

MANUAL OFICIAL DA M&C RUN 2026

REGULAMENTO OFICIAL

CAPÍTULO I

DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Seção I – Da Instituição do Evento

Art. 1º

A M&C RUN 2026 – Corrida de Aniversário da Academia Mente e Corpo é um evento esportivo oficial promovido pela Academia Mente e Corpo, destinado à promoção da saúde, qualidade de vida, integração social e incentivo à prática da corrida de rua.

Art. 2º

A competição será realizada no município de Paraíso do Tocantins – TO, no dia **30 de agosto de 2026**, obedecendo às normas estabelecidas neste Manual Oficial.

Art. 3º

A M&C RUN possui caráter esportivo, recreativo e competitivo, sendo aberta ao público, observados os critérios de participação previstos neste regulamento.

Art. 4º

A inscrição do atleta implica aceitação integral das normas constantes neste Manual Oficial, obrigando o participante ao seu cumprimento durante todas as fases do evento.

Seção II – Dos Objetivos

Art. 5º

São objetivos da M&C RUN:

- I – incentivar a prática regular da atividade física;
- II – estimular hábitos saudáveis;
- III – promover integração entre atletas e comunidade;
- IV – fortalecer o calendário esportivo municipal;
- V – valorizar o esporte regional;
- VI – celebrar o aniversário da Academia Mente e Corpo;

VII – incentivar a participação familiar;

VIII – fomentar o turismo esportivo em Paraíso do Tocantins.

Seção III – Dos Princípios

Art. 6º

A organização da prova observará permanentemente os seguintes princípios:

I – segurança dos participantes;

II – igualdade de condições competitivas;

III – transparência administrativa;

IV – ética esportiva;

V – respeito entre participantes;

VI – acessibilidade;

VII – sustentabilidade;

VIII – valorização da comunidade.

CAPÍTULO II

DAS INFORMAÇÕES GERAIS

Seção I – Da Identificação

Art. 7º

A denominação oficial da prova será:

M&C RUN 2026 – Corrida de Aniversário da Academia Mente e Corpo

Art. 8º

O evento será realizado em:

Cidade: Paraíso do Tocantins – TO

Data: 30 de agosto de 2026

Realização: Academia Mente e Corpo

Art. 9º

A arena oficial da prova será instalada nas dependências da Academia Mente e Corpo ou em local oficialmente divulgado pela Comissão Organizadora.

Seção II – Das Modalidades

Art. 10

A programação oficial compreenderá:

I – Caminhada 3 km;

II – Corrida 7 km;

III – Corrida 10 km.

Art. 11

Os percursos serão previamente aferidos e sinalizados pela Comissão Organizadora.

Seção III – Da Capacidade Técnica

Art. 12

A capacidade máxima da M&C RUN será de **200 (duzentos) atletas** regularmente inscritos.

Art. 13

As inscrições serão encerradas automaticamente quando atingido o limite máximo de participantes.

Art. 14

A Comissão Organizadora poderá alterar o limite de participantes por razões técnicas, operacionais ou de segurança, mediante comunicação oficial.

CAPÍTULO III

DA COMISSÃO ORGANIZADORA

Seção I – Da Organização

Art. 15

A organização da M&C RUN será exercida pela Academia Mente e Corpo por intermédio de sua Comissão Organizadora.

Art. 16

Compete à Comissão Organizadora:

- I – elaborar e publicar este Manual Oficial;
- II – definir o planejamento do evento;
- III – coordenar os serviços contratados;
- IV – supervisionar todas as equipes envolvidas;
- V – homologar os resultados;
- VI – julgar recursos administrativos;
- VII – resolver os casos omissos.

Seção II – Das Coordenações

Art. 17

A estrutura organizacional compreenderá, no mínimo:

- Direção Geral;
- Coordenação Técnica;
- Coordenação Operacional;
- Coordenação Médica;
- Coordenação de Comunicação;
- Coordenação de Arbitragem;
- Coordenação de Patrocínios.

Art. 18

Cada coordenação responderá diretamente à Direção Geral da M&C RUN.

Seção III – Das Decisões

Art. 19

As decisões da Comissão Organizadora terão caráter definitivo, ressalvados os direitos assegurados pela legislação aplicável.

CAPÍTULO IV

DAS INSCRIÇÕES

Seção I – Da Participação

Art. 20

Poderão participar atletas que atendam aos requisitos deste regulamento e realizem regularmente sua inscrição.

Art. 21

As inscrições serão efetuadas exclusivamente pelos canais oficiais divulgados pela Comissão Organizadora.

Seção II – Dos Lotes

Art. 22

A comercialização das inscrições ocorrerá em três lotes.

Art. 23

Os valores poderão ser alterados apenas antes da abertura do respectivo lote.

Seção III – Do Cancelamento

Art. 24

Os pedidos de cancelamento observarão a política divulgada pela organização e a legislação vigente.

Art. 25

A eventual transferência de inscrição somente ocorrerá quando autorizada pela Comissão Organizadora.

Seção IV – Da Confirmação

Art. 26

A inscrição somente será considerada válida após a confirmação do pagamento e da regularidade do cadastro.

Seção V – Do Encerramento

Art. 27

As inscrições serão encerradas:

- I – quando atingido o limite de **200 (duzentos) atletas**;
- II – na data oficialmente divulgada;
- III – por decisão da Comissão Organizadora, em razão de questões técnicas ou de segurança.

CAPÍTULO V

DOS KITS DO ATLETA

Seção I – Das Modalidades de Inscrição

Art. 28

A M&C RUN disponibilizará aos participantes duas modalidades de inscrição:

- I – Inscrição Básica;
- II – Inscrição Premium.

Parágrafo único. A modalidade escolhida no ato da inscrição não poderá ser alterada após o encerramento do respectivo lote, salvo decisão expressa da Comissão Organizadora.

Obs.: Aqui fiz uma única adequação de técnica legislativa. A última frase estava solta; em regulamentos oficiais ela é apresentada como **Parágrafo único** do artigo. O texto permaneceu exatamente o mesmo.

Seção II – Do Kit Básico

Art. 29

O atleta inscrito na modalidade Básica terá direito a:

- Número de peito oficial;
- Chip eletrônico de cronometragem (provas competitivas);
- Medalha Finisher;
- Seguro atleta;
- Hidratação durante o evento;
- Kit pós-prova.

Seção III – Do Kit Premium

Art. 30

O atleta inscrito na modalidade Premium terá direito a:

- Camiseta oficial M&C RUN 2026;
- Sacochoila personalizada;
- Número de peito;
- Chip eletrônico;
- Medalha Finisher;
- Seguro atleta;
- Kit pós-prova;
- Brindes dos patrocinadores, quando disponibilizados.

Seção IV – Da Entrega dos Kits

Art. 31

A entrega ocorrerá em local, data e horários divulgados previamente nos canais oficiais.

Art. 32

Para retirada será obrigatória a apresentação de documento oficial com foto.

Art. 33

Será permitida a retirada por terceiros mediante:

- I – autorização assinada pelo atleta;
- II – cópia do documento do atleta;
- III – documento oficial do responsável pela retirada.

Seção V – Das Camisetas

Art. 34

Os tamanhos das camisetas serão escolhidos durante a inscrição.

Art. 35

A organização não garante troca de tamanho após a confirmação da inscrição.

CAPÍTULO VI

DAS CATEGORIAS

Seção I – Das Categorias Oficiais

Art. 36

A competição será dividida nas seguintes categorias:

Categoria Geral

Masculino

- 1º ao 5º Lugar

Feminino

- 1º ao 5º Lugar

Categoria Alunos Academia Mente e Corpo

Até 35 anos

Masculino

- 1º ao 3º Lugar

Feminino

- 1º ao 3º Lugar

36 anos ou mais

Masculino

- 1º ao 3º Lugar

Feminino

- 1º ao 3º Lugar

Seção II – Da Elegibilidade

Art. 37

Somente poderão disputar a Categoria Alunos os participantes que possuírem vínculo ativo com a Academia Mente e Corpo na data definida pela Comissão Organizadora.

Seção III – Da Não Acumulação

Art. 38

O atleta premiado na Categoria Geral não acumulará premiação na Categoria Alunos.

A premiação será repassada ao atleta subsequente da respectiva categoria.

Seção IV – Dos Critérios de Classificação

Art. 39

A classificação observará o tempo oficial obtido pelo atleta.

Art. 40

Em caso de empate serão utilizados:

I – menor tempo bruto;

II – registros da empresa de cronometragem;

III – decisão da Comissão Organizadora.

CAPÍTULO VII

DA PREMIAÇÃO

Seção I – Da Premiação Geral

Art. 41

Receberão troféus os cinco primeiros colocados da Categoria Geral Masculina.

Art. 42

Receberão troféus as cinco primeiras colocadas da Categoria Geral Feminina.

Seção II – Da Categoria Academia

Art. 43

Receberão troféus os três primeiros colocados das seguintes categorias:

- Masculino até 35 anos;
- Feminino até 35 anos;
- Masculino 36 anos ou mais;
- Feminino 36 anos ou mais.

Seção III – Da Medalha Finisher

Art. 44

Todos os atletas regularmente inscritos que concluírem o percurso receberão Medalha Finisher.

Art. 45

Não terão direito à medalha:

- I – atletas desclassificados;
- II – atletas que abandonarem a prova;
- III – atletas que não concluírem integralmente o percurso.

Seção IV – Da Cerimônia Oficial

Art. 46

A cerimônia de premiação será realizada conforme cronograma oficial.

Art. 47

Os atletas premiados deverão comparecer quando convocados pela locução oficial.

Art. 48

A ausência injustificada poderá implicar perda da cerimônia de entrega, permanecendo assegurado o direito ao troféu mediante retirada posterior, conforme critérios definidos pela organização.

CAPÍTULO VIII

DA CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÃO

Seção I – Do Sistema de Cronometragem

Art. 49

As provas competitivas serão cronometradas por sistema eletrônico de chip.

Art. 50

O chip será individual, numerado e intransferível.

Art. 51

A utilização incorreta do chip poderá impedir a geração do tempo oficial.

Seção II – Dos Tempos

Art. 52

Serão registrados:

I – Tempo Bruto;

II – Tempo Líquido.

Art. 53

A classificação geral observará o critério técnico definido pela empresa de cronometragem contratada.

Seção III – Da Divulgação dos Resultados

Art. 54

Os resultados preliminares serão divulgados logo após o encerramento da competição.

Art. 55

Os atletas poderão apresentar recurso no prazo máximo de **15 (quinze) minutos** após a divulgação dos resultados preliminares.

Art. 56

Os recursos deverão ser protocolados junto à Secretaria da Prova, em formulário próprio disponibilizado pela organização.

Art. 57

Os recursos serão analisados conjuntamente pela empresa de cronometragem e pela Comissão Organizadora.

Art. 58

Encerrada a análise dos recursos, os resultados serão homologados e considerados definitivos.

CAPÍTULO IX

DAS REGRAS TÉCNICAS DA PROVA

Seção I – Das Normas Gerais

Art. 59

A M&C RUN será realizada em conformidade com este Manual Oficial, observando os princípios da legalidade, segurança, igualdade esportiva, ética e respeito entre os participantes.

Art. 60

Todos os atletas deverão cumprir integralmente o percurso correspondente à modalidade escolhida, respeitando as orientações da Comissão Organizadora, equipe de arbitragem, staffs e órgãos de segurança.

Art. 61

É proibida a participação de atletas sem inscrição regular ou utilizando número de peito, chip ou qualquer outro item de identificação pertencente a terceiros.

Seção II – Da Identificação do Atleta

Art. 62

O número de peito deverá permanecer afixado na parte frontal do corpo durante toda a prova, em local visível.

Art. 63

É proibido:

I – dobrar o número de peito;

II – cortar ou alterar suas informações;

III – ocultar sua identificação.

Art. 64

A Comissão Organizadora poderá realizar conferência da identificação do atleta a qualquer momento.

Seção III – Da Largada

Art. 65

A largada ocorrerá conforme o horário oficial previsto no cronograma do evento.

Art. 66

Os atletas deverão estar na área de concentração com antecedência mínima de **30 (trinta) minutos**.

Art. 67

Após o fechamento do funil de largada, o acesso poderá ser restringido por motivos de segurança.

Art. 68

A organização poderá organizar pelotões de largada visando maior segurança e fluidez do evento.

Seção IV – Do Percurso

Art. 69

Todo o percurso será devidamente sinalizado.

Art. 70

O atleta deverá seguir integralmente o trajeto oficial.

Art. 71

É proibido:

I – utilizar atalhos;

II – cortar percurso;

III – inverter o sentido da prova;

IV – sair do percurso para obter vantagem competitiva.

Art. 72

Poderão ser instalados pontos intermediários de controle ao longo do percurso.

Art. 73

A ausência de registro em qualquer ponto oficial poderá resultar em desclassificação.

Seção V – Da Chegada

Art. 74

Após cruzar o pórtico de chegada, o atleta deverá seguir obrigatoriamente pelo corredor de dispersão.

Art. 75

É proibido retornar pelo funil de chegada.

Art. 76

A Medalha Finisher será entregue exclusivamente aos atletas que concluírem regularmente o percurso.

Seção VI – Da Conduta Esportiva

Art. 77

Todos os participantes deverão manter conduta compatível com os princípios do esporte, do respeito e da boa convivência.

Art. 78

É vedado:

- I – empurrar outros atletas;
- II – obstruir deliberadamente a passagem;
- III – utilizar linguagem ofensiva;
- IV – praticar discriminação de qualquer natureza;
- V – danificar equipamentos da organização.

Art. 79

Os participantes deverão respeitar integralmente as orientações dos árbitros, staffs, voluntários e equipe médica.

Seção VII – Das Penalidades**Art. 80**

Constituem infrações:

- I – utilização de inscrição de terceiros;
- II – troca de chip;
- III – fraude na identificação;
- IV – descumprimento do percurso;
- V – comportamento antidesportivo;
- VI – desacato à organização;
- VII – qualquer tentativa de obtenção de vantagem indevida.

Art. 81

As penalidades poderão compreender:

- I – advertência;

II – desclassificação;

III – exclusão da cerimônia de premiação;

IV – impedimento de participação em futuras edições da M&C RUN, mediante decisão fundamentada da Comissão Organizadora.

CAPÍTULO X

DA SEGURANÇA E DO ATENDIMENTO AO ATLETA

Seção I – Da Segurança

Art. 82

A Comissão Organizadora adotará todas as medidas razoáveis para garantir a segurança dos participantes durante a realização do evento.

Art. 83

O percurso contará com equipes de apoio distribuídas estrategicamente.

Art. 84

Os atletas deverão obedecer às orientações da organização, dos agentes de trânsito, dos órgãos públicos e das equipes de apoio.

Seção II – Do Atendimento Médico

Art. 85

A M&C RUN contará com estrutura de atendimento pré-hospitalar compatível com o porte do evento.

Art. 86

Será disponibilizada ambulância durante todo o período oficial da prova.

Art. 87

A equipe médica poderá retirar da competição qualquer atleta que apresente sinais de risco à sua integridade física.

Art. 88

As decisões da equipe médica terão caráter técnico e deverão ser imediatamente respeitadas.

Seção III – Da Hidratação

Art. 89

Serão disponibilizados postos oficiais de hidratação na arena e ao longo do percurso.

Art. 90

Os atletas deverão utilizar preferencialmente os locais destinados ao descarte de copos e resíduos.

Seção IV – Do Seguro

Art. 91

Os atletas regularmente inscritos estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais durante o período oficial do evento, conforme a apólice contratada pela organização.

CAPÍTULO XI

DOS DIREITOS, DEVERES E RESPONSABILIDADES

Seção I – Dos Direitos

Art. 92

São direitos do atleta regularmente inscrito:

- I – participar da modalidade escolhida;
- II – receber o kit correspondente à inscrição;
- III – utilizar a estrutura disponibilizada pela organização;
- IV – receber atendimento médico emergencial durante a prova, quando necessário;
- V – apresentar recurso administrativo na forma deste Manual Oficial.

Seção II – Dos Deveres

Art. 93

Constituem deveres do atleta:

- I – cumprir este Manual Oficial;
- II – respeitar os demais participantes;

III – preservar o patrimônio público e privado;

IV – seguir as orientações da organização;

V – manter comportamento compatível com os princípios esportivos.

Art. 94

O atleta deverá comunicar à organização qualquer situação que coloque em risco sua segurança ou a de outros participantes.

Seção III – Das Responsabilidades

Art. 95

Cada atleta é responsável por avaliar previamente suas condições físicas e de saúde antes da participação na prova.

Art. 96

A organização recomenda que todos os participantes realizem avaliação médica antes do evento.

Art. 97

Ao participar da M&C RUN, o atleta declara fazê-lo por livre e espontânea vontade, assumindo os riscos inerentes à prática da corrida de rua, sem prejuízo das responsabilidades legais da organização.

Art. 98

A Comissão Organizadora responderá exclusivamente pelas obrigações que lhe competem na organização do evento, observadas a legislação vigente e as medidas de segurança previstas neste Manual Oficial.

CAPÍTULO XII

DA PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS E DO DIREITO DE IMAGEM

Seção I – Da Proteção de Dados Pessoais

Art. 99

Os dados pessoais fornecidos pelos atletas durante a inscrição serão tratados exclusivamente para fins relacionados à organização, execução, segurança e divulgação da M&C RUN, observando a legislação brasileira aplicável, especialmente a Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD).

Art. 100

Poderão ser coletados os seguintes dados:

I – nome completo;

II – CPF;

III – data de nascimento;

IV – telefone;

V – endereço eletrônico;

VI – sexo;

VII – modalidade escolhida;

VIII – contato para emergência.

Art. 101

Os dados pessoais serão utilizados para:

I – confirmação da inscrição;

II – elaboração das listas oficiais;

III – identificação do atleta;

IV – emissão de resultados;

V – comunicação oficial do evento;

VI – atendimento em situações de emergência.

Art. 102

A Comissão Organizadora adotará medidas técnicas e administrativas compatíveis para proteger os dados pessoais contra acessos não autorizados, perda, alteração ou divulgação indevida.

Seção II – Do Direito de Imagem

Art. 103

Ao efetuar sua inscrição, o atleta autoriza gratuitamente a utilização de sua imagem, voz, nome e desempenho esportivo captados durante a realização da M&C RUN.

Art. 104

A autorização prevista neste Manual poderá ser utilizada em:

I – fotografias;

II – vídeos;

III – transmissões ao vivo;

IV – redes sociais;

V – campanhas institucionais;

VI – materiais publicitários;

VII – divulgações jornalísticas.

Art. 105

A utilização da imagem ocorrerá exclusivamente para divulgação institucional e promocional da M&C RUN e da Academia Mente e Corpo, não gerando qualquer direito à remuneração.

CAPÍTULO XIII

DO MANUAL DO ATLETA

Seção I – Das Recomendações Gerais

Art. 106

A Comissão Organizadora recomenda que todos os atletas realizem avaliação médica antes da participação na prova.

Art. 107

É recomendado que o atleta mantenha alimentação equilibrada, hidratação adequada e descanso suficiente nos dias que antecedem o evento.

Art. 108

O participante deverá utilizar vestuário e calçados apropriados para corrida.

Seção II – Da Chegada ao Evento

Art. 109

O atleta deverá comparecer ao local da prova com antecedência mínima de **60 (sessenta) minutos** do horário oficial da largada.

Art. 110

Antes da largada recomenda-se:

- I – conferir o número de peito;
- II – verificar o posicionamento correto do chip;
- III – realizar aquecimento;
- IV – utilizar os sanitários disponíveis;
- V – acompanhar os comunicados oficiais.

Seção III – Durante a Prova

Art. 111

O atleta deverá manter comportamento respeitoso durante toda a competição.

Art. 112

Caso necessite abandonar a prova, deverá comunicar imediatamente um membro da organização, sempre que possível.

Art. 113

O participante deverá utilizar exclusivamente os pontos oficiais de hidratação disponibilizados pela organização.

Seção IV – Do Pós-Prova

Art. 114

Após concluir o percurso, o atleta deverá:

- I – seguir o corredor de dispersão;
- II – receber sua Medalha Finisher;
- III – utilizar a área oficial de hidratação;
- IV – observar as orientações da equipe médica, caso necessário.

Art. 115

A organização recomenda que o participante realize recuperação adequada após o término da prova, mantendo hidratação, alimentação e repouso compatíveis com o esforço realizado.

CAPÍTULO XIV

DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Seção I – Das Alterações

Art. 116

A Comissão Organizadora poderá promover alterações neste Manual Oficial quando necessárias para garantir a segurança, a organização ou o adequado funcionamento do evento.

Art. 117

Qualquer alteração será divulgada pelos canais oficiais da M&C RUN.

Seção II – Dos Casos Omissos

Art. 118

Os casos omissos serão analisados e decididos pela Comissão Organizadora, observando a legislação vigente, os princípios da boa-fé, da razoabilidade e da segurança dos participantes.

Seção III – Das Comunicações Oficiais

Art. 119

Serão considerados meios oficiais de comunicação do evento:

I – perfil oficial da Academia Mente e Corpo;

II – perfil oficial da M&C RUN, quando existente;

III – plataforma oficial de inscrições;

IV – comunicados emitidos pela Comissão Organizadora durante o evento.

Seção IV – Da Vigência

Art. 120

Este Manual Oficial entra em vigor na data de sua publicação e permanecerá válido até o encerramento oficial da M&C RUN 2026.

Seção V – Do Foro

Art. 121

Fica eleito o foro da Comarca de Paraíso do Tocantins – TO para dirimir eventuais controvérsias relacionadas à interpretação e aplicação deste Manual Oficial, ressalvadas as hipóteses de competência legal diversa.

DECLARAÇÃO OFICIAL DA COMISSÃO ORGANIZADORA

A Academia Mente e Corpo agradece a todos os atletas, patrocinadores, apoiadores, colaboradores, voluntários e órgãos públicos que contribuem para a realização da primeira edição da **M&C RUN**.

Nosso compromisso é promover um evento organizado, seguro, transparente e comprometido com o incentivo ao esporte, à saúde e à qualidade de vida.

Esperamos que esta seja a primeira de muitas edições da **M&C RUN**, fortalecendo a corrida de rua em Paraíso do Tocantins e contribuindo para o desenvolvimento do esporte regional.

Desejamos uma excelente prova a todos os participantes.

Comissão Organizadora
Academia Mente e Corpo
Paraíso do Tocantins – TO
30 de agosto de 2026

ANEXO I

TERMO DE RESPONSABILIDADE DO ATLETA

Eu, _____, inscrito(a) na **M&C RUN 2026**
– **Corrida de Aniversário da Academia Mente e Corpo**, declaro, para todos os fins, que:

I – Li integralmente o Manual Oficial da M&C RUN 2026.

II – Estou em plenas condições físicas e mentais para participar da prova.

III – Assumo integral responsabilidade por minha participação.

IV – Reconheço que a corrida de rua envolve riscos inerentes à prática esportiva.

V – Autorizo atendimento médico de emergência sempre que necessário.

VI – Autorizo gratuitamente a utilização de minha imagem, voz e nome para divulgação institucional da M&C RUN.

VII – Comprometo-me a cumprir todas as normas previstas neste Manual Oficial.

Cidade: _____

Data: //2026

Assinatura: _____

ANEXO II

AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO DE MENOR DE IDADE

Eu,

CPF nº: _____

Responsável legal por

AUTORIZO sua participação na **M&C RUN 2026**.

Declaro estar ciente do Regulamento Oficial da prova e assumo integral responsabilidade pela participação do menor.

Cidade: _____

Data: //2026

Assinatura: _____

ANEXO III

AUTORIZAÇÃO PARA RETIRADA DE KIT POR TERCEIROS

Eu,

CPF: _____

Autorizo

a retirar meu kit oficial da **M&C RUN 2026**.

Anexos obrigatórios

☐ Documento do atleta

☐ Documento do autorizado

☐ Autorização assinada

Assinatura: _____

ANEXO IV

FORMULÁRIO DE RECURSO

Nome do atleta

Número de peito

Categoria

Horário da ocorrência

Descrição do recurso

Assinatura: _____

Recebido por: _____

ANEXO V

CHECKLIST DO ATLETA

Uma semana antes

- ☐ Conferir inscrição
- ☐ Conferir categoria
- ☐ Conferir percurso
- ☐ Conferir horário
- ☐ Revisar alimentação
- ☐ Dormir adequadamente
- ☐ Organizar equipamentos

No dia anterior

- ☐ Separar tênis
- ☐ Separar roupa
- ☐ Número de peito
- ☐ Documento
- ☐ Alimentação leve
- ☐ Boa hidratação

No dia da prova

- ☐ Documento
- ☐ Número de peito
- ☐ Chip
- ☐ Tênis
- ☐ Chegar com 60 minutos de antecedência

☐ Fazer aquecimento

☐ Conferir largada

Após a prova

☐ Receber medalha

☐ Hidratar-se

☐ Alongamento leve

☐ Recuperação

ANEXO VI

CHECKLIST DA COMISSÃO ORGANIZADORA

Arena

- ☐ Portal de largada
- ☐ Portal de chegada
- ☐ Secretaria
- ☐ Sonorização
- ☐ Gerador
- ☐ Energia
- ☐ Ambulância
- ☐ Posto médico
- ☐ Banheiros
- ☐ Pódio
- ☐ Patrocinadores
- ☐ Hidratação

Percurso

- ☐ Cones
- ☐ Cavaletes
- ☐ Grades
- ☐ Staff
- ☐ Rádio comunicação
- ☐ Placas de orientação
- ☐ Pontos de hidratação
- ☐ Segurança

☐ Fiscalização

Premiação

☐ Troféus

☐ Medalhas

☐ Lista oficial

☐ Mestre de cerimônia

☐ Fotógrafo

☐ Backdrop

ANEXO VII

PROCEDIMENTO DA CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

A cerimônia obedecerá à seguinte sequência:

1. Abertura oficial.
2. Pronunciamento da organização.
3. Premiação Geral Feminina.
4. Premiação Geral Masculina.
5. Categoria Alunos Feminino até 35 anos.
6. Categoria Alunos Masculino até 35 anos.
7. Categoria Alunos Feminino 36 anos ou mais.
8. Categoria Alunos Masculino 36 anos ou mais.
9. Fotografia oficial.
10. Encerramento.

MANUAL OFICIAL DA M&C RUN 2026

Academia Mente e Corpo

Paraíso do Tocantins – TO

Edição Oficial – 2026

ANEXO VIII

CONTATOS DE EMERGÊNCIA

Coordenação Geral

Coordenação Médica

Ambulância

Hospital de Referência

Polícia Militar

190

Corpo de Bombeiros

193

SAMU

192

ANEXO IX
CREDENCIAMENTO

Receberão credenciais oficiais:

Comissão Organizadora;

Coordenação Técnica;

Arbitragem;

Equipe Médica;

Staff;

Voluntários;

Imprensa;

Fotógrafos Oficiais;

Patrocinadores.

As credenciais deverão permanecer visíveis durante todo o evento.

ANEXO X
DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO DA ORGANIZAÇÃO

A Academia Mente e Corpo reafirma seu compromisso com a realização de um evento pautado pela segurança, ética, transparência, inclusão e excelência organizacional.

Todas as decisões serão tomadas priorizando a integridade dos atletas, colaboradores e do público presente.

Nos comprometemos a aperfeiçoar continuamente a M&C RUN, buscando consolidá-la como referência no calendário esportivo do Estado do Tocantins.

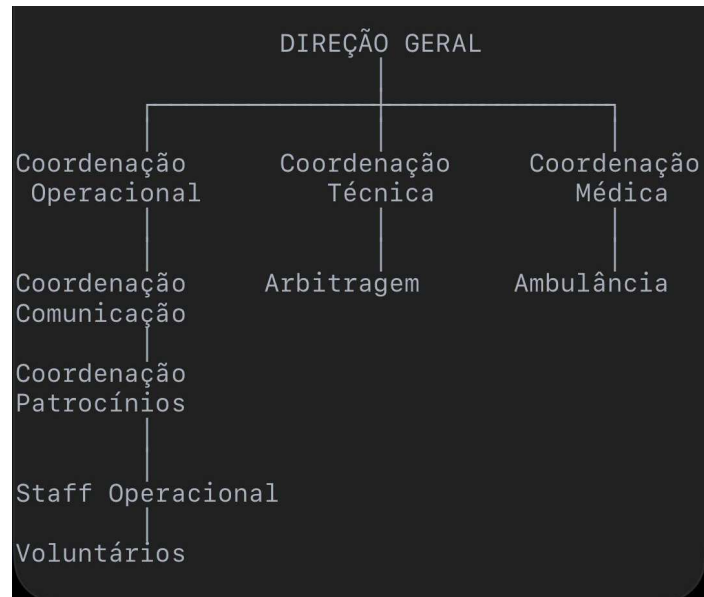
CAPÍTULO XV

DA ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

Seção I

Organograma Oficial

A organização da M&C RUN será composta pela seguinte estrutura:



Seção II

Competências

Direção Geral

Responsável por:

Coordenação integral do evento;

Aprovação das decisões estratégicas;

Relação institucional com patrocinadores;

Encerramento oficial da prova.

Coordenação Operacional

Responsável por:

montagem da arena;
desmontagem;
logística;
infraestrutura;
controle de materiais;
apoio ao percurso.

Coordenação Técnica

Responsável por:

percurso;
largada;
chegada;
cronometragem;
arbitragem.

Coordenação Médica

Responsável por:

atendimento aos atletas;
primeiros socorros;
ambulância;
comunicação com hospitais.

Coordenação de Comunicação

Responsável por:

redes sociais;
comunicação oficial;
sonorização;
locução;
imprensa.

Coordenação de Patrocínios

Responsável por:

relacionamento com patrocinadores;

montagem dos estandes;

entrega de brindes;

ativações comerciais.

CAPÍTULO XVI

DA MONTAGEM DA ARENA

Seção I

Cronograma

Atividade

04h30

Início da montagem

04h45

Instalação dos portais

05h00

Sonorização

05h05

Secretaria

05h10

Banheiros

05h15

Pódio

05h20

Posto Médico

05h25

Patrocinadores

05h30

Teste de energia

05h40

Teste de som

05h50

Arena pronta

06h00

Seção II

Estrutura Mínima

A arena deverá possuir:

Portal de Largada;

Portal de Chegada;

Secretaria;

Guarda-volumes (se disponibilizado pela organização);

Ambulância;

Posto Médico;

Banheiros;

Hidratação;

Pódio;

Área de Patrocinadores;

Área de Alimentação (quando houver);

Área de Concentração;

Área de Dispersão.

CAPÍTULO XVII

DO STAFF OPERACIONAL

Seção I

Composição

O Staff será composto por colaboradores treinados para atuar em:

Arena;

Percurso;

Hidratação;

Secretaria;

Entrega de Kits;

Premiação;

Apoio Médico;

Comunicação.

Seção II

Uniformização

Todos os membros do Staff deverão utilizar:

camiseta oficial;

crachá;

rádio (quando designado);

identificação visível.

Seção III

Conduta

É dever do Staff:

atender atletas com cordialidade;
fornecer informações corretas;
comunicar imediatamente qualquer ocorrência;
respeitar os protocolos da organização.

CAPÍTULO XVIII

DA COMUNICAÇÃO OPERACIONAL

Seção I

Comunicação Interna

A comunicação entre equipes será realizada por:

rádio comunicador;
telefone celular;
grupo oficial da organização;
coordenação central.

Seção II

Comunicação Externa

São considerados canais oficiais:

Instagram da Academia Mente e Corpo;
Instagram oficial da M&C RUN (caso criado);

sistema de som da arena;
plataforma oficial de inscrições.

Seção III

Comunicação de Emergência

Ocorrendo qualquer emergência:

1. Staff comunica a Coordenação.
2. Coordenação comunica a Equipe Médica.
3. Equipe Médica desloca-se ao local.
4. Coordenação decide pela continuidade ou interrupção da prova.

CAPÍTULO XIX

DA DESMONTAGEM DO EVENTO

Após o encerramento da cerimônia de premiação deverão ser executadas as seguintes etapas:

1. Encerramento oficial.
2. Retirada do público.
3. Recolhimento dos equipamentos.
4. Desmontagem dos portais.
5. Retirada dos patrocinadores.
6. Limpeza da arena.
7. Conferência de materiais.
8. Encerramento operacional.

CAPÍTULO XX
MATRIZ DE RESPONSABILIDADES

Direção Geral

Comissão Organizadora

Arena

Coordenação Operacional

Percurso

Coordenação Técnica

Cronometragem

Empresa Contratada

Ambulância

Coordenação Médica

Secretaria

Coordenação Operacional

Premiação

Coordenação Geral

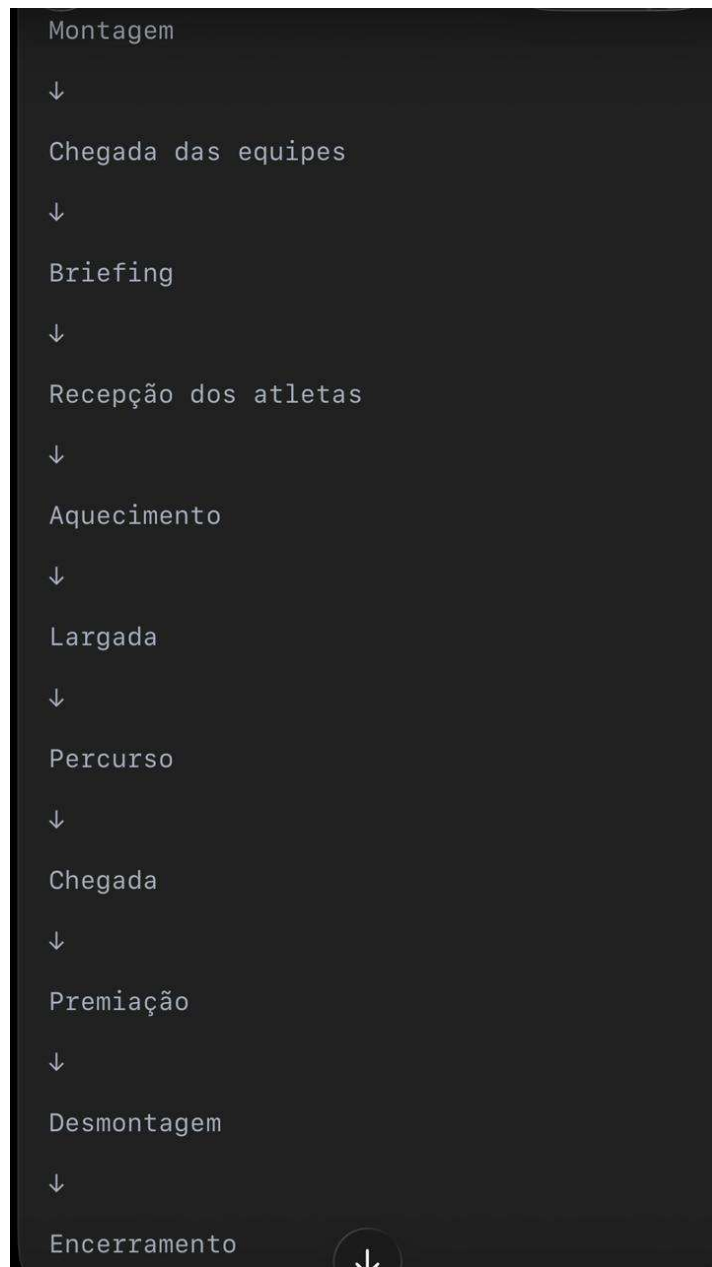
Patrocinadores

Coordenação Comercial

Comunicação

Coordenação de Comunicação

FLUXOGRAMA OPERACIONAL



CHECKLIST DA COORDENAÇÃO GERAL

Antes da prova

- ☐ Conferir montagem da arena
- ☐ Conferir ambulância
- ☐ Conferir rádios
- ☐ Conferir equipe médica
- ☐ Conferir percurso
- ☐ Conferir hidratação
- ☐ Conferir arbitragem
- ☐ Conferir kits
- ☐ Conferir troféus
- ☐ Conferir medalhas
- ☐ Conferir sistema de som
- ☐ Conferir energia

Durante a prova

- ☐ Comunicação permanente
- ☐ Controle do percurso
- ☐ Atendimento de ocorrências
- ☐ Acompanhamento da cronometragem
- ☐ Supervisão da chegada

Após a prova

- ☐ Homologação dos resultados
- ☐ Premiação
- ☐ Limpeza
- ☐ Desmontagem
- ☐ Relatório final

CAPÍTULO XXI

DO PLANO MÉDICO

Seção I

Objetivos

Art. 126

O Plano Médico tem por finalidade estabelecer os protocolos de atendimento aos participantes, colaboradores e público presente durante toda a realização da M&C RUN.

Art. 127

São objetivos do Plano Médico:

- I – preservar a vida e a integridade física dos participantes;
- II – prestar atendimento rápido e eficiente;
- III – reduzir riscos decorrentes da prática esportiva;
- IV – estabelecer fluxo padronizado para emergências;
- V – integrar a equipe médica com a coordenação do evento.

Seção II

Estrutura Médica

Art. 128

A organização disponibilizará estrutura mínima composta por:

01 ambulância de suporte básico ou avançado, conforme exigência dos órgãos competentes;

equipe de primeiros socorros;

posto médico na arena;

materiais de atendimento emergencial;

comunicação direta com a Coordenação Geral.

Art. 129

A ambulância permanecerá disponível desde a abertura da arena até o encerramento oficial do evento.

Art. 130

A equipe médica poderá solicitar apoio ao SAMU (192), Corpo de Bombeiros (193) ou outras autoridades competentes sempre que necessário.

CAPÍTULO XXII

DOS PROCEDIMENTOS DE ATENDIMENTO

Seção I

Atendimento ao Atleta

Art. 131

Todo atleta que apresentar mal-estar, queda ou qualquer intercorrência deverá ser atendido prioritariamente pela equipe médica oficial.

Art. 132

O atendimento seguirá o seguinte protocolo:

1. Identificação da ocorrência;
2. Comunicação imediata à Coordenação Médica;
3. Deslocamento da equipe de atendimento;
4. Avaliação clínica inicial;
5. Estabilização do paciente;
6. Definição da necessidade de remoção.

Art. 133

A equipe médica poderá impedir o retorno do atleta à competição quando identificar risco à sua saúde.

Seção II

Encaminhamento Hospitalar

Art. 134

Quando necessário, o atleta será encaminhado ao hospital de referência definido pela organização.

Art. 135

A comunicação aos familiares será realizada sempre que possível, utilizando os contatos fornecidos na inscrição.

CAPÍTULO XXIII
DO PLANO DE SEGURANÇA

Seção I

Segurança da Arena

Art. 136

A arena contará com controle de acesso às áreas restritas, incluindo:

Secretaria da Prova;

Posto Médico;

Área de Cronometragem;

Área Técnica;

Área de Premiação.

Art. 137

Somente pessoas credenciadas poderão acessar as áreas restritas.

Seção II

Segurança do Percurso

Art. 138

O percurso será sinalizado com:

cones;

cavaletes;

fitas de isolamento;

placas direcionais;

staffs distribuídos estrategicamente.

Art. 139

Os cruzamentos considerados críticos contarão, sempre que possível, com apoio dos órgãos competentes de trânsito e segurança pública.

Art. 140

É proibida a circulação de veículos particulares no percurso durante a realização da prova, exceto quando autorizados pela Comissão Organizadora.

CAPÍTULO XXIV

DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Seção I

Objetivos

Art. 141

O Plano de Contingência estabelece procedimentos para resposta rápida a situações extraordinárias que possam comprometer a segurança ou a continuidade do evento.

Seção II

Situações Previstas

Art. 142

São consideradas situações de contingência:

I – acidentes graves;

II – mal súbito;

III – tempestades;

IV – ventos intensos;

V – descargas elétricas;

VI – incêndios;

VII – interrupção do percurso;

VIII – ocorrências de segurança pública.

Seção III

Condições Climáticas

Art. 143

Caso sejam verificadas condições climáticas que ofereçam risco aos participantes, a Comissão Organizadora poderá:

- I – atrasar a largada;
- II – modificar parcialmente o percurso;
- III – reduzir distâncias;
- IV – suspender temporariamente a prova;
- V – cancelar definitivamente o evento.

Art. 144

As decisões previstas neste capítulo terão caráter técnico e serão comunicadas pelos canais oficiais do evento.

CAPÍTULO XXV

DO PLANO DE EVACUAÇÃO

Seção I

Procedimentos

Art. 145

Na hipótese de evacuação da arena deverão ser observadas as seguintes etapas:

1. Acionamento da Coordenação Geral.
2. Comunicação pelo sistema de som.
3. Orientação dos participantes pelos staffs.
4. Isolamento das áreas de risco.
5. Direcionamento às rotas de saída.
6. Conferência das equipes.
7. Liberação da área somente após autorização da Coordenação Geral.

Art. 146

Todos os colaboradores deverão conhecer previamente as rotas de evacuação.

CAPÍTULO XXVI

DO GERENCIAMENTO DE RISCOS

Seção I

Classificação

Art. 147

Os riscos operacionais serão classificados em:

Baixo;

Moderado;

Alto;

Crítico.

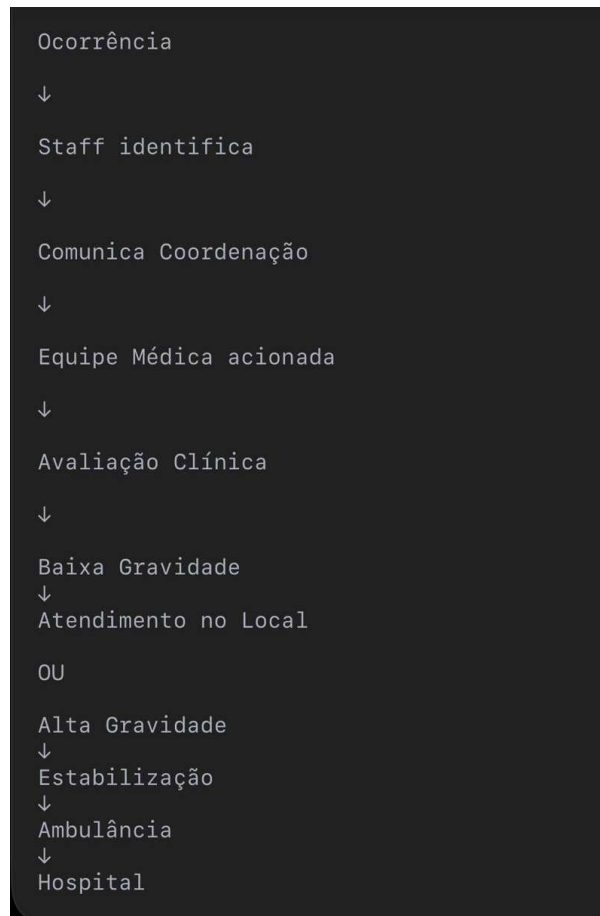
Art. 148

Cada ocorrência será registrada em relatório operacional elaborado pela Coordenação Geral.

Art. 149

Após o encerramento da prova será realizada reunião técnica para avaliação das ocorrências e definição de ações de melhoria para as próximas edições.

FLUXOGRAMA DE EMERGÊNCIA



MATRIZ DE RISCO

Queda de atleta

Alta

Médio

- Atendimento imediato

Mal súbito

Média

Alto

- Acionamento da equipe médica

Desidratação

Alta

Médio

- Hidratação e avaliação

Tempestade

Baixa

Crítico

- Suspensão da prova

Incêndio

Baixa

Crítico

- Evacuação da arena

Interdição do percurso

Baixa

Alto

- Desvio operacional

CHECKLIST DA EQUIPE MÉDICA

Antes da prova

- ☐ Ambulância posicionada
- ☐ Equipamentos conferidos
- ☐ Medicamentos disponíveis
- ☐ Rádio funcionando
- ☐ Equipe completa
- ☐ Hospital de referência informado

Durante a prova

- ☐ Monitoramento contínuo
- ☐ Comunicação com a Coordenação
- ☐ Registro de ocorrências
- ☐ Controle dos atendimentos

Após a prova

- ☐ Relatório médico
- ☐ Registro de atendimentos
- ☐ Conferência dos materiais
- ☐ Encerramento operacional