



Regulamento Oficial da 1º Corrida do Flamengo, a nação não para.

- Corrida de 7 km

CAPÍTULO I – O EVENTO

Art. 1º

A 1º Corrida do Flamengo, a nação não para, será realizada no dia 17/05/2026, na cidade de Linhares - ES.

Modalidade: Corrida de Rua, individual.

Distância: 7 km (aproximadamente, podendo sofrer pequenas alterações conforme condições do local).

Local de Largada e Chegada: Será realizada na Praça dos 3 Barras próximo ao fórum.

Horário da Largada: 07:00, com os atletas devendo chegar ao local com pelo menos 30 minutos de antecedência.

Art. 2º O evento ocorrerá sob quaisquer condições climáticas, podendo ser adiado ou cancelado apenas por questões de segurança pública ou força maior, a critério da organização. Nesses casos, os custos de locomoção, estadia, etc., serão de responsabilidade exclusiva do atleta.

CAPÍTULO II – INSCRIÇÕES

Art. 3º As inscrições serão realizadas através do site www.suainscricao.com no período de 12/01/2026 a 30/04/2026, ou até atingir o limite técnico de participantes.

Art. 4º O valor da inscrição será de 120,00 por atleta.

Art. 5º Podem participar atletas de ambos os sexos, com idade mínima de 15 anos. Menores de 18 anos deverão apresentar autorização por escrito do responsável legal.

CAPÍTULO III – ENTREGA DE KITS

Art. 6º A entrega dos kits (contendo número de peito, chip, camiseta e possíveis brindes) ocorrerá no Studio VA Funcional Treiner, na Rua: Nilo Peçanha, nº 367, BNH nos dias 15/05/2026 das 13:00 às 16:00 horas e 16/05/2026 das 08:00 às 16:00 horas.

Obs: Podendo haver alteração no local da entrega. Se houver será comunicado com antecedência

Obs: Não haverá entrega de kits no dia do evento.

Art. 7º O atleta que não retirar o kit na data e horário estipulados perderá o direito ao mesmo e estará impedido de participar da prova.

O atleta poderá solicitar a um terceiro que faça a retirada de seu kit mediante apresentação de um documento com foto e comprovante de pagamento.

De forma alguma haverá entrega de kits no dia do evento.

CAPÍTULO IV – REGRAS GERAIS E PERCURSO

Art. 8º É obrigatório o uso do número de peito visivelmente, sem rasuras ou alterações, durante toda a prova, sob pena de desclassificação.

Art. 9º O percurso de 7 km será demarcado e a organização disponibilizará postos de hidratação com água nos Kms 2.5KM e 5Km e também na chegada.

Art. 10º O atleta deve se manter no percurso demarcado. Não será permitido continuar a corrida após deixar voluntariamente o percurso.

Não será permitido o acompanhamento a qualquer corredor, quer seja a pé, quer seja com bicicleta ou outro tipo de veículo motorizado, exceto o da organização, sob pena de desclassificação.

Art. 11º A prova terá um tempo de corte máximo de 2 hora e 30 minutos. Atletas que excederem esse tempo serão orientados a deixar o percurso.

CAPÍTULO V – PREMIAÇÃO

Art. 12º Todos os atletas que concluírem a prova dentro do tempo limite receberão uma medalha de participação.

Art. 13º Haverá premiação com troféu para a Categoria Geral, do 1º ao 5º lugar, masculino e feminino, por ordem de chegada.

Obs: Haverá premiação com troféu para atletas PCD, do 1º ao 3º lugar, masculino e feminino, por ordem de chegada.

Art. 14º Haverá premiação com troféu, por Faixa Etária:

Classificação por Faixa Etária Masculino e Feminino	
15 a 19 anos	1º ao 3º Lugar
20 a 24 anos	1º ao 3º Lugar
25 a 29 anos	1º ao 3º Lugar
30 a 34 anos	1º ao 3º Lugar
35 a 39 anos	1º ao 3º Lugar
40 a 44 anos	1º ao 3º Lugar
45 a 49 anos	1º ao 3º Lugar
50 a 54 anos	1º ao 3º Lugar
55 a 59 anos	1º ao 3º Lugar
60 a 64 anos	1º ao 3º Lugar
65 a 69 anos	1º ao 3º Lugar
70 a 74 anos	1º ao 3º Lugar
75 a 90 anos	1º ao 3º Lugar

Art. 15º O tempo a ser utilizado para a classificação geral será o tempo bruto. Para as faixas etárias, será considerado o tempo líquido.

CAPÍTULO VI – TERMO DE RESPONSABILIDADE

Art. 16º Ao se inscrever no evento, o participante declara estar em plenas condições físicas e de saúde para a prática da atividade, isentando a organização de qualquer responsabilidade por acidentes ou danos físicos que possam ocorrer.

Art. 17º O atleta autoriza o uso de sua imagem para fins de divulgação do evento em qualquer meio de comunicação, sem ônus para os organizadores e patrocinadores.

CAPÍTULO VII – DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 18º Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela direção geral da prova, não cabendo apelação.

Observações sobre os atletas PCDs.

As categorias de deficiência a serem consideradas neste evento são as seguintes:

Cadeirante

Deficiente Visual Total

Deficiente com Baixa Visão

Amputado de Membro(s) Inferior(es)

Deficiente Andante Membro(s) Inferior(es)

Deficiente Intelectual

Deficiente de Membro(s) Superior(es)

Deficiente Auditivo

O cadeirante que participará da competição deverá fazer uso de cadeira de rodas esportiva (somente com cadeira de 3 rodas) ou cadeira específica para competições, não sendo permitido o uso de cadeiras de uso social (diário), cadeiras motorizadas ou auxílio de terceiros. É obrigatório o uso de capacete.

Observação técnica: A categoria cadeirante é destinada a atletas que usam a cadeira de três rodas para competição e fazem uso das mãos para movimentar o equipamento através das rodas e não com catracas, “pedais manuais”, correntes ou elementos mecânicos que favoreçam o movimento.

A “Hand Bike” ou “Handcycle”, nome em inglês para “bicicleta de mão” ou “com as mãos”, é uma “bicicleta” adaptada que proporciona vantagem em relação aos que usam a cadeira de rodas esportiva e tem as mãos sobre as rodas como principal elemento de tração e movimento.

O atleta que possui deficiência visual é caracterizado pela perda ou redução da capacidade visual em um ou ambos os olhos. Todo deficiente visual, independente do grau ou tipo da deficiência, deve obrigatoriamente correr com um atleta guia, não podendo em nenhuma hipótese prescindir do mesmo, devendo estar ambos unidos por um cordão

(que deve ter no máximo 0,5m de comprimento) ou também uma cinta específica para guias.

O atleta amputado de membro(s) inferior (es) é aquele que possui ausência total ou parcial de um ou dois membros (s) inferior(es) e que utilize prótese especial para sua locomoção.

O atleta deficiente andante de membro(s) inferior(es) é aquele que tem preservação total do(s) membro(s), e que utiliza órteses como forma de auxílio em sua locomoção (bengalas, muletas, andador etc.), sendo, neste caso, permitido o acompanhamento de um atleta guia.

O atleta com deficiência intelectual é aquele que apresenta um quociente intelectual (QI) abaixo de 70 e/ou possui limitações das áreas de habilidades e adaptação (comunicação, cuidado pessoal, relacionamento em casa, habilidade social, recreativa, saúde e segurança, sentido e direção, desenvolvimento acadêmico, relacionamento na comunidade e trabalho). Independente do grau de deficiência, o atleta deve obrigatoriamente correr com um atleta guia, não podendo em nenhuma hipótese prescindir do mesmo. O guia não poderá ficar à frente do atleta, devendo manter-se sempre atrás ou ao lado.

O atleta deficiente de membro(s) superior(es) é aquele que tem ausência total ou parcial de qualquer parte do(s) membro(s) superior(es), gerando alteração do eixo de equilíbrio, o que causa desestabilização ao caminhar.

O atleta deficiente auditivo é aquele cuja audição não é funcional, com perda parcial ou total das possibilidades auditivas sonoras, variando de graus e níveis com ou sem prótese auditiva.

O atleta guia é aquele que durante a competição acompanha e conduz o atleta com deficiência, zelando por sua integridade e segurança.