

REGULAMENTO

1 - A COMPETIÇÃO

1.1 A Corrida ABC - Mexa-se para o Bem Viver 2026 - Etapa Uberaba, doravante denominada EVENTO, será realizada em Uberaba/MG, no dia 20 de setembro de 2026, em qualquer condição climática, com participação de homens, mulheres ou crianças devidamente inscritas, doravante denominados atletas.

1.2 O EVENTO é de propriedade e realização dos SUPERMERCADOS ABC e tem a organização da RD Gestão de Projetos.

1.3 O EVENTO tem homologação pela FMA (Federação Mineira de Atletismo).

1.4 O EVENTO terá sua LARGADA e CHEGADA nas dependências do local a ser divulgado pela organização, conforme percursos e distâncias detalhados nos mapas oficiais divulgados pelos canais de comunicação do Supermercado ABC e da RD Gestão de Projetos (email: contato.rdgestaodeprojetos@gmail.com/ Instagram: rdgestaodeprojetos).

2 - CRONOGRAMA

2.1 Domingo - 20 de setembro de 2026

06h00 - Abertura da Arena

07h15 - Alongamentos

07h30 - Largada da Corrida de 5 km

07h30 - Largada da Corrida de 10 km

10h00 - Início das cerimônias de premiação e encerramento

2.2 Os horários citados acima poderão variar por necessidades técnicas. A ORGANIZAÇÃO solicita extrema atenção às chamadas do sistema de som na área de Largada para eventuais ajustes nos respectivos horários.

3 - 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, isentando de qualquer responsabilidade os Organizadores, Patrocinadores, Apoiadores e Realizadores, em seu nome e de seus sucessores.

3.2 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 mídia em geral em qualquer tempo.

3.3 Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, serviço de apoio médico com ambulância para prestar o primeiro atendimento e eventuais remoções. A continuidade do atendimento médico, tanto de emergência quanto de qualquer outra necessidade, será efetuada na rede pública, sob responsabilidade desta. Os Organizadores, Patrocinadores, Apoiadores e Realizadores não têm responsabilidade sobre as despesas médicas que o atleta venha a ter durante ou após a prova.

3.4 O atleta ou acompanhante responsável poderá decidir por outro sistema de atendimento médico (remoção/transferência, hospital, serviço de emergência e médico entre outros) eximindo os

Organizadores, Patrocinadores e Realizadores de qualquer responsabilidade, direta ou indireta sobre as consequências desta decisão.

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

3.6 Serão colocados à disposição dos atletas inscritos, sanitários e guarda-volumes na região da LARGADA e CHEGADA.

3.7 A ORGANIZAÇÃO não recomenda que sejam deixados objetos de valor no Guarda-Volumes tais como relógios, roupas ou acessórios de alto valor, equipamentos eletrônicos, de som ou celulares, cheques, cartões de crédito, entre outros.

3.8 Os Organizadores, Patrocinadores e Realizadores não se responsabilizam por qualquer objeto deixado no Guarda-Volumes.

3.9 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 porventura os atletas venham a sofrer durante a participação do EVENTO.

3.10 Ao se inscrever para o EVENTO o atleta assume o compromisso e a responsabilidade de ter feito rigorosa avaliação médica, inclusive a realização de teste ergométrico prévio, exames médicos e avaliações físicas pertinentes com profissionais competentes da área da saúde e declara estar apto e autorizado para competir. O atleta assume e expressamente declara que é conhecedor de seu estado de saúde, que tem condições de saúde para participar do EVENTO, que possui capacidade atlética necessária, e que treinou adequadamente para o EVENTO.

3.11 Os acessos às áreas de Concentração e Largada serão sinalizados, sendo proibido pular as grades que delimitam estas áreas sob qualquer pretexto.

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

3.13 O atleta deverá observar o trajeto ou percurso balizado para a prova, não sendo permitido qualquer outro meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem ou corte do percurso indicado.

3.14 É proibido o auxílio de terceiros bem como o uso de qualquer recurso tecnológico sem prévia autorização, por escrito, da ORGANIZAÇÃO.

3.15 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.

3.16 Qualquer reclamação sobre o resultado EXTRAOFICIAL da competição deverá ser feita, por escrito, à ORGANIZAÇÃO, em até 15 dias após a primeira publicação do resultado no site do EVENTO.

3.17 Poderão os ORGANIZADORES suspender o EVENTO por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior, estando os atletas cientes que assumem no ato da inscrição todos os riscos e danos da eventual suspensão do EVENTO não gerando qualquer responsabilidade aos ORGANIZADORES.

3.18 O atleta que em qualquer momento deixe de atender as regras descritas neste REGULAMENTO, e não comunicar (com registro por escrito e devidamente recebido pelos ORGANIZADORES) à

ORGANIZAÇÃO qualquer impedimento de sua parte ou que não mantiver uma conduta educada e esportiva poderá a qualquer tempo ser desclassificado do EVENTO.

3.19 Não haverá pagamento de cachê de participação para nenhum atleta.

3.20 A ORGANIZAÇÃO reserva-se o direito de incluir no EVENTO atletas especialmente convidados.

3.21 Somente poderão participar do EVENTO atletas que não estejam suspensos, ou que não estejam cumprindo qualquer tipo de punição impeditiva imposta por Confederações ou Federações da modalidade.

3.22 Poderão ser realizados exames antidoping para os atletas participantes do EVENTO a critério da ORGANIZAÇÃO.

3.23 Quanto ao serviço de cronometragem, elaboração, fornecimento e divulgação de resultados, fica o participante ciente de que é de sua exclusiva responsabilidade o correto uso do chip em seu calçado ou tornozelo, bem como a passagem no tapete de captação de dados instalado. Fica também ciente o participante que se trata de equipamentos eletrônicos e os mesmos podem sofrer interferências e perda de informações, ficando a ORGANIZAÇÃO isenta de qualquer responsabilidade.

3.24 O uso do chip é obrigatório.

3.25 Poderá a ORGANIZAÇÃO receber e/ou solicitar informações aos participantes para que auxiliem na correção de eventuais problemas no fornecimento dos resultados, sem tempo definido e obrigatoriedade para estas correções dentro do prazo máximo de 180 (cento e oitenta) dias da data de realização do evento.

3.26 A ORGANIZAÇÃO disponibiliza, para contato com os participantes, o seu serviço de fale conosco através do e-mail contato.rdgestaodeprojetos@gmail.com ou Instagram @rdgestaodeprojetos sendo estes as únicas fontes oficiais de fornecimento e busca de informações.

3.27 A ORGANIZAÇÃO se reserva o direito de alterar qualquer dos itens deste regulamento sem aviso prévio, conforme as necessidades do EVENTO informando essas alterações na retirada do Kit, ocasião em que o atleta poderá optar por não participar da prova.

4 - INSCRIÇÕES, VALORES E PRAZOS

4.1 As inscrições deverão ser feitas exclusivamente via cadastro online no site da SYMPLA.

4.2 O valor para a participação será dividido em lotes, a saber:

- PRIMEIRO LOTE - R\$ 80,00 - enquanto houver vagas
- SEGUNDO LOTE - R\$ 90,00 - enquanto houver vagas
- TERCEIRO LOTE R\$ 100,00 - enquanto houver vagas
- LOTE CONVENCIONAL R\$ 140,00 - enquanto houver vagas
- Inscrição atletas 60+ R\$ 70,00 - enquanto houver vagas
- Inscrições PCD - gratuita, mediante apresentação de laudo e documento pessoal no e-mail contato.rdgestaodeprojetos@gmail.com

4.3 Serão disponibilizadas 1.000 (mil) vagas que serão preenchidas por ordem cronológica até o limite máximo de participação.

4.4 A ORGANIZAÇÃO poderá a qualquer tempo suspender ou prorrogar prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de vagas em qualquer das modalidades no EVENTO em função de necessidades, disponibilidades técnicas ou estruturais, sem prévio aviso.

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

4.6 Ao se inscrever no EVENTO o atleta disponibiliza seus dados e autoriza aos ORGANIZADORES, PATROCINADORES, APOIADORES, REALIZADORES E PARCEIROS, 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.

4.7 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 após o prazo de 07 (sete) dias corridos da compra previsto em lei. Caso o ATLETA solicite o reembolso após este prazo, independentemente do motivo, a solicitação não será acatada pela organização.

4.8 Em atenção ao Estatuto do Idoso, a ORGANIZAÇÃO disponibilizará aos ATLETAS com idade igual ou acima de 60 (sessenta) anos, o desconto de 50% (cinquenta por cento) no valor da

- inscrição. IMPORTANTE: os atletas acima de 60 anos deverão retirar o seu KIT de competição pessoalmente, portando documento de identidade, ficando vedada a retirada de KITS por terceiros.

4.9 A inscrição de ATLETAS com idade igual ou acima de 60 (sessenta) anos encerra 02 (duas) semanas antes do evento ou enquanto houver vagas.

4.10 Para retirar o kit de terceiros, há o limite de 05 (cinco) kits por pessoa. Para retirar mais kits, o responsável deverá entrar na fila novamente.

4.11 A troca de distância só é permitida até 05 (cinco) dias úteis antes da entrega dos kits. Não é permitida a troca de distância na entrega dos kits.

5 - KIT DE PARTICIPAÇÃO

5.1 Ao se inscrever no EVENTO o atleta está apenas ativando sua participação e acesso ao EVENTO, bem como o uso da infraestrutura de apoio.

5.2 Todo atleta regularmente inscrito terá direito ao Kit de Participação do evento. O Kit é intransferível e será composto por materiais promocionais, número de peito e chip de cronometragem. Como cortesia haverá uma camisa promocional.

5.3 O tamanho da camisa será o escolhido na entrega do kit conforme disponibilidade.

5.4 Não haverá entrega de kit de participação após o evento.

5.5 A entrega dos KITS aos atletas será divulgada nos canais de comunicação: Instagram @rdgestaodeprojetos.

5.6 A entrega será para todos os atletas inscritos, em qualquer uma das categorias disponíveis no regulamento da prova sem exceção.

5.7 Para retirar o Kit do ATLETA, é necessário apresentar documento de identidade original com foto (RG ou CNH), comprovante de pagamento ou boleto bancário pago original. Não serão aceitas cópias, em hipótese alguma. O comprovante será retido na entrega do Kit.

5.8 Para terceiros retirarem o kit do ATLETA, é necessário apresentar os mesmos documentos mencionados acima. Caso não haja documento original, poderá ser apresentada cópia autenticada dos documentos do ATLETA. Também é necessário apresentar autorização por escrito do titular da inscrição para que o terceiro retire o KIT.

- terceiro retire o KIT.

6 - REGULAMENTO ESPECÍFICO DA CORRIDA

6.1 O EVENTO está dividido em dois níveis de participação: Corrida de 5 km e Corrida de 10 km.

6.2 CONDUTA - Os competidores deverão manter durante todo o tempo uma conduta desportiva; serem responsáveis pela sua própria segurança e a segurança de outros; serem responsáveis pela compreensão e pelo cumprimento deste regulamento; tratem a todos com respeito e cortesia; não fazerem uso da linguagem vulgar ou de baixo calão e, em eventual intercorrência, informar à organização.

6.3 LARGADA - Na largada o atleta deverá estar posicionado na área definida de acordo com a orientação do árbitro; se a largada for "queimada" deverá ser repetido três vezes o sinal sonoro; quando houver uma largada "queimada", os atletas deverão retornar ao ponto de partida conforme orientação do árbitro. O atleta que não retornar será desclassificado; o atleta que causar duas "queimadas" de largada será desclassificado.

6.4 CORRIDA - É de responsabilidade do atleta manter-se no percurso; o atleta pode correr ou caminhar não sendo permitido engatinhar ou se arrastar; o atleta não poderá correr com o torso nu; o número de competição deve ser colocado na parte da frente do corpo, entre o peito e a cintura, de forma que fique bem visível; o número fornecido pela organização não pode ser recortado ou sofrer qualquer alteração; qualquer atleta que apresentar perigo para ele mesmo ou outro poderá ser desclassificado e retirado da Competição; não é permitido usar qualquer tipo de equipamento ou acessório que possa colocar em risco outros competidores ou a si próprio (Ex.: recipientes de vidro); o atleta não poderá correr acompanhado de pessoa externa à competição; o percurso da corrida de 5 km e de 10 km têm distâncias aproximadas, que podem variar por necessidades técnicas.

6.5 CHEGADA - Será considerada a chegada de um atleta quando qualquer parte do seu torso cruzar a linha de chegada verticalmente; o atleta deverá obrigatoriamente cruzar a linha de chegada no pórtico de chegada; ao cruzar a linha de chegada o atleta assume o seu resultado final, não havendo qualquer possibilidade do atleta retornar à competição novamente; o atleta deve manter uma atitude desportiva, não desmerecendo a classificação dos seus adversários; se houver empate na chegada entre dois ou mais atletas a classificação da chegada será decidida pelo Árbitro de Cronometragem, que poderá recorrer aos recursos de foto ou vídeo para dar seu parecer final; a competição de 10 km durará no máximo 1h30; a de 5 km durará no máximo 1h00, sendo que a área da linha de Chegada e seus equipamentos e serviços poderão ser desligados e desativados após este período; o atleta que não estiver dentro do tempo projetado, em qualquer ponto do percurso, será convidado a retirar-se da competição, finalizando a prova neste ponto, a partir do qual os organizadores, patrocinadores, apoiadores e realizadores não serão mais responsáveis por qualquer tipo de serviço ou apoio.

6.6 CLASSIFICAÇÃO - A corrida terá classificação em dois níveis de competição: 5 km e 10 km, divididos em masculino e feminino, com classificação geral do 1º ao 3º lugar e faixa etária com classificação do 1º ao 3º lugar. Faixas etárias: 16 a 19 anos, 20 a 29 anos, 30 a 39 anos, 40 a 49 anos, 50 a 59 anos, 60 a 69 anos, 70 a 79 anos e 80+. A classificação será pelo tempo bruto.

6.7 PREMIAÇÃO - Todo atleta que completar corretamente o percurso no qual estiver inscrito receberá, ao final do evento, uma medalha de participação. Os 3 (três) primeiros colocados geral masculino e feminino dos percursos de 5 km e 10 km receberão troféus; os 3 (três) primeiros colocados local masculino e feminino dos percursos de 5 km e 10 km receberão troféus; os 3 (três) primeiros colocados colaboradores ABC masculino e feminino do percurso de 5 km receberão troféus; os 3 (três) primeiros colocados PCD masculino e feminino dos percursos de 5 km e 10 km receberão troféus; e os 3 (três) primeiros colocados por faixa etária dos percursos de 5 km e 10 km receberão troféus.

- primeiros colocados colaboradores ABC masculino e feminino do percurso de 5 km, os 3 (três)

- primeiros colocados PCD masculino e feminino do percurso de 5 km e 10 km receberão troféus e os 3 (três)
- primeiros colocados por faixa etária do percurso de 5 km e 10 km receberão troféus.

6.8 PREMIAÇÃO VALE COMPRAS

- 1º Geral 10 km Masculino/feminino R\$ 500,00 vale compras
- 2º Geral 10 km Masculino/feminino R\$ 300,00 vale compras
- 3º Geral 10 km Masculino/feminino R\$ 200,00 vale compras
- 1º Geral 5 km Masculino/feminino R\$ 500,00 vale compras
- 2º Geral 5 km Masculino/feminino R\$ 300,00 vale compras
- 3º Geral 5 km Masculino/feminino R\$ 200,00 vale compras
- 1º Geral 5 km PCD Masculino/feminino R\$ 500,00 vale compras
- 2º Geral 5 km PCD Masculino/feminino R\$ 300,00 vale compras
- 3º Geral 5 km PCD Masculino/feminino R\$ 200,00 vale compras
- 1º ABC 5 km Masculino/feminino R\$ 150,00 vale compras
- 2º ABC 5 km Masculino/feminino R\$ 100,00 vale compras
- 3º ABC 5 km Masculino/feminino R\$ 80,00 vale compras
- 1º Local 10 km Masculino/feminino R\$ 150,00 vale compras
- 2º Local 10 km Masculino/feminino R\$ 100,00 vale compras
- 3º Local 10 km Masculino/feminino R\$ 80,00 vale compras
- 1º Local 5 km Masculino/feminino R\$ 150,00 vale compras
- 2º Local 5 km Masculino/feminino R\$ 100,00 vale compras
- 3º Local 5 km Masculino/feminino R\$ 80,00 vale compras
- 1º Faixa etária 10 km Masculino/feminino R\$ 80,00 vale compras
- 2º Faixa etária 10 km Masculino/feminino R\$ 50,00 vale compras
- 3º Faixa etária 10 km Masculino/feminino R\$ 35,00 vale compras
- 1º Faixa etária 5 km Masculino/feminino R\$ 80,00 vale compras
- 2º Faixa etária 5 km Masculino/feminino R\$ 50,00 vale compras
- 3º Faixa etária 5 km Masculino/feminino R\$ 35,00 vale compras

6.9 De acordo com as normas da CBAt, a idade mínima exigida para a participação é de 16 (dezesesseis) anos e será válida a idade que o ATLETA terá em 31 de dezembro de 2026. Os menores de 18 (dezoito) anos deverão ser assistidos por um responsável legal, sendo que este deverá assinar um termo de responsabilidade.

6.10 A supervisão técnica está a cargo da FMA - Federação Mineira de Atletismo.

7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

7.1 Dúvidas e informações serão esclarecidas com a ORGANIZAÇÃO através do e-mail contato.rdgestaodeprojetos@gmail.com

7.2 A ORGANIZAÇÃO poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do EVENTO, incluir ou alterar este REGULAMENTO, total ou parcialmente, sendo certo que neste caso, na data estipulada para a retirada do KIT, o ATLETA poderá concordar com as mudanças e prosseguir participando ou optar pela desistência no evento.

7.3 As dúvidas ou omissões deste REGULAMENTO serão dirimidas pelos ORGANIZADORES de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

8 - TERMO DE RESPONSABILIDADE

8.1 "Declaro que assumo total responsabilidade pelos dados fornecidos, aceito e acato totalmente o REGULAMENTO e suas regras, assumo as despesas de transporte, hospedagem e alimentação, seguros e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da minha participação antes, durante e depois do EVENTO, e isento de qualquer responsabilidade os Organizadores, Patrocinadores, Apoiadores e Realizadores, em meu nome e de meus sucessores"