



## REGULAMENTO “SUBIDA TEMPLÁRIA”

Dia 3 de maio de 2025

## APRESENTAÇÃO

A primeira edição da prova subida templária será realizada no dia 3 de maio de 2025 (sábado), na fantástica Cidade Templária em Tomar. Com início na Rua Serpa Pinto conhecida como corredoura terá o seu término junto ao emblemático Castelo e Convento de Cristo.

Esta prova será constituída por uma subida de aproximadamente 500 metros com um desnível positivo de 65 D+. Este evento tem a Organização do Município de Tomar, nomeadamente pelo Corpo de Bombeiros do Município de Tomar e a Associação Cultural e Desportiva e de Beneficência dos Bombeiros de Tomar. A prova contará ainda com o apoio da Thomar Honoris e outras entidades.

### 1 – DESTINATÁRIOS:

Poderão concorrer neste desafio todos os:

- Bombeiros Nacionais e Internacionais;
- Sejam profissionais, voluntários ou privativos.

### 2 - A PROVA

A subida Templária é uma Prova de resistência que terá início na Rua Serpa Pinto conhecida como corredoura e terá o seu término junto ao emblemático Castelo e Convento de Cristo. O objetivo é percorrer o percurso de sensivelmente 500 metros, com um desnível positivo de aproximadamente 65 metros D+. Os participantes terão de envergar o equipamento de proteção individual (EPI) urbano completo, no menor tempo possível.

Coordenadas Partida: <https://maps.app.goo.gl/ykuXtBEcVXVTwZEaA>

Coordenadas Chegada: <https://maps.app.goo.gl/MGREeDrijYZGQFr3p9>



*Percurso Subida Templária*

### 3 – CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

As inscrições devem ser efetuadas em formulário próprio disponibilizado on-line na página de Facebook e Instagram dos Bombeiros do Município de Tomar e ainda na empresa Lap2go com o seguinte link:

<https://lap2go.com/pt/event/subida-templaria-2025>

O prazo para as inscrições termina no dia 26/04/2025 às 23:59h.

**Inscrições limitadas a 250 participantes.**

1. Os concorrentes só poderão participar responsabilizando-se pela sua forma 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. Alguma dúvida contactar para o seguinte correio eletrónico:  
[comandobombeiros@cm-tomar.pt](mailto:comandobombeiros@cm-tomar.pt)
4. Considera-se fraude a participação individual a pessoal que não comprove ser Bombeiro.

### 4 - EQUIPAMENTO A ENVERGAR PARA REALIZAÇÃO DA PROVA:

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

 Bota de Incêndio Urbano e Industrial têm de cumprir normas em vigor; EN 15090

Calçado para bombeiros;

 A Cogula de Incêndios Urbanos deve ser devidamente colocada e mantida até ao final da prova;

 O ARICA deve ter no mínimo 150 Bar de pressão, num cilindro de no mínimo 6 litros;

 Capacete urbano, devidamente colocado e com viseira;

 Luvas de incêndio urbano (EN 469), integradas no EPI;



6. Calça de combate a incêndios urbanos (EN 469);

 Casaco de combate a incêndios urbanos (EN 469);

 Peça facial a tira colo.

## 5- ESCALÕES

Escalão	Idade
Sénior	18 a 29 anos
F/M30	30 a 39 anos
F/M40	40 a 44 anos
F/M45	45 a 49 anos
F/M50	50 a 54 anos
F/M55	55 a 59 anos
F/M60	60 a 64 anos
F/M65	65 a 69 anos

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

## 6 - CLASSIFICAÇÃO

Existirão as seguintes classificações:

- Individual – Melhor tempo individual cronometrado.
- 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;
- Em caso de empate, vence a equipa em cuja soma total das idades seja a mais elevada dos três primeiros classificados de cada equipa.

## 7 - 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, luvas de incêndios florestais ou luvas de desencarceramento;
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, durante todo o percurso da prova haverá júris de prova.

## 8 – LOCAL DE PARTIDA

O local de partida será na Rua Serpa Pinto junto á Igreja São João Baptista.

Coordenadas: <https://maps.app.goo.gl/ykuXtBEcVXVTwZEaA>

## 9- BANHOS

Os banhos serão efetuados no Pavilhão Municipal Patrícia Sampaio

Coordenadas: <https://maps.app.goo.gl/ypDmfsqVNHJtN4Hq5>



*Pavilhão Municipal Patrícia Sampaio 1*

## 8- ANEXOS



*EPI frente*



*EPI Costas*

Tomar, 10 março 2025

Coordenador da prova