REGULAMENTO

3ª Rústica 2026



NUTRI AÇÃO

5Km - 10Km - 21Km Masculino e Feminino

Sesc Fecomércio IFEP Senac Sindicatos Empresariais

CAPÍTULO I - DA ORGANIZAÇÃO 3
CAPÍTULO II - DOS OBJETIVOS 3
CAPÍTULO III - DA COORDENAÇÃO 3
CAPÍTULO IV - DATA DO EVENTO E DAS INSCRIÇÕES 4
CAPÍTULO V – DAS CATEGORIAS, ORDEM E HORÁRIO DE LARGADA 6
CAPÍTULO VI – DO PERCURSO 7
CAPÍTULO VII – DO KIT 7
CAPÍTULO XIII – DA PREMIAÇÃO 8
CAPÍTULO IX – ORIENTAÇÕES GERAIS 8
CAPITULO X– DISPOSIÇÕES FINAIS 8

CAPÍTULO 1- DA ORGANIZAÇÃO

Art. 1 - Este regulamento é o conjunto das disposições que regem a **3ª Rústica Nutri Ação SESC/2026**

Art. 2 – **3ª Rústica Nutri Ação SESC/2026** é promovida pelo grupo Nutri Ação.

CAPÍTULO 2 - DOS OBJETIVOS

Art. 3 - Objetivo Geral: Promover a integração e a socialização dos atletas amadores, através da prática esportiva da modalidade que mais cresce no estado e no país. Estimular a prática de atividades físicas regulares para a população de um modo geral. Associar a sua marca, a ações de lazer e esportiva, promotoras de qualidade de vida e bem-estar dos participantes. Aproximar famílias através do esporte.

Art. 4 - Objetivos Específicos:

- Difundir a prática da corrida de rua nas comunidades gaúchas;
- Desenvolver um evento esportivo de âmbito estadual aumentando a atratividade ao evento;
- Potencializar as parcerias com os meios de comunicação de massa para envolver o maior número de participantes.

CAPÍTULO 3 - DA COORDENAÇÃO

Art. 5 - A coordenação Geral da **3ª Rústica Nutri Ação SESC/2026** - SESC/2026 é o órgão máximo durante a realização do evento, tendo como membros:

- Técnico de Esporte e Lazer do Sesc Palmeira das Missões;
- Direção Nutri Ação;
- Representante da equipe de cronometragem vencedora do processolicitatório para o evento

Art. 6 - Compete à coordenação geral:

- Coordenar a execução do evento;
- Prover junto com as Unidades Operacionais os recursos necessários para a execução das provas;
- Decidir sobre questões próprias da administração e da organização desportiva, bem como da aplicação do regulamento.

CAPÍTULO 4 - DATA DO EVENTO E DAS INSCRIÇÕES

Art. 7 - A data de realização do evento será:

LOCAL DE LARGADA/ENTREGA DE KITS	DATA	HORA DA LARGADA
Parque de Exposições – Palmeira das Missões	**11/10/2026 (Domingo)**	**21 km: 6h30; 10 km: 7h00; 5 km: 7h30**
OBS: ENTREGA DE KITS 21 km: das 5h30 às 6h15; 10 km: das 5h30 às 6h30; 5 km: das 6h00 às 7h00		

Art. 8 - As inscrições serão realizadas até às **18h00min de quinta-feira dia 08 de outubro de 2026,** ou até atingir o limitede inscritos (o que ocorrer primeiro), sendo feitas pelo site podendo ser da seguinte forma:

- Através do site: **https://www.sesc-rs.com.br/esporte/corridas/**
- Na Unidade do Sesc Palmeira das Missões – Rua Marechal Floriano n°954, centro de Palmeira das Missões.
- NÃO serão realizadas inscrições no dia da prova, SOB NENHUMA HIPÓTESE.
- CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO:

  Será aceito o cancelamento da inscrição, com ressarcimento do valor total, em até 7 dias da compra. (Após o término das inscrições – Não reembolsável.)
- Caso o participante comunique a desistência da inscrição e solicite o reembolso **APÓS O PRAZO DE 7 (sete) dias da efetivação do pagamento, será devolvida a devolução proporcional do valor da inscrição**, observando-se as condições e os prazos descritos a seguir:
- **Após o término das inscrições – Não reembolsável**.

Art. 9 - No ato da inscrição no Sesc, os participantes deverão apresentar documento de identidade e CPF**.**

Art. 10 - As inscrições serão realizadas pelo site Sesc/RS no E-commerce ou na unidade do Sesc Palmeira das Missões até o dia 08/10 ou preenchimento do limite de 300 participantes distribuídos entre a seguinte ordem**:**

– Inscrições: 300 vagas;

- **21 km: 50 vagas**

  Valores: Comerciário 80,00 (oitenta reais)

  Empresário 84,00 (oitenta e quatro reais)

  Publico Geral 88,00 (oitenta e oito reais)

- **10 km: 100 vagas**

  Valores: Comerciário R$ 63,00 (sessenta e três reais)

  Empresário R$ 67,00 (sessenta e sete reais)

  Publico Geral R$ 70,00 (setenta reais)

- **5 km: 150 vagas**

  Valores: Comerciário R$ 53,00 (cinquenta e três reais)

  Empresário R$ 57,00 (cinquenta e sete reais)

  Publico Geral R$ 60,00 (sessenta reais)

1º - As inscrições não confirmadas serão excluidas automaticamente a cada 3 dias.

2º - **Não serão realizadas inscrições no dia da prova, sob nenhuma hipótese.**

3º - **Não será permitida a troca de titularidade.**

Art. 11 - No ato da retirada do Kit, todos participantes da categoria adulta deverão apresentar documento de identidade. Menores de 18 anos devem apresentar termo de responsabilidade assinado pelo responsável legal, formulário em anexo no site de inscrições;

obs: Termo no final do regulamento

CAPÍTULO 5 – DAS CATEGORIAS, ORDEM E HORÁRIO DE LARGADA

- **5km, 10km:**
- **Idade minima para participar dos 10km é de 18 anos, restrição de acordo com a norma 12 da CBAt.**

	MASCULINO		FEMININO
A	14 a 15 anos (5 km)	A	14 a 15 anos (5 km)
B	16 a 17 anos (5 km)	B	16 a 17 anos (5 km)
C	18 a 24 anos	C	18 a 24 anos
D	25 a 29 anos	D	25 a 29 anos
E	30 a 34 anos	E	30 a 34 anos
F	35 a 39 anos	F	35 a 39 anos
G	40 a 44 anos	G	40 a 44 anos
H	45 a 49 anos	H	45 a 49 anos
I	50 a 54 anos	I	50 a 54 anos
J	55 a 59 anos	J	55 a 59 anos
K	60 a 64 anos	K	60 a 64 anos
L	65 a 69 anos	L	65 a 69 anos
M	70 anos ou mais	M	70 anos ou mais
N	Categoria Deficientes Visuais (5 km)	N	Categoria Deficientes Visuais (5 km)

- **21km:**

	MASCULINO		FEMININO
A	18 a 29 anos	B	18 a 29 anos
B	30 a 39 anos	C	30 a 39 anos
C	40 a 49 anos	D	40 a 49 anos
D	50 a 59 anos	E	50 a 59 anos
E	60 a 69 anos	F	60 a 69 anos
F	70 anos ou mais	G	70 anos ou mais

Idade minima para participar dos 21km é de 18 anos, restrição de acordo com a norma 12 da CBAt.

CAPÍTULO 6 - NORMAS ESPECÍFICAS

§ 1º – Na categoria "Deficientes Visuais", os atletas sinalizarão, no ato da inscrição, o nome e dados do Guia que irá acompanhá-lo durante o evento.

§ 2º - Pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, de acordo com a Lei nº 10.741, de 2003, têm direito a desconto de 50% no valor da inscrição, que poderá ser realizada pelo site do evento. O documento original de identidade deverá ser apresentado para retirada do kit para comprovação do direito.

§ 3º - Para efeito de categoria valerá o ano de nascimento.

ORDEM E HORÁRIO DE LARGADA

Art.12 –
21 km: 6h30;
10 km: 7h00;
5 km: 7h30

Poderá haver ajuste conforme necessidade técnica;

CAPÍTULO 7 – DO PERCURSO

Art. 13 - A prova sera realizadas na distância abaixo:

- 5km provas adultas – categorias masculino e feminino;
- 10km provas adultas – categorias masculino e feminino;
- 21km provas adultas – categorias masculino e feminino;

§ Único – Para as faixas etárias será permitido inscrição conforme a norma 12 da CBAt.

CAPÍTULO 8 – DO KIT

Art. 14 - A entrega dos kits será no domingo (11 de outubro) no dia e local da prova sendo:

21 km: 5h30 às 6h15;

10 km: 5h30 às 6h30;

5 km: 6h00 às 7h00.

Os kits serão disponibilizados na seguinte configuração:

- **Kit completo: Número de peito, chip, camiseta, e medalha de participação (para quem concluir as provas).**

Art. 15 – Chip e Número de peito são intransferíveis: sujeito a punição.

§ Único – Não haverá entrega de kits fora dos dias e horários descritos no Art. 14.

CAPÍTULO 9 – DA PREMIAÇÃO

Art. 16 - Para homologação dos resultados na disputa pela classificação GERAL será utilizado o tempo BRUTO (ordem de chegada), já para os resultados da classificação por CATEGORIAS será utilizado o tempo LIQUIDO definido e delimitado pelos tapetes de cronometragem;

§ Único – após a largada oficial haverá 5 minutos para o fechamento do pórtico de largada para atletas.

Art.17 - A premiação da **3ª Rústica Nutri Ação SESC/2026** constituída de:

- Medalha de participação a todos os atletas que concluírem as provas;
- Medalhas para os 5 primeiros colocados nas categorias e faixas etárias nos gêneros masculino e feminino
- Troféus para as 3 maiores equipes de participantes, entre todas as categorias e distâncias do evento;
- Troféus para os 5 primeiros colocados na categoria Geral gêneros masculino e feminino (atletas premiados na geral não será premiado na categoria);

CAPÍTULO 10 – ORIENTAÇÕES GERAIS

Art. 18 – Banheiros estarão à disposição dos atletas próximos à área de concentração. Pedimos que evitem deixar para utilizar os mesmos nos últimos minutos antecedentes a largada, momento este onde acontece os maiores fluxos de utilização. O local da largada é uma área pública,portanto, evite a utilização inadequada de seu espaço, jogando lixo ou urinando fora dos banheiros;

Art. 19 - Serão disponibilizados ao longo do percurso, postos de hidratação com água mineral.

CAPITULO 11– DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 20 - Dúvidas ou informações técnicas deverão ser esclarecidas com a Organização Técnica através do e-mail akaipper@sesc-rs.com.br;

Art. 21- Todo participante inscrito estará coberto por apólice de seguro individual válida a partir da largada das provas, até a sua conclusão;

Art. 22 - Os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, autorizam a utilização de sua imagem de forma gratuita e por tempo indeterminado, bem como de seus dados cadastrais para ações de marketing, divulgação desse evento e de outros eventos promovidos e organizados pela Prefeitura Municipal e Sesc;

Art. 23 - A organização poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do evento, incluir ou alterar este regulamento total ou parcialmente;

Art. 24 – O evento será cancelado, caso houver qualquer condição adversa do tempo que coloque em risco, a integridade física dos participantes;

Art. 25– O tempo limite para conclusão da Rústica será de:

- **5 km: 1h30min**
- **10 km: 2h30min**
- **21 km: 3h30min.**

Art. 26 - Das proibições durante a prova:

26.1 - Considere-se a participação no evento como uma atividade pessoal, portanto, o atleta que receber auxílio de ritmo de pessoa não inscrita prova, seja correndo ou de bicicleta, será desqualificada.
26.2 - O chip de cronometragem estará afixado no verso do número de peito. O uso do chip é obrigatório aos participantes da PROVA, acarretando na desclassificação do atleta que não o utilizar.
26.3 - Quando um participante for declarado suspenso ou impossibilitado de participar de provas pela IAAF, CBAt ou FCA na Justiça Desportiva ou, ainda, na Justiça Comum, não poderá ser inscrito na prova. Caso venha a conseguir a inscrição omitindo sua condição de suspensão com referência supra, sua inscrição será considerada sem efeito.
26.4 - A Direção Geral da Prova reserva-se o direito de rejeitar qualquer inscrição.
26.5 - Os participantes deverão manter-se exclusivamente na pista do Percurso durante a realização da PROVA.
26.6 - É proibido pular a grade para entrar na pista no momento da largada. O participante deverá observar as entradas e horários para a largada de sua categoria/prova e o trajeto específico de cada prova, não sendo permitido qualquer meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem. A não observância destas regras causará a desclassificação.
26.7 – Toda irregularidade ou atitude antidesportiva cometida pelo participante será passível de desclassificação.
26.8 - A PROVA poderá ser cancelada em caso de condições climáticas desfavoráveis ou motivos de força maior que ponham em risco a integridade física dos participantes não acarretando aos Organizadores, Patrocinadores e/ou Apoiadores da mesma qualquer tipo de devolução pecuniária, compensação ou indenização para o atleta inscrito.
26.9 - Considerando-se a regulamentação da modalidade e os aspectos técnicos e de segurança nos percursos da prova, este regulamento poderá sofrer alterações sem aviso prévio até o momento do início da entrega dos kits.

Art. 27 - Geral de Proteção de Dados:

Nós podemos compartilhar os Dados Pessoais com terceiros, preservando ao máximo a sua privacidade e, sempre que possível, de forma anonimizada. Abaixo, descrevemos situações em que podemos compartilhar Dados Pessoais:

1. Internamente, com nossas áreas de negócio, enviar publicidade, promover e desenvolver nossos serviços;

2. Com nossos fornecedores e parceiros comerciais, com quem firmamos obrigações contratuais de segurança e proteção de dados pessoais. Os fornecedores incluem, mas não se limitam, a empresas de hospedagem de dados e servidores; ferramentas de

Art. 28 - Autorizo o uso de minha imagem, para fins de divulgação do Evento, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer meio de comunicação, sem ônus para a Organizadora e patrocinadores.

Art. 29 - Os casos omissos serão definidos pela Coordenação Geral **3ª Rústica Nutri Ação SESC/2026**, não cabendo das decisões do mesmo qualquer recurso.

Palmeira das Missões, 30/07/2026;

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA INSCRIÇÃO DE MENORES DE 18 ANOS PARA 3ª Rústica Nutri Ação SESC/2026

Eu,....., brasileiro(a), inscrito(a) no CPF n.º ....., no RG nº....., na condição de representante legal do menor....., portador do RG nº..... e do CPF....., para todos os fins de direito, autorizo o menor acima qualificado a fazer sua inscrição na **3ª Rústica Nutri Ação SESC/2026** e, por consequência o tratamento dos seus dados pessoais com SESC – Administração Regional no Estado do Rio Grande do Sul.

A presente autorização abrange a captação, fixação e utilização de nome, imagem, voz e declarações para utilização no Brasil e exterior, extensível a todos e quaisquer meios de comunicação ao público, sendo outorgada livre e espontaneamente, em caráter gratuito, irrevogável e irretratável, sem qualquer custo ou ônus para o Sesc/RS, seja a que título for, sem limite de tempo ou de número de utilizações, obrigando-se inclusive em todos os seus termos, por mim, meus herdeiros e sucessores.

O participante poderá, a qualquer tempo, requerer informações acerca dos dados pessoais, podendo inclusive, solicitar ao Sesc/RS a retificação dos mesmos, bem como a revogação do consentimento em relação ao seu tratamento.

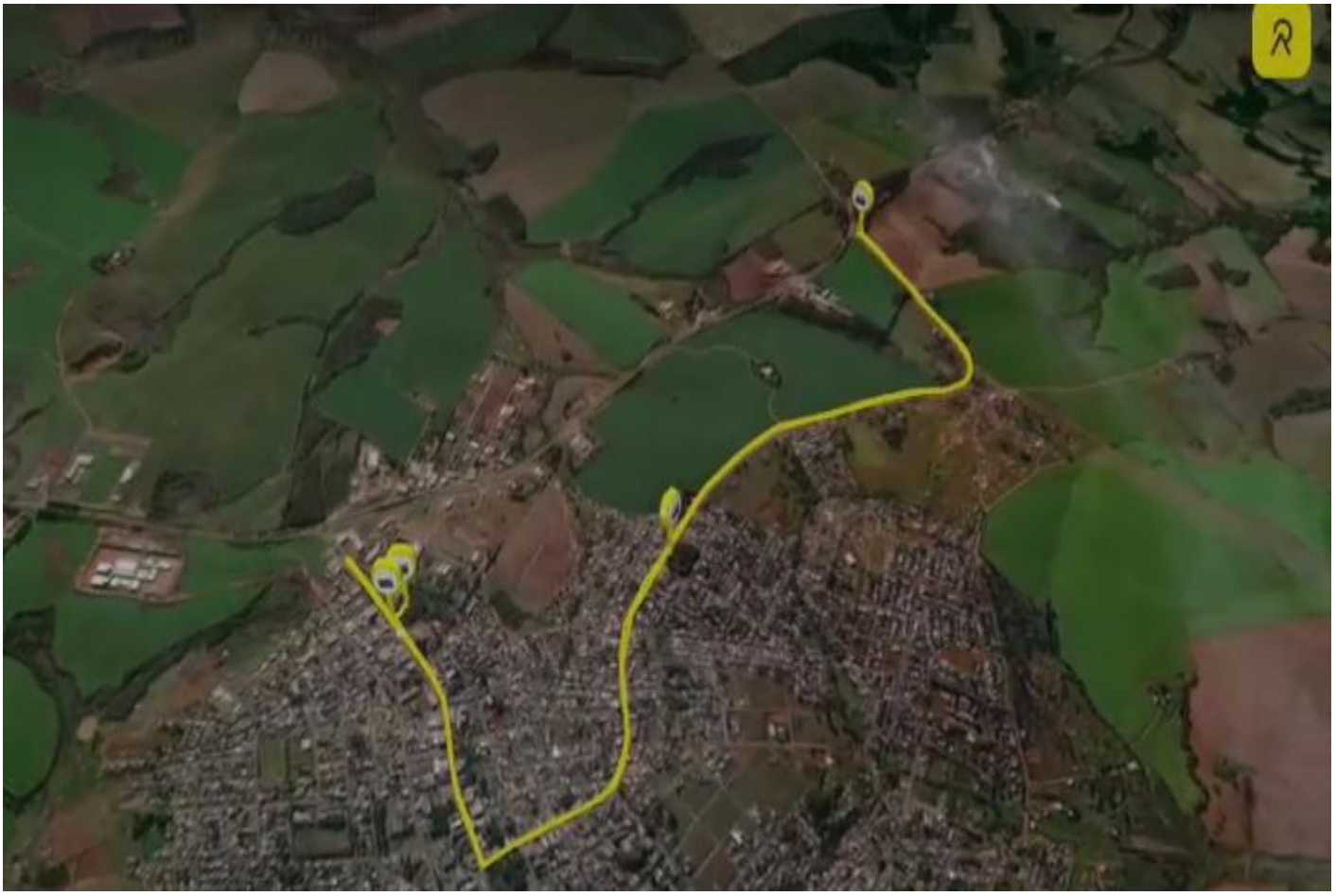
Por fim, declaro estar ciente da Política de Privacidade, disponível no site: www.canalconfidencial.com.br/lgpdsescrs/.

Palmeira das Missões, ( ) de outubro de 2026.

Assinatura do Responsável

Importante: *depois de preenchido, este termo deve ser digitalizado e armazenado junto aos documentos no ato da inscrição.*

Mapa Oficial do Percurso



Descrição do Percurso

O trajeto conta com três opções de distância: **5 km, 10 km e 21 km**.

- **5 km:** percurso de ida e volta, com retorno no ponto demarcado aproximadamente na metade do trajeto principal.
- **10 km:** percurso completo até o último ponto de retorno indicado no mapa, retornando pelo mesmo caminho até a chegada.
- **21 km (Meia Maratona):** os atletas realizarão **duas voltas completas** no percurso de 10 km, sendo o trajeto complementado com **1 km adicional para completar a distância oficial de 21 km**.