REGULAMENTO



CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

BOA VISTA – RR

CAPÍTULO I - DA ORGANIZAÇÃO

Art. 1 - Este regulamento estabelece as disposições que regem as etapas do **CIRCUITO SESC DE CORRIDAS 2026**.

Art. 2 - O Circuito Sesc de Corridas é promovido pelo Sesc/RR, por meio da Gerência de Esporte e Lazer e das Unidades Operacionais responsáveis pela realização das etapas, podendo contar, quando necessário, com o apoio institucional de órgãos públicos, entidades privadas e demais parceiros relacionados ao esporte, à segurança, à mobilidade urbana e à saúde.

CAPÍTULO II - DOS OBJETIVOS

Art. 3 - Promover a qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, bem como de seus dependentes e da comunidade em geral, por meio da prática esportiva.

Art. 4 - Considerando as características geográficas e climáticas do Estado de Roraima, o Circuito Sesc de Corridas busca incentivar a prática da corrida de rua como atividade física acessível, promovendo saúde, integração social e qualidade de vida. Entre os objetivos da etapa, destacam-se:

I - Promoção da saúde e do estilo de vida ativo;

II - Promover evento esportivo organizado, seguro, acessível e com padrão de excelência, contribuindo para o fortalecimento do calendário esportivo local;

III - Estimular a integração social e o bem-estar dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, seus dependentes e da comunidade em geral, por meio do esporte.

CAPÍTULO III - DAS ETAPAS

Art. 5 – Corrida Kids:

Data: 31 de outubro de 2026
Horário de início: 07h30
Local: Estádio Flamarion Vasconcelos – Canarinho

Horário	Atividade
07h30	Concentração e Início das Atividades Paralelas
08h00	Aquecimento
08h20	Início das baterias

§ 1º - Os participantes deverão obrigatoriamente ser acompanhados por seus responsáveis, os quais deverão prestar as devidas orientações, sem, contudo, interferir no bom andamento do evento. O percurso deverá ser realizado integralmente dentro do trajeto delimitado para a prova.

§ 2º - A concentração das crianças ocorrerá em espaço específico da arena, sendo agrupadas de acordo com a categoria correspondente à sua faixa etária.

Art. 6 – Corrida 5 km e Caminhada de 3 km:

Data: 31 de outubro de 2026
Horário de início: 17h00
Local: Estádio Flamarion Vasconcelos – Canarinho

Horário	Atividade
17h	Concentração e Início das Atividades Paralelas e apresentação de banda local
17h30	Aquecimento
17h55	Largada – Corrida PCD
18h	Largada - Corrida
18h10	Largada - Caminhada
19h30	Aulão de ritmos
20h	Premiação

CAPÍTULO IV – DO PERCURSO

Art. 7 – Corrida Kids: será realizada em baterias compostas por 3 (três) a 4 (quatro) participantes. Para esta categoria não haverá cronometragem eletrônica nem registro de tempo individual.

Art. 8 – Corrida 5 km: A largada ocorrerá no estacionamento do Estádio Canarinho. Os participantes seguirão pela Rua Juscelino Kubitschek em direção à Avenida Getúlio Vargas, onde entrarão à direita e prosseguirão até a segunda rotatória para realizar o retorno. Em seguida, acessarão a Avenida Major Williams pela primeira saída à direita, seguindo até o retorno localizado em frente ao cruzamento com a Avenida Sebastião Diniz. Após o retorno, retornarão à Avenida Getúlio Vargas, onde realizarão novo retorno em frente à Secretaria Estadual de Infraestrutura. Por fim, acessarão a Rua Juscelino Kubitschek à direita e seguirão até o Estádio Canarinho, local da chegada.

Art. 9 – Caminhada 3 km: A largada ocorrerá no estacionamento do Estádio Canarinho. Os participantes seguirão pela Rua Juscelino Kubitschek até a Avenida Getúlio Vargas, onde entrarão à direita e prosseguirão até o cruzamento com a Rua Alfredo Cruz, ponto de retorno. Em seguida, retornarão pela Avenida Getúlio Vargas e acessarão novamente a Rua Juscelino

Kubitschek à esquerda, seguindo até o Estádio Canarinho, local de chegada da prova.

Art. 10 – Serão realizadas três largadas. A primeira será destinada aos atletas PCD participantes da Corrida de 5 km. Após 5 minutos, ocorrerá a segunda largada, destinada aos participantes da Corrida de 5 km na categoria geral. A terceira largada será da Caminhada de 3 km, realizada 10 minutos após a largada da Corrida de 5 km geral, sendo que os participantes PCD da Caminhada largarão juntamente com os demais participantes da Caminhada de 3 km.

Art. 11 - É obrigatória a utilização do número de peito fornecido pela organização desde o ingresso na área de concentração até o encerramento da prova, devendo permanecer afixado de forma íntegra, legível e visível durante todo o percurso.

Art. 12 - Durante toda a realização do evento, os participantes deverão observar as orientações da Coordenação Geral, equipe técnica, árbitros, fiscais de percurso, agentes de trânsito, equipe médica e demais profissionais envolvidos na organização, sob pena de aplicação das medidas previstas neste regulamento, inclusive desclassificação, quando cabível.

Art. 13 - O percurso poderá ser alterado por razões técnicas, operacionais, de segurança, climáticas ou por determinação dos órgãos competentes.

CAPÍTULO V - DAS INSCRIÇÕES

Art. 14 – As inscrições oficiais serão realizadas no período de **14 a 19 de setembro de 2026**, exclusivamente pelo site do Sesc/RR (https://www.sescrr.com.br), sendo a inscrição efetivada mediante a entrega de alimento não perecível ou o pagamento do Pix Solidário, no momento da retirada do kit.

§ 1º – O Sesc/RR poderá, a seu exclusivo critério, disponibilizar vagas antes da abertura oficial do período de inscrições.

§ 2º – Na hipótese de a categoria não alcançar a quantidade mínima de inscritos estabelecida, o Sesc/RR poderá proceder ao remanejamento das vagas.

Art. 15 – Atletas a partir de 14 anos de idade poderão se inscrever na Corrida de 5 km ou na Caminhada de 3 km.

Art. 16 – É de responsabilidade do participante fornecer informações verídicas no ato da inscrição, inclusive mediante o preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física – PAR-Q, constante do Anexo I, para participantes maiores de idade, e do Anexo II, para participantes menores de idade.

§ 1º – O PAR-Q deverá ser devidamente preenchido e assinado pelo participante maior de

idade ou, no caso de participante menor de idade, por seu responsável legal, e apresentado no momento da retirada do kit.

§ 2º – No caso de participante menor de idade, o responsável legal deverá apresentar documento oficial de identificação com foto, para fins de identificação.

§ 3º – Caso haja resposta afirmativa a qualquer das perguntas constantes do PAR-Q, será obrigatória a apresentação de atestado médico emitido por profissional legalmente habilitado, há no máximo 6 (seis) meses, declarando expressamente a aptidão do participante para a modalidade em que estiver inscrito.

CAPÍTULO VI – DA PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS E USO DE NOME, IMAGEM E VOZ

Art. 17 – O Sesc/RR realizará o tratamento dos dados pessoais dos participantes e de seus responsáveis legais, quando aplicável, para as finalidades necessárias à inscrição, identificação, organização, realização e segurança do Circuito Sesc de Corridas 2026, bem como para o cumprimento de obrigações legais, regulatórias e institucionais, observadas as disposições da Lei nº 13.709/2018 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD.

Art. 18 – Ao efetuar a inscrição no Circuito Sesc de Corridas 2026, o participante ou, quando for o caso, seu responsável legal declara estar ciente e autoriza, de forma gratuita, o uso de seu nome, imagem e voz captados durante a realização do evento, para fins de divulgação institucional do Circuito e das ações do Sesc/RR, inclusive em seus canais oficiais de comunicação e materiais institucionais.

§ 1º – A autorização prevista no caput é concedida sem prazo previamente determinado, podendo os registros ser armazenados e utilizados enquanto necessários às finalidades institucionais que justificaram sua coleta e tratamento, observada a legislação aplicável.

Art. 19 – O participante ou seu responsável legal poderão exercer os direitos previstos no art. 18 da LGPD, como acesso, correção, eliminação ou revogação do consentimento, mediante solicitação ao Encarregado de Proteção de Dados (DPO), pelo endereço eletrônico: https://www.contatoseguro.com.br/lgpdsescrr, sem prejuízo das divulgações, publicações, materiais e demais ações realizadas anteriormente à solicitação de revogação.

Art. 20 – No caso de participante menor de idade, a inscrição e a respectiva autorização serão realizadas por pelo menos um dos pais ou pelo responsável legal, observado o melhor interesse da criança ou do adolescente.

CAPÍTULO VII – CONDIÇÕES DA RETIRADA DO KIT E HORÁRIO

Art. 21 – O(a) atleta regularmente inscrito, deverá comparecer **presencialmente** na **Sede**

Administrativa SESC, localizado na **Rua Araújo Filho, Nº 947, Centro, Boa Vista - RR**, no período de **14 a 20 de outubro de 2026**, das **8h às 19h**, munido(a) de **documento oficial com foto** e **credencial válida, caso tenha**, observando o seguinte cronograma de atendimento:

I. 14, 15 e 16 de outubro de 2026 (quarta a sexta-feira);
II. 17 de outubro de 2026 (sábado) – **não** haverá atendimento;
III. 19 e 20 de outubro de 2026 (segunda a terça-feira).

§ 1º - O atleta inscrito na categoria **Trabalhador do Comércio e seus Dependentes**, deverá, no momento da retirada do kit, apresentar Credencial Plena válida, para fins de verificação e inclusão das informações. Caso a credencial esteja vencida, o kit de participação não será entregue até que a regularização seja efetuada.

§ 2º - Para os participantes com **60 anos de idade ou mais**, independentemente da categoria em que estejam inscritos, será obrigatória a entrega de cópia impressa do atestado de aptidão física no ato da retirada do kit. O documento deve ter sido emitido, no máximo, há 06 (seis) meses e declarar expressamente a aptidão para a prova escolhida no momento da inscrição — corrida de 5 km ou caminhada de 3 km. A não apresentação do atestado resultará no cancelamento imediato da inscrição, sendo facultado ao atleta realizar uma nova inscrição apenas se houver vagas disponíveis no momento, sem qualquer direito à reserva ou aproveitamento da vaga anteriormente ocupada.

§ 3º - Os participantes inscritos na **categoria Pessoa com Deficiência (PCD**) deverão apresentar, no momento da retirada do kit, documento idôneo que comprove a condição declarada, inclusive laudo, relatório médico ou documento oficial equivalente, para fins exclusivos de validação da categoria de inscrição. A ausência da entrega do documento, acarretará o cancelamento da inscrição, facultando-se ao atleta efetuar nova inscrição, desde que existam vagas disponíveis, sem direito à reserva da vaga anteriormente ocupada.

Art. 22 – A retirada do kit estará condicionada à entrega obrigatória de alimentos não perecíveis ou à realização de Pix solidário, mediante apresentação do comprovante no momento da retirada do kit, em conformidade com a quantidade ou valor estabelecidos para cada categoria de inscrição. Esta exigência é válida para todas as modalidades do evento: Corrida Kids, Caminhada e Corrida.

Obs.: O pagamento deverá ser efetuado no ato da retirada do kit, exclusivamente via PIX, por meio do QR Code gerado pela máquina do Sesc/RR. Não serão aceitos pagamentos em dinheiro, cartão, transferência bancária ou qualquer outro meio de pagamento.

ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS	
Categoria	**Quantidade de alimentos**
Trabalhadores do Comércio e Dependentes	1Kg
Empresários	2kg
Conveniados e Público Geral	3kg

PIX SOLIDÁRIO	
Categoria	**Valor do PIX**
Trabalhadores do Comércio e Dependentes	R$ 10,00
Empresários	R$ 20,00
Conveniados e Público Geral	R$ 50,00

§ 1º - Fica vedada, em qualquer circunstância, a entrega de sal como contribuição solidária.

§ 2º - Os produtos alimentícios deverão possuir prazo de validade mínimo de **90 (noventa)** dias, contados a partir da data da entrega e serão destinados ao Programa Mesa Brasil.

§ 3º - Não serão aceitos alimentos que apresentarem **prazo de validade apagado**, rasurado, adulterado ou cuja embalagem apresente indícios de violação ou comprometimento.

§ 4º - Ficam isentos da contribuição solidária os participantes da Corrida Kids com idade de até 2 (dois) anos, mediante comprovação documental da idade.

Art. 23 – Os atletas maiores de idade deverão comparecer para a retirada do kit, apresentando documento oficial de identificação com foto, em formato físico ou digital. Alternativamente, a retirada poderá ser realizada por pessoa devidamente designada pelo atleta, mediante apresentação do documento oficial de identificação com foto do participante inscrito.

Art. 24 – Para atletas menores de idade, a retirada deverá ser feita exclusivamente pelo responsável legal, mediante apresentação dos documentos oficiais com foto para identificação do menor de idade e do seu responsável legal.

Art. 25 – Composição do Kit:

I – Corrida Adulto: camiseta, número de peito e chip de cronometragem;

II – Caminhada: camiseta e número de peito;

III – Corrida Kids: camiseta.

Art. 26 – O número de competição deverá ser posicionado na parte frontal do corpo, entre o peito e a cintura, de forma que permaneça completamente exposto. É expressamente

proibido recortar, dobrar ou realizar qualquer tipo de alteração no número fornecido pela organização, sob pena de desclassificação.

CAPÍTULO VIII – DAS VAGAS

Art. 27 – O evento contará com um limite máximo de 3.000 (três mil) vagas, distribuídas conforme as categorias e modalidades a seguir:

I - Categoria Kids: 380 (trezentos e oitenta) vagas;
II - Categoria Corrida 5 km: 2.335 (dois mil, trezentos e trinta e cinco) vagas;
III - Categoria Caminhada 3 km: 285 (duzentos e oitenta e cinco) vagas.

Distribuição de vagas:

Corrida Kids		
Faixa etária	**Distância**	**Vagas**
De 1 a 2 anos	10 m	50
De 3 a 4 anos	20 m	60
De 5 a 6 anos	50 m	65
De 7 a 8 anos	60 m	65
De 9 a 11 anos	80 m	75
De 12 a 13 anos	120 m	65

Corrida 5 km	
Categoria	**Vagas**
Trabalhador do Comércio e Dependentes	1.460
Empresários e seus Dependentes	450
Sênior 60+	100
Pessoas com Deficiência (PCD)	50
Público Geral e Conveniados	275

Caminhada 3 km	
Categoria	**Vagas**
Trabalhador do Comércio e seus Dependentes	100
Empresários e seus Dependentes	40
Sênior 60+	55
Pessoas com Deficiência (PCD)	20
Público Geral e Conveniados	70

Art. 28 – O(a) atleta deverá efetuar sua inscrição em apenas uma das categorias abaixo, conforme seu perfil de participação, nas modalidades masculina e feminina:

I - Trabalhadores do Comércio e Dependentes;

II - Empresários e Dependentes;

III - Sênior – (para participantes com idade igual ou superior a 60 anos);

IV – Pessoa com Deficiência (PCD), mediante apresentação de documento comprobatório, na forma do § 3º do art. 21;

V - Público Geral e Conveniados;

Art. 29 - A idade a ser considerada para fins de enquadramento nas categorias será aquela que o(a) atleta possuir em 31 de dezembro do ano de realização da prova.

§ 1º – No ato da retirada do kit, o(a) atleta deverá apresentar documento oficial de identificação que comprove sua idade, para fins de validação da categoria inscrita.

§ 2º – É de inteira responsabilidade do participante selecionar a categoria correta no momento da inscrição, observando os critérios estabelecidos neste Regulamento. Caso seja constatado que o atleta não se enquadra na categoria selecionada, sua inscrição poderá ser cancelada, sendo possível realizar nova inscrição somente na categoria correta e desde que ainda existam vagas disponíveis. Caso as vagas da categoria correspondente estejam esgotadas, o atleta perderá o direito à participação no Circuito, não havendo migração automática, reserva ou aproveitamento da vaga anteriormente ocupada.

CAPÍTULO IX – DA CLASSIFICAÇÃO

Art. 30 - A classificação da Corrida de 5 km, observadas as categorias previstas no art. 28, será estabelecida, para fins de premiação, com base no tempo líquido individual do atleta, correspondente ao período compreendido entre sua passagem pelo ponto de cronometragem da largada e sua passagem pelo ponto de cronometragem da chegada.

§ 1º - Os resultados da corrida serão apurados por meio de sistema de cronometragem eletrônica por chip.

§ 2º - Todos os resultados oficiais serão divulgados no site institucional do Sesc/RR no prazo de até **72 (setenta e duas) horas** após o término das provas.

§3º- Em caso de empate no tempo líquido, prevalecerá o menor tempo bruto registrado. Persistindo o empate, caberá à Coordenação Geral deliberar sobre a classificação.

Art. 31 – A largada da Corrida Kids, será determinada por bateria, sendo cada bateria composta por 3 (três) a 4 (quatro) participantes. Não haverá registro de tempo individual para esta categoria.

§ 1º - Na Corrida Kids, não haverá cronometragem eletrônica nem apuração de tempo.

Art. 32 - O resultado preliminar da prova será divulgado em até 1 (uma) hora após a passagem do último participante pela linha de chegada.

§ 1º - A correta utilização do chip de cronometragem é de responsabilidade exclusiva do atleta, não cabendo à organização qualquer responsabilidade por falhas na aferição do tempo decorrentes de uso incorreto, perda ou não utilização do chip.

§ 2º - Na prova da categoria Corrida 5 km, o(a) atleta que participar sem o chip de cronometragem não terá seu tempo registrado e, consequentemente, não será incluído na classificação oficial, estando inelegível para quaisquer premiações.

§ 3º - É obrigatório o uso do número de peito durante toda a realização da prova da categoria Corrida e Caminhada, devendo estar afixado na parte frontal da vestimenta, de forma visível, sob pena de desclassificação.

CAPÍTULO X – DA DESCLASSIFICAÇÃO

Art. 33 - O tempo máximo para conclusão da Corrida de 5 km e da Caminhada de 3 km será de 1 (uma) hora, contado a partir da respectiva largada. Após esse período, o participante poderá ser retirado do percurso, em razão da liberação das vias e do encerramento da operação de segurança.

Art. 34 - Constituem hipóteses de desclassificação do participante, observada a natureza da infração:

I. Alterar, adulterar ou substituir o número de peito ou o chip eletrônico de identificação;
II. Deixar de transitar pelos pontos de controle (largada, retorno e chegada), responsáveis pela aferição do chip e pela validação do percurso realizado;
III. Transferir, ceder, emprestar ou permitir a utilização do número de peito ou do chip eletrônico por terceiro
IV. Adotar condutas irregulares com a finalidade de obter vantagem, tais como empurrar, cortar caminho, utilizar transporte ou qualquer outra forma de fraude;
V. Praticar atos de desrespeito ou ofensa contra atletas, público, árbitros ou membros da organização;
VI. Correr sem vestimenta adequada (camisa ou camiseta) ou cruzar a linha de chegada sem portar o número de peito, que deverá estar devidamente fixado na parte frontal da vestimenta;
VII. Utilizar a ciclovia durante a prova, o que acarretará a eliminação imediata do participante.

CAPÍTULO XI - DA Ppremiação

Art. 35 - Todos os atletas devidamente inscritos que concluírem suas provas receberão

medalha de participação, incluindo os da Corrida Kids.

Art. 36 – A premiação com troféu será atribuída exclusivamente na Corrida de 5 km, contemplando os **três primeiros** colocados de cada categoria, nas **modalidades masculina e feminina:**

I - Trabalhadores do Comércio e Dependentes;

II – Empresários e Dependentes;

III - Sênior 60+;

IV - Pessoa com Deficiência (PCD);

V - Público Geral e Conveniados.

CAPÍTULO XII – REGRAS GERAIS

Art. 37 – Os atletas são responsáveis pela guarda e utilização de seu chip, ficando sujeito às penalidades previstas neste Regulamento, inclusive desclassificação, sem prejuízo de impedimento de participação em futuras edições, mediante decisão fundamentada da Coordenação Geral.

Art. 38 – O participante deverá utilizar traje adequado à prática da modalidade, inclusive vestimenta e calçado compatíveis com a atividade, observadas as condições de segurança e as orientações da organização.

Art. 39 – O atleta que concluir a prova e desejar retornar para acompanhar outros participantes deverá fazê-lo sem o uso do chip e do número de peito, sendo vedada nova passagem pelo pórtico de chegada.

Art. 40 – O evento será oficialmente encerrado somente após a chegada do último atleta competidor, observado o limite máximo de 1 (uma) hora, conforme disposto no artigo 33. Aqueles que já tiverem concluído sua prova deverão circular de forma responsável pela área do evento, evitando qualquer obstrução ao percurso ou prejuízo aos demais participantes, sob pena de desclassificação.

Art. 41 – Os cronogramas poderão sofrer ajustes por motivos operacionais, climáticos, de segurança ou por determinação dos órgãos competentes.

CAPÍTULO XIII – DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 42 – A inscrição e participação no Circuito implicam declaração do atleta de que se encontra apto, em condições físicas e de saúde, assumindo total responsabilidade por quaisquer intercorrências que venham a ocorrer antes, durante ou após a prova.

Art. 43 – Não haverá reembolso, por parte da organização, patrocinadores ou apoiadores, de qualquer valor relativo a equipamentos ou acessórios utilizados pelos atletas, independentemente do motivo.

Art. 44 – Durante a prova, os participantes poderão solicitar auxílio nos postos de hidratação e junto aos fiscais distribuídos ao longo do percurso.

Art. 45 – O Sesc/RR recomenda a todos os participantes a realização de avaliação médica prévia, incluindo teste ergométrico, como medida preventiva.

Art. 46 – Haverá serviço de apoio médico emergencial aos atletas, com ambulância disponível para primeiros atendimentos e eventuais remoções, além de pontos de hidratação distribuídos ao longo do percurso e no local de chegada. A continuidade do atendimento médico, seja de emergência ou não, será realizada pela rede pública de saúde, sob responsabilidade desta. A organização não se responsabiliza por quaisquer despesas médicas que o atleta venha a ter durante ou após a prova.

Art. 47 – Quanto ao serviço de cronometragem, elaboração, fornecimento e divulgação de resultados, o participante declara estar ciente de que é de sua exclusiva responsabilidade o uso correto do chip, bem como a passagem pelos tapetes de leitura instalados no percurso. Declara-se ainda ciente de que se trata de equipamentos eletrônicos sujeitos a falhas, interferências ou perda de informações, eximindo a organização de qualquer responsabilidade quanto a tais ocorrências.

Art. 48 – Compete ao Sesc/RR, a seu exclusivo critério, cancelar ou adiar as datas das etapas e/ou provas, hipótese em que as informações atualizadas serão divulgadas posteriormente nos canais oficiais de comunicação da Instituição.

Art. 49 – Ao efetuar sua inscrição, o atleta declara estar ciente e de pleno acordo com todas as cláusulas deste regulamento, comprometendo-se a cumpri-las integralmente. O descumprimento das regras poderá ensejar a aplicação das medidas previstas neste Regulamento, inclusive desclassificação, quando cabível, considerada a natureza da irregularidade.

Art. 50 – Os casos omissos neste regulamento serão analisados e definidos pela Coordenação Geral do Circuito Sesc de Corridas, não cabendo recurso contra as decisões proferidas.

Art. 51 - O número de peito e, quando aplicável, o chip de cronometragem é de uso pessoal e intransferível, sendo vedada sua troca, cessão, empréstimo ou transferência a outro participante, sob qualquer hipótese. O descumprimento desta regra poderá acarretar a desclassificação do participante e a anulação de seu resultado na prova.

Art. 52 – Conforme as diretrizes estabelecidas para a participação no evento, a apresentação de atestado médico é obrigatória e indispensável para a efetivação da inscrição de todos os participantes com 60 anos de idade ou mais, independentemente da categoria de vínculo escolhida. Essa mesma exigência aplica-se obrigatoriamente a qualquer interessado que responder de forma afirmativa a pelo menos uma das condições de saúde listadas no Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), de modo que a ausência do referido documento impedirá a confirmação da participação do atleta.

Art. 53 - O atestado médico deverá ser emitido por profissional legalmente habilitado e ter sido expedido há, no máximo, 06 (seis) meses, contados retroativamente da data de retirada do kit. O documento deverá declarar expressamente que o participante está apto à prática de exercícios físicos e à participação na modalidade para a qual se inscreveu — corrida de 5 km ou caminhada de 3 km. Nos casos em que sua apresentação for obrigatória, a ausência do atestado impedirá a retirada do kit e, consequentemente, a participação do atleta no evento.

ANEXO I

PAR-Q
Physical Activity Readiness Questionnaire
(Questionário de Prontidão para Atividade Física)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação clínica e médica.

1. Alguma vez, um médico disse que você possui problema no coração e recomendou que fizesse atividade física sob supervisão médica?	( ) SIM ( ) NÃO
2. Você sente ou já sentiu dor no peito quando faz atividade física?	( ) SIM ( ) NÃO
3. Você já sentiu dor no peito, sem fazer esforços, nos últimos meses?	( ) SIM ( ) NÃO
4. Você tende a cair ou perder a consciência como resultado de tonteira?	( ) SIM ( ) NÃO
5. Você tem algum problema ósseo, muscular ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?	( ) SIM ( ) NÃO
6. Algum médico já recomendou o uso de medicamentos para a pressão arterial ou condição cardiovascular?	( ) SIM ( ) NÃO
7. Você tem diabetes ou alguma outra condição metabólica que possa afetar sua capacidade de praticar atividade física?	( ) SIM ( ) NÃO
8. Existe alguma outra razão, conhecida por experiência própria ou aconselhamento médico, que impeça você de participar das atividades físicas sem supervisão médica?	( ) SIM ( ) NÃO
PARA GESTANTES: 9. Você está grávida?	( ) SIM ( ) NÃO
10. Se sim, já teve complicações na gravidez ou foi orientada a evitar exercícios?	( ) SIM ( ) NÃO

IMPORTANTE: Caso tenha respondido "SIM" para qualquer uma das perguntas acima, será necessária apresentação de um atestado médico para participação nas atividades físicas.

Questionário de Alergia e Intolerância Alimentar

Este questionário tem como objetivo avaliar o perfil alérgico e possíveis intolerâncias alimentares do participante. Responda com atenção para garantir um ambiente seguro e adequado às suas necessidades.

1. Possui alguma alergia alimentar? Se sim, especifique: _____	( ) SIM ( ) NÃO
2. Possui intolerância alimentar? Se sim, especifique: _____	( ) SIM ( ) NÃO

3. Pequenas quantidades do alérgeno causam reação?	( ) SIM ( ) NÃO
4. Possui alergias respiratórias? Se sim, especifique: _____	( ) SIM ( ) NÃO
5. Possui alergias cutâneas (reação na pele)? Se sim, especifique: _____	( ) SIM ( ) NÃO

IMPORTANTE: Se alguma resposta for "SIM", informe no momento da inscrição.

Questionário para Identificação de Pessoas com Deficiência

Nosso compromisso é oferecer um ambiente inclusivo e acessível a todos. Para melhor atendê-lo, pedimos que preencha as informações abaixo:

1. Você é pessoa com deficiência (PCD)?	( ) SIM ( ) NÃO
2. Possui Laudo Médico ou Relatório de Investigação?	( ) SIM ( ) NÃO
3. Você necessita de um acompanhante para apoio durante as atividades?	( ) SIM ( ) NÃO

DADOS DO ACOMPANHANTE (SE APLICÁVEL):

Nome completo: _____

Grau de relacionamento: _____ Idade: _____

Telefone: _____ E-mail: _____

DECLARAÇÃO DE VERACIDADE

Eu, _____, nascido em _____/_____/_____, maior de idade e plenamente capaz, declaro que as informações fornecidas acima são verdadeiras e assumo total responsabilidade sobre minha participação nas atividades.

_____-_____, _____ de _____ de _____.

_____

Assinatura do Participante

ANEXO II

PAR-Q
Physical Activity Readiness Questionnaire
(Questionário de Prontidão para Atividade Física)

Responsável legal do Proponente:
Nome completo: _____
Grau de parentesco ou relação: _____

Informações do Proponente:
Nome completo: _____
Data de nascimento: _____/_____/_____

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação clínica e médica.

1. Alguma vez, um médico disse que o(a) proponente possui problema no coração e recomendou que fizesse atividade física sob supervisão médica?	( ) SIM ( ) NÃO
2. O(a) proponente sente ou já sentiu dor no peito quando faz atividade física?	( ) SIM ( ) NÃO
3. O(a) proponente já sentiu dor no peito, sem fazer esforços, nos últimos meses?	( ) SIM ( ) NÃO
4. O(a) proponente tende a cair ou perder a consciência como resultado de tonteira?	( ) SIM ( ) NÃO
5. O(a) proponente tem algum problema ósseo, muscular ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?	( ) SIM ( ) NÃO
6. Algum médico já recomendou o uso de medicamentos para a pressão arterial ou condição cardiovascular?	( ) SIM ( ) NÃO
7. O(a) proponente tem diabetes ou alguma outra condição metabólica que possa afetar sua capacidade de praticar atividade física?	( ) SIM ( ) NÃO
8. Existe alguma outra razão, conhecida por experiência própria ou aconselhamento médico, que impeça o(a) proponente de participar das atividades físicas sem supervisão médica?	( ) SIM ( ) NÃO
PARA GESTANTES: 9. A proponente está grávida?	( ) SIM ( ) NÃO
10. Se sim, já teve complicações na gravidez ou foi orientada a evitar exercícios?	( ) SIM ( ) NÃO

IMPORTANTE: Caso tenha respondido "SIM" para qualquer uma das perguntas acima, será necessária apresentação de um atestado médico para participação nas atividades físicas.

Questionário de Alergia e Intolerância Alimentar

Este questionário tem como objetivo avaliar o perfil alérgico e possíveis intolerâncias alimentares do **proponente**. Responda com atenção para garantir um ambiente seguro e adequado às suas necessidades.

1. Possui alguma alergia alimentar? ( ) SIM ( ) NÃO
   Se sim, especifique: _____
2. Possui intolerância alimentar? ( ) SIM ( ) NÃO
   Se sim, especifique: _____
3. Pequenas quantidades do alérgeno causam reação? ( ) SIM ( ) NÃO
4. Possui alergias respiratórias? ( ) SIM ( ) NÃO
   Se sim, especifique: _____
5. Possui alergias cutâneas (reação na pele)? ( ) SIM ( ) NÃO
   Se sim, especifique: _____

IMPORTANTE: Se alguma resposta for "SIM", informe no momento da inscrição.

Questionário para Identificação de Pessoas com Deficiência

Nosso compromisso é oferecer um ambiente inclusivo e acessível a todos. Para melhor atendê-lo, pedimos que preencha as informações abaixo:

1. O(a) proponente é pessoa com deficiência (PCD)? ( ) SIM ( ) NÃO
2. Possui Laudo Médico ou Relatório de Investigação? ( ) SIM ( ) NÃO
3. O(a) proponente necessita de um acompanhante para apoio durante as atividades? ( ) SIM ( ) NÃO

DADOS DO ACOMPANHANTE (SE APLICÁVEL):

Nome completo: _____

Grau de relacionamento: _____ Idade: _____

Telefone: _____ E-mail: _____

DECLARAÇÃO DE VERACIDADE

Eu, _____, responsável legal do proponente_____, declaro que as informações fornecidas acima são verdadeiras e assumo total responsabilidade sobre a participação do proponente nas atividades.

_____-____, _____ de _____ de _____.

_____

Assinatura do Responsável Legal