

**FICHA DE INSCRIÇÃO DA CORRIDA DE RUA EM COMEMORAÇÃO AO 48º
ANIVERSARIO DE GUARAI**

(Preencher com letra de forma e assina)

NOME: _____

DATA DE NASCIMENTO: _____ R.G.: _____

SEXO: _____ CATEGORIA: _____ N° _____

CIDADE: _____ UF: _____ TELEFONE _____

Observações:

1. Para a participação de menores de 18 anos será necessária a autorização dos pais ou responsáveis.
2. A idade mínima para a participação é de 12 anos.

DECLARAÇÃO

Declaro que participo por livre e espontânea vontade, da **CORRIDA DE RUA EM COMEMORAÇÃO AO 48º ANIVERSARIO DE GUARAI**, isentando os organizadores, promotores e patrocinadores de qualquer responsabilidade e acidente que venha a sofrer, em meu nome e de meus herdeiros ou sucessores. Declaro estar em boas condições físicas e médicas para disputar a prova e ter treinado apropriadamente. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, inclusive direitos de arena, permitindo o livre uso do meu nome e imagem, não tendo direito a receber qualquer renda auferida de direitos de cessão a televisão ou a qualquer outro tipo de transmissão, para esta prova. Declaro estar ciente de que serão de minha responsabilidade as despesas com viagem, hospedagem, alimentação e traslado, bem como quaisquer despesas médicas e hospitalares decorrentes de acidentes que porventura possam ocorrer durante a prova.

Guaraí -TO, ___ / ___ / 2018

ASSINATURA DO ATLETA

ASSINATURA DO PAI OU RESPONSÁVEL

Dicas para fazer uma boa prova:

Faça alongamentos antes e depois da corrida, com exercícios envolvendo os músculos de membros superiores e inferiores.

Use roupas e calçados apropriados para a corrida.

Beba um ou dois copos de água antes da prova e em cada posto de entrega durante o percurso. Após cruzar a linha de chegada, continue bebendo água.

Não coma nenhum alimento durante a prova, beba apenas a água fornecida nos postos de entrega. Consuma o lanche distribuído logo após a conclusão do percurso, isso irá repor parte dos nutrientes gastos com o esforço físico. Siga as orientações do pessoal médico e da segurança da organização da prova para evitar acidentes e desclassificação. Caso precise de ajuda ou auxílio médico durante a prova, procure esses profissionais imediatamente. Não ultrapasse seus limites, nem seu condicionamento físico.