

3ª CORRIDA E CAMINHADA
TODOS POR ELAS
Março Lilás



CORRIDA 5KM – CAMINHADA 3KM

15 MARÇO 2026
ABELARDO LUZ/SC

REGULAMENTO GERAL

1. SOBRE O EVENTO

A **3ª CORRIDA E CAMINHADA LILÁS “TODOS POR ELAS”** é um evento esportivo de atletismo, na modalidade de corrida de rua, com opção de caminhada; que será realizado no dia **15 de Março de 2026**, no município de Abelardo Luz, Oeste de Santa Catarina.

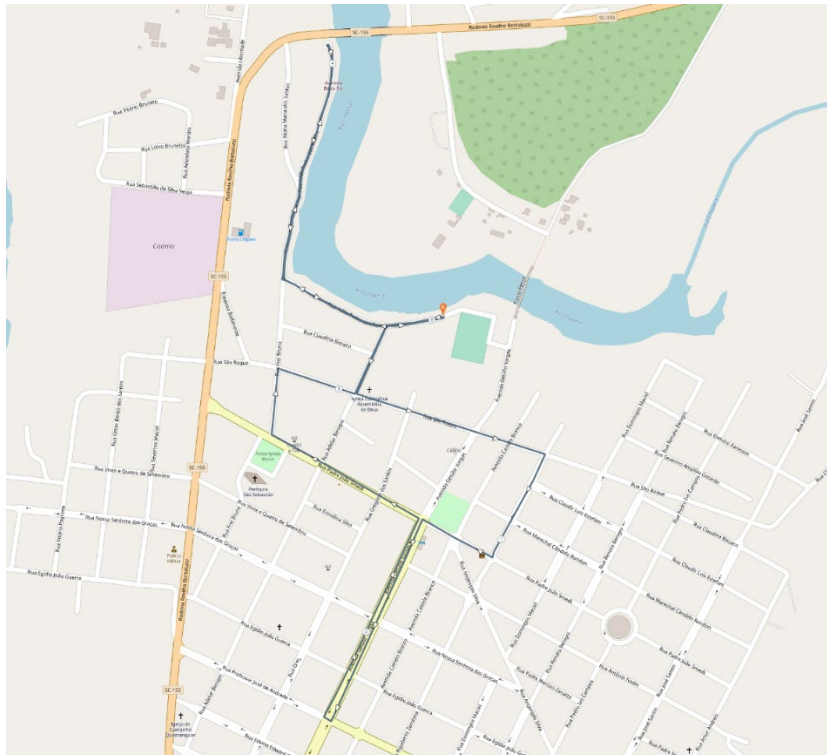
A iniciativa integra as atividades comemorativas alusivas a passagem do Dia Internacional da Mulher (Lei nº 1713/2005), no âmbito do Movimento Março Lilás, Campanha Municipal pelos Direitos da Mulheres, instituído no município de Abelardo Luz deste 2012.

O evento é uma realização da Secretaria Municipal de Assistência Social de Abelardo Luz em parceria com a Quedas Adventure Eventos Esportivos e Cronometragem, Conselho Municipal dos Direitos da Mulher (COMDIM) e Comissão Municipal de Esportes (CME) de Abelardo Luz, Rede Feminina de Combate ao Câncer.

2. PERCURSOS

2.1. A prova de corrida terá um trajeto de **5KM e a Caminhada 3KM**, passando pelas principais ruas da cidade, com concentração, largada e chegada na Avenida Beira Rio/Rua do Lazer, nas proximidades do Estádio Municipal “Valdir Luiz Stefani”.

2.2. A largada dos inscritos na corrida de 5km será realizada às 7h00 e logo em seguida será realizada a largada dos atletas da caminhada de 3km.



3. OBJETIVOS

Entre os principais objetivos do evento estão:

- celebrar o Dia Internacional da Mulher com atividades de valorização, unindo esporte, saúde e inclusão social;
- Promover e proporcionar aos participantes momentos de reflexão e conscientização sobre os direitos das mulheres, bem como debates sobre temas atuais e empoderamento feminino;
- Incentivar e oportunizar a prática de atividade física às mulheres do município de Abelardo Luz, especialmente aos usuários do SUAS (Sistema Único da Assistência Social), visando promover saúde e qualidade de vida;

- Divulgar projetos, ações, programas e campanhas de conscientização e enfrentamento à violência contra a Mulher e serviços de amparo às vítimas, incluindo a Lei Maria da Penha;
- promover a integração das mulheres de todos os segmentos e conclamar a sociedade para ser partícipe do processo de enfrentamento de todos os tipos de violência contra a mulher e direitos da mulher.

4. INSCRIÇÕES

4.1. AS VAGAS SÃO LIMITADAS! As **inscrições são gratuitas e estarão abertas** pela internet pelo website www.quedasadventure.com.br, a partir do dia **15/02 até 5/03/2026**, podendo encerrar antes sem aviso prévio caso atingir o limite máximo de 750 inscritos.

4.2. Serão reservadas para grupos de mulheres, usuários do SUAS/beneficiários de programas sociais e organizações em defesa da causa feminina, podendo ser cedidas para outros atletas caso estas não sejam preenchidas até a data descrita no item 4.3;

A idade mínima para participar na corrida com percurso de até 5km será de 14 anos (completos até 31/12/2026), conforme normas estabelecidas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt);

A idade mínima para participação na caminhada de 3km será a partir dos 10 anos mediante autorização escrita e assinada por pais e/ou responsáveis;

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: nas inscrições online *haverá taxa de administrativa do site, no valor de R\$ 6,00;*

4.3. USUÁRIOS DO SUAS - beneficiários de programas sociais cadastrados no SUAS/CadÚnico e casos excepcionais, que não possuem acesso à internet, poderão fazer as inscrições diretamente nas unidades do **CRAS, CREAS** e na Secretaria Municipal de Assistência Social **até o dia 5/03/2026**, levando documento de identificação com foto.

4.4. CAMPANHA SOCIAL - *durante o evento haverá arrecadação entre os atletas inscritos de 01 pacote de absorvente feminino em prol da Campanha da Dignidade Menstrual, sendo este entregue espontaneamente na retirada do kit.*

4.4. A Comissão Organizadora poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.

5 – CATEGORIAS

5.1. A modalidade de corrida de rua de 5km será dividida por categorias de faixa etária, considerando a idade do atleta completa até **31/12/2026**, sendo definida da seguinte forma:

- Idade 14 a 19 anos - masculino e feminino
- Idade 20 a 24 anos - masculino e feminino
- Idade 25 a 29 anos - masculino e feminino
- Idade 30 a 34 anos - masculino e feminino
- Idade 35 a 39 anos - masculino e feminino
- Idade 40 a 44 anos - masculino e feminino
- Idade 45 a 49 anos - masculino e feminino
- Idade 50 a 54 anos - masculino e feminino
- Idade 55 a 59 anos - masculino e feminino
- Idade 60 a 64 anos - masculino e feminino
- Idade 65 anos acima - masculino e feminino
- PCD - Pessoa com Deficiência – Masculino e Feminino

6 – PREMIAÇÃO

6.1. A premiação será composta por medalhas aos atletas inscritos que completarem a prova e troféus do **1º ao 5º Colocado de cada categoria**, nos naipes masculino e feminino.

6.2. Haverá premiação em troféu do **1º ao 5º lugar** na classificação geral masculino e feminino.

6.3. Não haverá dupla premiação", ou seja, o atleta premiado na classificação Geral (masculino/feminino) não acumulará troféu ou prêmio na sua Categoria por Faixa Etária, sendo premiado apenas na classificação mais abrangente.

6.4. Atleta inscrito como guia ou auxiliar de PCD – abre mão de concorrer a premiação da sua categoria, tendo apenas registrado o mesmo tempo do titular PCD, sem direito a premiação.

7 – KIT ATLETA

7.1. O kit atleta será composto por: 01 camiseta; medalha de participação; número de peito personalizado; presilhas/alfinetes, chip para atletas da corrida; seguro-atleta e hidratação durante a prova;

8 – ENTREGA DE KITS

8.1. Os kits serão entregues **no sábado 14/03** (véspera da prova) na Praça Central Olices Stefani no horário das 9h às 16h (em caso de chuva no Ginásio Municipal Prof. Robson Pain); e **no domingo 15/03** (dia da prova), no horário das 5h30 às 6h30, na Avenida Beira Rio, Próximo do Estádio Municipal.

8.2. Não serão entregues kits após o horário estabelecidos no item 8.1.

8.3. O Kit deverá retirado exclusivamente pelo próprio atleta inscrito ou pelo representante portando um documento de identificação com foto.

8.4. No momento da retirada do kit, o responsável deverá conferir os seus dados e o número de peito.

8.5. Não serão aceitas reclamações cadastrais após a retirada do kit.

8.4. Obrigatoriedade – O uso da camiseta do evento não será obrigatória, porém, o número de peito e o chip são obrigatórios a todos os atletas devidamente inscritos na **prova de 5km**, sob pena de desclassificação.

8.6. No local da retirada do kit, o atleta deverá fazer a entrega da doação de 01 pacote de absorvente feminino (descartável) para Campanha Dignidade Menstrual.

9. REGRAS ESPECÍFICAS DO EVENTO

9.1. **DURAÇÃO DA PROVA** - A corrida terá duração **máxima de 1h (uma hora)** sendo a área da linha de chegada e seus equipamentos/serviços de cronometragem desligados/desativados após este período.

9.1.2. Os (as) atletas deverão estar no local de largada com pelo menos meia hora de antecedência, quando serão dadas as instruções finais.

9.2. **PERCURSO E MAPA DA PROVA** – É Obrigação do participante da prova ter o conhecimento do percurso. O percurso será **divulgado até 5 dias antes da prova**, estando disponibilizado no anexo deste regulamento e divulgado na rede social (instagram) oficial da Quedas Adventure ou rede social do evento.

9.2.2. **DESCCLASSIFICAÇÃO POR PERCURSO** - Qualquer atleta que não complete o percurso conforme especificado será desclassificado da prova. Isso inclui atalhos, cortar caminho ou não passar por todos os pontos de controle obrigatórios.

9.2.2.1. **CONTRA PROVA** - o atleta terá 30 minutos após o fim da prova para usar seu direito de defesa e usar contra prova que realizou o percurso descrito no ITEM 9.1.1. com o uso de gravação de percurso por aplicativos assim como; strava, garmin, addidas runing, nike run,relive.

9.2.3. DESCLASSIFICAÇÃO POR FALTA DE USO DE CHIP OU NÚMERO DE PEITO - Qualquer atleta que não utilize o chip de cronometragem ou não exiba o número de peito de forma visível durante a prova será desclassificado.

9.2.3.1 O chip de cronometragem é essencial para registrar o tempo de cada atleta com precisão, e o número de peito é usado para identificação e controle durante a corrida.

9.2.3.2. A transferência do chip ou número de peito para outra pessoa ou atleta é estritamente proibida. Qualquer alteração ou manipulação dos dispositivos de identificação pode resultar em penalidades.

9.2.3.3 Não haverá utilização de chip na caminhada de 3 km;

9.3. A SEGURANÇA DA PROVA - receberá apoio dos órgãos competentes e a coordenação proverá pessoal para a orientação aos participantes.

9.4. EMERGÊNCIAS - Para os casos de emergência em saúde serão disponibilizados serviço de primeiros socorros com ambulância no local do evento. O atendimento médico de emergência será efetuado em hospital da cidade de Abelardo Luz e Hospital Regional São Paulo de Xanxerê.

9.5 - GUARDA-VOLUME - O evento não disponibilizará guarda volumes para os atletas, sendo de responsabilidade de cada atleta guardar com segurança seus pertencentes em local seguro.

9.6. PONTOS DE HIDRATAÇÃO

Durante o percurso da prova e da caminhada serão montados pontos de hidratação com água e outros produtos disponibilizados gratuitamente pela organização.

9.7. CRONOMETRAGEM E RESULTADOS

A prova terá “**Permit**” e supervisão da Federação Catarinense de Atletismo (FCA), sendo o trajeto de 5km cronometrado pela empresa organizadora. Os resultados serão divulgados em tempo real, logo após a chegada de cada atleta, através do site www.quedasadventure.com.br.

10. REGRAS GERAIS

10.1. Informações pessoais

Organização não se responsabiliza pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição, cabendo ao atleta ou ao responsável o ônus por qualquer item que afronte o regulamento do evento. Mediante a constatação de fraude na inscrição, o atleta será desclassificado sem nenhum direito a recurso.

10.2. Declaração de saúde

Ao se inscreverem no evento, os participantes estarão automaticamente se declarando aptos e devidamente preparados para participar, tornando isentos a Organização, patrocinadores, apoiadores e demais órgãos públicos ou privados envolvidos no evento, em seu nome e seus sucessores, de quaisquer problemas de saúde que porventura ocorram a eles em função da participação no evento, bem como se declaram conhecedores dos itens deste regulamento e com os quais concordam plena e integralmente.

10.3. Ao participar do evento o atleta assume a responsabilidade pelo fornecimento de seus dados e aceita integralmente o Regulamento Geral da Prova, participando por livre e espontânea da mesma.

10.4. Autorização uso de imagem

Ao participar deste evento, o atleta cede todos os direitos de utilização de sua imagem ao organizador do evento, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com os direitos de televisão, impressos, internet ou outros meios eletrônicos, podendo a mesma, inclusive, ceder, a quem melhor lhe aprouver, gratuitamente ou não.

10.5. Seguro atleta

Todo atleta inscrito estará coberto por um seguro pessoal para eventuais despesas causadas por acidente durante a realização da prova;

Esta cobertura tem duração do momento de início das atividades desportivas e encerramento concomitante com o encerramento dele.

11. DISPOSIÇÕES FINAIS

11.1. A inscrição, firmada pelo atleta ou seu procurador, importa na declaração de conhecimento e aceitação de todo o conteúdo do presente regulamento, não podendo, via de consequência, em momento algum, alegar ignorância ou desconhecimento das condições aqui estipuladas;

11.2. Todos os casos omissos neste regulamento serão resolvidos por critério da direção geral da prova, não cabendo qualquer outra apelação.

11.3. DÚVIDAS E INFORMAÇÕES

A Comissão Organizadora poderá, a seu critério ou conforme as Necessidades do evento, alterar ou revogar este regulamento, total ou parcialmente, informando as mudanças pelo site e/ou instagram oficial da Organizadora.

As dúvidas ou omissões deste regulamento serão dirimidas pela Comissão Organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

Para dúvidas e mais informações entrar em contato com a organização pelos fones: (49) 998215892 (Márcio); (49) 9924-0513 (Edivar); Leonardo (49) 9967-7234 | Rosane: (49) 9 9152-2681, ou pelo e-mail quedas.adventure@gmail.com.

Ao se inscrever nesta prova, o atleta assume automaticamente o conhecimento de todos os termos deste Regulamento, ficando de acordo com todos os itens supracitados e acata todas as decisões da organização.

Abelardo Luz, SC, 15 fevereiro de 2026.

Equipe Organizadora

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, RG _____ no perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de direito que:

1. Estou ciente de que se trata de uma corrida com distância de 5km e 10km.
2. Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta PROVA e estou ciente que não existe nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas.
3. Assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas conseqüências pela participação nesta PROVA (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando a Quedas Adventure, seus organizadores, colaboradores e patrocinadores DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta PROVA.
4. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da PROVA.
5. Declaro que não portarei, nem utilizarei, nas áreas do evento, percurso e entrega de kits, ou outra área de visibilidade no evento, ou meios de divulgação e promoção, nenhum material publicitário, promocional ou político, sem a devida autorização por escrito dos organizadores; e também, qualquer material ou objeto que ponha em risco a segurança do evento, dos participantes e/ou das pessoas presentes, aceitando ser retirado pela organização ou autoridades, das áreas acima descritas.
6. Em caso de participação neste evento, representando equipes de participantes ou prestadores de serviços e/ ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento do evento, bem como, a respeitar as áreas da organização destinadas as mesmas, e que está vedada minha participação nas estruturas de apoio a equipes montadas em locais inadequados, ou que interfiram no andamento do evento, e também locais sem autorização por escrito da organização, podendo ser retirado da prova e do local do evento em qualquer tempo.

7. Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer caso descumpra o regulamento ou cometa falta grave. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da prova.
8. Autorizo o uso de minha imagem, assim como familiares e amigos, para fins de divulgação do evento, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer meio de comunicação, sem geração de ônus para a Quedas Adventure, organizadores, mídia e patrocinadores.
9. Estou ciente que na hipótese de suspensão da prova por questões de segurança pública todos os eventuais custos referentes à locomoção, preparação, estadia, inscrição, entre outros gastos despendidos pelo atleta será suportados única e exclusivamente por mim, isentando a Comissão Organizadora e a empresa responsável pelo ressarcimento de qualquer destes custos.
10. Assumo com todas as despesas de hospedagem, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias, ou provenientes da minha participação neste evento; antes, durante ou depois do mesmo.
11. Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste **TERMO DE RESPONSABILIDADE**, isentando assim quem quer que seja, de toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer comigo por consequência da minha participação nesta PROVA.

Abelardo Luz – SC ____/____/____

Assinatura do Responsável