



# Regulamento Geral

14 de junho de 2026





# REGULAMENTO OFICIAL

## FIRE XTREME – 2.ª EDIÇÃO

14 de junho de 2026

### Artigo 1.º - Objeto e enquadramento

1. O presente regulamento estabelece as normas de organização, participação, funcionamento, segurança, arbitragem, classificação e disciplina da prova FIRE XTREME - 2.ª edição, a realizar no dia 14 de junho de 2026.
2. A formação de Infantes e Cadetes deve promover não só a aquisição de conhecimentos técnicos e operacionais, mas também a vivência prática de competências associadas à atividade física, disciplina, cooperação e cultura de segurança no contexto dos Bombeiros.
3. A realização de uma prova de manobras em ambiente controlado e seguro permite aos jovens participantes demonstrar aptidões físicas, técnicas e comportamentais, reforçando simultaneamente o espírito de equipa, a responsabilidade, a entreatajuda e a capacidade de resposta em contexto simulado.
4. A iniciativa visa ainda valorizar o papel das Escolas de Infantes e Cadetes, fortalecer a ligação entre Corpos de Bombeiros e promover, junto da comunidade, a imagem formativa e cívica da instituição bombeiro.

### Artigo 2.º - Entidade organizadora

1. A prova é promovida pelos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima, adiante designados por Organização.
2. Compete à Organização:
  - a) definir o recinto, o percurso, os horários e a logística da prova;
  - b) nomear os Júris da prova e o Responsável de Segurança;
  - c) assegurar a montagem, inspeção e sinalização do percurso;
  - d) disponibilizar ou validar o material técnico de prova;
  - e) garantir os meios de apoio sanitário, hidratação e apoio logístico;
  - f) verificar as condições de participação, seguros e autorizações;
  - g) decidir sobre casos omissos, sem prejuízo das competências do Júri.



### **Artigo 3.º - Âmbito, natureza e escalões**

1. A competição realiza-se em regime de estafeta por equipas, sendo constituída por quatro etapas sequenciais, executadas por quatro concorrentes, um por etapa.
2. A passagem entre etapas é feita exclusivamente através de contacto visível, intencional e inequívoco entre o concorrente que termina a sua tarefa e o concorrente da etapa seguinte, adiante designado por "Hi Five".
3. Nenhum concorrente da etapa seguinte pode iniciar a sua tarefa antes da validação da passagem de testemunho por Hi Five.
4. O percurso será previamente demarcado e identificado no campo.
5. A prova integra os seguintes escalões e categorias:
  - a) Infantes;
  - b) Cadetes;
  - c) Adultos.
6. A categoria Adultos rege-se pelo presente regulamento, com as adaptações técnicas expressamente previstas.
7. Sempre que exista dúvida sobre o enquadramento etário de um participante, prevalece o cadastro ou inscrição oficialmente validado pelo respetivo Corpo de Bombeiros.

### **Artigo 4.º - Condições de participação e constituição das equipas**

1. A participação está aberta aos Infantes e Cadetes de qualquer Corpo de Bombeiros, com idade inferior a 17 anos até à data da prova, bem como à categoria Adultos nos termos previstos neste regulamento.
2. Apenas podem participar concorrentes:
  - a) regularmente inscritos;
  - b) integrados numa equipa validamente constituída;
  - c) autorizados pelo respetivo Corpo de Bombeiros;
  - d) abrangidos por seguro válido nos termos do presente regulamento.
3. Cada equipa é constituída por quatro concorrentes efetivos, executando cada concorrente uma única etapa.
4. Cada Corpo de Bombeiros pode inscrever até quatro equipas, devendo ter pelo menos uma equipa de Infantes.
5. Cada Corpo de Bombeiros pode ainda inscrever uma equipa de Adultos por cada duas equipas de Infantes ou Cadetes inscritas.



6. As equipas podem ser masculinas, femininas ou mistas.
7. As equipas são constituídas exclusivamente por Infantes, ou por Cadetes, ou por Adultos. Na categoria Adultos, as equipas poderão ser constituídas por instrutores e encarregados de educação.
8. A inscrição implica aceitação integral e sem reservas do presente regulamento.
9. A prestação de falsas declarações, a omissão de informação relevante ou a apresentação de identificação inválida constitui fundamento de exclusão.

### **Artigo 5.º - Inscrição, seguro e controlo administrativo**

1. A inscrição deve ser efetuada pelo Oficial de Ligação, através do formulário eletrónico divulgado pela Organização.
2. Na inscrição devem ser identificados os mentores ou instrutores, sendo um deles obrigatoriamente o Oficial de Ligação.
3. A validação da inscrição será posteriormente comunicada pela Organização, por correio eletrónico ou contacto telefónico.
4. Para validação da participação, deverá ser remetido comprovativo de seguro válido (para os Infantes, Cadetes e Instrutores), bem como a respetiva apólice do Corpo de Bombeiros, para o endereço eletrónico: [escolacadetesbvpl@gmail.com](mailto:escolacadetesbvpl@gmail.com).
5. O evento não tem contemplado qualquer seguro para os encarregados de educação/pais, pelo que, a Organização não se responsabilizará por potenciais acidentes no decorrer da atividade.
6. Todos os participantes devem apresentar-se no secretariado dentro do horário definido pela Organização.
7. Para validação final da participação, podem ser exigidos os seguintes documentos:
  - a) documento de identificação;
  - b) documento comprovativo de integração no respetivo Corpo de Bombeiros ou escola;
  - c) comprovativo de seguro e respetiva apólice (para os Infantes, Cadetes e Instrutores).
8. A não apresentação dos documentos exigidos pode impedir a participação da equipa ou do concorrente.

### **Artigo 6.º - Equipamento dos concorrentes**

1. Todos os concorrentes devem apresentar-se com vestuário e calçado adequados à prova.
2. É obrigatório o uso de:



- a) capacete de proteção;
  - b) botas.
3. Os participantes devem realizar todo o percurso da prova com o capacete colocado.
4. É proibido:
- a) competir sem botas;
  - b) utilizar vestuário ou acessórios que comprometam a segurança;
  - c) remover equipamento obrigatório durante a execução da etapa.
5. Não serão admitidos participantes que não cumpram as condições mínimas de equipamento e segurança.
6. O material de prova é fornecido ou validado pela Organização.

### **Artigo 7.º - Cronometragem e estrutura da prova**

1. O tempo de prova inicia-se ao sinal de partida do Júri.
2. O tempo termina quando o último concorrente concluir integralmente a 4.ª etapa, colocando a agulheta no local final assinalado, nos termos do presente regulamento.
3. A cronometragem é efetuada pela Organização, podendo ser manual, eletrónica ou mista.
4. A prova é composta pelas seguintes etapas:
  - a) 1.ª Etapa - Destreza e Resistência;
  - b) 2.ª Etapa - Prova de Obstáculos;
  - c) 3.ª Etapa - Linha de Mangureira;
  - d) 4.ª Etapa - Linha de Água em Altura.

### **Artigo 8.º - Descrição das etapas da prova**

#### **1.ª Etapa - Destreza e Resistência**

1. O concorrente inicia a etapa de acordo com o sinal do Júri.
2. O concorrente deve transportar dois bidões ao longo do percurso assinalado.
3. Os pesos são os seguintes:
  - a) Infantes: 5 kg por bidão;
  - b) Cadetes: 10 kg por bidão;
  - c) Adultos: 25 kg por bidão.
4. Após o transporte inicial, o concorrente deve transpor o túnel com um dos bidões, mantendo contacto permanente com esse bidão durante toda a travessia.



5. Concluída a travessia do túnel, o bidão deve ser colocado no ponto assinalado, junto do outro bidão.
6. De seguida, o concorrente deve arrastar um pneu até à marca definida no terreno.
7. A etapa apenas se considera concluída quando:
  - a) ambos os bidões estiverem corretamente colocados na zona definida;
  - b) o pneu tiver atingido integralmente a marca assinalada;
  - c) for realizado Hi Five válido ao concorrente da etapa seguinte.
8. Constituem infrações da 1.<sup>a</sup> etapa:
  - a) abandono de bidão fora da zona definida;
  - b) perda de contacto com o bidão no túnel;
  - c) arrasto incompleto do pneu;
  - d) saída deliberada do percurso.
9. Em caso de infração sanável, o concorrente deve regressar ao ponto de erro e corrigi-lo, mantendo o cronómetro em curso.

## **2.<sup>a</sup> Etapa - Prova de Obstáculos**

1. O concorrente inicia a etapa após Hi Five válido com o participante da etapa anterior.
2. O concorrente deve transportar um extintor em cada mão ao longo do percurso assinalado.
3. Os extintores devem ser colocados integralmente na área definida pela Organização.
4. Depois de depositar corretamente os extintores, o concorrente deve transpor o obstáculo indicado.
5. Após o obstáculo, deve tombar um pneu quatro vezes completas.
6. Considera-se "tombo completo" cada inversão total do pneu, claramente visível e validada pelo Júri da etapa.
7. A etapa apenas termina com Hi Five válido ao concorrente seguinte.
8. Constituem infrações da 2.<sup>a</sup> etapa:
  - a) largar extintores fora do local definido;
  - b) contornar o obstáculo em vez de o ultrapassar;
  - c) realizar tombos incompletos;
  - d) omitir qualquer uma das quatro inversões obrigatórias.
9. Os erros devem ser corrigidos no momento, sem suspensão da cronometragem.



### **3.ª Etapa - Linha de Mangueira**

1. O concorrente inicia a etapa após Hi Five válido.
2. O concorrente deve estender a linha de mangueira definida para o seu escalão ou categoria.
3. Nos escalões Infantes e Cadetes será utilizada mangueira de 25 mm.
4. Na categoria Adultos será utilizada mangueira de 70 mm.
5. O concorrente deve conectar a mangueira à linha que se encontra previamente acoplada ao veículo.
6. Depois disso, deve pegar na agulheta, percorrer a linha e conectá-la corretamente na outra extremidade.
7. A etapa considera-se concluída quando:
  - a) a linha estiver totalmente estendida, sem torções impeditivas;
  - b) as uniões estiverem corretamente fechadas;
  - c) a agulheta estiver corretamente ligada;
  - d) seja efetuado Hi Five válido.
8. Constituem infrações da 3.ª etapa:
  - a) má conexão;
  - b) união incompleta;
  - c) linha cruzada, severamente torcida ou funcionalmente comprometida;
  - d) ligação da agulheta em ponto errado;
  - e) omissão de parte da montagem.
9. As ligações têm de ser funcionalmente corretas, não bastando mero encaixe aparente.

### **4.ª Etapa - Linha de Água em Altura**

1. O concorrente inicia a etapa após Hi Five válido.
2. Antes da subida, o concorrente deve certificar-se de que a linha se encontra em condições de progressão até ao topo da estrutura.
3. O concorrente sobe com a linha ao ombro até ao topo da estrutura.
4. Após iniciar a subida, não é permitido descer para corrigir a linha. Apenas é permitido ao concorrente, já no topo, puxar ou ajustar a folga da linha a partir da posição superior.
5. Uma vez estabilizado no topo e em condições de segurança, o concorrente pede água, de acordo com o procedimento definido pela Organização.



6. Após entrada de água na linha, o concorrente deve atingir o objeto suspenso e conduzi-lo, através da ação do jato, até ao local ou zona-alvo definida.
7. A etapa termina apenas quando:
  - a) o objeto tiver sido conduzido validamente ao ponto-alvo e solicitar o corte de água;
  - b) o concorrente recolocar a agulheta no ponto final assinalado pela Organização.
8. Constituem infrações da 4.<sup>a</sup> etapa:
  - a) descida para correção após início da progressão;
  - b) pedido de água sem condições seguras de posicionamento;
  - c) abandono da agulheta fora do local final;
  - d) desrespeito pelas ordens dos júris ou responsáveis de segurança.
9. Qualquer conduta considerada insegura pelos responsáveis de segurança determina interrupção imediata.

### **Artigo 9.º - Adaptações da categoria Adultos**

1. Na categoria Adultos aplicam-se as seguintes adaptações:
  - a) bidões de 25 kg;
  - b) pneus de maior dimensão;
  - c) mangueira de 70 mm na etapa de linha;
  - d) na etapa de altura, subida com malote contendo dois lanços de 25 mm, devendo a tarefa terminar com a agulheta e os lanços colocados no local indicado.

### **Artigo 10.º - Validação, penalizações e desclassificações**

1. Cada etapa é validada pelo respetivo Júri.
2. O Júri verifica:
  - a) cumprimento integral da tarefa;
  - b) correção técnica mínima exigida;
  - c) observância das regras de segurança;
  - d) cumprimento do percurso;
  - e) realização do Hi Five válido, quando aplicável.
3. Uma etapa não validamente concluída não permite progressão regular da equipa, sem prejuízo da correção imediata do erro quando admissível.
4. As infrações dividem-se em:



- a) infrações sanáveis com correção obrigatória;
  - b) infrações com penalização em tempo;
  - c) infrações determinantes de desclassificação.
5. Sempre que a infração possa ser corrigida de imediato sem comprometer a segurança e a verdade desportiva, o concorrente será mandado corrigir o erro, mantendo-se a cronometragem em curso.
6. Sem prejuízo da correção obrigatória, podem ainda ser aplicadas as seguintes penalizações em tempo:
- a) 5 segundos por erro formal menor;
  - b) 10 segundos por execução incompleta com correção imediata;
  - c) 20 segundos por erro técnico relevante que não imponha desclassificação;
  - d) 30 segundos por vantagem irregular ou incumprimento reiterado de instruções.
7. O quadro de penalizações aplicável é o seguinte:
- a) Hi Five não visível, mas confirmado pelos júris sem dúvida material: advertência ou 5 segundos;
  - b) Hi Five inexistente ou início antecipado da etapa seguinte: 20 segundos;
  - c) equipamento colocado fora da zona definida: 10 segundos;
  - d) ligação incompleta de mangueira ou agulheta: correção obrigatória e 10 segundos;
  - e) omissão de parte da tarefa: correção obrigatória;
  - f) saída do percurso com vantagem desportiva: 20 segundos;
  - g) comportamento antidesportivo ou desrespeito para com os júris: 20 a 30 segundos ou desclassificação;
  - h) violação de regra de segurança: desclassificação imediata, se grave.
8. Em caso de acumulação de infrações, as penalizações podem somar-se.

## **Artigo 11.º - Classificações, desempate e prémios**

- 1. A classificação de cada equipa resulta do tempo total de prova, acrescido das penalizações aplicadas.
- 2. Haverá classificação autónoma para Infantes, Cadetes e Adultos.
- 3. Em caso de empate no tempo final, aplicam-se sucessivamente os seguintes critérios:
  - a) menor número de penalizações;
  - b) melhor tempo na 4.<sup>a</sup> etapa;
  - c) melhor tempo na 3.<sup>a</sup> etapa;



- d) melhor tempo na 1.<sup>a</sup> etapa.
- 4. Serão atribuídos prémios aos 1.º, 2.º e 3.º classificados de cada escalão ou categoria.
- 5. Todos os participantes receberão medalha de participação.
- 6. A ausência injustificada na cerimónia protocolar pode determinar a não entrega imediata do prémio, sem prejuízo de decisão posterior da Organização.

## **Artigo 12.º - Conduta, imagem e alterações ao regulamento**

- 1. Todos os participantes e acompanhantes devem manter conduta respeitosa, disciplinada e compatível com os valores do movimento associativo e dos bombeiros.
- 2. É proibido:
  - a) perturbar o funcionamento da prova;
  - b) dirigir insultos ou pressões a árbitros;
  - c) invadir zonas técnicas;
  - d) adotar atitudes lesivas da imagem da competição ou da instituição bombeiro.
- 3. O incumprimento do presente artigo pode determinar advertência, expulsão do recinto ou desclassificação da equipa, conforme a gravidade.
- 4. A participação na prova implica aceitação da recolha de imagem, som e vídeo para efeitos de divulgação institucional, promocional e arquivo histórico do evento, sem prejuízo da legislação aplicável.
- 5. Qualquer restrição relevante deverá ser comunicada no ato de inscrição.
- 6. A Organização pode introduzir alterações ao presente regulamento sempre que razões de segurança, logística, força maior ou melhoria do evento o justifiquem, devendo essas alterações ser comunicadas aos participantes antes do início da competição.