



Carmo de Minas/MG – 26 de julho de 2026.  
Organização: Denilson Rocha (35) 99153-3098

## **REGULAMENTO**

### **1. SOBRE O EVENTO**

1.1. A Corrida Caminho de Nhá Chica (5º Encontro COCAR) será um evento de caráter competitivo, a ser realizado no Portal de Carmo de Minas/MG, no dia 26 de julho de 2026 (domingo), no qual participarão pessoas devidamente inscritas. **Desde que não ofereçam riscos aos participantes, o evento ocorrerá em quaisquer condições climáticas.**

### **2. OBJETIVOS**

- a) Incentivar a prática esportiva e hábitos saudáveis na população.
- b) Promover a integração da comunidade local e visitantes.
- c) Oferecer experiências de lazer que conectem à natureza, a comunidade local e os visitantes.
- d) Valorizar a cidade como espaço de lazer e esporte.
- e) Valorizar o patrimônio cultural e ambiental.
- f) Oportunizar aos estudantes da rede pública de ensino do município de Carmo de Minas, de forma gratuita, o acesso às provas de corrida de rua.

### **3. MODALIDADES PRESENTES NA CORRIDA CAMINHO DE NHÁ CHICA:**

- CORRIDA 08 KM
- CAMINHADA 04 KM
- CORRIDA KIDS

#### **4. SOBRE A LARGADA**

- 4.1. O evento terá LARGADA e CHEGADA na Praça de Eventos Guedes Fernandes (Rodoviária).
- 4.2. A largada da corrida e caminhada está prevista para as 08:00 horas.
- 4.3. As provas da corrida kids serão realizadas após o término da corrida 8 km e da caminhada, ou seja, após todos os atletas cruzarem a linha de chegada. **Durante toda a permanência no evento, a criança deverá estar acompanhada por um responsável.**

#### **5. PERCURSO**

- 5.1. As provas de corrida 8 km e caminhada 4 km serão realizadas em um percurso de terreno variado, contendo trechos de paralelepípedo, asfalto e estrada de terra, podendo conter alguns obstáculos naturais como pedras, galhos de árvores, trechos com terreno irregular (buraco). Portanto é imprescindível que o participante preste atenção nas sinalizações específicas e nas instruções dos fiscais do evento.
- 5.2. As provas da corrida Kids serão realizadas em um trecho de rua calçada com paralelepípedo.
- 5.3. Fica o atleta responsável por observar durante o percurso, qualquer movimentação de veículo, e ainda responsável por ficar em alerta caso haja condutores distraídos, deixando assim a organização isenta de qualquer incidente que possa ocorrer.
- 5.4. O tempo limite para conclusão das provas (corrida 8 km e caminhada 04 km) será de 1 (uma) hora e 30 (trinta) minutos.

#### **6. DO SISTEMA DE CRONOMETRAGEM E ENTREGA DO CHIP**

- 6.1. O sistema de cronometragem será realizado por empresa especializada. O tempo de todos os atletas será cronometrado e informado imediatamente ao final da prova, desde que observadas às normas previstas neste regulamento.
- 6.2. O atleta deverá conferir no ato da entrega do kit, se o seu chip está em ordem e com os dados corretos.

6.3. O uso do chip é obrigatório, acarretando na desclassificação do (a) atleta quando se observar por algum fiscal à falta do uso do chip.

## **7. HIDRATAÇÃO**

7.1. Durante o percurso e após as provas, a organização disponibilizará pontos de hidratação.

7.2. Para o percurso da corrida 8 km serão disponibilizados três pontos de hidratação: no km 2, km 04 e no km 6. Para a caminhada 4 km, o ponto de hidratação será no km 2.

7.3. Após a prova, haverá Powerade, água, mesa de café e frutas.

## **8. CATEGORIAS E REGRAS DE PARTICIPAÇÃO**

8.1. **Para fins de classificação por faixa etária, será considerada a idade que o atleta terá em 31 de dezembro de 2026.**

8.2. Na corrida 08 km, os atletas serão divididos nas seguintes categorias:

### **Categorias Masculino/Feminino**

Até 15 anos		De 41 a 45 anos
De 16 a 20 anos		De 46 a 50 anos
De 21 a 25 anos		De 51 a 55 anos
De 26 a 30 anos		De 56 a 60 anos
De 31 a 35 anos		Acima de 60 anos
De 36 a 40 anos		

8.3. Na corrida kids, os atletas serão divididos nas seguintes categorias:

### **Categorias Masculino/Feminino**

Até 04 anos	Percurso de 75 metros
05 e 06 anos	Percurso de 150 metros
07 e 08 anos	Percurso de 300 metros
9 e 10 anos	Percurso de 400 metros
De 11 a 13 anos	Percurso de 800 metros

- 8.4. Na corrida kids, categorias masculino e feminino, a participação será de atletas até 13 anos.
- 8.5. Atletas com idade entre 13 a 15 anos poderão participar da corrida 08 km, desde que previamente inscritas e autorizadas pelo responsável legal e, caso haja, pelo seu treinador.
- 8.6. Na caminhada, a categoria será única, não havendo competição entre os participantes.
- 8.7. Atletas com idade inferior a 18 anos só podem participar mediante autorização por escrito dos responsáveis.

## 9. INSCRIÇÕES

- 9.1. As inscrições serão realizadas através do site **<http://www.portaldascorridas.com.br>**, até o dia **19/07/2026**, ou pelo whatsapp (35) 99153-3098 (Denilson).
- 9.2. **As inscrições realizadas através do Portal das Corridas terão a taxa site e taxa de serviço.**
- 9.3. As inscrições poderão ser encerradas antes da data prevista, caso seja atingido o limite das vagas.
- 9.4. Em caso de **DESISTÊNCIA**, o atleta não terá o ressarcimento do valor da inscrição.
- 9.5. Não serão realizadas inscrições no dia do evento.
- 9.6. **Para a rede pública de ensino do município de Carmo de Minas/MG (escolas municipais, estaduais e federal), serão ofertadas o total de 30 (trinta) inscrições gratuitas, com direito ao kit sem a camiseta do evento.**
- 9.7. Caso o estudante contemplado com a inscrição gratuita queira adquirir a camiseta do evento, deverá pagar o valor de R\$ 30,00 (trinta reais).
- 9.8. Os critérios para a escolha dos estudantes serão acordados entre a organização do evento e os gestores das instituições.

## 10. KITS E VALORES

10.1. CORRIDA 08 KM KIT BÁSICO – R\$ 70,00 (número de peito, chip, medalha de participação, doce de banana Natércia).

10.2. CORRIDA 08 KM KIT COCAR – R\$ 100,00 (camiseta, número de peito, chip, medalha de participação, doce de banana Natércia) – **VENDAS ATÉ 19/07/2026.**

10.3. CORRIDA KIDS KIT BÁSICO – R\$ 40,00 (número de peito, medalha de participação, doce de banana Natércia).

10.4. CORRIDA KIDS KIT COCAR – R\$ 70,00 (camiseta, número de peito, medalha de participação, doce de banana Natércia) – **VENDAS ATÉ 19/07/2026.**

10.5. CAMINHADA KIT BÁSICO – R\$ 30,00 (número de peito, medalha de participação, doce de banana Natércia).

10.6. CAMINHADA KIT COCAR – R\$ 60,00 (camiseta, número de peito, medalha de participação, doce de banana Natércia) – **VENDAS ATÉ 19/07/2026.**

10.7. IDOSO (CORRIDA 08 KM) KIT BÁSICO – R\$ 35,00 (número de peito, chip, medalha de participação, doce de banana Natércia).

10.8. IDOSO (CORRIDA 08 KM) KIT COCAR – R\$ 65,00 (camiseta, número de peito, chip, medalha de participação, doce de banana Natércia) – **VENDAS ATÉ 19/07/2026.**

10.9. Os Kits serão retirados no estacionamento da Torreção 3RS Cafés Especiais (área do evento), localizada na rua Ver. Álvaro Coli, nº 229 (Portal de Carmo de Minas), no dia 25/07 (sábado), das 09:00h as 18:00h, e no dia 26/12 (domingo), das 06:00 h as 07:30 h, com apresentação do comprovante de inscrição ou documento de identificação.

10.10. Os participantes devem escolher o tamanho da camiseta no momento da inscrição.

10.11. O atleta deverá conferir o kit no ato da retirada. Não serão aceitas reclamações cadastrais depois da retirada do kit.

10.12. As medalhas serão entregues no dia do evento, após o atleta realizar o percurso da prova.

## **11. PREMIAÇÃO**

11.1. Todos os ATLETAS que completarem o percurso receberão medalha de participação.

### **11.2. Premiação em troféus para a CORRIDA 08 KM:**

- a) Troféu para os 5 primeiros colocados na classificação geral masculina;
- b) Troféu para os 5 primeiros colocados na classificação geral feminina.
- c) Troféu para os 3 primeiros colocados, masculino e feminino, nas seguintes categorias: até 15 anos; de 16 a 20 anos; de 21 a 25 anos; de 26 a 30 anos; de 31 a 35 anos; de 36 a 40 anos; de 41 a 45 anos; de 46 a 50 anos; de 51 a 55 anos; de 56 a 60 anos; acima de 60 anos.
- d) Troféu para o (a) atleta mais velho (a), masculino e feminino.
- e) O atleta que for premiado na classificação geral, **não concorrerá à premiação por faixa etária.**

### **11.3. Premiação em troféus para a CORRIDA KIDS:**

- a) Troféu para os 3 primeiros colocados, masculino e feminino, nas seguintes categorias: até 04 anos; 05 e 06 anos; 07 e 08 anos; 09 e 10 anos; de 11 a 13 anos.

11.4. **Não haverá premiação em troféus para a CAMINHADA 04 KM.**

## **12. TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Ao realizar a inscrição, o atleta declara e concorda que:

12.1. Disputam a prova por livre e espontânea vontade, isentando de quaisquer responsabilidades os organizadores, patrocinadores, apoiadores e realizadores, em nome dele - atleta - e de seus herdeiros.

12.2. Está saudável e treinou apropriadamente para a prova.

12.3. Autoriza o uso de fotografias, filme ou outra gravação contendo imagens de sua participação neste evento para finalidades legítimas de divulgação do evento através de veículos impressos, televisivos, internet ou outros meios eletrônicos.

12.4. Está ciente deste regulamento.

12.5. Para participar, é imprescindível que o atleta esteja inscrito oficialmente.

12.6. Assume total responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita totalmente o REGULAMENTO, 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.

12.7. A ORGANIZAÇÃO não tem responsabilidade sobre o atendimento médico, no entanto, haverá para atendimento emergencial aos atletas, um serviço de ambulância para remoção, e o atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na REDE PÚBLICA sob responsabilidade desta.

12.8. Seu (sua) acompanhante responsável poderá se decidir por outro sistema de atendimento médico (remoção / transferência, hospital, serviço de emergência e médico entre outros) eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, direta ou indireta sobre as consequências desta decisão.

### **13. DISPOSIÇÕES GERAIS AO ATLETA**

13.1. As inscrições são pessoais e intransferíveis.

13.2. O atleta não poderá ultrapassar a linha de largada antes do início da prova.

13.3. Não será permitido fazer atalhos, saindo do percurso oficial da prova.

13.4. É obrigatório o uso do número de peito.

13.5. Os Organizadores e os patrocinadores não se responsabilizarão por incidentes que ocorrerem com os atletas durante a prova, mas, serão tomadas todas as providências quanto à segurança e atendimento médico.

13.6. No ato da inscrição, o atleta estará concordando com as condições estipuladas nesse regulamento, e atesta encontrar-se em perfeitas condições físicas e mentais para participar da prova.

13.7. A organização da prova reserva-se ao direito exclusivo de utilizar e comercializar fotos e filmagens oficiais da prova.

13.8. Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora da prova.

13.9. Recomenda-se sempre uma avaliação médica prévia e acompanhamento de profissional habilitado na prática regular de atividade física.

13.10. Não haverá reembolso, por parte da ORGANIZAÇÃO 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.

#### **14. COMISSÕES ORGANIZADORA**

14.1. Casos omissos ao Regulamento serão avaliados unicamente pela comissão organizadora do evento.

14.2. A comissão organizadora poderá a qualquer momento suspender, atrasar ou até mesmo cancelar o evento caso falte segurança para os participantes.

14.3. A organização se **reserva o direito de alterar qualquer dos itens deste regulamento sem prévio aviso**, conforme as necessidades do evento, informando estas alterações na retirada do Kit.

**Li, reconheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da prova.**

ANEXO I

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA MENORES DE 18 ANOS**

Eu, \_\_\_\_\_, portador do  
CPF nº \_\_\_\_\_ e do RG \_\_\_\_\_, autorizo o (a) menor  
\_\_\_\_\_, portador  
do CPF nº \_\_\_\_\_ ou do RG \_\_\_\_\_, a participar da Corrida  
Caminho de Nhá Chica (5º Encontro COCAR), que será realizada no dia 26 de julho de 2026  
no município de Carmo de Minas/MG, com largada e chegada na rua Ver. Álvaro Coli, nº 229  
(Portal de Carmo de Minas). Afirmo ter ciência e concordo com o conteúdo do regulamento,  
TERMO DE RESPONSABILIDADE E DISPOSIÇÕES GERAIS AO ATLETA.

Celular do responsável: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2026.

---

Assinatura do responsável:

ANEXO II

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA A CORRIDA COM DISTÂNCIA DE 08 KM  
(CRIANÇAS COM IDADE ENTRE 13 a 15 ANOS)**

Eu, \_\_\_\_\_, portador do  
CPF nº \_\_\_\_\_ e do RG \_\_\_\_\_, autorizo o (a) menor  
\_\_\_\_\_, portador  
do CPF nº \_\_\_\_\_ ou do RG \_\_\_\_\_, **a participar da prova  
de corrida de rua com distância de 08 quilômetros**, no evento Corrida Caminho de Nhá  
Chica (5º Encontro COCAR), que será realizada no dia 26 de julho de 2026 no município de  
Carmo de Minas/MG, com largada e chegada na rua Ver. Álvaro Coli, nº 229 (Portal de  
Carmo de Minas). Afirmando ter ciência e concordo com o conteúdo do regulamento, TERMO  
DE RESPONSABILIDADE E DISPOSIÇÕES GERAIS AO ATLETA.

Celular do responsável: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2026.

---

Assinatura do responsável:

## ANEXO III

### TAMANHO DAS CAMISETAS

#### UNIFLEX PERSONALIZADOS TABELA DE TAMANHOS

##### OBSERVAÇÕES:

\*MEDIDAS EM CENTIMETROS

\*\* PODE HAVER UMA PEQUENA VARIAÇÃO NAS MEDIDAS  
EM FUNÇÃO DO TIPO DE TECIDO E SUAS CARACTERÍSTICAS

#### CAMISETA MODELO TRADICIONAL UNISSEX

##### TAMANHO/LARGURA/COMPRIMENTO

P	50 CM	68 CM
M	52 CM	72 CM
G	54 CM	70 CM
GG	59 CM	75 CM

#### CAMISETA MODELO BABYLOOK

##### TAMANHO/LARGURA/COMPRIMENTO

P	49 CM	65 CM
M	51 CM	66 CM
G	53 CM	67 CM'
GG	55 CM	68 CM

#### TAMANHOS INFANTIS UNISSEX

##### TAMANHO/LARGURA/COMPRIMENTO

TAM 2	34 CM	47 CM
TAM 4	37 CM	53 CM
TAM 6	39 CM	56 CM

<b>TAM 8</b>	<b>41 CM</b>	<b>58 CM</b>
<b>TAM 10</b>	<b>43 CM</b>	<b>61 CM</b>
<b>TAM 12</b>	<b>45 CM</b>	<b>64 CM</b>
<b>TAM 14</b>	<b>47 CM</b>	<b>66 CM</b>
<b>TAM 16</b>	<b>49 CM</b>	<b>67 CM</b>