

CORRIDA DO AUTISMO 5K

DOMINGO DIA: 10 DE MAIO 2026
HORÁRIO LARGADA: 08:30 HS DA MANHÃ
CORRIDA DISTÂNCIA: 5KM
CAMINHADA: 2,5KM
LOCAL: PARQUE ECOLÓGICO DO TIETÊ R. GUIRÁ-ACANGATARA, 70 - ENG. GOULART, SÃO PAULO - SP, 03718-090
RETIRADA DE KIT SÁBADO DIA 09 DE MAIO GRATUITO: EM BREVE
RETIRADA DE KIT NO DIA E LOCAL DO EVENTO COM TAXA ADMINISTRATIVA:
<i>No dia e local do evento das 06:00 às 08:15 mediante a uma taxa administrativa de 29,99 a serem pagos diretamente no balcão</i>

PROGRAMAÇÃO:
6h00: Abertura da Arena
6h00 -08:15: Entrega de Kits com Taxa Administrativa de 29:99
08h:00: Aquecimento corrida
08h:30: Largada Corrida Geral
08h:30:: Abertura da área de Expositores Parceiros
10:h00: Limite de prova Corridas (5km) e Caminhada (2,5km)
10:h20 : Premiação Geral e Categorias
11h:00: Encerramento do evento

I – DO OBJETIVO:

A realização deste evento visa proporcionar uma atividade esportiva de forma que todos o interessados de dentro e de fora da cidade de São Paulo, possam participar e confraternizar.

2- BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA

A corrida de rua de 5 km é uma das modalidades mais acessíveis e eficazes para promover saúde e bem-estar. Mesmo sendo uma distância relativamente curta, ela traz inúmeros benefícios físicos, mentais e práticos. No aspecto físico, melhora o condicionamento cardiovascular, fortalece o coração, os pulmões e a circulação, além de ajudar no controle do peso com a queima de 300 a 500 calorias por corrida, dependendo do ritmo e das características individuais. Ela também fortalece os músculos das pernas, glúteos e core, aumentando a resistência aeróbica e reduzindo o risco de doenças como hipertensão, diabetes tipo 2 e colesterol alto. No campo mental e emocional, a corrida de 5 km contribui para a liberação de endorfinas e outros neurotransmissores ligados ao bem-estar, o que ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e melhora o humor, a autoestima e até sintomas leves de depressão. Além

disso, correr regularmente promove clareza mental e foco, funcionando como uma forma de meditação ativa. Em termos práticos, é uma distância fácil de encaixar na rotina, já que pode ser feita em 25 a 40 minutos, com menor risco de lesões em comparação com corridas mais longas. A corrida de 5 km também oferece um senso de desafio e conquista, especialmente em eventos e provas de rua, incentivando a continuidade na prática. A longo prazo, essa atividade melhora a qualidade do sono, aumenta a expectativa de vida e estimula outros hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e melhor gerenciamento do tempo. Por ser simples, eficaz e adaptável, a corrida de 5 km é uma excelente escolha tanto para iniciantes quanto para quem busca manter uma rotina ativa e equilibrada.

3- BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA PARA PESSOAS COM AUTISMO

A corrida de rua pode trazer muitos benefícios para pessoas autistas, tanto no aspecto físico quanto no emocional e cognitivo. Por ser uma atividade simples e adaptável, ela pode ser praticada em diferentes ritmos, respeitando as particularidades de cada pessoa dentro do espectro.

Do ponto de vista emocional, a corrida ajuda na redução da ansiedade e do estresse, já que promove a liberação de endorfinas e contribui para a regulação do sistema nervoso. Esse efeito pode auxiliar no controle da tensão diária e favorecer uma sensação maior de bem-estar. Além disso, o movimento repetitivo e rítmico da corrida pode melhorar o foco e a atenção, algo que muitas pessoas autistas relatam como positivo. A percepção de evolução ao longo do tempo também fortalece a autoestima, estimulando a autonomia e a confiança.

Outro ponto importante é a organização da rotina. A corrida pode ser incorporada como um hábito previsível, o que costuma trazer segurança para pessoas que se beneficiam de estruturas bem definidas. Também é possível controlar melhor os estímulos sensoriais, escolhendo horários, locais e trajetos mais tranquilos, reduzindo ruídos excessivos, aglomerações e outras fontes de sobrecarga sensorial.

Fisicamente, a corrida de rua contribui para a melhora da coordenação motora, do equilíbrio e da resistência cardiovascular, além de fortalecer músculos e ossos. Ela também pode ajudar na regulação do sono, um desafio frequente para muitas pessoas autistas, promovendo noites mais tranquilas e reparadoras.

No aspecto social, a corrida pode ser vivenciada de forma individual, respeitando o espaço pessoal e o ritmo próprio, ou em ambientes coletivos e inclusivos, quando houver interesse. Grupos e eventos de corrida adaptados podem favorecer o sentimento de pertencimento, sem a pressão social excessiva, além de contribuir para a conscientização e a quebra de estigmas relacionados ao autismo.

Por fim, a corrida de rua estimula a autonomia e a autorregulação, permitindo que a própria pessoa reconheça seus limites físicos e emocionais. O uso de música, fones de ouvido ou até o silêncio durante a prática pode ser uma estratégia importante para o equilíbrio sensorial. É fundamental lembrar que cada pessoa autista é única, e a prática deve ser iniciada de forma gradual, respeitando preferências, limites e, quando necessário, com acompanhamento profissional. Nesse contexto, a corrida deixa de ser apenas uma atividade física e passa a ser uma ferramenta de cuidado, bem-estar e conexão consigo mesmo.

II- INSCRIÇÕES

Corrida 5KM e Caminhada Geral
INSCRIÇÕES GERAL
KIT COMPLETO R\$: 109,99
KIT MEDALHA R\$: 79,99

Corrida 5KM e Caminhada Geral 60+
INSCRIÇÕES GERAL
KIT COMPLETO R\$: 59,99
KIT MEDALHA R\$: 39,99
Corrida 5KM e Caminhada PCD e Autistas
INSCRIÇÕES GERAL
KIT COMPLETO R\$: 59,99
KIT MEDALHA R\$: 39,99

PCD E AUTISTAS DEVERÃO APRESENTAR LAUDO NO MOMENTO NA RETIRADA DO KIT

III-DA PREMIAÇÃO

PREMIAÇÃO GERAL CORRIDA 5Km
Troféus 05 primeiros Masculino e Feminino Geral

PREMIAÇÃO CATEGORIAS
Troféus 03 primeiros de cada categoria Masc e Fem: 14-19/20-29/30-39/40-49/50-59/60-69/70-79/80+ Obs: Idade mínima de participação da corrida é de 14 anos, completados até o dia 31/12/2026

PREMIAÇÃO ESPECIAL: TROFÉU PARA 03 MAIORES EQUIPES

MEDALHAS PARA TODOS PROVA COM CRONOMETRAGEM ELETRONICA

REGULAMENTO

a. Ao participar deste EVENTO, o ATLETA assume total responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita totalmente o REGULAMENTO, assume as despesas de transporte, hospedagem e alimentação, seguros e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação antes, durante e depois do EVENTO. A organização não se responsabiliza pelo acesso dos participantes ao local da arena do evento, independente de condições climáticas, ou qualquer outra situação, esse deslocamento da (residência, hotel,) ao local da prova é de extrema responsabilidade do atleta.

b. Ao participar deste EVENTO, o ATLETA cede todos os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos a televisão ou qualquer outro tipo de transmissão e/ ou divulgação, promoções, Internet e qualquer mídia em qualquer tempo.

c. Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, um serviço de apoio médico com ambulâncias para prestar o 1º atendimento e eventuais remoções. A continuidade do atendimento médico propriamente dito tanto de emergência como de qualquer outra necessidade será efetuado na REDE PÚBLICA sob responsabilidade desta. A ORGANIZAÇÃO não tem responsabilidade sobre as despesas médicas que o atleta venha a ter durante ou após a prova.

d. O ATLETA ou seu (sua) acompanhante responsável poderá se decidir por outro sistema de atendimento médico (remoção / transferência, hospital, serviço de emergência e médico entre outros) eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, direta ou indireta sobre as consequências desta decisão.

e. A segurança do EVENTO receberá apoio dos órgãos competentes e haverá monitores para a orientação dos participantes.

f. Não haverá reembolso, por parte da ORGANIZAÇÃO, bem como seus PATROCINADORES, APOIADORES E REALIZADORES, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ ou acessórios utilizados pelos ATLETAS no EVENTO , independente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que por ventura os ATLETAS venham a sofrer durante a participação do EVENTO.

g. Recomendamos rigorosa avaliação médica, inclusive a realização de teste ergométrico prévio para todos os ATLETAS, pois a organização não se responsabiliza pela saúde dos mesmos.

h. Os acessos às áreas de Concentração e Largada serão sinalizados, sendo proibido pular as grades que delimitam estas áreas para entrar na pista no momento da LARGADA ou em qualquer outro momento, sob qualquer pretexto.

i. A ORGANIZAÇÃO do EVENTO, bem como seus PATROCINADORES, APOIADORES E REALIZADORES, não se responsabilizam por prejuízos ou danos causados pelo ATLETA inscrito no EVENTO, a terceiros ou outros participantes, sendo esses de única e exclusiva responsabilidade do mesmo.

j. Poderão os ORGANIZADORES / REALIZADORES suspender o EVENTO por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismo e/ ou motivos de força maior.

k- A organização poderá atrasar a largada em 15 minutos , podendo ser prorrogados por mais 15” em casos de (força maior) para a segurança dos atletas.

l. O ATLETA que em qualquer momento deixe de atender as regras descritas neste REGULAMENTO, ou por omissão deixe de comunicar (com registro por escrito e devidamente recebido pelos

ORGANIZADORES) a ORGANIZAÇÃO qualquer impedimento de sua parte, poderá a qualquer tempo ser desclassificado deste EVENTO.

m. Todo ATLETA tem a obrigação de preencher corretamente, e entregar à ORGANIZAÇÃO a Ficha de Inscrição do EVENTO feita através do site, ou no dia do evento.

n. O ATLETA assume que participa deste EVENTO por livre e espontânea vontade, isentando de qualquer responsabilidade os ORGANIZADORES, REALIZADORES E PATROCINADORES, em seu nome e de seus sucessores.

o. Ao se inscrever no EVENTO o ATLETA o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição para outro ATLETA, bem como REEMBOLSO do valor da inscrição.

p. Ao se inscrever no EVENTO o ATLETA disponibiliza seus dados e autoriza aos ORGANIZADORES, PATROCINADORES, APOIADORES, REALIZADORES E PARCEIROS, para que a qualquer tempo enviem em seu nome, no endereço eletrônico ou físico (ou qualquer outro fornecido) informativos, mala direta ou qualquer outro tipo de correspondência.

q. O NÚMERO DE PEITO deverá ser fixado na frente da sua camiseta.

r. É obrigatório o uso do NÚMERO DE PEITO, sendo que qualquer mutilação de tal número implicará na desclassificação do ATLETA.

s. O posicionamento escolhido pelo ATLETA nos locais de LARGADA, disponíveis no evento, previstos no regulamento e disponibilizados pela ORGANIZAÇÃO é de única e exclusiva responsabilidade do mesmo.

t. A ORGANIZAÇÃO se reserva o direito de alterar qualquer dos itens deste regulamento sem prévio aviso, conforme as necessidades do EVENTO informando estas alterações no dia do evento.

u. Serão colocados à disposição dos participantes, sanitários, vestiários e guarda-volumes apenas na região da largada/chegada da prova.

obs: No serviço de guarda-volume é recomendada que não sejam deixados valores tais como relógios, roupas ou acessórios de alto valor, equipamentos eletrônicos, de som ou celulares, cheques, cartões de crédito etc. A organização não se responsabilizará por qualquer objeto deixado no Guarda-Volume, uma vez que se trata de um serviço de cortesia da prova. O Guarda-Volume ficará à disposição das 17:00 às 19h45, podendo estender-se por mais 15 minutos.

O material deixado e não retirado no dia será enviado aos organizadores do evento, onde ficará à disposição do proprietário por 30 dias corridos.

Caso o participante deseje o envio de seu material, deverá solicitar pelo e-mail atletasdobem@hotmail.com e poderá recebê-lo pelo Correio, desde que pague os custos de remessa (envio, embalagem, seguros e outros).

v. O kit de corrida distribuído a todos os participantes devidamente inscritos.

Para retirar o Kit de corrida, é necessário apresentar:

- Documento de Identidade;
- Comprovante da inscrição original . Em caso da não localização do nome do atleta na lista será solicitado a cópia de inscrição impressa, ou PRINT direto do site de inscrição.

Esses comprovantes serão retidos na entrega do Kit. Quando da retirada do número de peito o participante deverá conferir seus dados pessoais. Não serão aceitas reclamações em hipótese alguma.

Retirada de kit por Terceiros: Para retirar o kit a pessoa deverá apresentar o comprovante de inscrição do atleta e o termo de retirada devidamente preenchido (em anexo) juntamente com uma cópia do RG, CPF ou qualquer documento com foto do atleta que irá competir.

Ao final da prova, os participantes deverão retirar o kit de participação (medalha, água e lanche.) Os atletas que não estiverem inscritos ou que não cruzar a linha de chegada não poderão receber o kit de participação.

ATENÇÃO: Os atletas que por ventura faltarem a prova, ou que por algum motivo deixou de retirar o troféu no momento da premiação poderão solicitar O KIT/ TROFÉU/MEDALHAS/CAMISETAS/via SEDEX, mediante ao pagamento de uma TAXA ADMINISTRATIVA no valor de R\$:64,99, se estiver dentro das mediações de São Paulo Capital. Demais áreas deverão ser consultadas.

O evento ocorrerá independente das condições climáticas, faça chuva ou faça sol.

A NÃO SER EM CASO DE RESTRIÇÃO IMPOSTA PELAS AUTORIDADES COMPETENTES, RESPONSÁVEIS PELA ADMINISTRAÇÃO DO PQ ECOLOGICO DO TIETE.
--

. Atenção: não serão entregues kits após a realização do evento. **IMPORTANTE:** as camisetas são produzidas nos moldes P, M, G e GG e a entrega é realizada conforme a Escolha Do Atleta No Site No Momento Da Inscrição.

Os atletas que não estiverem devidamente inscritos não poderão ser premiados, Poderá a organização receber ou solicitar informações aos participantes para que auxiliem na correção de eventuais problemas no fornecimento dos resultados.

PARAGRAFO ÚNICO: Os atletas inscritos, ou acompanhantes do atleta que por algum motivo, agredir, físico, ou verbalmente algum membro da equipe organizadora, outros atletas, prestadores de serviço entre outros, serão sumariamente desclassificados, processados e responderão mediante os termos da lei.
--

APURAÇÃO DE RESULTADOS POR CRONOMETRAGEM ELETRONICAS CHIP).

Os casos omissos serão julgados e decididos pela Comissão Organizadora, que terá decisão final.

INFORMAÇÕES: E-MAIL: atletasdobem@hotmail.com

RETIRADA DE KIT POR TERCEIROS	
Para a retirada de kit por terceiros a ficha abaixo deverá ser impressa e entregue juntamente com um documento do atleta participante com foto.	
O DOCUMENTO DEVERÁ SER PREENCHIDO E ASSINADO POR AMBOS.	
EU.....RG.....AUTORIZO O SR(A).....RG.....PARA RETIRADA DE KIT GRATUITO: DECATHLON MARGINAL TIETÊ SÁBADO DIA 29/11/2025 DAS 10:00 ÀS 17:00HS ETIRAR O KIT DA CORRIDA-VIVA MAIS 5KM.	
RETIRADA DE KIT COM TAXA ADMINISTRATIVA:	
<i>No dia e local do evento das 06:00 às 07:45 mediante a uma taxa administrativa de 29,99 a serem pagos diretamente no balcão</i>	
ASSINATURA ATLETA:	
<hr/>	
ASSINATURA	
PESSOA QUE VAI RETIRAR O KIT	
<hr/>	

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, "identificado no cadastramento da inscrição", 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.
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 os realizadores, 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 os realizadores, organizadores, mídia e patrocinadores.
9. 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 conseqüência da minha participação nesta PROVA.

SÃO PAULO 2026

Li e concordo com o regulamento

x

