



### 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

21 de março de 2026



## REGULAMENTO “QUEBRA COSTAS 2026”

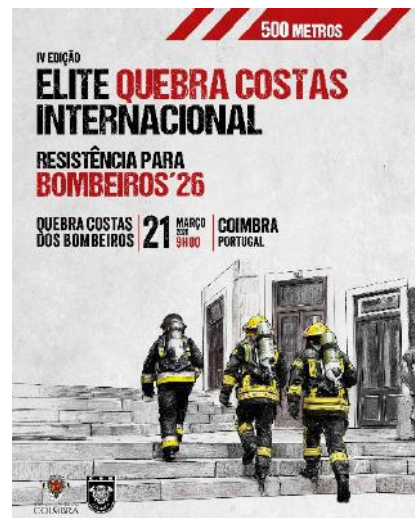
CONCENTRAÇÃO DOS CONCORRENTES: 08:00 Horas (Praça Velha)

Praça do Comércio.

<https://goo.gl/maps/iDWAUW641dg2Ut6Lx9>

Coimbra 21 de março de 2026.

**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 envergarem equipamento de proteção individual (EPI) urbano completo, no menor tempo possível.

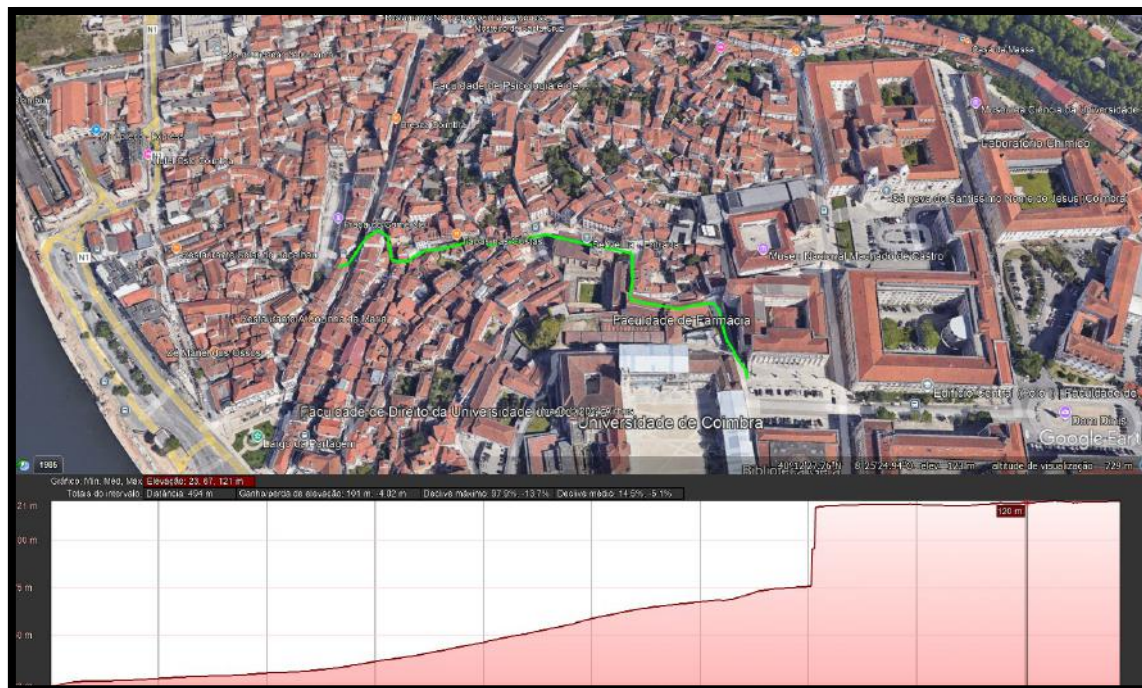


Figura 1 percurso e perfil de elevação.

### 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: O não cumprimento das regras anteriormente mencionadas, **invalida classificação** e o tempo da prova **não contará par efeitos de classificação final**, não no entanto impedida pelo júri a sua participação na prova do bombeiro. As questões não mencionadas ou que possam suscitar dúvidas serão esclarecidas no dia e local das provas.



#### CATEGORIAS:

Serão considerados os seguintes escalões etários, de acordo com os regulamentos internacionais, a saber:

HOMENS	MULHERES	DE	ATÉ
M18	W18	18 anos	29 anos
M30	W30	30 anos	39 anos
M40	W40	40 anos	44 anos
M45	W45	45 anos	49 anos
M50	W50	50 anos	54 anos
M55	W55	55 anos	59 anos
M60	W60	+60 anos	

A idade considerada é a idade do atleta no dia da Prova.

#### V – CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

As inscrições devem ser efetuadas em formulário próprio disponibilizado on-line. O prazo para as inscrições está limitado às primeiras 700 inscrições.

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](mailto: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 21 de janeiro de 2026

---

O presidente de Júri