



REGULAMENTO

“Bombeiros de Elite”

SÍNTESE

Ser bombeiro é muito mais que uma profissão, é sobretudo uma vocação, associada a um espírito de missão que se vai construindo, não podendo ser dissociado a uma imagem de gente capaz para a resolução de situações onde a ajuda dos bombeiros é o último reduto.

Coimbra

11 de março de 2023

Regulamento da prova

“Bombeiros de Elite”

“Quebra Costas dos Bombeiros” Coimbra
11 de março de 2023

Subida “Almedina Universidade”.

CONCENTRAÇÃO DOS CONCORRENTES: Abertura de secretariado

08:00 Horas (Praça Velha)

Praça do Comércio no Google Maps

<https://goo.gl/maps/iDWA641dg2Ut6Lx9>



I - INÍCIO DAS PROVAS: 09:00 Horas.

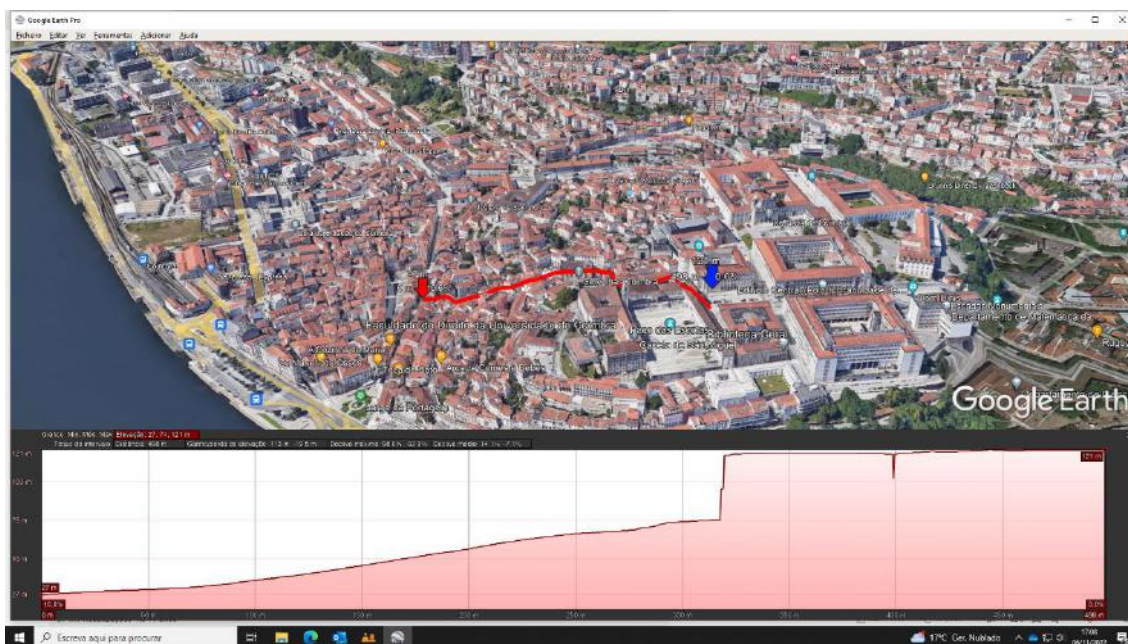
Destinatários:

Bombeiros Profissionais, Bombeiros Voluntários, Mistos e Privativos.

Os Bombeiros devem apresentar uma declaração com a autorização do Comandante da respetiva Corporação de Bombeiros (**fator de exclusão**).

II - A prova

Prova de resistência, subida Arco da Almedina – Universidade, cujo objetivo é percorrer o percurso de 500 metros, com desnível positivo de aproximadamente 113 metros e um declive médio de sensivelmente 14,1%. Os participantes terão de envergarem equipamento de proteção individual (EPI) urbano completo, no menor tempo possível.



III - Equipamento a envergar para realização da prova:

Os Bombeiros devem vir munidos dos seus próprios equipamentos incluindo os (ARICA's).

Fotos em anexo:

1. **As Botas** de Incêndio Urbano e Industrial têm de **cumprir normas em vigor**;
2. **A Cogula** de Incêndios Urbanos deve ser **devidamente colocada e mantida até ao final da prova**;
3. **O ARICA** deve ter no **mínimo 150 Bar** de pressão, num cilindro de no mínimo 6 litros;
4. **Capacete** devidamente colocado e **com viseira**;
5. **Luvras** integradas no EPI;
6. **Calça de combate a incêndios urbanos**;
7. **Casaco de combate a incêndios urbanos**;
8. **Peça facial / máscara**.
9. Só contam para a classificação os tempos dos concorrentes que terminem a prova;
10. Os tempos cronometrados de cada prestação individual são contabilizados para a classificação geral;

OBS: As questões não mencionadas ou que possam suscitar dúvidas serão esclarecidas no local das provas.

IV- Escalões

MASCULINO E FEMININO	IDADES	Distância
A	18 – 29 Anos	500 m
B	30 – 39 Anos	500 m
C	40 – 44 Anos	500 m
D	45 – 49 Anos	500 m
E	50 – 54 Anos	500 m
F	55-59 Anos	500 m
G	+60 Anos	500 m

V – Inscrições

As inscrições devem ser efetuadas em formulário próprio disponibilizado on-line. O prazo para as inscrições termina no dia 03/03/2023 às 23:59h. Nas inscrições deve constar:

1. Nome Completo
2. Corpo de Bombeiros
3. Data de Nascimento
4. Escalão (Será atribuído através da data de nascimento)
5. Correio eletrónico
6. Contacto Telefónico
7. Nacionalidade

Notas importantes:

1. Os concorrentes só poderão participar responsabilizando-se pela sua de robustez física;
2. Os concorrentes deverão fazer prova com o Cartão de Bombeiro ou declaração da corporação de bombeiros;
3. Alguma dúvida contactar para o seguinte correio eletrónico;

carlos.carecho@cm-coimbra.pt

VI - Classificação.

1. Individual – Melhor tempo individual cronometrado.
2. Para efeitos de atribuição da classificação geral por equipas, contam as/os 3 primeiras/os atletas melhores classificados;

Em caso de desempate, vence a equipa em cuja soma total das idades seja a mais elevada.

VII - Desclassificação.

Os participantes serão desqualificados pelo júri se:

1. Comparecerem no local de partida com equipamento de proteção individual incompleto ou não normalizado;
2. Desrespeitarem as instruções da organização;
3. Retirarem qualquer equipamento em qualquer momento da prova.

Nota: todas a situações não expressas serão analisadas pelo júri de prova

VIII– Anexos

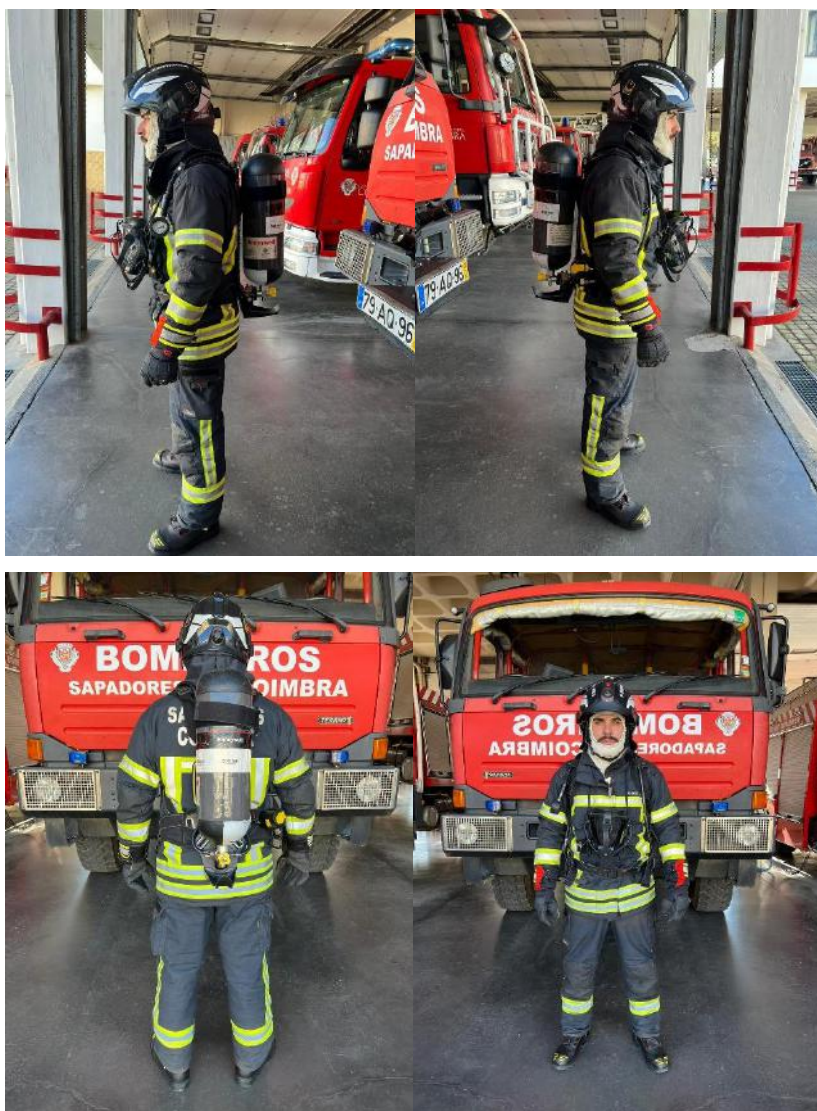


Figura 1 Bombeiro pronto iniciar a prova.

Coimbra 5 de janeiro de 2023