

REGULAMENTO GERAL

CORRIDA RESPIRA E VAI EDIÇÃO 2026

INFORMAÇÕES CHAVE:

- **Data do Evento:** 20 de setembro de 2026
- **Local:** Orla de Cariacica, Avenida Delegado Federal Geraldo Guimarães (antiga Avenida Vale do Rio Doce)
- **Percurso:** 5km (Largada e chegada na Orla de Cariacica)
- **Público-alvo:** Evento exclusivo para o gênero feminino
- **Horários de Largada:** 06h50 (Atletas PcD) | 07h00 (Público Geral Feminino)
- **Período de Inscrição:** De 26/07/2026 a 14/09/2026 (ou até atingir o limite de 1.000 inscritas)

CAPÍTULO I - DO EVENTO ESPORTIVO

Art. 1º Este regulamento é o conjunto de normas que regem a corrida de rua denominada CORRIDA RESPIRA E VAI, que será realizada no dia 20 de setembro de 2026, no município de Cariacica, Espírito Santo.

§ 1º A corrida de rua CORRIDA RESPIRA E VAI reger-se-á pelas disposições do presente Regulamento e supletivamente pela legislação desportiva vigente.

§ 2º A organização poderá, caso necessário, basear-se no Código Brasileiro de Justiça e Disciplina Desportiva CBJDD para fundamentar as suas decisões concernentes à competição.

CAPÍTULO II - DA ATLETA

Art. 2º Poderão participar exclusivamente pessoas do gênero feminino, maiores de 16 anos, Pessoas com Deficiência (PcD) ou não, devidamente inscritas na competição, doravante denominadas ATLETAS.

§ 1º Ao participar deste EVENTO, a ATLETA assume total responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita e acata totalmente o REGULAMENTO e suas regras.

§ 2º É de responsabilidade da ATLETA cadastrar um e-mail válido no ato de sua inscrição, ler os informativos enviados ao seu endereço eletrônico e acessar com frequência o site do evento para verificar possíveis modificações deste regulamento, notícias e informações para sua participação na prova.

§ 3º Ao se inscrever para o EVENTO, a atleta assume o compromisso e a responsabilidade de ter feito rigorosa avaliação médica e declara estar apta e autorizada para competir. A ATLETA assume e expressamente declara que é conhecedora de seu estado de saúde, que tem condições de saúde para participar do EVENTO, que tem capacidade atlética necessária, e que treinou adequadamente para o EVENTO. A organização não se responsabiliza pela saúde física das atletas.

§ 4º A Atleta é responsável pela decisão de participar do Evento, avaliando sua condição física, desempenho e julgando por si só se deve ou não permanecer na competição.

§ 5º A Atleta, ao participar do Evento, estará incondicionalmente aceitando e concordando em ceder os direitos de utilização de sua imagem e voz para a Organizadora, patrocinadores e os parceiros comerciais, autorizando que sua imagem e voz sejam divulgadas através de fotos, clips, filmes ou vídeos em rádio, jornais, revistas, sites e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para uso informativo, promocional ou publicitário, sem que tais ações acarretem ônus à Organizadora e aos patrocinadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos em qualquer tempo.

§ 6º Os custos de transporte, hospedagem, alimentação, treinamentos, seguros ou quaisquer outras despesas necessárias para a participação da Atleta antes, durante e depois do Evento serão de responsabilidade exclusiva da Atleta.

CAPÍTULO III - DO PERCURSO E LOCAL DE PROVA

Art. 3º A largada e a chegada acontecerão na Orla de Cariacica, na Avenida Delegado Federal Geraldo Guimarães (antiga Avenida Vale do Rio Doce). A largada está prevista para as 06h50 para as atletas da categoria Pessoa com Deficiência (PcD) e às 07h00 para o público em geral feminino, totalizando um percurso aproximado de 5,0 km.

Art. 4º O percurso completo estará disponível nos canais de comunicação oficiais divulgados pela organização.

Art. 5º A prova terá duração máxima de 2h00.

CAPÍTULO IV - DAS INSCRIÇÕES

Art. 6º As inscrições poderão ser feitas exclusivamente pelo site oficial indicado pela organização do evento.

Art. 7º A atleta que fizer a inscrição assinará o termo de compromisso e responsabilidade individual, isentando a ORGANIZAÇÃO de futuras implicações.

Art. 8º O período de inscrição se inicia em 26 de julho de 2026 e se encerra em 14 de setembro de 2026, ou quando for atingido o limite máximo de 1.000 (mil) inscritas.

Art. 9º O valor das inscrições será definido no sistema de lotes e divulgado amplamente nos canais de inscrição.

Art. 10 Ao se inscrever no EVENTO, a ATLETA o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição para outra ATLETA.

CAPÍTULO V - DA IDENTIFICAÇÃO E NÚMERO DE PEITO

Art. 11 A identificação da atleta na prova será realizada exclusivamente por meio do Número de Peito fornecido pela organização junto com o kit de participação. **Não haverá chip de cronometragem eletrônica e não haverá computação de tempo no evento.** O Número de Peito será utilizado exclusivamente para a identificação visual e manual pela arbitragem das 5 (cinco) primeiras colocadas na categoria Geral e das 3 (três) primeiras colocadas na categoria PcD.

Art. 12 É obrigatório o uso do Número de Peito afixado na parte frontal da camiseta ou vestuário, de forma visível e sem rasuras ou alterações, durante todo o percurso do evento.

Art. 13 A atleta que não portar visivelmente o Número de Peito durante o percurso ou na linha de chegada não terá sua colocação registrada pela arbitragem do evento.

Art. 14 A troca de Número de Peito entre atletas, a qualquer tempo, configura atitude desleal e antidesportiva, ensejando a automática desclassificação destas participantes.

CAPÍTULO VI - DA RETIRADA DOS KITS

Art. 15 O local, as datas e os horários para a entrega dos kits de participação serão divulgados previamente pela organização nos canais oficiais do evento.

Art. 16 A entrega do kit poderá estar condicionada à entrega de 1KG de alimento não perecível, conforme critério da organização.

Art. 17 Para retirar o kit de participação, a Atleta deverá apresentar documento de identificação com foto e a respectiva confirmação de inscrição. A retirada de kits por terceiros poderá ser feita mediante apresentação de cópia do documento de identificação da inscrita.

Art. 18 A organização não fará entregas de kits em dias e horários diferentes dos previamente agendados e divulgados. Não haverá entrega de kits no dia do evento e nem após a realização do mesmo.

Art. 19 É de responsabilidade da atleta conferir seus dados cadastrais no momento da retirada do kit. Não serão aceitas reclamações sobre cadastros após este momento.

Art. 20 A organização se reserva o direito de disponibilizar tamanhos de camisas de acordo com a disponibilidade no momento da retirada pela atleta.

Art. 21 Somente fará jus à medalha de conclusão a atleta que participar e completar a corrida na qual se inscreveu. Este item não será entregue previamente ou posteriormente ao evento.

CAPÍTULO VII - DAS REGRAS GERAIS DO EVENTO

Art. 22 As Atletas deverão dirigir-se ao local de largada com pelo menos meia hora de antecedência, quando serão dadas as instruções finais. A Atleta que iniciar o Evento após o horário previsto será desclassificada.

§ 1º Os acessos às áreas de Concentração e Largada serão devidamente sinalizados, sendo expressamente proibido pular as grades que delimitam estas áreas sob qualquer pretexto.

Art. 23 É de obrigação das Atletas ter conhecimento prévio do percurso oficial do Evento.

Art. 24 A cada Atleta será fornecido um número de peito que deve ser usado visivelmente no peito durante todo o Evento, sem rasuras ou alterações, sendo desclassificada quem descumprir esta obrigação.

Art. 25 Na hipótese de desclassificação das Atletas primeiras colocadas, serão chamadas as classificadas subsequentes com melhor ordem de chegada.

Art. 26 As Atletas deverão tomar cuidado com eventuais desníveis, obstáculos, fios elétricos, protetores de cabos, aclives ou declives que possam existir no percurso. A Organizadora não se responsabiliza por possíveis imperfeições na pista.

Art. 27 As Atletas deverão observar o trajeto balizado para o Evento, não sendo permitido qualquer meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem, sob pena de desclassificação imediata.

§ único Independentemente do controle de trânsito, as atletas deverão manter-se dentro do percurso conforme orientação dos fiscais.

Art. 28 A Atleta que empurrar outra Atleta de modo a impedir sua progressão será desclassificada do Evento.

Art. 29 A ATLETA que em qualquer momento deixar de atender as regras descritas neste REGULAMENTO ou que não mantiver conduta ética e esportiva poderá ser desclassificada.

Art. 30 As vias usadas para a competição serão devidamente sinalizadas e poderão contar com fiscais de prova para orientação.

Art. 31 A Atleta desclassificada não terá a sua colocação divulgada.

Art. 32 Haverá serviço de apoio médico com ambulâncias para prestar o primeiro atendimento emergencial e eventuais remoções para a REDE PÚBLICA de saúde.

Art. 33 A ATLETA ou seu acompanhante poderá decidir por outro sistema de atendimento médico, eximindo a ORGANIZAÇÃO de quaisquer responsabilidades diretas ou indiretas.

Art. 34 Serão colocados à disposição das ATLETAS inscritas Sanitários e Guarda-Volume na região de Largada e Chegada.

Art. 35 A ORGANIZAÇÃO desaconselha que pertences de alto valor sejam deixados no Guarda-Volumes, não se responsabilizando por perdas ou danos.

CAPÍTULO VIII - DA PREMIAÇÃO E CATEGORIAS

Art. 36 Todas as participantes que concluírem regularmente a prova receberão medalha de participação.

Art. 37 A premiação do evento será composta exclusivamente pelas categorias do gênero feminino descritas a seguir:

CATEGORIA	CRITÉRIO	PREMIAÇÃO
Geral	Classificação Geral Feminina por ordem de chegada	Troféu para as 5 primeiras colocadas (1º ao 5º lugar)
PCD	Pessoas com Deficiência Feminino por ordem de chegada	Troféu para as 3 primeiras colocadas (1º ao 3º lugar)

§ 1º Não haverá classificação nem premiação por faixas etárias nesta edição do evento.

§ 2º Para efeitos de premiação, poderão competir no gênero feminino mulheres cis, trans e qualquer outra pessoa que assim se autodeterminar no momento de sua inscrição.

Art. 38 As Atletas que fizerem jus à premiação deverão comparecer ao pódio assim que a cerimônia de premiação for iniciada e sua categoria convocada.

Art. 39 Os resultados oficiais serão disponibilizados nos canais oficiais de comunicação a serem definidos e informados pela comissão organizadora.

CAPÍTULO IX - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 40 A prova será realizada sob qualquer condição climática, desde que não coloque em risco a segurança física das atletas, decisão esta soberana dos coordenadores gerais.

Art. 41 Qualquer atitude antidesportiva ou que viole as boas práticas de convivência desclassificará imediatamente a atleta da prova.

Art. 42 A Cerimônia de Premiação será realizada no mesmo dia da prova, logo após o término da corrida e apuração dos resultados.

Art. 43 As dúvidas e omissões deste regulamento serão dirimidas pela comissão organizadora de forma soberana, não cabendo recurso destas decisões.

Cariacica/ES, 16 de julho de 2026.

COMISSÃO ORGANIZADORA

Corrida Respira e Vai

Cariacica — ES