

# REGULAMENTO OFICIAL

## CORRIDA DE RUA 5 KM E CAMINHADA 3 KM – SEST SENAT DOURADOS/MS.

**Data:** 16 de Novembro de 2025 | **Horário:** 07h00 | **Local:** SEST SENAT Dourados/MS

### 1. OBJETIVO

Promover a prática esportiva, o bem-estar e a integração social por meio da realização de uma corrida de rua e caminhada, incentivando hábitos de vida saudáveis.

### 2. REALIZAÇÃO

O evento é promovido e organizado pelo **SEST SENAT – Unidade Dourados/MS**.

### 3. DATA, HORÁRIO E LOCAL

- **Data:** 16 de novembro de 2025 (domingo)
- **Horário de Largada:** 07h00
- **Local de Largada e Chegada:** SEST SENAT – Dourados/MS
- **Endereço:** Rua Valério Fabiano nº50 - Jardim Alhambra – CEP: 79843-035 – Dourados MS.

### 4. PERCURSOS

- **Corrida de 5 km:**  
Largada no SEST SENAT Dourados, percurso até o **Monumento dos Colonos**, com retorno ao ponto de partida.
- **Caminhada de 3 km:**  
Percurso similar, com retorno antecipado ao ponto de origem, com trajeto delimitado e sinalizado.

### 5. CATEGORIAS

- **Corrida de 5 km:**
  - Masculino Geral
  - Feminino Geral
  - PCD
  - Faixas etárias: 14-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-59,60+
- **Caminhada 3 km:**
  - Participação livre, sem caráter competitivo.

## 6. INSCRIÇÕES

- As inscrições serão realizadas até o dia 05/11/2025, por meio do site ainda a ser divulgado.
- **Valor da Inscrição:** um kilo de alimento não perecível entregue na hora da retirada do kit.
- Os participantes receberão kit com: número de peito, camiseta, boné, sacochila, squeeze, troféu e medalha (pós-evento).
- 400 inscrições para corrida de rua.
- 50 inscrições para caminhada.

## 7. RETIRADA DE KITS

- A entrega dos kits será realizada na sexta-feira, dia 14/11/2025 das 13h às 17h e sábado, dia 15/11/2025, das 13h às 17h, no SEST SENAT – Dourados/MS.

## 8. REGRAS GERAIS

- A largada ocorrerá pontualmente às **07h00**.
- A corrida terá cronometragem manual ou eletrônica (conforme estrutura disponível).
- A organização se reserva o direito de desclassificar o participante que:
  - Não utilizar número de peito visível;
  - Não cumprir o trajeto oficial;
  - Demonstrar comportamento antidesportivo;
  - Utilizar meios ilícitos para obter vantagem.

## 9. SEGURANÇA E SAÚDE

- Haverá pontos de hidratação ao longo do percurso.
- Equipe de apoio e ambulância estarão disponíveis para atendimento emergencial.
- Recomenda-se avaliação médica prévia para todos os participantes.

## 10. PREMIAÇÃO

- **Corrida 5 km:**
  - Troféus para os **3 primeiros colocados gerais (masculino e feminino)**.
  - Medalhas para todos os concluintes.
- **Caminhada 3 km:**
  - Medalhas de participação para todos os inscritos que completarem o percurso.

## 11. DISPOSIÇÕES FINAIS

- O evento será realizado **independente de condições climáticas**, salvo em casos de risco extremo à segurança dos participantes.
- Ao se inscrever, o participante declara estar ciente e de acordo com todas as regras deste regulamento, além de atestar estar em plenas condições físicas para participar do evento.

- A organização reserva-se o direito de alterar trechos do regulamento ou percurso, caso necessário, comunicando previamente os participantes.

📍 **Informações adicionais:**

Entre em contato com a organização pelo telefone: 3424-2692

Ou pelo e-mail: [dourados.ms@sestsenat.org.br](mailto:dourados.ms@sestsenat.org.br)