma forma que os itens do bolso esquerdo.

(4) O Anexo A explora melhor este item.

b) Cinto N.A.

(1) De qualquer modelo, sem ferragens e na cor VO;

(2) Não é permitido o uso de protetores de cinto N.A.

c) Coldre

(1) Do tipo fechado, contendo porta-carregador de pistola, V.O., sem ferragens e com passador, montado no cinto N.A. à direita do corpo, para os destros e à esquerda para os canhotos. Deve ser fixado à perna do aluno através de soltura rápida de cadarço de linha velame;

(2) A pistola deve ser ancorada ao cinto N.A. através de um fiel duplo de cadarço velame, sem miolo, sendo ancorada imediatamente à retaguarda do coldre. O comprimento do fiel deve permitir ao aluno tomar a posição de tiro de pé, bem como evitar que a pistola toque o solo, em caso acidental.

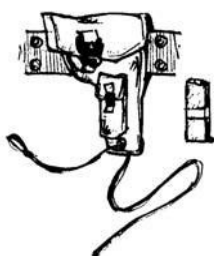


Fig 3. Coldre



Fig 4. Fiel da pistola

d) Porta-carregador de fuzil

(1) Em número de 02 (dois), de qualquer modelo, V.O., sem ferragens e com passador, montado no cinto N.A. à frente do corpo. Uma liga de borracha deverá reforçar sua fixação ao cinto;

(2) No interior do porta-carregador da esquerda serão conduzidos dois carregadores de fuzil municiados, identificados com fita adesiva vermelha;

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

(3) No interior do porta-carregador da direita serão conduzidos o lenço tático para manutenção. Este item deverá ser padronizado no âmbito do turno devendo ser confeccionado com material impermeável, em dimensões tais que caibam todas as peças do PÁRA-FAL desmontado em 1º escalão mais a munição de 7,62mm e 9mm bem como seus respectivos carregadores. As silhuetas das referidas peças devem estar pintadas no lenço tático. O porta-carregador deverá conter ainda uma chave de fenda, um desmuniador e um kit de anotação miniaturizado.

(4) Para os alunos canhotos, o lado do porta-carregador deve ser invertido, bem como do coldre e faca MK-2.

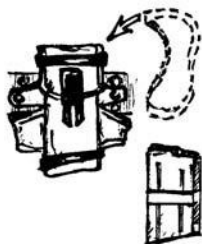


Fig 5. Porta-carregador de fuzil

e) Faca de trincheira

(1) Montada no cinto N.A. à esquerda do corpo, sem ferragens e com passador. Sua lâmina não pode ser cromada e seu cabo deve ser protegido com borracha de câmara de ar de bicicleta tipo “Caloi 10”;

(2) A bainha deve ser protegida da mesma forma, sendo fixada à perna do aluno através de cadarço velame com soltura rápida;

(3) Poderá ser pega na reserva de armamento do C I Pqdt GPB, mediante cautela.

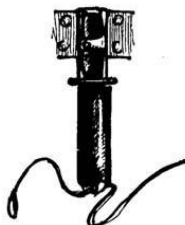


Fig 6. Faca MK-2

f) Conjunto Porta-cantil/Cantil/Caneco

(1) De qualquer modelo, V.O., sem ferragens e com passador, montado no cinto N A a esquerda/retaguarda do corpo e à direita/retaguarda (sem caneco) do corpo, preso ao mesmo com tira de borracha de câmara de ar;

(2) O caneco deve ser protegido com saco plástico de boa espessura (o mesmo dos Kits).

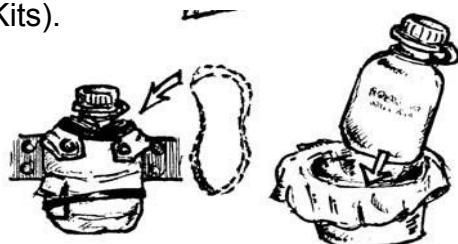


Fig 7 Porta-cantil, cantil e caneco protegido

g) Porta-curativo e curativo individual

(1) De qualquer modelo, VO, sem ferragens e com passador, montado ao cinto NA à retaguarda do corpo, preso ao cinto com tiras de borracha de câmara de ar;

(2) O curativo individual poderá ser composto por 01 (um) curativo individual padrão do EB ou 01 (um) pacote de gaze hidrófila estéril e 01 (um) rolo de atadura de 10 cm impermeabilizados. 01 (um) reidratante do tipo “Rehidrat” ou similar, impermeabilizado, 01 (um) antisséptico do tipo “Andolba” ou similar e 01 (um) frasco de repelente, que deverá estar de fácil acesso.

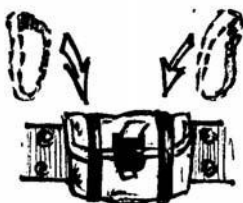


Fig 8 – Porta-curativo

7) Armamento e munição

a) Durante a Semana Zero, os alunos receberão o armamento individual a ser utilizado durante o curso: Fz PÁRA-FAL com 06 (seis) carregadores, sendo que três estarão na mochila, devidamente muniçados; Pst IMBEL com 04 (quatro) carregadores sendo que dois estarão na mochila, devidamente muniçados e Fz “PAU-DE-FOGO”. Nesta ocasião, todo o armamento deverá ser mantido, conferido e numerado;

b) Durante todo o curso serão utilizados o fuzil e a pistola sendo, quando necessário, distribuídos outros tipos de armamento;

c) As munições de 7,62mm e 9mm serão distribuídas durante as semanas administrativas.

d) Todos os carregadores muniçados (fuzil e pistola) deverão ser marcados com fita adesiva vermelha. Os carregadores colocados no PÁRA-FAL e na PISTOLA não estarão muniçados e não deverão conter esta marcação;

e) Cada aluno deverá possuir um saco plástico identificado, de boa espessura, a fim de que possa ser reunida toda a munição;

f) O turno deverá providenciar 2 (dois) cunhetes identificados com o número do turno e pintá-los de vermelho, a fim de que ao final da jornada de trabalho sejam guardados os sacos de munição do turno no Corpo da Guarda do C I Pqdt GPB.

g) Fuzil, pistola e todos os carregadores do fuzil e da pistola deverão ser guardados na reserva de armamento do C I Pqdt G P B.

h) A bandoleira será padronizada de acordo com a instrução a ser realizada.

8) Mochilas

a) Será utilizada no decorrer do curso a mochila de grande capacidade, com armação. As mochilas devem ser VO e devidamente numeradas;

b) Para a quarta fase, além da mochila padrão deverá ser providenciada uma mochila civil média padrão “estudante”, de capacidade de, no mínimo, 30 Litros.

c) A mochila deverá conter no mínimo o seguinte material:

(1) Manta velame;

(2) Saco de dormir;

(3) Poncho

Modelo padrão EB ou americano.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO**(4) Lanterna a prova d'água**

- (a) Com lente transparente (não deve estar velada);
- (b) Deve conter pelo menos 02 (duas) lentes coloridas (vermelho, azul, verde);
- (c) Ancorada na mochila com fiel simples ou duplo, de tal forma que permita ao aluno com a mochila nas costas empunhá-la com seu braço esticado.
- (d) É extremamente importante que a lanterna seja à prova d'água, evitando-se o uso de saco plástico que dificulte sua funcionalidade.

(5) Cantil extra

- (a) Ancorado na mochila de maneira idêntica à lanterna (com capacidade de, no mínimo, 1 litro);
- (b) Por ocasião da 4ª Fase poderá ser substituído por um Refil de água do tipo “camelback”.

(6) Ração R/2

Será distribuída pelo curso nas semanas administrativas.

(7) Lona preta

Nas dimensões 1,20m X 1,50m, para proteção do material e organização durante os cerimoniais, bem como finalidades diversas.

(8) Conjunto marmitta e talheres articulados

- (a) Conjunto completo;
- (b) Deve conter sacos plásticos finos para proteger a marmitta dos resíduos, em número suficiente para 10 (dez) dias de operações.

(9) Uniforme de muda

Composto de 1 (uma) unidade das seguintes peças do uniforme: gandola, calça, camisa, cinto VO, 3 (três) pares de meias e cuecas (ou sunga preta e ou bermuda térmica). conjunto “Anorak”, etc.

(10) Agasalhos diversos

No mínimo 1 (um), do tipo “malvinão”, “malvininho”, Gorotex ou similares, V.O. ou camuflado. Também poderão constar luvas, capuzes de lã,

(11) Roupas civis para infiltração e contatos

(a) Composta de calça (jeans ou brim), camisa, calçado fechado, par de meias e cinto. Disfarces simples como bonés, óculos, etc, também poderão ser utilizados;

(b) Não é permitido o uso de camiseta regata, sandálias, bermuda, camisas de campanhas políticas, clubes de futebol, abrigos ou afins.

(12) Cabo solteiro

(a) Na cor preta, com 05 (cinco) metros de comprimento por 10 (dez) milímetros de espessura, enrolado com 23 (vinte e três) voltas;

(b) O cabo solteiro deverá ser acondicionado no lado esquerdo externo da mochila, preso com borrachas de câmara de ar (passador superior e inferior da mochila) e soltura rápida de cadarço velame (passador central).

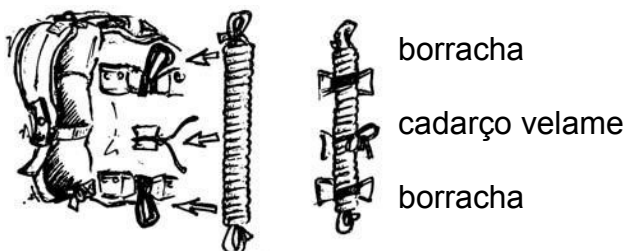


Fig 9 Acondicionamento do cabo solteiro

(13) Kits individuais

(a) Os kits individuais devem ser cuidadosamente acondicionados em recipientes plásticos do tipo “tupperware” ou similares (de rosca), identificados com o nome do kit, o número do aluno e com seu conteúdo relacionado e exposto do lado de fora do recipiente, conforme o exposto:

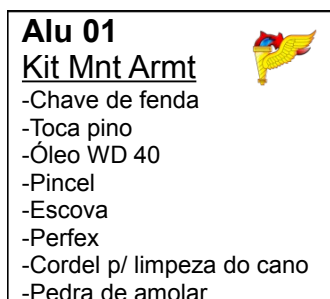


Fig 10. Exemplo de identificação de Kit

(b) Na relação do conteúdo do Kit de Saúde devem constar ainda a indicação, a posologia e a validade de cada medicamento. Uma cruz vermelha deve estar exposta na tampa do “tupperware”;

(c) O material que compõe os kits deverá ser padronizado para o turno (Anexo C – Composição dos Kits);

(d) Os kits individuais são os seguintes:

- **Kit de Manutenção do Armamento;**
- **Kit de Manutenção do Uniforme;**
- **Kit de Saúde;**
- **Kit de Destruições;**
- **Kit de Anotação;**
- **Kit de Higiene;**
- **Kit de Camuflagem.**

(14) Kits coletivos

Os kits coletivos serão conduzidos pelo turno num sistema de rodízio. São eles, conforme consta no Anexo C – Composição dos Kits:

- **Kit de Saúde Coletivo** – Dividido em 4 (quatro) fardos (“tupperware”).

- **Kit Operações** – Dividido em pequenos fardos (“tupperware”).

(15) Material de equipagem

(a) Constituído de:

-1 (uma) retinida com 2 (dois) metros de comprimento e 6 (seis) milímetros de espessura;

-2 (dois) mosquetões (preferencialmente, na cor preta), de no mínimo 10 KN de capacidade, com trava de segurança de rosca;

-1 (uma) fita de ligação, de comprimento de 20 Ft, para a ancoragem da mochila durante a realização de saltos.

(b) Este material deve ser conduzido dentro da mochila.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO**(16) Material de sinalização pirotécnico**

Será distribuído pela equipe de Instrução 1 (um) sinalizador de facho e um 1 (um) sinalizador fumígeno para cada aluno, devendo sempre ser mantido dentro da mochila.

(17) Kit utilidades

Cada aluno deve possuir um Kit constituído pelos materiais que possam ser utilizados nas Operações, como sacos plásticos de diversos tamanhos para a impermeabilização de materiais eletrônicos, ligas de borracha e silver-tape para ajustar os equipamentos, pilhas e baterias para alimentar os equipamentos eletrônicos, etc, conforme necessidade levantadas pelo Xerife do turno.

(18) Facão de mato (terçado)

Por ocasião das Operações em Ambiente de Selva o aluno deve providenciar um facão (terçado) com bainha, que deverá ser conduzido na mochila, conforme padronização do xerife do turno.

d) Obs:

1. Além do Kit Operações levado nas mochilas do turno, um outro deverá ser confeccionado, com uma maior variedade e quantidade de material, acondicionado num cunhete grande, identificado com o número do turno e pintado na cor vermelha. Este kit será utilizado nas bases das operações de 1ª e 4ª Fases.

2. A mochila deverá ser impermeabilizada com 02 (dois) sacos. Estes podem ser sacos de impermeabilização emborrachados, sacos plásticos de gelo ou a combinação de ambos.

3. O material descrito nos subitens (1), (2), (3), (6), (8), (9), (10), (11), (13) e (14) do item c) deverão ser impermeabilizados com 02 (dois) sacos plásticos transparentes de boa espessura, fechados de maneira invertida.

4. Deverá ser confeccionado para cada aluno um croqui plastificado da seguinte forma: em um dos lados deverá constar a disposição padronizada do material exposto no solo sobre a lona preta, composto pelo lenço tático com o PÁRA-FAL desmontado em 1º escalão, carregadores e a munição de fuzil e pistola para o cerimonial. No verso será exposto todo material constante no interior da mochila.

9) Roupa Ghillie

Cada aluno deverá providenciar sua roupa *Ghillie* para as atividades da 4ª fase.

10) Saco de lona V.O. ou Bolsa de Paraquedas T-10 V.O.

De oficial ou praça, identificado de maneira padronizada com uma etiqueta plastificada que contenha os seguintes dados: identificação do C Prec Pqdt, Posto/Graduação, número e nome completo do aluno (nome de guerra destacado) e peso (a ser preenchido com caneta de retroprojeter).

11) Bolsa velame

Na cor V.O., identificada de maneira padronizada com o número do aluno.

12) Roupa de cama

A critério do aluno.

13) Material didático

a) Para as instruções em sala de aula, os alunos deverão dispor do seguinte material didático (sugestão):

- (1) Caderno(s) de matérias ou fichário;
- (2) Jogo de esquadros, régua de 30 cm e transferidor e compasso;

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

- (3) Jogo de canetas de retroprojeto (recomendável ponta fina), frasco com álcool e pano para limpeza;
- (4) Caneta “4 cores”, lápis, lapiseira 0,5mm e borracha;
- (5) Calculadora;
- (6) Bloco de apontamentos pautado;
- (7) Folhas de papel ofício ou A4 avulsas;
- (8) Pasta polionda, identificada, na cor vermelha (padronizada para o turno);
- (9) Caneta lumicolor

b) É recomendável ainda que cada aluno possua um exemplar dos seguintes manuais e cadernos de instrução:

- (1) CI 21-75 (Patrulhas)
- (2) C 21-26 (Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas)
- (3) MD33-M-02 (Abreviaturas, Siglas, Símbolos e Conversões Cartográficas das Forças Armadas)
- (4) C 21-30 (Símbolos Militares e Abreviaturas)
- (5) C 5-34 (Vade - Mécum de Engenharia).

Obs: Poderão ser utilizadas as edições atualizadas ou Cópias xerocadas, desde que completas.

c) O material didático será sempre guardado nos escaninhos da sala de aula, ao término das instruções.

13) Suprimento de pilhas e baterias

Por ocasião das Operações da 1ª e 4ª Fase, a utilização, manejo, e manutenção dos equipamentos eletrônicos (OVN, GPS, Lanternas, Strobolight, etc.) ficam, totalmente, a cargo do Aluno, necessitando, portanto, que o mesmo verifique anteriormente a necessidade e tenha um estoque de pilhas e baterias suficiente. Este item será, rigorosamente, verificado por ocasião das referidas Operações.

14) Impermeabilização de Eqp Rádio e demais Eqp.

Por ocasião das Operações da 1ª e 4ª Fase, a impermeabilização dos Eqp rádio e demais materiais que necessitem impermeabilização fica, totalmente, a cargo do Aluno, necessitando que o mesmo tenha um estoque de sacos plásticos de diversos tamanhos e de boa espessura em condições de uso.

15) Material para instruções de tiro

Para as instruções envolvendo tiro com o Armt de dotação, cada aluno deve ser conduzido ao seu protetor auricular, bem como a sua chave de clicar.

16) Notebook

Será necessário que cada Aluno utilize um notebook por ocasião de algumas instruções durante a 3ª e 4ª fase.

9. O ALUNO E A PREPARAÇÃO FÍSICA

a. Treine para estar em boa forma. Seu organismo deverá estar preparado para suportar esforços físicos prolongados sob situações adversas;

b. Apure seu estado físico-orgânico. Faça um “Check-up” médico e dentário;

c. Faça corridas longas, inclusive de calça e boot;

d. Pratique pista de cordas, inclusive armado e equipado;

e. **Todos os alunos** deverão estar em condições de conduzir, como guia, o aquecimento e a ginástica básica, de acordo com o C 20-20 (Treinamento Físico Militar);

f. Se você está fraco em natação, procure melhorar seu desempenho. Nade fardado, inclusive com o armamento. Pratique flutuação fardado, retire e recoloque o uniforme completo e nade com os implementos;

g. Tenha apnéia estática de pelo menos 01 (um) minuto. Pratique exercícios básicos com implementos (respiração com o snorkel, alagar e desalagar a máscara, “canivete”, recuperação dos implementos no fundo da piscina, etc.);

h. Pratique as técnicas de escalada e os principais nós e amarrações;

i. Uma boa alimentação é imprescindível nesta preparação;

j. Não utilize medicamentos ou suplementos alimentares sem orientação médica. Eles podem ser extremamente prejudiciais à saúde;

k. Caso o candidato não seja imunizado contra tétano, febre amarela e hepatite A e B. deverá procurar orientação médica para tomar as vacinas antitetânica, anti-amarelílica e anti-hepatite A e B. Se já o for, separe a carteira de vacinação para apresentação à Divisão de Alunos. **Os candidatos, por ocasião da apresentação, deverão apresentar a comprovação destas vacinas;**

l. O C Prec Pqdt desenvolveu uma proposta de treinamento que tem por objetivo orientar o candidato ao Curso de Precursor Paraquedista no seu preparo físico individual, visando obter um rendimento adequado nas atividades do curso. A proposta está anexa a este documento.

10. O ALUNO E A PREPARAÇÃO INTELECTUAL

- a. É interessante que seja feita uma revisão geral dos assuntos que você já conhece e que fazem parte do currículo do curso. Dentre eles, destacamos *Topografia*;
- b. É muito importante relembrar os conhecimentos sobre *Patrulhas*;
- c. Recorde tudo sobre *Explosivos e Destruições*;
- d. Pratique técnicas de *Orientação*;
- e. Treine seu raciocínio mental; **faça cálculos**;
- f. Aprimore sua avaliação de distâncias e seu senso de equilíbrio em todas as suas ações;
- g. É recomendável que todos os alunos tenham noções básicas de informática (Internet, Windows, PowerPoint e Word) e que saibam operar software de imagens de satélites (Ex: Google Earth);
- h. Durante a Seleção Definitiva o candidato será submetido a uma **Avaliação Técnica** composta por 7 (sete) disciplinas:

Nº	DISCIPLINA
1	Higiene, Profilaxia e Primeiros Socorros (HPPS)
2	Topografia e Orientação em Campanha
3	Instrução Individual para o Combate
4	Armamento, Munição e Tiro
5	Explosivos e Destruições
6	Comunicações
7	Patrulhas

Obs: Os objetivos específicos por disciplina e as condições de execução para realização da Avaliação Técnica estão detalhados nas Instruções Reguladoras para a Inscrição, a Seleção e a Matrícula nos Cursos e Estágios Gerais do Centro de Instrução Paraquedista General Penha Brasil (IRISM/CI Pqdt GPB), disponível no site do CI Pqdt GPB na internet.

11. O ALUNO E A PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

- a. Esquematize sua vida para os próximos 06 (seis) meses. O apoio da família é fundamental à sua tranquilidade como aluno;
- b. Confie no seu potencial e na sua preparação. A vitória sempre foi de quem nunca duvidou dela;
- c. Acima de tudo, tranquilize-se, pois a Equipe de Instrução fará o máximo para que você tenha acesso a todas as ferramentas necessárias para a formação dos novos precursores paraquedistas.

10. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. Numeração do turno

Deverá seguir a ordem numérica crescente, do mais antigo para o mais moderno. Os militares de Nações Amigas entrarão na sequência da numeração como mais modernos dentro de sua respectiva antiguidade, assim como os militares de outra Força Armada.

b. Chefe de Turma (“Xerife”)

1) O aluno do Exército Brasileiro mais antigo será o “xerife” do turno, independentemente de sua numeração, ao qual caberá a tarefa de:

- a) Chefiar e liderar o turno;
- b) Tratar diretamente com o Instr Ch do C Prec Pqdt dos interesses coletivos do turno;
- c) Verificar as faltas e atrasos no início de cada tempo de instrução, participando imediatamente ao instrutor, e ao final de cada dia, mediante o preenchimento da Ficha de Controle de Faltas à Instrução (Talão de Faltas). Este documento deverá ser entregue ao último instrutor do dia;

2) No início de cada tempo de instrução, o “xerife” deverá apresentar ao instrutor a turma na “posição de sentido”, se este último for mais antigo. Caso o “xerife” seja mais antigo que o instrutor, o primeiro deverá comandar apenas “Turno, Atenção!”, com os alunos de pé na “posição de descansar”.

c. Atrasos e faltas

- 1) Será considerado atrasado o aluno que se apresentar para assistir uma instrução até 05 (cinco) minutos após o início da mesma;
- 2) Será considerado faltoso o aluno que comparecer após os 05 (cinco) minutos iniciais da instrução.

d. Horários e uniformes

Serão previstos em QTS RESERVADO e informados oportunamente aos alunos.

e. Apresentação no CI Pqdt GPB

1) Você deverá apresentar-se na Divisão de Alunos em 230700 Mar 15, para processo seletivo nas semanas “administrativas” de Seleção Definitiva e do processo de matrícula. O curso terá início em 020700 Abr 15.

2) Ainda nestas semanas será realizado o “Briefing” do C Prec Pqdt com os candidatos. Todos deverão estar munidos de material de anotação e dos seguintes

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

materiais que serão entregues nesta ocasião:

- a) Ficha de Informações (anexa a este documento), preenchida;
 - b) 04 (quatro) fotografias 3X4 recentes, uniformizado (3° D2) de frente e descoberto; e 02 (duas) fotografias 3X4 à paisana recentes. As 06 (seis) fotografias deverão estar identificadas no verso com o Posto/Graduação e Nome de Guerra do candidato;
 - c) 10 (dez) “cyalumens” de 12 horas (tamanho médio).
- 3) Todos os candidatos devem se apresentar com o 1º TAF realizado na OM de origem.
- 4) Todos os candidatos por ocasião da apresentação deverão estar de posse do material necessário para o início do curso, conforme item 8 destas orientações. Estes materiais serão utilizados, inclusive, nas Avaliações Técnicas durante as semanas da Seleção Definitiva.

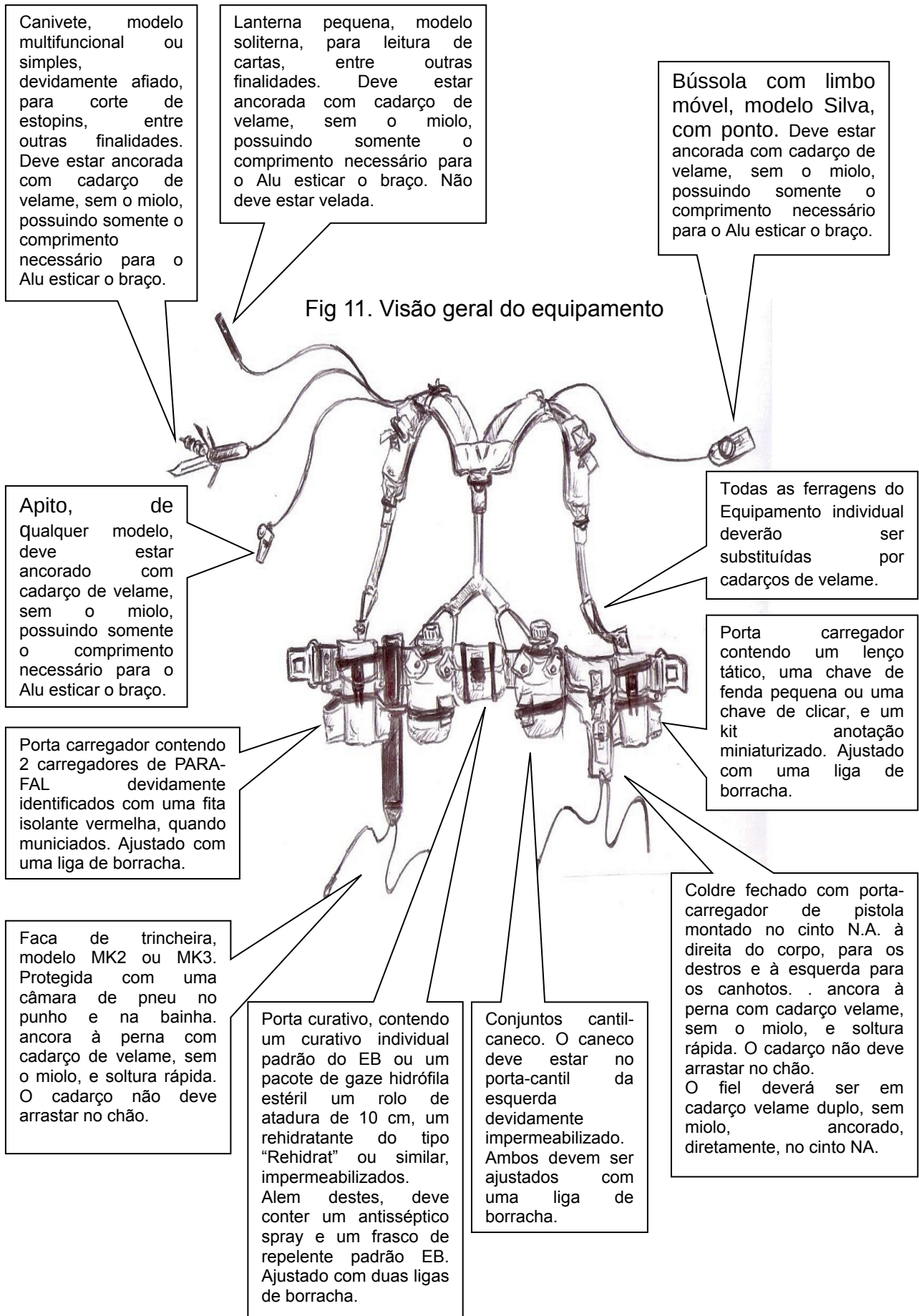
2. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para consecução dos objetivos do curso, a Equipe de Instrução e os alunos utilizarão uma imensa gama de recursos cognitivos, afetivos, psicomotores e materiais, procurando atender às individualidades, sempre pautado nos prazos estabelecidos pelo sistema de ensino, de forma enérgica, respeitosa e com serenidade.

A par dos conhecimentos e habilitações táticas e técnicas que compõem o perfil do precursor paraquedista, será desenvolvido o firme **espírito de equipe** que caracteriza o seu trabalho ao longo destes sessenta e dois anos de atividades, constituindo-se no apanágio da elite de homens que tem como missão preceder, guiar e liderar as formações da tropa paraquedista.

O **EXCELENTE** condicionamento físico e o **PREPARO INTELECTUAL E PSICOLÓGICO** são pré-requisitos muito importantes do candidato para o C Prec Pqdt.

ANEXO A – EQUIPAMENTO INDIVIDUAL



ANEXO B – NUMERAÇÃO DO MATERIAL

1. NÚMEROS EM TECIDO

- a. O número do aluno, com dois algarismos, deve ser estampado na cor preta sobre tecido resistente vermelho com bordas arrematadas para que não desfie, nas dimensões 08 X 07 cm.
- b. O padrão da matriz dos números é a cargo do turno;
- c. As “luvas” numeradas do cinto devem ter 8 (oito) centímetros de largura e serem justas no cinto;
- d. Estes números identificarão o seguinte material e da seguinte forma:
- 1) Gorro – 02 (dois), na frente e retaguarda;
 - 2) Coifa do capacete – 02 (dois), na frente e retaguarda;
 - 3) Mochila de grande capacidade – 01(um), na tampa da mochila;
 - 4) Bolsa velame - 01 (um), na tampa do bolso externo.
- e. Todo material deve ser identificado.

2. NÚMEROS EM ESPARADRAPO

- a. O número do aluno, com dois algarismos, deve ser pintado na cor preta sobre o esparadrapo, cortado nas dimensões 05 X 04cm.
- b. O padrão da matriz dos números é a cargo do turno;
- c. Estes números identificarão o seguinte material e da seguinte forma:
- 1) Fz PÁRA-FAL – 01 (um), por dentro do punho;
 - 2) Fz “PAU-DE-FOGO” – 01 (um), em local padronizado pelo turno;
 - 3) Pst IMBEL – 01 (um), em volta do guarda-mato (as dimensões do esparadrapo devem ser menores, padronizadas pelo turno);
 - 4) Snorkel – 01(um), em volta da parte superior;
 - 5) Nadadeiras - 02 (dois), em local padronizado pelo turno.

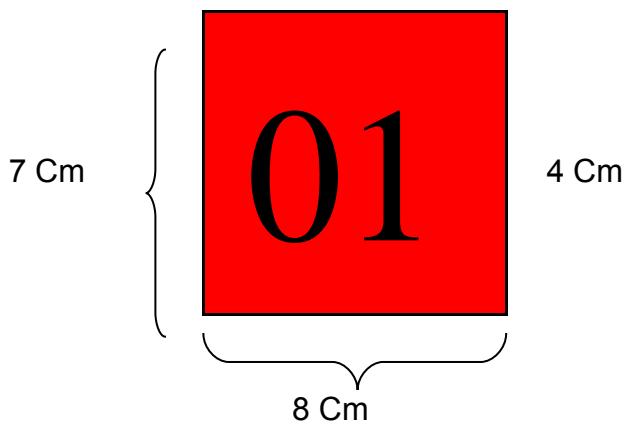


Fig 12. Número em tecido

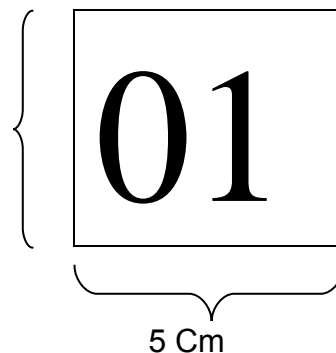


Fig 13. Número em esparadrapo

ANEXO C – COMPOSIÇÃO DOS KITS

Este anexo apresenta a composição mínima dos kits individuais e coletivos. A relação do conteúdo dos kits fixada no “tupperware” deve ser comum a todos os alunos. A única exceção será para o Kit de Saúde que, além do material padronizado, poderá conter ainda algum medicamento de uso pessoal.

Os mementos de explosivos e de infiltração serão distribuídos durante as respectivas instruções, **sendo proibido o uso de outros mementos**. Poderão ser conduzidos nos respectivos kits (destruição e anotação) ou então reunidos em um “porta-memento”, impermeabilizado no padrão estabelecido pelo curso. O turno deverá estar padronizado.

A quantidade de material abaixo listado deverá ser suficiente para 05 (cinco) dias de operações.

1. KITS INDIVIDUAIS

a. Kit de Manutenção do Armamento

- Chave de fenda
- Toca pino
- Óleo WD 40 ou similar
- Pincel
- Escovinha
- Panos diversos (estopa, “Perfex”, flanela, etc.)
- Cordel para limpeza do cano
- Pedra de amolar

Obs: É proibido o uso de lixas de qualquer tipo;

b. Kit de Manutenção do Uniforme

- Pomada para calçados marrom
- Escovinha para aplicação da pomada
- Agulhas
- Linha V.O.
- Tesoura
- Botões
- Alfinetes de segurança e comuns
- Par reserva de bombachas
- Par reserva de cadarços velame para boot

c. Kit de Saúde

- Antitérmico(s) (Ex.: Dipirona, Tylenol, Novalgina, etc.)
- Antigripal (is) (Ex.: Dimetap, Coristina D, vitamina C, Apracur)
- Antidiarréico (s) (Ex.: Floratil, Difenoxilato)
- Antisséptico(s) (Ex.: Água oxigenada, álcool iodado, Povidine)
- Anti-inflamatório(s) (Ex.: Voltaren, Cataflan, Tandrilax, etc.)
- Hidróxido de alumínio
- Hipoglós
- Anti-emético (Ex.: Plasil, Metoclopramida, etc.)
- Quadri-derme / Nebacetin
- Compressas de gaze
- Algodão
- Esparadrapo
- Atadura
- Esparadrapo tipo micropore (não solta com água)
- Colírio estéril

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

- Pinça
- Vaselina
- Rehidrat/Gatorade em pó/Cebion Glicose (similares)
- Protetor solar
- Protetor labial
- Medicamento de uso pessoal (SFC)

d. Kit de Destruição

- Fita métrica (Min um metro)
- Caixa de fósforos
- Isqueiro a gás (maçarico)
- Rolo de fita isolante
- Rolo de *Silver tape*
- Alicate multiuso (com corte e extria)
- Arame ou cordel velame (Min dois metros)
- Memento de explosivos (a ser distribuído)

e. Kit de Anotação

- Bloco de anotações (pautado)
- Bloco de anotações impermeabilizado ou à prova d'água
- Jogo de canetas de retroprojeter (ponta fina)
- Caneta "4 cores"
- Lápis/lapiseira 0,5mm
- Lápis dermatográfico
- Borracha
- Frasco de álcool
- Pano para limpeza
- Jogo de esquadros, transferidor de 180° e compasso (pequeno)
- Escalímetro (15cm, com, no Min, Esc 1/100.000, 1/50.000, e 1/25.000)
- Calculadora (pequena)
- Memento de infiltração (a ser distribuído)

f. Kit de Higiene

- Espelho
- Sabão de coco (em sachês individuais, impermeabilizados)
- Pente
- Creme dental
- Escova de dentes
- Creme de barbear
- Barbeador
- Toalha (de natação ou "camping")
- Cortador de unhas
- Frasco com álcool + perfex (banho a seco) ou lenços umedecidos
- Papel higiênico (em sachês individuais, impermeabilizados)

g. Kit de Camuflagem

- Espelho
- Bastão ou pastas de camuflagem (nas cores verde, preto e marrom; com predominância da cor verde).

2. KITS COLETIVOS

a. **Kit Saúde Coletivo** – É dividido em 4 partes (Kit Medicamentos, Kit Sutura, Kit Soro e Kit Curativo/Queimaduras)

Kit Nr 01 – Medicamentos

- Antitérmico (injetável e oral) – (Dipirona, Novalgina, etc)
- Anti-histamínico (injetável e oral) – (Fenergan, Polaramine, etc)
- Anti-inflamatório (injetável e oral) – (Diclofenaco, Cataflan, etc)
- Anti-emético (injetável e oral) – (Plasil, Metoclopramida, etc)
- Antibiótico (injetável) – (Benzetacil, etc)
- Antigripal (oral) – (Benegripe, Vitamina C, etc)
- Glicose 25%
- Diluente
- Seringa de 05 e 10 ml

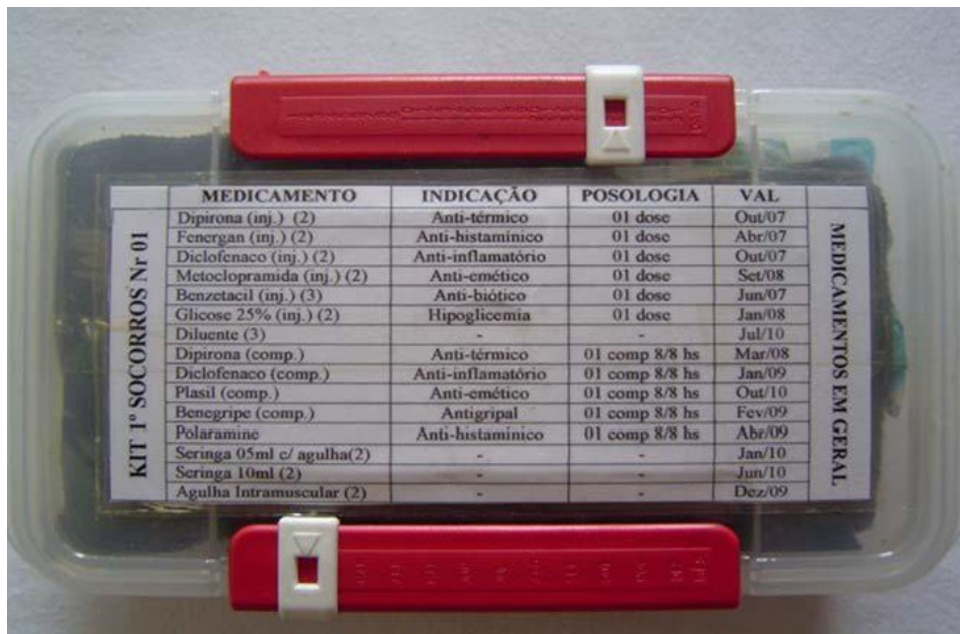


Fig 14. Tampa do Kit Saúde Nr 01 - Medicamentos



Fig 15. Visão geral do Kit Saúde Nr 01 - Medicamentos

Kit Nr 02 – Sutura

- Luvas Cirúrgicas (03)
- Compressa de Gaze (04 Pct)
- Seringa de 05 ml (03)
- Seringa de 10 ml (02)
- Agulhas intradérmicas (03)
- Agulhas subcutâneas (02)
- Lidocaína 1% 20 ml (02)
- Fio Sutura 2/0 (02)
- Fio Sutura 3/0 (03)
- Fio Sutura 4/0 (03)
- Lâmina p/ bisturi (08)
- Material p/ sutura – (Porta agulha, cabo de bisturi, tesoura, manta)



Fig 16. Tampa do Kit Saúde Nr 02 - Sutura



Fig 17. Visão geral do Kit Saúde Nr 02 - Sutura

Kit Nr 03 – Soro

- Soro fisiológico 0,9%
- Soro glicosado 5%
- Álcool
- Esparadrapo tipo micropore
- Garrote
- Scalp Nr 21 (01)
- Scalp Nr 23 (02)
- Equipo p/ soro (02)
- Gelco (02)



Fig 18. Tampa do Kit Saúde Nr 03 - Soro



Fig 19. Visão geral do Kit Saúde Nr 03 - Soro

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

Kit Nr 04 – Curativo / Queimaduras

- Pomada cicatrizante (01) – (Nebacetin, fibrase, etc)
- Pomada para queimaduras – (Pratazine, etc)
- Anestésico tópico – (Lidocaína gel, etc)
- Antisséptico – (Polvidine, iodopovidona, etc)
- Luvas de procedimento (02)
- Oclisor ocular (vários)
- Esparadrapo largo comum (01)
- Compressa de gaze (08)
- Atadura de crepon (02)
- Algodão hidrófilo (01 pacote)

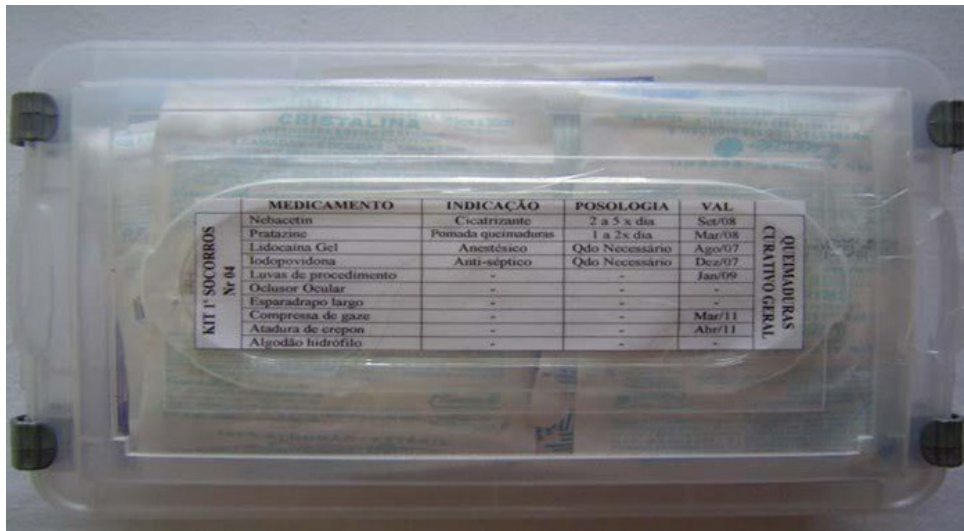


Fig 20. Tampa do Kit Saúde Nr 04 – Curativo/Queimaduras



Fig 21. Visão geral do Kit Saúde Nr 04 – Curativo/Queimaduras

b. Kit Operações

O Kit Operações é dividido no menor número de fardos (“tupperware”) possível, contendo o seguinte material:

- Pó xadrez em pequenos potes, na seguinte quantidade: verde (03), azul (01), preto (01) e vermelho (01);
- Bonecos de tamanho pequeno (03 cm de altura),
- Palitos de dente, de picolé, papelão, canudos finos na cor preta, linha Nr 10, isopor, cartolina colorida, espuma de colchão etc. para confecção de árvores, cercas, postes, pontes, edificações, casario etc.
- Aeronaves (transporte de tropa e caça), helicópteros, botes, viaturas, etc. Deve haver 04 aeronaves de cada tipo.
- Estilete, tesoura, etc.
- Cartões plastificados com a terminologia utilizada em missões de patrulhas (bem visível), segundo o C 21-75 (Patrulhas) e em branco; (Ex: REC 1, PRPO, N, OBJ, etc.)
- Fios de lã ou crochê coloridos;
- Papel “contact” (Este item será muito utilizado);
- Papel A-4
- Fita adesiva transparente (durex) larga;
- Caneta “4 cores”;
- Jogo de canetas de retroprojeter (ponta fina e ponta grossa);
- Curvímetero
- Frasco com álcool e pano(s) para limpeza;
- Canetas “Pilot” e canetas para quadro branco do tipo “WBM-7” ou similares, nas cores preto, vermelho, azul e verde (no mínimo 02 (duas) de cada cor para cada tipo);
- Lisolenes em branco a serem preenchidos mediante orientação do instrutor da disciplina Técnica de Infiltração e Exfiltração.
- Saco plástico para o preparo da areia (misturá-la com pó xadrez).

Obs:

1) Os itens para mobiliar o caixão de areia (árvores, construções, viaturas, aeronaves, etc.) devem ser de uma escala pequena. Os bonecos “amigos” devem ser identificados com o número dos alunos (bem visível), devendo haver, ainda, uma pequena sobra de bonecos sem essa identificação;

2) Os lisolenes e as canetas Pilot e WBM-7 não deverão ser acondicionados em “tupperware”;

3) O material constante do Kit de Operações do cunhete vermelho é basicamente o mesmo do kit de Operações da mochila. No entanto, outros itens devem ser adicionados (Ex: régua de 50 cm, régua de madeira, borrifador de água, peneira, desempenadeira, etc.). O importante deste kit, além da maior variedade, é a maior quantidade do material, principalmente do pó xadrez, dos itens para mobiliar o caixão de areia (notadamente as árvores) e do lisolene, bem como das canetas para preenchê-lo.

4) Este Kit deve ser identificado da mesma forma que os demais Kits da mochila, e o Kit de Op do cunhete deve conter uma lista com os materiais existentes, semelhante à identificação já citada, na parte interna da tampa.

ANEXO D – PROPOSTA DE TREINAMENTO

1. FINALIDADE

- Orientar o candidato ao Curso de Precursor Paraquedista no seu preparo físico individual, visando obter um rendimento adequado nas atividades do curso.
- Oferecer subsídios ao candidato do Curso de Precursor Paraquedista para realizar a preparação física e nutricional visando seu melhor rendimento no curso.

2. OBJETIVO

Apresentar plano de treinamento físico e orientação nutricional, tendo como referência o tempo necessário para o desenvolvimento dessa preparação.

3. REFERÊNCIAS

- C-20-20 Manual de Treinamento Físico Militar;
- IRISM/ CIPqdt GPB IR 60-17;
- Portarias nº 060, e 061, -EME, de 1 de abril de 2014;
- Orientação Nutricional.

4. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O programa de treinamento foi desenvolvido com o objetivo de preparar o militar para as exigências físicas do Curso de Precursor Paraquedista. Porém, somente os militares capazes de correr pelo menos 2900 m, em 12 minutos, e nadar 200 m fardado, sem boot e sem tempo limite, podem utilizá-lo como referência.

O treinamento deve ser iniciado precisamente 12 semanas antes do início do curso.

As atividades diárias estão divididas entre 1º e 2º períodos, estando discriminadas em quadros semanais. É importante que tal planejamento seja seguido, para que ocorra a recuperação necessária e se alcance a melhoria desejada na aptidão física. Em caso de interrupção de até uma semana no treinamento, o mesmo deve ser reiniciado repetindo-se as atividades da última semana realizada.

Estão presentes no programa, tanto atividades predominantemente aeróbias, ou de longa duração, como natação, corridas e marchas, quanto atividades para melhoria da força e resistência musculares, que estão citadas como PTC (Pista de Treinamento em Circuito) ou Musculação. Como sugestão ao programa de musculação, abaixo de cada tabela semanal seguem alguns exercícios importantes para este programa de treinamento.

Outro aspecto de importância, é a inclusão de exercícios gerais de alongamento após cada sessão de treinamento. Os movimentos devem ser conduzidos de forma

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

lenta até a posição inicial de desconforto, permanecendo nessa posição cerca de 20 segundos. Antes, durante e após cada sessão de exercícios, deve-se seguir as seguintes recomendações quanto à ingestão de líquidos:

- Ingerir 500 ml de água uma hora antes do início das atividades físicas;
 - Ingerir 300 ml de água, a cada 25 ou 30 minutos, em atividades como corrida e marcha, que durem mais de 40 minutos;
- após as atividades, para cada quilograma de peso corporal perdido, deve-se repor um litro de líquido (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos). O líquido a ser ingerido, preferencialmente, deve estar fresco (15 a 22°C);
- Os complementos podem ser realizados no 1º ou 2º períodos;
 - Se o candidato desejar poderá utilizar a orientação nutricional feita pela CCFEx.

O aluno deverá ao final das 12 semanas estar realizando duas passagens na Pista de Cordas com 5Kg de peso sobressalente. Portanto, é aconselhável que se comece a treinar a partir 8ª semana. Natação armado com pau de fogo, fardado e com equipamento é fundamental.

A seguir encontra-se um plano de treinamento em que a única diferença para a realidade do Curso será o tempo de descanso entre as atividades habituais (sequência das instruções, rotina, etc). O aluno que seguir este plano de preparação estará em excelentes condições físicas para realizar todo o curso. No seu Treinamento neuromuscular, de bastante atenção para a musculatura dos ombros, braços e costas, para que você evite lesões na execução na pista de corda. Permanecer em condições de combater é fundamental no curso e na missão.

A preparação intelectual e psicológica é tão importante quanto à preparação física. Com isso o aluno deve realizar sua preparação intelectual e psicológica para estar em perfeitas condições de suportar as 24 semanas de duração do Curso de Precursor Paraquedista.

1ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 4600m em 24min	Corrida 5.200m em 26min	Corrida 4600m em 24min	Corrida 5.200m em 26min	PTC ou Musculação	Corrida 6000m em 31min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x15 flexão 3x30 abdominal 3x4 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 100m perna 100m braço 300m peito 10min flutuação	Natação 200m livre 100m perna 100m braço 300m peito 10min flutuação	Natação 200m livre 200m perna 200m braço 300m peito 10min flutuação	Natação 200m livre 100m perna 100m braço 300m peito 10min flutuação	Natação 200m livre 100m perna 100m braço 300m peito 10min flutuação	Livre
Complemento 1 subida na corda com os pés	Complemento 3x15 flexão 3x30 abdominal 3x4 barra	Complemento 1 subida na corda com os pés	Complemento 3x15 flexão 3x30 abdominal 3x4 barra	Complemento 1 subida na corda com os pés	

- PTC 1ª semana - 1 passagem em 30seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de sunga, atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 70% da carga máxima.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

2ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 5000m em 26min	Corrida 5.400m em 27min	Corrida 4800m em 26min	Corrida 5400m em 26min	PTC ou Musculação	Corrida 6500m em 32min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x15 flexão 3x30 abdominal 3x5 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 200m perna 200m braço 300m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 200m perna 200m braço 300m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 200m perna 200m braço 300m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 200m perna 200m braço 300m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 200m perna 200m braço 300m peito 15min flutuação	Livre
Complemento 1 subida na corda com os pés	Complemento 3x15 flexão 3x30 abdominal 3x5 barra	Complemento 1 subida na corda com os pés	Complemento 3x15 flexão 3x30 abdominal 3x5 barra	Complemento 1 subida na corda com os pés	

- PTC 2ª semana - 1 passagem em 30seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de sunga, atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 70% da carga máxima.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

3ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 5800m em 29min	Corrida 7000m em 35min	Corrida 6000m em 30min	Corrida 7000m em 35min	PTC ou Musculação	Corrida 7000m em 33min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x20 flexão 3x40 abdominal 3x6 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 15min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 15min flutuação	Livre
Complemento 1 subida na corda sem o auxílio dos pés	Complemento 3x20 flexão 3x40 abdominal 3x6 barra	Complemento 1 subida na corda sem o auxílio dos pés	Complemento 3x20 flexão 3x40 abdominal 3x6 barra	Complemento 1 subida na corda sem o auxílio dos pés	

- PTC 3ª semana - 1 passagem em 45seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de sunga, atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 70% da carga máxima.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

4ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 6000m em 30min	Corrida 7500m em 37min	Corrida 7000m em 35min	Corrida 7500m em 37min	PTC ou Musculação	Corrida 8000m em 40min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x20 flexão 3x40 abdominal 3x7 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 500m peito 20min flutuação 2x 30seg apinéia estática	Natação 200m livre 100m perna 100m braço 500m peito 20min flutuação	Natação 200m livre 200m perna 200m braço 500m peito 20min flutuação 2x 30seg apneia estática	Natação 200m livre 100m perna 100m braço 500m peito 20min flutuação	Natação 200m livre 100m perna 100m braço 500m peito 20min flutuação	Livre
Complemento 1 subida na corda sem o auxílio dos pés	Complemento 3x20 flexão 3x40 abdominal 3x7 barra	Complemento 1 subida na corda sem o auxílio dos pés	Complemento 3x20 flexão 3x40 abdominal 3x7 barra	Complemento 1 subida na corda sem o auxílio dos pés	

- PTC 4ª semana - 1 passagem em 45seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de camuflado (sem boot), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

5ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 6500m em 32min	Corrida 8000m em 40min	Corrida 7500m em 37min	Corrida 8000m em 40min	PTC ou Musculação	Corrida 8500m em 42min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x25 flexão 3x50 abdominal 3x8 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação 2x 45seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação 2x 45seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação	Livre
Complemento - 1 subida na corda sem o auxílio dos pés - 1 Passagem no tarzan	Complemento 3x25 flexão 3x50 abdominal 3x8 barra	Complemento - 2 subidas na corda sem o auxílio dos pés - 1 Passagem no tarzan	Complemento 3x25 flexão 3x50 abdominal 3x8 barra	Complemento - 1 subida na corda sem o auxílio dos pés - 1 Passagem no tarzan	

- PTC 5ª semana - 2 passagens em 30seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de camuflado (sem boot), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

6ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 6000m em 30min	Corrida 7000m em 35min	Corrida 6500m em 32min	Corrida 7000m em 35min	PTC ou Musculação	Corrida 8000m em 40min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x25 flexão 3x50 abdominal 3x6 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 25min flutuação 3x 30seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 25min flutuação Alagar e desalagar máscara	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 25min flutuação 3x 30seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 25min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 400m peito 25min flutuação	Livre
Complemento - 1 subida na corda sem o auxílio dos pés - 1 Passagem no tarzan	Complemento 3x25 flexão 3x50 abdominal 3x6 barra	Complemento - 2 subidas na corda sem o auxílio dos pés - 1 Passagem no tarzan	Complemento 3x25 flexão 3x50 abdominal 3x6 barra	Complemento - 1 subida na corda sem o auxílio dos pés - 2 Passagens no tarzan	

- PTC 6ª semana – 1 passagem em 45seg;
- Natação de camuflado (com boot), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento (A MUSCULAÇÃO NESTA SEMANA DEVERÁ TER A CARGA DIMINUIDA);
- Para a musculação utilizar 70% da carga máxima.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

7ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 6500m em 31min	Corrida 8000m em 38min	Corrida 7500m em 35min	Corrida 8000m em 38min	PTC ou Musculação	Corrida 8500m em 40min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x30 flexão 3x50 abdominal 3x6 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 500m peito 30min flutuação 3x 30seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 500m peito 30min flutuação Alagar e desalagar máscara	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 500m peito 30min flutuação 3x 30seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 500m peito 30min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 500m peito 30min flutuação	Livre
Complemento - 1 subida na corda sem o auxílio dos pés - 2 Passagens no tarzan	Complemento 3x30 flexão 3x50 abdominal 3x6 barra	Complemento 2 subidas na corda sem o auxílio dos pés - 2 Passagens no tarzan	Complemento 3x30 flexão 3x50 abdominal 3x6 barra	Complemento - 1 subida na corda sem o auxílio dos pés - 2 Passagens no tarzan	

- PTC 7ª semana – 2 passagens em 30seg;
- Natação de camuflado (com boot), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

8ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Corrida 7000m em 33min	Corrida 9000m em 42min	Corrida 7500m em 35min	Corrida 9000m em 42min	PTC ou Musculação	Corrida 9500m em 45min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x30 flexão 3x50 abdominal 3x7 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação 3x 45seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação Alagar e desalagar máscara	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 800m peito 20min flutuação 3x 45seg apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 600m peito 20min flutuação	Livre
Complemento - 1 passagem na pista de corda	Complemento 3x30 flexão 3x50 abdominal 3x7 barra	Complemento - 1 passagem na pista de corda	Complemento 3x30 flexão 3x50 abdominal 3x7 barra	Complemento - 1 passagem na pista de corda	

- PTC 8ª semana – 2 passagens em 45seg;
- Natação de camuflado (com boot e equipamento com 2Kg), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima;
- A flutuação deverá ser feita com cinto de lastro de 1Kg.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

9ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Marcha de 12Km com Eqp e mochila de 12Kg em 2h30min	Corrida 9500m em 44min	Marcha de 12Km com Eqp e mochila de 12Kg em 2h30min	Corrida 9500m em 44min	PTC ou Musculação	Corrida 10.000m em 48min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x30 flexão 3x60 abdominal 3x8 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 700m peito 25min flutuação 3x 1min apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 700m peito 25min flutuação Alagar e desalagar máscara	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 900m peito 25min flutuação 3x 1min apneia estática	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 700m peito 25min flutuação	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 700m peito 25min flutuação	Livre
Complemento - 1 passagem na pista de corda com equipamento	Complemento 3x30 flexão 3x60 abdominal 3x8 barra	Complemento - 1 passagem na pista de corda com equipamento	Complemento 3x30 flexão 3x60 abdominal 3x8 barra	Complemento - 1 passagem na pista de corda com equipamento	

- PTC 9ª semana – 3 passagens em 30seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de camuflado (com boot e equipamento com 2Kg), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima;
- A flutuação deverá ser feita com cinto de lastro de 2Kg.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

10ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Marcha de 16Km com Eqp e mochila de 15Kg em 3h	Corrida 10000m em 47min	Marcha de 16Km com Eqp e mochila de 20Kg em 3h	Corrida 10000m em 47min	PTC ou Musculação	Corrida 12.000m em 57min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x30 flexão 3x60 abdominal 3x9 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 800m peito 30min flutuação 2x 30seg apneia dinâmica	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 800m peito 30min flutuação Alagar e desalagar máscara	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 1000m peito 30min flutuação 2x 30seg apneia dinâmica	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 800m peito 30min flutuação Equipar e desequipar	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 800m peito 30min flutuação Equipar e desequipar	Livre
Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento	Complemento 3x35 flexão 3x60 abdominal 3x9 barra	Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento	Complemento 3x35 flexão 3x60 abdominal 3x9 barra	Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento	

- PTC 10ª semana – 3 passagens em 30seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de camuflado (com boot e equipamento com 3Kg), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada com uniforme 5º A (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima;
- A flutuação deverá ser feita com cinto de lastro de 3Kg.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

11ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Marcha de 16Km com Eqp e mochila de 20Kg em 3h	Corrida 10000m em 45min	Marcha de 20Km com Eqp e mochila de 16Kg em 4h	Corrida 10000m em 45min	PTC ou Musculação	Corrida 13.000m em 1h02min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x40 flexão 3x60 abdominal 3x10 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 900m peito 30min flutuação 3x 30seg apneia dinâmica	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 900m peito 30min flutuação Alagar e desalagar máscara	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 1100m peito 30min flutuação 2x 30seg apneia dinâmica	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 900m peito 30min flutuação Equipar e desequipar	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 900m peito 30min flutuação Equipar e desequipar 2 vezes	Livre
Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento (sendo 1 com Fz)	Complemento 3x40 flexão 3x60 abdominal 3x10 barra	Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento (sendo 1 com Fz)	Complemento 3x40 flexão 3x60 abdominal 3x10barra	Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento (sendo 1 com Fz)	

- PTC 11ª semana – 3 passagens em 45seg (de acordo com o C-20-20);
- Natação de camuflado (com boot e equipamento com 3Kg), atentar para o alongamento;
- A corrida deverá ser realizada de calça e boot (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);
- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e Extensão das Pernas e Panturrilha. e MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;
- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima;
- A flutuação deverá ser feita com cinto de lastro de 3Kg.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

12ª SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período	1º Período
Marcha de 20Km com Eqp e mochila de 20Kg em 4h 15min	Corrida 11000m em 48min	Marcha de 20Km com Eqp e mochila de 20Kg em 4h 15min	Corrida 11000m em 48min	PTC ou Musculação	Corrida 14.000m em 1h06min
PTC ou Musculação	PTC ou Musculação	Livre	PTC ou Musculação		3x30 flexão 3x60 abdominal 3x11 barra
2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período	2º Período
Natação 200m livre 300m perna 300m braço 100m peito 30min flutuação 3x 30seg apneia dinâmica	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 100m peito 30min flutuação Alagar e desalagar máscara	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 1300m peito 30min flutuação 2x 30seg apneia dinâmica	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 100m peito 30min flutuação Equipar e desequipar 2 vezes	Natação 200m livre 300m perna 300m braço 100m peito 30min flutuação Equipar e desequipar 2 vezes	Livre
Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento (sendo 1 com Fz)	Complemento 3x30 flexão 3x60 abdominal 3x11 barra	Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento (as 2 com Fz)	Complemento 3x30 flexão 3x60 abdominal 3x11 barra	Complemento - 2 passagens na pista de corda com equipamento (sendo 1 com Fz)	

- PTC 12ª semana – 1 passagem em 45seg;

- Nataação de camuflado (com boot e equipamento com 4Kg), atentar para o alongamento;

- A corrida deverá ser realizada de calça e boot (realizar a hidratação antes de iniciar a atividade);

- Alternar a Musculação em MI (membros inferiores) e MS (membros superiores). MI: Agachamento, Leg-Press, Flexão e

Extensão das Pernas e Panturrilha. e MS: Rosca direta, supino reto, supino inclinado, Puxada no Pulley, Remada Sentada e Desenvolvimento;

- Para a musculação utilizar 80% da carga máxima;

- A flutuação deverá ser feita com cinto de lastro de 3Kg.

5. ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

1) Vários fatores interferem no planejamento dietético, entre eles: idade, peso, altura e atividade física. Assim sendo, fica impossível neste momento a prescrição individual de dietas e, portanto, será feita apenas uma orientação nutricional qualitativa. O objetivo desta orientação é promover um melhor estado de saúde e incorporar práticas nutricionais que aperfeiçoem o treinamento e permitam uma rápida recuperação.

Vale ressaltar que a alimentação feita de maneira correta é suficiente para fornecer todos os nutrientes importantes para o organismo, não sendo necessário o uso de suplementos.

2) Orientações básicas:

a) Incluir diariamente no cardápio os seguintes grupos de alimentos.

- *Cereais*: arroz, milho, aveia, trigo e derivados (ex: pães, biscoitos, massas, farinhas)
- *Leguminosas*: feijão, lentilha, ervilha, soja.
- *Carnes*: boi, frango, peixe, peru.
- *Leites e derivados*: iogurte, coalhada, queijos brancos.
- *Hortaliças*: alface, tomate, brócolis, cenoura, vagem, batata, inhame.
- *Frutas*: laranja, banana, mamão, kiwi, tangerina.

Obs: O grupo dos cereais, leguminosas e frutas são ricos em carboidratos.

b) Fazer de 4 a 6 refeições por dia, incluindo em todas elas alimentos fontes de carboidratos.

Ex: - Desjejum e Lanche: Leite e/ou derivados, Pão ou biscoito, Fruta, Cereal

- Colação e Ceia: Fruta, Biscoito ou cereal

- Almoço e Jantar: Verduras e legumes, Arroz (cereal), Feijão (leguminosa), Carne, Batata ou aipim ou farinha ou massa, e uma Fruta

c) Evitar treinar em jejum. Isto leva a um maior desgaste das reservas de energia e aumenta a probabilidade da ocorrência de lesões. Quando a atividade física for de manhã, fazer o desjejum 1 hora antes, e se for à tarde, iniciar 3 horas após o almoço.

d) Na primeira hora após o exercício, deve-se fazer ingestão de alimentos fontes de carboidratos.

Ex: Suco de laranja, Banana, ou Biscoito de maisena

e) Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura: fritura, maionese, creme de leite, manteiga, bacon, biscoito recheado, salaminho, queijos amarelos, lingüiça, “fast foods”.

CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA – ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

f) Beber bastante líquido, pelo menos 8 (oito) copos de água por dia. Entretanto, durante a refeição beber apenas 1 (um) copo.

g) Controle de peso está baseado em um balanço calórico, ou seja, a perda de gordura corporal acontece quando se queima mais calorias do que se consome e vice-versa. Assim sendo, para a manutenção de um peso (percentual de gordura) adequado é necessário que a ingestão calórica seja igual ao gasto energético. Para se determinar esses valores, é preciso um atendimento nutricional individualizado.