

■■■■■ REGULAMENTO TÉCNICO – 21K DO CABO / 5K

1ª MEIA MARATONA DO LITORAL CABENSE

Data: 22 de março de 2026 (domingo)

Local: Litoral Cabense – Cabo de Santo Agostinho / PE

Realização: JR Gestão em Corridas / Projeto Desafio das Praias – E Beaches do Cabo

1. ORGANIZAÇÃO E SUPERVISÃO

O evento 21K DO CABO é uma realização da JR Gestão em Corridas, com apoio do projeto Desafio das Praias – E Beaches do Cabo, e conta com o suporte técnico da Federação Pernambucana de Atletismo (FEPA). A prova seguirá as normas e orientações da FEPA, assegurando os padrões técnicos e de segurança reconhecidos para corridas de rua oficiais. O evento conta com acompanhamento e autorização dos órgãos municipais competentes do Cabo de Santo Agostinho.

2. DATA, LOCAL E HORÁRIOS

Data: 22 de março de 2026 (domingo). Local: Litoral Cabense – Cabo de Santo Agostinho / PE. Concentração: 05h00. Largada: 05h40. Previsão de término: 09h00. O percurso percorrerá as principais vias e praias do litoral cabense, incluindo Gaibu, Suape e entorno, em trajeto completamente sinalizado e monitorado.

3. DISTÂNCIAS E CATEGORIAS

• 21K (Meia Maratona Oficial): 21,097 km. • 5K (Corrida Participativa): 5 km.

Categorias Oficiais – 21K (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 do dia 31 de dezembro de 2026.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições serão realizadas exclusivamente pela plataforma oficial ou diretamente com a organização. O atleta deverá preencher corretamente todos os dados e declarar estar em boas condições físicas. As inscrições são pessoais e intransferíveis. O pagamento será de 100% do valor no ato da inscrição. A inscrição implica aceitação integral deste regulamento e das normas da FEPA.

5. KIT DO ATLETA

O KIT OFICIAL DO EVENTO será composto por: camisa oficial (21K: laranja | 5K: azul), número de peito com nome e categoria, chip de cronometragem e medalha (exclusiva para quem concluir o percurso). A retirada do kit será informada nas redes oficiais. É obrigatória a apresentação de documento com foto e comprovante de inscrição.

6. PERCURSO E HIDRATAÇÃO

O percurso será 100% no litoral do Cabo, com sinalização visível e estrutura de apoio completa. Haverá pontos de hidratação a cada 2,5 km, além de apoio médico e ambulância. O atleta deverá seguir o percurso oficial e respeitar as orientações dos staffs. Tempo máximo de prova:

21K – 3 horas; 5K – 1 hora.

7. CRONOMETRAGEM E RESULTADOS

A prova contará com cronometragem eletrônica (chip) para controle de tempo e classificação. O número de peito e o chip devem estar corretamente fixados e visíveis durante toda a corrida. Os resultados oficiais serão divulgados até 48 horas após o evento.

8. PREMIAÇÃO

21K – Meia Maratona: Troféus para os 3 primeiros colocados gerais (Masculino e Feminino); Troféu para o 1º colocado de cada faixa etária (independente do sexo); Troféu especial para a Maior Equipe Participante. 5K – Corrida Participativa: Troféus para os 3 primeiros colocados gerais (Masculino e Feminino); Medalhas de participação para todos os concluintes. Não haverá premiação em dinheiro.

9. PENALIDADES E CONDUTA

Será desclassificado o atleta que não completar o percurso integral, utilizar número ou chip de outro atleta, receber auxílio externo não autorizado ou adotar conduta antidesportiva.

Desobediência às instruções dos árbitros ou staffs implicará desclassificação.

10. ESTRUTURA E SERVIÇOS

O evento contará com ambulância e equipe médica de plantão, postos de hidratação e mesa de frutas, staffs e sinalização, guarda-volumes, banheiros químicos e sistema de segurança em todo o percurso.

11. DISPOSIÇÕES GERAIS

O evento será realizado sob qualquer condição climática, salvo determinação de segurança pública. A organização poderá alterar percurso, horários ou estruturas, se necessário. Ao se inscrever, o atleta autoriza o uso de sua imagem para divulgação do evento. Casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora, respeitando as normas da FEPA.

REALIZAÇÃO: JR Gestão em Corridas / Desafio das Praias – E Beaches do Cabo

SUPERVISÃO TÉCNICA: Federação Pernambucana de Atletismo – FEPA

DATA: 22 de março de 2026 | LOCAL: Litoral Cabense – Cabo de Santo Agostinho / PE