

500 METROS

ELITE QUEBRA COSTAS INTERNACIONAL

RESISTÊNCIA PARA **BOMBEIROS'24**

QUEBRA COSTAS DOS BOMBEIROS | **16 MARÇO 2024** | **COIMBRA PORTUGAL**
9H00

SUBIDA
ALMEDINA UNIVERSIDADE

ORGANIZAÇÃO:  **COIMBRA** 

Consulte todas as informações na página de facebook www.facebook.com/CMBSCoimbra



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

16 de março de 2024



REGULAMENTO

“ELITE QUEBRA COSTAS”

SUBIDA “ALMEDINA UNIVERSIDADE”.

CONCENTRAÇÃO DOS CONCORRENTES: 08:00 Horas (Praça Velha)

Praça do Comércio.

<https://goo.gl/maps/iDWAU641dg2Ut6Lx9>

Coimbra 16 de março de 2024.

início das provas: 09:00 Horas.



I - DESTINATÁRIOS:

Bombeiros Nacionais e Internacionais, Profissionais, Bombeiros Voluntários, Mistos e Privativos.

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 envergar 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. **Bota de Incêndio Urbano e Industrial** têm de cumprir normas em vigor; EN 15090 Calçado para bombeiros;
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 urbano**, devidamente colocado e **com viseira**;
5. **Luvas** integradas no EPI;
6. **Calça de combate a incêndios urbanos**;
7. **Casaco de combate a incêndios urbanos**;
8. **Peça facial / máscara** a tira colo.
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 dia e 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 – CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

As inscrições devem ser efetuadas em formulário próprio disponibilizado on-line. O prazo para as inscrições termina no dia 1/03/2024 às 23:59h.

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 Bombeiros devem apresentar uma declaração (conjunta ou individual) com a autorização do Comandante da respetiva Corporação de Bombeiros (**fator de exclusão**).
3. Os concorrentes deverão fazer prova com o Cartão de Bombeiro ou declaração da corporação de bombeiros;
4. Alguma dúvida contactar para o seguinte correio eletrónico;
5. Considera-se fraude a participação individual a pessoal que não comprove ser bombeiro;

carlos.carecho@cm-coimbra.pt

VI - CLASSIFICAÇÃO.

1. Individual – Melhor tempo individual cronometrado.
2. A atribuição da classificação geral dos CB por equipas resulta da média da soma dos três melhores tempos dos operacionais do mesmo Corpo de Bombeiros;
3. Em caso de empate, vence a equipa em cuja soma total das idades seja a mais elevada dos três primeiros classificados de cada equipa.



VII - DESCLASSIFICAÇÃO.

Os participantes serão desqualificados pelo júri se:

1. Comparecerem no local de partida com equipamento de proteção individual incompleto ou não normalizado como por exemplo **sem o forro interior**;
2. Desrespeitarem as instruções da organização;
3. Retirarem qualquer equipamento em qualquer momento da prova.

Nota: todas as situações não expressas serão analisadas pelo júri de prova, durante todo o percurso da prova haverá júris de prova.

VIII– ANEXOS



Figuras: Bombeiro pronto iniciar a prova.

Coimbra 1 de janeiro de 2024

O presidente de Júri
