



Bombeiros de Palmela

Regulamento da Prova – “À Conquista do Castelo”

## **REGULAMENTO DA PROVA**



18 de abril de 2026



## Bombeiros de Palmela

### Regulamento da Prova – “À Conquista do Castelo”

#### Início da Prova

- 09:00h

#### Público-Alvo

Podem participar neste desafio todos os que sejam:

- Bombeiros Profissionais, Mistos, Voluntários, Privativos e Internacionais;
- Estagiários (mediante autorização do respetivo comando).

#### A prova

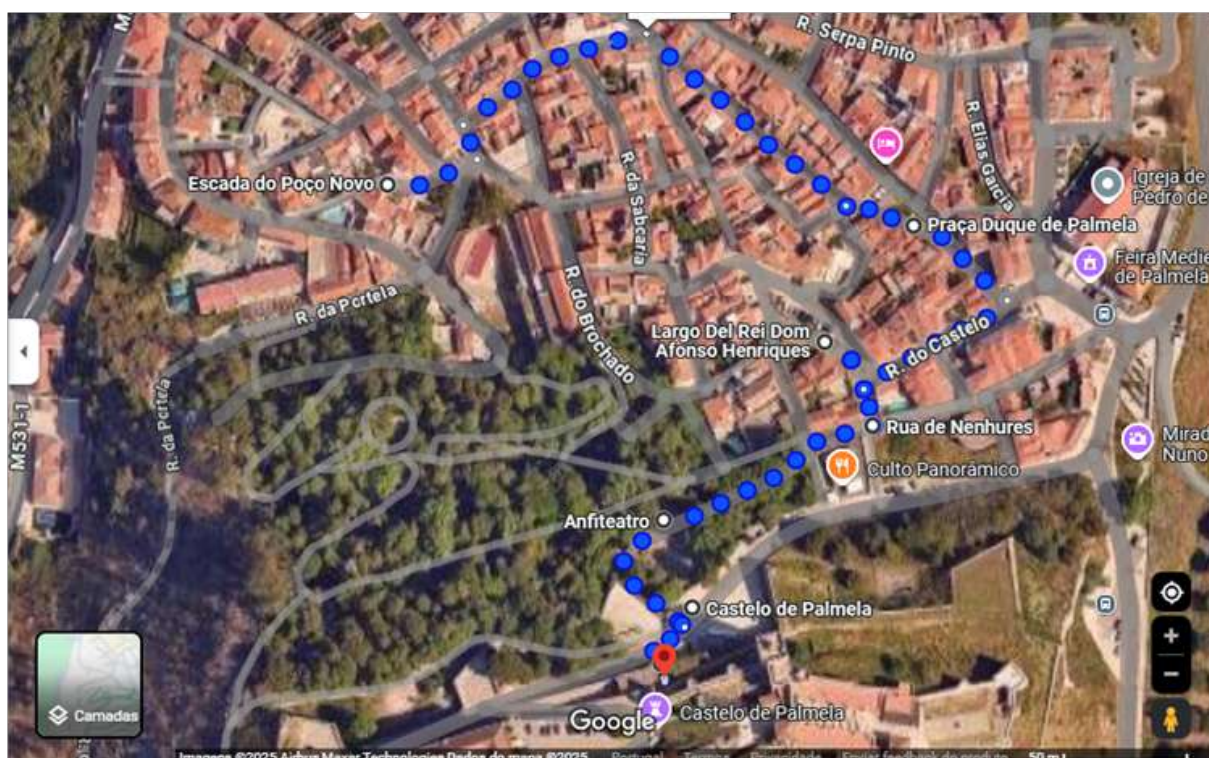
A primeira edição da prova “À Conquista do Castelo”, será realizada no dia 18 de abril de 2026, na emblemática Vila de Palmela tornando-se a primeira prova de resistência para bombeiros com EPI Urbano a sul do país. Terá início nas Escadinhas do Poço Novo e o seu término na imponente Praça de Armas do Castelo de Palmela.

No decorrer da prova irá realizar-se um concurso de fotografia dinamizado pela Junta de Freguesia de Palmela.

“À Conquista do Castelo” é uma prova de resistência para bombeiros com o objetivo de percorrer o percurso de 700 metros com desnível positivo máximo de 27,6°.

Os participantes terão de realizar a prova equipados com EPI Urbano, no menor tempo possível.

- **Coordenadas da Partida:** 38°34'04.0''N – 8°54'08.9''W
- **Coordenadas da Chegada:** 38°33'57,3''N – 8°53'58.2''W





## Bombeiros de Palmela

### Regulamento da Prova – “À Conquista do Castelo”

#### **Condições de Inscrição**

As inscrições devem ser efetuadas no link na empresa *Stop and Go*:

Na respetiva inscrição devem conter:

- Nome Completo;
- Corpo de Bombeiros;
- Data de Nascimento;
- Escalão que vai ser definido pela data de nascimento;
- Endereço de Correio Electrónico;
- Contacto telefónico;
- Nacionalidade.

O prazo para as inscrições termina no dia 08 de abril de 2026 às 23.59h.

Inscrições limitadas a 200 participantes:

- Cada participante é responsável pela sua condição física e pelas suas aptidões para participar;
- Devem apresentar uma declaração (conjunta ou individual) com autorização do Comandante da respetiva corporação de bombeiros ou empresa, sendo fator de exclusão;
- Os recruta/estagiários devem apresentar uma declaração de autorização do Comando do Corpo de bombeiros – fator de exclusão.

Alguma dúvida contactar para o seguinte correio electrónico:

[aconquistadocastelo.palmela@gmail.com](mailto:aconquistadocastelo.palmela@gmail.com)

- É considerada uma irregularidade a participação individual a quem não comprove ser bombeiro.

- **Equipamento a envergar durante a prova:**

- Cada bombeiro deve vir equipado com o seu próprio equipamento de proteção respiratória e proteção individual – EPI/EPR:

- Bota de Incêndio Urbano e industrial de acordo com as normas em vigor: EN 15090/2012 calçado para bombeiros de proteção para incêndios industriais/urbanos;

- A cogula de incêndios urbanos ou industriais deve estar devidamente colocada e mantida até ao término da prova, a sua retirada durante a prova será fator eliminatório;

- O ARICA (EPR) deve ter no mínimo 200bar de capacidade, num cilindro de pelo menos 6l de capacidade;



## Bombeiros de Palmela

### Regulamento da Prova – “À Conquista do Castelo”

- Capacete urbano devidamente colocado e com viseira (a sua retirada durante a prova é fator eliminatório);
- Luvas de incêndio urbano (EN 469), integradas no EPI;
- Calça de combate a incêndio urbano e industrial (EN 469) com o devido forro;
- Casaco de combate a incêndio urbano e industrial (EN 469) com o devido forro.



### Escalões

| <u>Escalão</u> | <u>Idade</u>   |
|----------------|----------------|
| <u>Sénior</u>  | 17 a 29 anos   |
| <u>F/M 30</u>  | 30 a 39 anos   |
| <u>F/M 40</u>  | 40 a 44 anos   |
| <u>F/M 45</u>  | 45 a 49 anos   |
| <u>F/M 50</u>  | 50 a 54 anos   |
| <u>F/M 55</u>  | 55 a 59 anos   |
| <u>F/M 60</u>  | 60 a 64 anos   |
| <u>F/M 65</u>  | 65 a mais anos |



## Bombeiros de Palmela

### Regulamento da Prova – “À Conquista do Castelo”

#### **Classificação**

- **Individual**
  - Melhor tempo individual cronometrado.
- **Por equipas**
  - A atribuição da classificação geral dos CB's por equipas resulta da média dos três melhores tempos dos operacionais do mesmo corpo de bombeiros;
  - Em caso de empate, vence a equipa cuja soma total das idades seja a mais elevada dos três primeiros classificados.
- **Geral**
  - As três melhores classificações gerais femininas e masculinas.

#### *Notas:*

- Só contam para classificação os tempos dos concorrentes que terminem a prova devidamente equipados;
- Só serão entregues os prémios aos participantes presentes;
- Os participantes classificados, que não estiverem presentes para a entrega de prémios serão anulados, passando de imediato para o seguinte participante classificado;

#### **Desclassificações**

Os participantes serão desqualificados se:

- Comparecerem no local de partida com equipamento de protecção individual incompleto, danificado ou não normalizado como por exemplo sem o forro interior, luvas de incêndios florestais ou luvas de desencarcerando, botas de incêndio florestal, capacete sem viseira, ARICA sem válvula de chamada;
- Desrespeitem as instruções da organização;
- Retirarem qualquer equipamento em qualquer momento da prova;

*Todas as situações não expressas, serão analisadas pelo júri de prova, durante o decorrer do percurso haverá júris de prova.*



## Bombeiros de Palmela

### Regulamento da Prova – “À Conquista do Castelo”

#### **Banhos**

Balneários da Escola Básica Hermenegildo Capelo

- <https://maps.app.goo.gl/FYTuV4V2fjqQRxkZ7>

#### **Locais de Estacionamento**

- [https://maps.app.goo.gl/M6EFp1bFqRBeWyHh7?g\\_st=aw](https://maps.app.goo.gl/M6EFp1bFqRBeWyHh7?g_st=aw) – Parque de estacionamento - Estrada do Cemitério

- <https://maps.app.goo.gl/6BQAqgnv89nSMucYA> - Parque de estacionamento do Miradouro do Castelo (Atrás da Igreja de S. Pedro)

#### **Entrega dos dorsais**

- Na Associação Humanitária dos Bombeiros Palmela no horário das 17h às 19h;

- A entrega dos dorsais será no dia da prova a partir das 7h da manhã até às 8.30h no Largo do Município – No edifício dos passos do concelho.

\*O Presente regulamento pode sofrer ajustes/alterações se assim se justificar.