

## REGULAMENTO PARTICULAR

# 10ª CORRIDA CORREDORES ZD

### 1.0 INTRODUÇÃO

- A Equipe Corredores ZD 2026 apresenta sua 10ª edição, está fundamentado em ZÉ DOCA-MA, nas ações de qualidade de vida por meio do incentivo a prática de corrida de rua, vislumbrando a criação da cultura e o hábito esportivo, como também o cultural e o solidário entre os atletas.
- No mercado crescente das corridas de rua, observa-se o papel importante da Equipe Corredores ZD que tem sua marca atrelada ao esporte e aos conceitos de bem-estar e estilo de vida saudável. A 10ª edição 2026 cumpre, assim, o papel provedor deste incentivo a prática da corrida em nosso município.
- O Dia Municipal da Corrida de rua é uma celebração que incentiva as pessoas a se mexerem. Este dia tem a função de nos lembrar dos aspectos positivos que a corrida pode oferecer como:
  - Emagrecimento, por que acelera o metabolismo e o gasto calórico
  - Previne e trata a osteoporose (perda de massa óssea associada com a idade) devido ao impacto do esporte que favorece o estímulo da massa óssea.  
Resistência muscular através das contrações quase todos os membros inferiores
  - Reduz os níveis de colesterol do sangue  
Aumenta a capacidade cardiovascular (absorção de oxigênio favorecendo o miocárdio), melhorando a pressão, a circulação do sangue, e diminuindo os riscos de doença cardíaca
  - Fortalece os músculos respiratórios
  - Aliviar o estresse
  - Libera endorfina (hormônio responsável pela sensação de bem-estar)

### 2.0 A PROVA:

2.1 A 10ª corrida CORREDORES ZD será realizada pela Equipe Corredores ZD.

- **Data:** 11 de Outubro de 2026
- **Horário de Concentração:** 05:00 h
- **Horário de Largada:** 06:30 h
- **Percurso CORRIDA:** 8.000 METROS (8km)
- **Largada/Chegada:** Praça do Viva (Palco de eventos Edvaldo Sousa) Zé Doca-MA – AVENIDA MILITAR, S/N – VILA DO BEC, ZE DOCA-MA - CEP: 65 365 000

### **3.0 REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

- 3.1 Ao participar deste evento, o atleta assume total responsabilidade pelos dados fornecidos. Aceita e acata totalmente o regulamento e suas regras. 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;
- 3.2 Ao participar deste evento, o atleta cede todos os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier ser auferida com direitos a televisão ou qualquer outro tipo de transmissão e/ou divulgação, promoções, internets e qualquer mídia, em qualquer tempo;
- 3.3 Haverá para atendimento emergencial aos atletas um serviço de apoio médico com ambulância para prestar o primeiro atendimento e eventuais remoções. A continuidade do atendimento médico propriamente dito tanto de emergência como de qualquer outra necessidade será efetuada na rede pública sob responsabilidade desta. A organização não terá responsabilidade sobre as despesas médicas que o atleta venha a ter durante ou após a prova. O atleta, ou seu acompanhante responsável, poderá se decidir por outro sistema de atendimento médico (remoção da transferência / hospital / serviço de emergência e médico entre outros) eximindo a organização de qualquer responsabilidade direta ou indireta sobre as consequências desta decisão;
- 3.4 Não haverá reembolso por parte da organização bem como seus patrocinadores, apoios 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 prejuízos que por ventura o atleta venha sofrer durante a participação no evento;

3.5 A organização do evento bem como seus patrocinadores, apoiadores e realizadores não se responsabilizam por prejuízos ou danos causados pelo atleta inscrito no evento, seja ao patrimônio público, a terceiros ou outros participantes, sendo esses de única e exclusiva responsabilidade do autor;

3.6 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;

**3.7 Recomendamos rigorosa avaliação médica, inclusive a realização de teste ergométrico prévio para todos os atletas;**

3.8 Poderão os organizadores/realizadores suspender o evento por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismos e/ou motivos de força maior.

#### **4.0 DAS INSCRIÇÕES E DOS PRAZOS:**

**4.1** As inscrições para a “**10º corrida CORREDORES ZD**” serão realizadas no site: [link LSCRONOS](#) até atingir o número máximo de inscritos.

4.2 Valor da inscrição:

4.2.1 PRIMEIRO LOTE-R\$ 135,00.(01/05/2026 à 01/07/2026) com 250 atletas

4.2.2 SEGUNDO LOTE-R\$ 145,00.(02/07/2026 à 02/09/2026) com 250 atletas

4.3 As inscrições serão limitadas ao número máximo de 500 (trezentos) atletas;

4.4 A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscritos do evento em função de necessidades / disponibilidades técnicas / estruturais, sem prévio aviso/ alterar o valor da inscrição.

4.5 As inscrições realizadas após a data 15/08/2026, poderão ter suas camisas diferente do tamnha do atleta.

#### **5.0 PROCEDIMENTO PARA INSCRIÇÃO:**

5.1 Acessar o site [link http://www.lscrono.com.br](http://www.lscrono.com.br)

5.2 Acessar o site, **10º corrida CORREDORES ZD**;

5.3 Clicar na opção “**INSCRIÇÃO PARA O EVENTO**”;

5.4 Selecionar a quantidade de ingressos;

5.5 Preencher seus dados;

5.6 Salvar.

## **KIT DO ATLETA**

- **Itens do kit:**
  - Camisade corrida( 100%dri fit);(de uso obrigatório);
  - Número de peito/identificação(de uso obrigatório);
  - Chip de cronometragem eletrônica(uso obrigatório);
  - Boné do evento personalizado.
  - Necessaire ( bolsa do kit).
  - Meia personalizada
- **Entrega do kit:** será divulgada nas redes sociais e através do estagran do grupo corredoreszd.
- **Local: Praça do viva (Palco de eventos Edvaldo Sousa) Zé Doca-MA–AVENIDA MILITAR ,S/N–VILA DO BEC, ZÉ DOCA-MA.**

**Para retirada é necessário apresentar documento de identificação ou comprovante de inscrição;**

## **6.0 CATEGORIA 8Km:**

- 6.1 Participação será de apenas para maiores de 17 anos;
- 6.2 Ao se inscrever no evento, o atleta está ativando sua participação e acesso ao mesmo;
- 6.3 A organização ofertará aos atletas que concluírem a prova, completando o percurso de 8.000 metros, uma medalha de participação
- 6.4 O participante é responsável pela responsabilidade do correto uso do chip e da instalação no seu corpo/vestuário é de sua exclusiva responsabilidade;
- 6.5 Todos os atletas que tiverem seus nomes chamados para bonificação deverão encaminhar-se imediatamente à área de entrega das premiações;
- 6.6 categoria infante 8 Km
- 6.7 **Categoria infante juvenil ( ambos os sexos de 12 a 16 anos)**

## **7 REGRAS ESPECÍFICAS DA CORRIDA:**

- 7.1 Não será entregue número de Peito para Terceiros sem documento com foto.
- 7.2 A corrida terá duração máxima de 2h, tendo a área da linha de chegada
- 7.3 seus equipamentos / serviços desativados após esse período;

7.4 É de responsabilidade do atleta ser conhecedor do percurso previamente, o trajeto e/ou percurso será balizado para a prova, não sendo permitido corte para o percurso indicado;

7.5 A participação do atleta no evento é individual;

7.6 O atleta assume e expressamente declara que é conhecedor do seu estado de saúde e capacidade atlética e que treinou adequadamente para o evento;

8 A direção técnica da prova reserva-se o direito de incluir no evento atletas especialmente convidados.

## **9.0 CLASSIFICAÇÃO E PREMIAÇÃO DAS FAIXAS ETÁRIAS:**

**9.1** A organização irá classificar e premiar 5 posições das seguintes categorias masculino e feminino prova de 8 km;

**9.1.1** **Categoria:** Geral (Classificação através do tempo de Chegada)

**9.1.2** **Categoria:** 12<sup>a</sup> a 16 anos (completos até 31 de Dezembro de 2026)

**9.1.3** **Categoria:** 18 a 29 anos (completos até 31 de Dezembro de 2026)

**9.1.4** **Categoria:** 30 a 39 anos (completos até 31 de Dezembro de 2026)

**9.1.5** **Categoria:** 40 a 49 anos (completos até 31 de Dezembro de 2026)

**9.1.6** **Categoria:** 50 a 59 anos (completos até 31 de Dezembro de 2026)

**9.1.7** **Categoria:** 60 mais (completos até 31 de Dezembro de 2026)

PREMIAÇÃO CORRIDA 2026								
	GERAL MASC.	GERAL	FEM.	INFANTO	12 A 16 MASC.	FAIXA	12 A 16 FEM.	
1	R\$ 500,00	1	R\$ 500,00	1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00	
2	R\$ 450,00	2	R\$ 450,00	2	R\$ 220,00	2	R\$ 220,00	
3	R\$ 400,00	3	R\$ 400,00	3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00	
4	R\$ 350,00	4	R\$ 350,00	4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00	
5	R\$ 300,00	5	R\$ 300,00	5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00	
FAIXA	17 A 29 MASC.	FAIXA	17 A 29 FEM.	FAIXA	30 A 39 MASC.	FAIXA	30 A 39 FEM.	
1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00	
2	R\$ 220,00	2	R\$ 220,00	2	R\$ 220,00	2	R\$ 220,00	
3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00	
4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00	
5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00	
FAIXA	40 A 49 MASC.	FAIXA	40 A 49 FEM.	FAIXA	50 A 59 MASC.	FAIXA	50 A 59 FEM.	
1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00	
2	R\$ 220,00	2	R\$ 220,00	2	R\$ 220,00	2	R\$ 220,00	
3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00	
4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00	
5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00	
FAIXA	60 + MASC.	FAIXA	60 + FEM.					
1	R\$ 250,00	1	R\$ 250,00					
2	R\$ 220,00	2	R\$ 230,00					
3	R\$ 210,00	3	R\$ 210,00					
4	R\$ 190,00	4	R\$ 190,00					
5	R\$ 170,00	5	R\$ 170,00					

O tempo considerado será o tempo Líquido para a classificação das faixas etárias

## 10 DO CONTROLE DA PROVA

10.0 A purificação da prova será através do sistema chip;

10.1 A Organização do Evento poderá ajustar os resultados, após a divulgação dos mesmos, em função de problemas tais como: atletas que perdem o chip e os diversos tipos de interferência que os sistemas de transponders estão sujeitos;

10.2 O chip é de responsabilidade única do atleta, assim como as consequências de sua não utilização;

**10.3 É OBRIGATORIO CORRER COM A CAMISA DO EVENTO.**

## 11 CRONOGRAMA DO EVENTO:

- **05h00**—Início das atividades
- **05h30**—Concentração/Alongamento;
- **06h30**—Largada
- **09h00**- Cerimônia de premiação
- **10h45**— Encerramento

## 12 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

12.0 A organização indicará local para montagem de tendas de assessoria/treinadores de acordo com a disponibilidade de espaço na área da arena do evento, desde que não interfira no bom andamento da prova, entrar em contato com a organização para definição do local;

12.1 A organização não se responsabiliza pela tenda ou danos causados a mesma e a objetos deixados no seu interior.

12.2 A organização reserva o direito de alterar o regulamento quantas vezes necessárias, de garantida a sua divulgação de forma eficaz, sem prévio aviso.

### 12.3 CONTATO:

Organização: **CORREDORESZD@GMAIL.COM** 

[macielsousa1977@bol.com.br](mailto:macielsousa1977@bol.com.br)