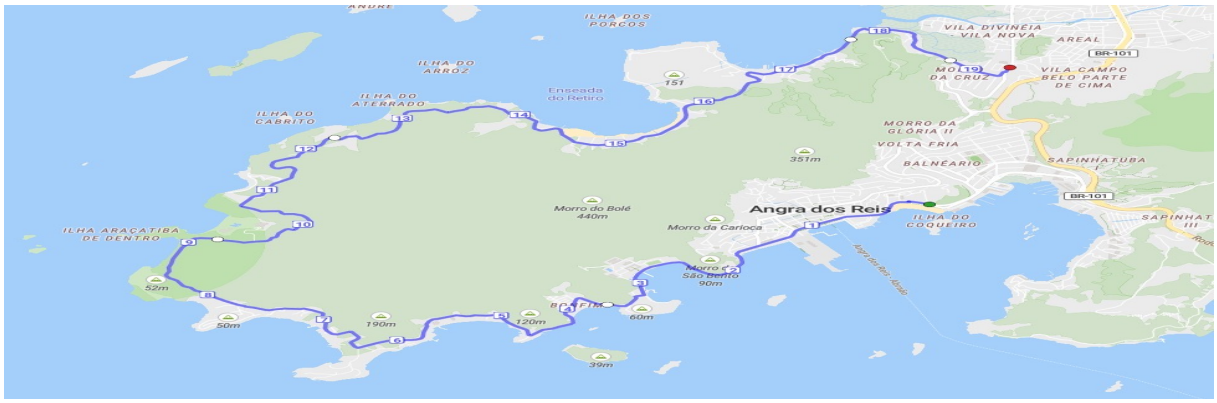
CORRIDA 21KM • VSB 60 ANOS

TERMO DE RESPONSABILIDADE E ATESTADO DE SAÚDE

03 de maio de 2026 • Angra dos Reis / RJ



Nome: _____ **CPF:** _____ **Nasc.:** ____/____/____

PAR-Q

Pergunta	SIM	NÃO
Problema cardíaco?		
Dor no peito exercício?		
Dor no peito recente?		
Tontura/desmaio?		
Problema ósseo?		
Uso medicação?		
Outra restrição?		

SE HOUVER RESTRIÇÃO, DESCREVA ABAIXO:

Declaro estar apto(a) para participar da prova de 21km em 03/05/2026 em Angra dos Reis/RJ.

Local e Data:

Assinatura: _____
Emergência: _____ **Telefone:** _____