

REGULAMENTO OFICIAL CORRIDA E CAMINHADA FRÍSIA - EDIÇÃO 2026

1. ORGANIZAÇÃO

1.1 - A Corrida e Caminhada Frísia - Edição 2026 é um evento de realização da Frísia Cooperativa Agroindustrial, sob a coordenação técnica e organização Glpromo Sports Ltda., e terá como base o seu regulamento oficial descrito a seguir.

1.2 - A Corrida e Caminhada Frísia - Edição 2026 será realizada dia 02 de agosto de 2026, com largada a partir das 7h00 no Museu Parque Histórico de Carambeí, um museu histórico a céu aberto localizado no município de Carambeí, no Estado do Paraná, situado na Av. dos Pioneiros, 4050.

1.3 - Poderão participar da Corrida e Caminhada Frísia - Edição 2026, atletas profissionais e amadores, de ambos os sexos, regularmente inscritos de acordo com o Regulamento Oficial respeitando as faixas etárias/categorias, sendo federados ou não.

1.4 - A participação do atleta na prova é estritamente individual sendo proibido o auxílio de terceiros.

1.5 - Os atletas menores de 18 anos só poderão participar da prova com autorização por escrito do pai ou de um representante legal, acompanhada de cópia simples do documento de identidade do pai ou responsável que deve estar presente na competição. Modelo de autorização disponível no site www.glpromo.com.br.

1.6 - A comissão organizadora é responsável por fazer cumprir as datas e disposições deste regulamento e justificar as alterações quando cabíveis. A comissão poderá suspender o evento, ou alterar o percurso por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior sem aviso prévio aos participantes. Caso o percurso sofra alguma alteração os atletas serão comunicados no momento da largada, ou no briefing virtual, se houver tempo hábil para isso.

1.7 - A organização da Corrida e Caminhada Frísia - Edição 2026 terá o direito de alterar os percursos das provas a qualquer momento e a seu critério, sem aviso prévio, para preservar a segurança e integridade física dos atletas.

1.8 - A organização da Corrida e Caminhada Frísia - Edição 2026 será rigorosamente intransigente na obediência do presente Regulamento por todos os participantes e de forma alguma permitirão qualquer conduta antidesportiva ou infração constantes do item Penalizações deste Regulamento. Todos os atletas inscritos bem como as equipes de apoio, estarão sujeitos a penalidades por desrespeito ao Regulamento, à comissão organizadora, staffs e autoridades policiais.

1.9 - A organização disponibiliza um site oficial para o evento, a saber: www.glpromo.com.br.

2. TIPO DE PROVA

2.1 - Prova desportiva de Atletismo disputada na disciplina "Corrida de Rua" nas distâncias 5km, 10km e Caminhada 5km.

3. APRESENTAÇÃO

3.1. - A Corrida e Caminhada Frísia - Edição 2026, acontece nas vias da Cidade de Carambeí - PR dia 02 de agosto de 2026, dividido nas distâncias e percursos de 5km e 10km, além de caminhada 5km e corrida kids.

3.2. A prova terá a duração máxima de até 1h30 para as distâncias de 5km e 10km e caminhada 5km. Poderão participar da prova os atletas de ambos os sexos, regularmente inscritos de acordo com o Regulamento Oficial.

3.3. - CRONOGRAMA DA PROVA

5h30 - Abertura do evento

5h30 - 6h30 - Entrega de kit para atleta não residente em Carambeí

6h30 - Aquecimento
6h40 - 6h55 - Alinhamento dos atletas no funil
7h00 - Largada 10km
7h00 - Largada 5km
7h05 - Largada Caminhada 5km
9h00 - Início da premiação
10h00 - Largada Corrida Kids
10h30 - Encerramento

4. ROTEIRO - A PROVA

4.1 - Os percursos das provas passam por vias urbanas pavimentadas, como asfalto e calçamento (paralelepípedo). Em qualquer ponto do trajeto, agir com bom senso e ceder a passagem para atletas mais velozes.

4.2 - Os percursos terão o trânsito de veículos restrito. Os atletas deverão seguir as orientações dos agentes e monitores de trânsito assim como o balizamento de cones, sempre atentos às sinalizações de trânsito.

4.3 - Os percursos serão demarcados com cones, fitas, placas, Agentes de Trânsito, Monitores “Staff” e contarão com pessoas identificadas da organização para apoio ao longo do trajeto.

4.4 - O trajeto e altimetria de cada distância, bem como uma descrição mais detalhada de cada percurso estarão disponíveis no site oficial do evento.

5. CORTES

5.1. A organização, por motivos de segurança, encerrará os trabalhos dos fiscais de acordo com a programação da prova. Os atletas que ainda estiverem no percurso deverão obrigatoriamente seguir as instruções dos fiscais e/ou serem conduzidos até a chegada pelos veículos da organização. Os atletas que chegarem após o corte, não terão o seu tempo de prova divulgado.

6. EQUIPAMENTOS

6.1 - A organização reserva-se ao direito de vetar qualquer equipamento ou acessório que julgue inadequado para a utilização no evento e que venha a prever algum risco de acidente ao atleta e demais competidores.

Da mesma forma, não estão autorizados animais.

7. DAS CONDUTAS ANTIDESPORTIVAS

7.1 - A organização do evento tem a total liberdade para analisar as condutas dos atletas participantes, bem como, considerá-las legais ou ilegais, bem como proferir a respectiva sanção.

7.2 - Todo atleta deverá agir dentro dos princípios de esportividade, mantendo a disciplina, cumprindo os horários estabelecidos e respeitando os companheiros, dando o melhor exemplo de esportividade.

7.3 - É proibido impedir a ultrapassagem de forma desleal e antidesportiva.

7.4 - É proibido qualquer tipo de auxílio externo.

7.5 - É proibido pular a grade para entrar na pista no momento da Largada.

7.6 - É de responsabilidade dos atletas notificar a organização sobre todo e qualquer acidente ocorrido durante o evento.

7.7 - O Atleta / Competidor que descumprir o respectivo regulamento é punido com a desclassificação da competição, sendo que, poderá futuramente ter a sua inscrição / participação vetada nos eventos da GLPROMO.

8. DA SEGURANÇA

8.1 - A participação do atleta é por livre e espontânea vontade e sendo ciente do Regulamento Oficial, com o qual o atleta está de acordo, e tem o conhecimento que competir "Corrida de Rua" pode ser uma atividade de risco.

8.2 - O atleta não deve participar do evento caso não esteja em condições clínicas adequadas e devidamente treinado. Aconselhamos a realização de uma rigorosa e completa avaliação médica prévia à participação no evento.

8.3 - É responsabilidade do atleta orientar-se no trajeto/percurso através dos seguintes tipos de sinalizações: cones, fitas, placas, Agentes de Trânsito, Monitores "Staff". O atleta que não seguir a sinalização imposta será desclassificado da competição.

8.4 - A organização irá disponibilizar aos atletas do evento ambulância tipo UTI móvel para prestação de primeiros socorros em caso de acidentes. Caso necessário, o atendimento médico de emergência será efetuado na rede pública.

8.5 - O atleta ou seu (sua) acompanhante responsável poderá decidir por outro sistema de atendimento eximindo a Organização de qualquer responsabilidade, desde a remoção/ transferência até seu atendimento.

8.6 - No ato da inscrição, cada participante estará ciente do Termo de Responsabilidade da prova, que será validado ao concordar com o Regulamento Oficial.

8.7 - O evento oferece para os atletas inscritos um Seguro de ACIDENTES PESSOAIS durante o período da sua realização e dentro do perímetro/instalações onde ocorre o evento.

Coberturas; MORTE ACIDENTAL R\$ 50.000,00; INVALIDEZ PERMANENTE POR ACIDENTE até R\$ 50.000,00 e DESPESAS MÉDICAS/HOSPITALARES POR ACIDENTE até 5.000,00.

A vítima ou parentes são responsáveis por reunir a documentação solicitada pela seguradora. A organização não é responsável por gastos excedentes ao valor da apólice contratada.

8.8 - NÃO RECOMENDAMOS O USO DE FONES DE OUVIDO DURANTE A PROVA.

9. HIDRATAÇÃO + PÓS PROVA / RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

9.1 - PONTOS DE HIDRATAÇÃO NO PERCURSO: Ao longo do percurso da PROVA haverá postos de hidratação com água, sendo disponibilizados de acordo com o trajeto e percurso: 02 pontos - Caminhada, 02 pontos - 5km e 04 pontos - 10km.

9.2 - PONTO DE HIDRATAÇÃO ARENA + PÓS PROVA (medalhas/fruta): Acesso exclusivo para Participantes inscritos na PROVA após conclusão, respeitando o fluxo determinado, funil de grades, sua vez, outros participantes e staffs. A passagem pelo funil de grades deve ocorrer uma única vez, não podendo o atleta retornar.

9.3 - Todo Participante é responsável em levar sua própria alimentação ou hidratação durante a PROVA, e seus resíduos produzidos, descartável ou não de sua alimentação e hidratação. A organização terá durante o percurso espaços para o descarte do material, localizado no mesmo ponto de apoio da "Hidratação no Percurso" oferecido pela Organização.

9.4 - Espaço delimitado em 50 (cinquenta) metros do ponto de hidratação, para que o atleta descarte o material e a equipe da prova realize a coleta preservando o meio ambiente. Lembrando que o atleta não deve lançar, jogar ou descartar o (os) resíduos fora da área de coleta e alcance, sob pena de desclassificação. Facilite o trabalho, seja responsável e preserve o local de sua prática esportiva.

"Zelar pela boa imagem da Corrida de Rua é zelar pela preservação da natureza. Solicitamos aos atletas que não sujem e nem deixem sujos o local do evento, principalmente o percurso"

10. INSCRIÇÕES

INSCRIÇÕES	LANÇAMENTO	1º LOTE	2º LOTE
PÚBLICO EXTERNO - CORRIDA 5K, 10K e CAMINHADA 5K	R\$ 99,90	R\$ 109,90	R\$ 119,90
PÚBLICO INTERNO COOPERADOS e COLABORADORES - CORRIDA 5K, 10K e CAMINHADA 5K	R\$ 69,90	R\$ 79,90	R\$ 89,90
CORRIDA KIDS - GERAL (04 a 12 anos)	R\$ 49,90	R\$ 59,90	R\$ 69,90

*Sobre esses valores incide taxa de serviço / conveniência.

****PÚBLICO INTERNO: Desconto usando CUPOM (número de matrícula) durante processo de inscrição. (exceto corrida Kids). Desconto de 2 inscrições por matrícula, no máximo.**

10.1 - Participantes com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, de acordo com a lei nº 10.741, tem desconto de 50% no valor da inscrição. (Obrigatória apresentação de documento original com foto para retirada do kit atleta).

10.2 - As inscrições serão encerradas no dia 27/07 (online), ou até o limite técnico de 1.000 participantes. Sob análise técnico a organização poderá abrir ou não vagas extras, encerrar os lotes, ou kits sem aviso prévio. Não serão realizadas inscrições fora do prazo determinado.

10.3 - INSCRIÇÕES PARA COLABORADORES FRÍSIA, consulte o cronograma direto na empresa.

10.4 - TROCAS DE DISTÂNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÕES / DADOS - Limite até dia 24/07. O procedimento de solicitação deve ser feito via e-mail: "inscricoes@glpromo.com.br". Não serão feitas alterações após o prazo estabelecido. Troca após encerramento das inscrições e/ou durante retirada de kit será cobrado o valor R\$ 20,00 (troca conforme disponibilidade, consultar). Não serão feitas alterações após o prazo estabelecido e/ou dia do evento.

10.4 - REEMBOLSO E CANCELAMENTO conforme Art. 49 do Código de Defesa do Consumidor - Lei 8078/90, o atleta receberá devolução do valor integral da inscrição somente nos casos de cancelamentos feitos em até 7 (sete) dias corridos após a compra. Pedido oficial de desistência via e-mail inscricoes@glpromo.com.br. Após este período não haverá reembolso da inscrição.

10.6 - A inscrição é pessoal e intransferível, não podendo ser devolvida, repassada para outro atleta, evento ou etapa fora dos prazos estabelecidos no regulamento.

10.7 - O preenchimento correto dos dados na ficha de inscrição é de responsabilidade do Participante.

10.8 - Não é permitido usar a INSCRIÇÃO e/ou Chip / Numeral de outro Participante. O descumprimento desta regra caracteriza a desclassificação dos envolvidos na PROVA podendo acarretar o veto

dos participantes nos eventos futuros promovidos pela Organização no ano vigente da PROVA. A não observação desta regra, caracteriza o crime de falsidade ideológica passível de ação judicial quando, comprometer a classificação dos demais participantes no EVENTO e na PROVA.

11. DISTÂNCIAS / CATEGORIAS

*Referência anos (idade) completos até 31 de dezembro do ano da prova (2026).

*Idade mínima: 14 anos distância Corrida 5km e 16 anos corrida 10km.

Caminhada: a partir de 4 anos somente com a presença e acompanhamento dos pais.

Menores de 18 anos deverão apresentar a autorização dos pais ou de um responsável.

KIDS - Feminino / Masculino - 100m (04-06 anos) 300m (07-09 anos) 600m (10- 12 anos)

Caminhada 5km - Feminino / Masculino

Corrida 5km - Feminino / Masculino (14-19 / 20-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60+)

Corrida 10km - Feminino / Masculino (16-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60+)

12. PREMIAÇÃO CORRIDA 5KM / 10KM

Classificação de resultados de PROVA, apurado por tempo Bruto Geral e Líquido Faixa Etária.

PÚBLICO GERAL

Troféu do 1º ao 5º lugar - 5km e 10km - Geral Feminino e Geral Masculino

Troféu do 1º ao 3º lugar - 5km e 10km - Faixa Etária (consulte regulamento)

PÚBLICO INTERNO COOPERADOS e COLABORADORES

Troféu do 1º ao 3º lugar - 5km e 10km - *GERAL PÚBLICO INTERNO COOPERADOS e COLABORADORES

*Premiação exclusiva com troféu para o Público Interno Cooperados e

Colaboradores, através do vínculo de matrícula e confirmação no ato de inscrição, não cumulativa com demais premiações. Classificação por tempo líquido.

PREMIAÇÃO EM DINHEIRO 10KM

- 1º Lugar Geral Masculino e Feminino 10km (R\$ 1.000,00)
- 2º Lugar Geral Masculino e Feminino 10km (R\$ 800,00)
- 3º Lugar Geral Masculino e Feminino 10km (R\$ 700,00)
- 4º e 5º Lugares Geral Masculino e Feminino 10km (Brindes exclusivos)

*Premiação em dinheiro: O pagamento será realizado em até cinco dias úteis depois do evento.

PREMIAÇÃO EM DINHEIRO 5KM

- 1º Lugar Geral Masculino e Feminino 5km (R\$ 1.000,00)
- 2º Lugar Geral Masculino e Feminino 5km (R\$ 800,00)
- 3º Lugar Geral Masculino e Feminino 5km (R\$ 700,00)
- 4º e 5º Lugares Geral Masculino e Feminino 5km (Brindes exclusivos)

*Premiação em dinheiro: O pagamento será realizado em até cinco dias úteis depois do evento.

**Medalha de participação para todos os atletas ao concluir a prova.

***Não haverá premiação ou classificação para participantes da caminhada 5km e corrida kids.

13. KIT ATLETA

CORRIDA 5km/10km/21km | CAMINHADA 5km

- *Camiseta manga curta 100% poliamida
- Numeral de peito
- Chip de cronometragem
- Hidratação (Durante e Pós-prova)
- Medalha de participação (Pós-prova)

***Tamanhos:**

FEMININA - Baby Look - P | M | G

CAMISETA - P | M | G | GG | 3G

CORRIDA KIDS

- *Camiseta manga curta 100% poliamida
- Numeral de peito
- Hidratação (Pós-prova)
- Medalha de participação (Pós-prova)

***Tamanhos:**

UNISSEX - 04 | 06 | 08 | 10 | 12

13.1 - ENTREGA DE KIT - A entrega de kit atleta será antecipada, mediante apresentação de documento com foto ou comprovante de inscrição, não sendo entregue kit fora do período determinado. A retirada de kit atleta por terceiros será mediante apresentação de autorização. Não serão entregues kits sem a autorização. A conferência dos dados do Atleta é de responsabilidade do mesmo na retirada do kit. (Consultar cronograma do evento e autorização no site www.glpromo.com.br).

14. CRONOMETRAGEM / NUMERAÇÃO

14.1 - A Cronometragem será eletrônica através de chip sendo fixado de acordo com o solicitado pela empresa prestadora do serviço. O Atleta deve zelar pela conservação do chip para garantir o bom funcionamento durante a competição. Classificação de resultados de PROVA, apurado por tempo Bruto Geral e Líquido Faixa Etária.

14.2 - O chip numeral do Atleta deverá ser fixado de forma visível, não podendo ser danificado ou obstruído ou fixado qualquer adesivo ou propaganda. Sujeito a desclassificação o não cumprimento.

14.3 - O numeral contém o vale medalha e deverá ser destacado após a prova para o atleta receber a medalha de participação, não sendo possível a retirada sem a entrega do ticket.

15. DIREITO DE IMAGEM

15.1 - Ao participar deste evento, cada participante está incondicionalmente aceitando e concordando em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, entre outros), televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos,

promocionais ou publicitários relativos à prova, sem acarretar nenhum ônus e / ou responsabilidade aos organizadores, patrocinadores, apoiadores ou meios de comunicação.

15.2 - Fica autorizado o uso das imagens para divulgação do pódio, classificação e desclassificação, não acarretando ônus e/ou responsabilidade aos organizadores, patrocinadores ou meios de comunicação.

16. PROTOCOLOS DE SEGURANÇA SANITÁRIA

16.1 - O evento segue orientações e protocolos de segurança sanitária de acordo com legislação vigente no Município e data de realização.

17. POLÍTICA DE PRIVACIDADE DE DADOS

17.1 - Segundo as novas normas da LGPD, os dados coletados através das inscrições dos participantes são de uso exclusivos para a organizadora e seus prestadores de serviço para fins de apontamento de lista de inscritos, formulação de categorias, seguro atividade, resultados e ranking de campeonatos. Assim como a comunicação de informações via e-mail / telefone, sobre o evento qual o participante está inscrito. Não sendo compartilhado para outros fins.

18. DISPOSIÇÕES GERAIS

18.1 - Ao participar do evento, o participante assume a responsabilidade por seus dados fornecidos e aceita totalmente o Regulamento Oficial da Prova, sendo conhecedor de seu estado de saúde e assumindo seus riscos da PROVA, despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação na prova, antes, durante e depois.

18.2 - Guarda Volumes - A Organização não será responsável pela guarda de qualquer tipo de objeto deixado no Guarda-Volumes do evento pelos participantes da corrida. Este serviço é uma cortesia aos participantes. Para retirada o atleta deverá obrigatoriamente entregar o ticket qual está anexo ao numeral.

18.3 - Não haverá reembolso, por parte da Organização, bem como de seus Patrocinadores e Apoiadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os atletas/participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.

18.4 - A Organização do evento, bem como seus Patrocinadores e Apoiadores, não se responsabiliza por prejuízos ou danos causados pelos Atletas inscritos na PROVA a terceiros ou outros Participantes, sendo seus atos de única e exclusiva responsabilidade dele.

18.5 - Qualquer reclamação sobre o resultado da PROVA deverá ser feita, por escrito, até 20 (vinte) minutos após a divulgação oficial na arena do evento diretamente ao Diretor de Prova ou Coordenador devidamente identificado.

18.6 - Os resultados oficiais da Corrida e Caminhada Frísia - Edição 2026, serão disponibilizados através do site oficial do evento em até 48 horas após o término da PROVA.

18.7 - No decorrer da PROVA e até o seu término, inclusive durante a cerimônia de premiação, o Atleta deverá manter-se devidamente vestido preferencialmente com roupas de corrida, camisa, bermuda, calça e calçado, pois assim estará de maneira correta respeitando aos seus Patrocinadores, Apoiadores, aos seus adversários, ao público e principalmente a modalidade de Atletismo.

Não será permitido subir ao pódio de premiação com o torso nu, sob nenhuma hipótese. Todos os participantes que se incluírem na premiação, deverão estar presentes na cerimônia da premiação.

O Atleta que não retirar o troféu no dia terá até 10 (dez) dias para retirar no mesmo local da entrega de kit da PROVA realizada previamente entrando em contato com a organização. Banner/Bandeiras ou qualquer material de propaganda do Atleta deverá ter no máximo 40 x 40 cm, onde não poderá ficar acima da cintura do Atleta, a fim de não poluir visualmente o pódio, cobrir o material do evento e colegas de pódio. Não serão permitidas crianças em cima do

palco de premiação no momento da foto oficial, para não obstruir os demais premiados.

18.8 - Caberá a Organização, Direção de Prova nomear seus auxiliares, identificando-os como Coordenadores e Staffs, aos quais serão delegados poderes de controle, fiscalização e desclassificação. O não cumprimento das regras vigentes no regulamento, quais forem qualificados como grave, ou seja, colocando em risco a segurança dos participantes ou da prova, evento como todo serão analisadas. Após análise poderá a organização além da desclassificação do Atleta, bloquear o Atleta em futuras provas e eventos promovidos por ela.

18.9 - Cancelamento / Suspensão / Alterações - Data / Evento / Prova - A Organização da prova, poderá realizar alterações nos trajetos e distâncias, horários de largada, cronograma de premiações, "DATA ou até mesmo o cancelamento do EVENTO e da PROVA", devido a questões de força maior, tais como; condições climáticas, desastres naturais, vandalismo, ou situações que coloquem em risco a segurança e integridade dos PARTICIPANTES, da PROVA e do EVENTO. *Casos extremos: DATA e EVENTO previamente via canais oficiais da organização (site e Instagram), PROVA no dia do evento, antes da largada ou durante a prova via locução.

18.10 - O Diretor de Prova é a autoridade máxima no evento, cabendo aos Participantes e representantes em geral, acatar as determinações desta autoridade.

18.11 - A Organização do Evento / Prova reserva-se no direito de utilizar as regras, regulamentos e sanções da CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo), quando entender necessário e / ou nos casos omissos desse regulamento.

19. ADENDOS

19.1 - A organização poderá a seu critério ou conforme as necessidades do evento, incluir ou alterar este regulamento, total ou parcialmente. Neste caso, informará no site oficial do evento as alterações realizadas.

19.2 - As dúvidas ou omissões deste regulamento serão analisadas e julgadas pela Comissão Organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

20. TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, “identificado na ficha de inscrição”, no perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de direito que:

Estou ciente de que se trata de uma competição de "Corrida de Rua" em vias urbanas pavimentadas, como asfalto e calçamento (paralelepípedo);

Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta PROVA e estou ciente de que não existe nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas;

Assumo por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação nesta prova (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando a Comissão Organizadora, apoiadores, parceiros e patrocinadores DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer.

Li, conheço, aceito e me submeto a todos os termos do regulamento nesta PROVA.

Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer ao descumprir o regulamento ou cometer faltas graves. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da prova em qualquer órgão civil, militar e/ou Tribunal.

Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE.

GLPROMO EVENTOS ESPORTIVOS 2026