



## SÍNTSE

Ser bombeiro é muito mais que uma profissão, é sobretudo uma vocação, associada a um espírito de missão que se vai construído, 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/iDWAw641dg2Ut6Lx9>

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

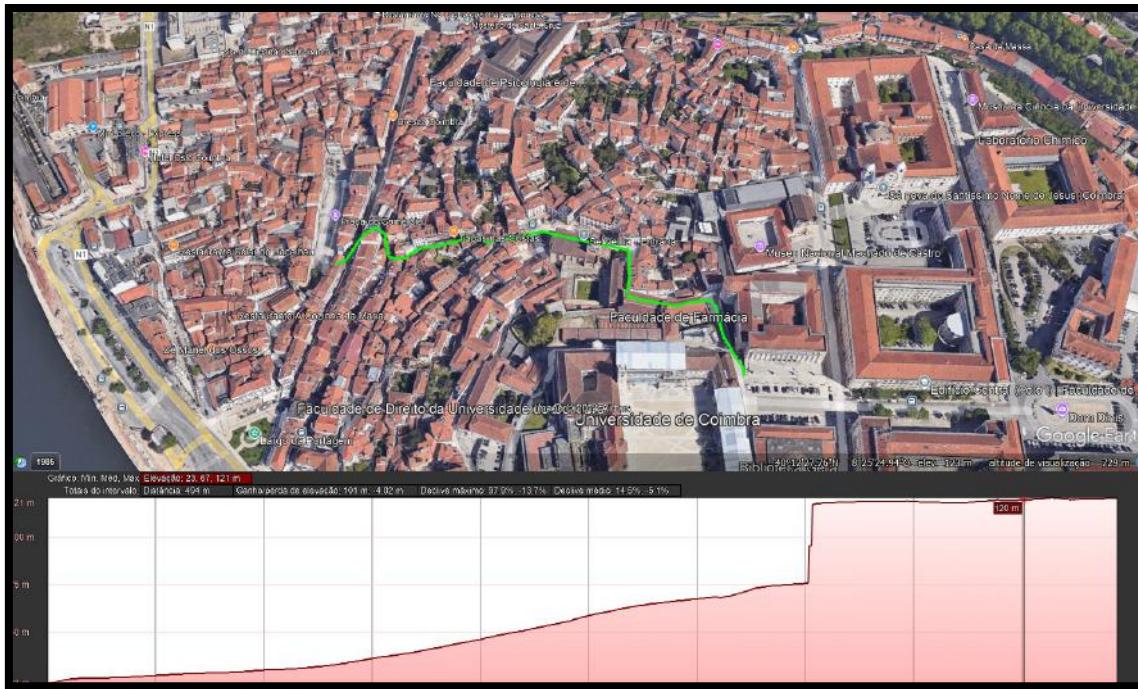


Figura 1 percurso e perfil de elevação.

### 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. **Boia 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:

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