

REGULAMENTO OFICIAL – 21K DO CABO / 5K

1ª MEIA MARATONA DO LITORAL CABENSE

Data: 22 de março de 2026

Local: Litoral Cabense – Cabo de Santo Agostinho / PE

Concentração: 04h00 | Largada 21K: 05h00 | Largada 5K: 05h40

Ponto de Concentração: Igreja de Nossa Senhora de Nazaré

Supervisão Técnica: Federação Pernambucana de Atletismo – FEPA

1. ORGANIZAÇÃO

O evento 21K do Cabo é uma realização da JR Gestão em Corridas, integrante do projeto Desafio das Praias do Cabo, e será realizado de acordo com as normas da Federação Pernambucana de Atletismo (FEPA).

2. DATA, LOCAL E HORÁRIOS

A prova será realizada no dia 22 de março de 2026, com concentração a partir das 04h00 na Igreja de Nossa Senhora de Nazaré, no Cabo de Santo Agostinho. A largada da prova de 21 km ocorrerá às 05h00, e a largada da prova de 5 km ocorrerá às 05h40.

3. DISTÂNCIAS

Serão disputadas as seguintes distâncias: 21 km (Meia Maratona Oficial) e 5 km (Corrida Participativa).

4. CATEGORIAS – 21K

Geral Masculino e Feminino. Faixas etárias únicas: 19 a 29 anos; 30 a 39 anos; 40 a 49 anos; 50 a 59 anos; 60 anos ou mais. A idade considerada será a de 31 de dezembro de 2026.

5. MODALIDADE PCD – 21K

A prova contará com a categoria PCD (Pessoa com Deficiência), conforme normas da FEPA. O atleta deverá se inscrever corretamente nesta categoria. Serão premiados com troféus os 3 primeiros colocados gerais da categoria PCD, independente do sexo.

6. RESPONSABILIDADES DO ATLETA PCD

O atleta PCD declara estar apto fisicamente, avaliar se o percurso (asfalto, areia, pedras e trilhas) é compatível com sua condição, utilizar equipamentos adequados e assumir total responsabilidade por sua participação, isentando a organização de responsabilidades, salvo negligência comprovada.

7. INSCRIÇÕES

As inscrições serão realizadas pelos canais oficiais do evento. O pagamento será integral no ato da inscrição. As inscrições são pessoais e intransferíveis.

8. KIT DO ATLETA

O kit será composto por camisa oficial, número de peito, chip de cronometragem e medalha para concluintes.

9. PERCURSO E HIDRATAÇÃO

O percurso será totalmente no litoral cabense, com hidratação a cada 2,5 km, apoio médico e ambulância.

10. PREMIAÇÃO

21K: Troféus para os 3 primeiros gerais masculino e feminino e para o 1º de cada faixa etária.

5K: Troféus para os 3 primeiros gerais masculino e feminino. Medalha para todos os concluintes.

11. DISPOSIÇÕES FINAIS

Ao se inscrever, o atleta autoriza o uso de sua imagem e declara estar de acordo com este regulamento. Casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora.

Realização: JR Gestão em Corridas | Desafio das Praias do Cabo