Vestuário obrigatório para atletas:

* Botas de combate a incêndio
* Casaco de combate a incêndio
* Calças de combate a incêndio
* Capacete de combate a incêndio
* Os atletas têm de ter as luvas de combate a incêndio, mas o seu uso durante a prova fica à escolha de cada atleta

O atleta tem de estar equipado com o vestuário de proteção acima referido em todas as ocasiões.

Para evitar atrasos desnecessários ao calendário de provas, os atletas têm de se apresentar 1h antes da sua hora de prova.

Todas as estações devem ser concluídas em 5 min para os atletas masculinos e em em 6 min para as atletas femininas. Ao fim desse tempo máximo, o júri irá interromper a prova. O atleta poderá continuar na competição, mas esta estação terá um tempo total de 5 min (ou 6 min) mais 4 min de penalização por não terminar a estação, juntamente com qualquer penalização ocorrida durante a prova. O mesmo se aplica caso o atleta decida interromper a prova e não completar aquela estação.

Caso o atleta não consiga terminar alguma estação (por exemplo, não consegue içar a mangueira na estação 3), terá uma penalização de 4 min adicionalmente a quaisquer penalizações.

Os atletas iniciam a estação precisamente 10 min após terem iniciado a estação anterior. É da responsabilidade dos atletas estar atentos aos seus tempos de partida.

Por exemplo: o atleta X começa a estação 1 às 12:00. Assim, este atleta terá de iniciar a estação 2 às 12:10. Nestes 10 min entre estações entre as 12:00 e 12:10, o atleta tem de terminar a estação 1 no tempo permitido máximo (i.e. 5 min ou 6 min), sendo o restante tempo de recuperação.

O atleta com o tempo total mais rápido ganha.

**Estação 1**

# Montagem da estação 1:

**A estação tem de ser realizada utilizando equipamento completo, incluindo ARICA (sem peça facial).**

**Puxar mangueiras:**

Duas linhas de mangueira tipo-B serão posionadas à esquerda e direita do atleta por pista. Estas linhas de mangueira serão arranjadas em laços e apenas podem ser puxadas até extensão completa. Em momento algum o atleta pode carregar as linhas de mangueira.

Cada linha de mangueira consiste em quatro mangueiras tipo-B acopladas, com 20 metros de comprimento e uma coneção tipo-B na extremidade. Os laços consistirão no comprimento de uma única mangueira.

No início de cada pista, estará um hidrante/veiculo para conectar as linhas de mangueira.

**Enrolar mangueiras:**

Cada pista terá duas mangueiras tipo-B esticadas, a uma distância de 50 cm (medida do interior da mangueira) uma da outra.

No final da pista, 2 caixas para mangueiras estarão devidamente posionadas para se colocar as mangueiras enroladas.

# Procedimento da estação 1:

**Puxar mangueiras:**

1. Conectar as linhas ao hidrante/veiculo.
2. Puxar as linhas ao longo de 75 metros, uma ou duas de cada vez.
3. No final dos 75 metros, a ponta da agulheta terá de tocar na linha de chegada.

O atleta não pode colocar uma “alça de transporte” nas mangueiras antes de iniciar a prova.

**Enrolar mangueiras:**

* 1. As mangueiras têm de ser enroladas uma de cada vez.
	2. As mangueiras completamente enroladas têm de ser colocadas completamente dentro da caixa.

| Faltas | Penalizações |
| --- | --- |
| Não começar no tempo de partida | **Desqualificação** |
| Falsa partida | 5 s |
| Conecção incompleta das linhas ao hidrante/veiculo | 5 s |
| Carregar as linhas em vez de puxar | 30 s |
| Não puxar as linhas até à linha de chegada. Por cada 500mm que falte até à linha de chegada. | 10 s |
| Enrolar as duas mangueiras simultaneamente | 90 s |
| Mangueiras não colocadas completamente nas caixas  | 3 s / mangueira |
| Deixar cair o aparelho respiratório no chão ou aparelho indevidamente colocado | 10 s |
| Não completar a estação | Automaticamente 8 (9) minutos de tempo total |

**Tempo total:**

### Homens: max. 5 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 9 Min.) Mulheres: max. 6 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 10 Min.)

#### Para ser registado no cartão de tempos do atleta:

Tempo da estação + penalização = tempo total

Exemplo: 02:10 min + 3 s penalização = 02:13 min

Exemplo: 05:00 min + 3 s penalização = 09:03 min, porque o tempo máximo de 05:00 min foi excedido (no caso dos homens)

**Estação 2**

**Começar exatamente 10 min após o tempo de partida da estação 1.**

**A estação tem de ser iniciada usando o aparelho respiratório (sem peça facial).**

**Montagem da estação 2:**

A estação 2 consiste na máquina de Force, boneco de 85kg (ou peso semelhante), paliçada com 3 m e um túnel de pelo menos 5 m mas com um máximo de 8 m de comprimento, cuja altura não permite caminhar de pé.

# Procedimento da estação 2:

1. Máquina Keiser Force:

A viga deve ser deslocada com uma marreta de 4kg e no final a marreta devidamente colocada na plataforma devida.

1. O boneco deve ser resgatado por uma distância de 70 m (possivelmente com volta).
2. Dois bidões de 20kg (ou semelhante) devem ser transportados através do túnel (ida e volta) e colocados na respetiva plataforma. O aparelho respiratório deve ser removido e colocado no local assinalado.
3. A paliçada de 3 m deve ser escalada, se necessário com a ajuda da corda disponibilizada.

| Falta | Penalização |
| --- | --- |
| Começar a estação 2 após os 10min de início da estação 1 | O tempo de atraso será adicionado ao tempo total |
| Falsa partida | 5 s |
| Pisar a zona de deslocamento da viga | 10 s |
| Não acertar com a marreta na viga | 10 s |
| Máquina Keiser Force: por cada2,5 cm que faltem para o final | 3 s |
| Marreta não colocada no local assinalado | 3 s |
| Bidões não colocados no local assinalado | 3 s |
| Boneco não cumpre distância completa | Automaticamente 8 (9) minutos de tempo total |
| Sair da pista ao transporter o boneco | 5 s |
| Usar ajudas não permitidas(por exemplo, “alças de transporte”) | **Desqualificação** |
| Não transpor a paliçada | Automaticamente 8 (9) minutos de tempo total |
| Não colocar o aparelho respiratório com cuidado no chão | 10 s |
|  Não completar a estação | Automaticamente 8 (9) minutos de tempo total |

## Tempo total:

### Homens: max. 5 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 9 Min.) Mulheres: max. 6 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 10 Min.)

#### Para ser registado no cartão de tempos do atleta:

Tempo da estação + penalização = tempo total

Exemplo: 02:10 min + 3 s penalização = 02:13 min

Exemplo: 05:00 min + 3 s penalização = 09:03 min, porque o tempo máximo de 05:00 min foi excedido (no caso dos homens)

 **Estação 3**

**A estação tem de ser iniciada usando o aparelho respiratório (sem peça facial).**

**Começar exatamente 20 min após o tempo de partida da estação 1.**

**Montagem da estação 3:**

Esta estação contém uma escadaria que vai até ao 2º andar.

Dois bidões de 15 Kg (ou peso semelhante) serão colocados no início das escadas.

Um pack de mangueiras (consistindo de 2 mangueiras tipo-B) será colocado no exterior das escadas de forma a poder ser içado por uma corda.

Adicionalmente, a possibilidade de ser arvorada uma escada (comprimento entre 4 e 5 m) será considerada. Finalmente, terá um monitor com agulheta.

# Procedimento da estação 3:

1. Arvorar a escada dentro das marcas apresentadas.
2. Carregar 2 bidões até ao 2º andar e colocá-los nos locais assinalados
3. Içar o pack de mangueiras
4. Devolver os 2 bidões ao piso 0 e colocá-los nos locais assinalados
5. Colocação da agulheta no monitor.

| Falta | Penalização |
| --- | --- |
| Iniciar a estação 3 após os 20 min de início da estação 1 | O tempo de atraso será adicionado ao tempo total |
| Falsa partida | 5 s |
| Escada colocada fora das marcações | 3 s |
| Bidões colocados fora das marcações | 3 s |
| Não içar a mangueira até ao topo | Automaticamente 8 (9) minutos de tempo total |
| Usando o corrimão como apoio para os pés /Pés na grade | 10 s |
| Agulheta não completamente enroscada  | 3 s |
| Não colocar o aparelho respiratório com cuidado no chão | 10 s |
|  Não completar a estação | Automaticamente 8 (9) minutos de tempo total |

## Tempo total:

### Homens: max. 5 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 9 Min.) Mulheres: max. 6 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 10 Min.)

#### Para ser registado no cartão de tempos do atleta:

Tempo da estação + penalização = tempo total

Exemplo: 02:10 min + 3 s penalização = 02:13 min

Exemplo: 05:00 min + 3 s penalização = 09:03 min, porque o tempo máximo de 05:00 min foi excedido (no caso dos homens)

**Estação 4**

**A estação tem de ser iniciada usando o aparelho respiratório (sem peça facial).**

**Começar exatamente 30 min após o tempo de partida da estação 1.**

**Procedimento da estação 4:**

O atleta terá de subir 15 andares de escadas.

No caso de não haver um edifício com 15 andares disponível, um edificio com menos andares será aceitável. Neste ultimo caso, por cada andar em falta para completer os 15 andares, será acrescentada uma corrida horizontal de 50 m.

Não é permitido o acompanhamento dos atletas por parte dos acompanhantes ou trenadores na subida de escadas.

| Falta | Penalização |
| --- | --- |
| Iniciar a estação 4 após os 30 min de início da estação 1 | O tempo de atraso será adicionado ao tempo total |
| Falsa partida | 5 s |
| Obstrução intencional de outro atleta | **Desqualificação** |
| Não colocar o aparelho respiratório com cuidado no chão | 10 s |
|  Não completar a estação | Automaticamente 8 (9) minutos de tempo total |

## Tempo total:

### Homens: max. 5 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 9 Min.) Mulheres: max. 6 Min. (Não completer a estação no tempo limite + 4 Min. penalização = 10 Min.)

#### Para ser registado no cartão de tempos do atleta:

Tempo da estação + penalização = tempo total

Exemplo: 02:10 min + 3 s penalização = 02:13 min

Exemplo: 05:00 min + 3 s penalização = 09:03 min, porque o tempo máximo de 05:00 min foi excedido (no caso dos homens)

**Razões que levam à desqualificação:**

* **Não comparecer na partida à hora devida**
* **Vestuário não aprovado**
* **Abandono da prova**
* **Não realização de uma estação completa**
* **Comportamento antidesportivo**
* **Obstrução de outro atleta**
* **Uso de material não aprovado**
* **Perda de equipamento durante a prova**

*Exceção: Recolha do material perdido durante o tempo de prova*

* **Destruição do equipamento de prova**
* **Desrespeito das instruções dos júris**