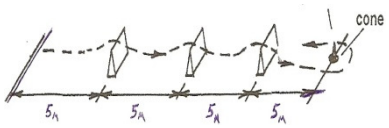
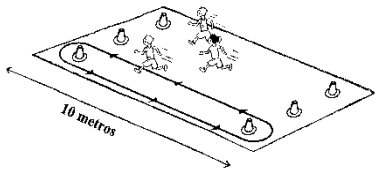
Torneio de Atletismo em Pavilhão da Póvoa de Varzim

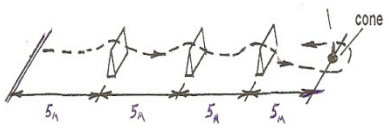
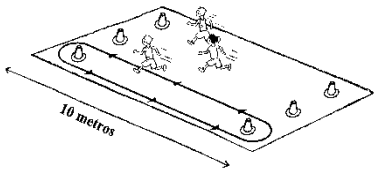
Pavilhão EB 2,3 S. Pedro de Rates – Póvoa de Varzim

Sábado - 19 de Maio de 2012 – 15h00 horas

BENJAMINS A e B

Prova	Descrição
 **Turbo Lançamento**	**Quem consegue lançar o dardo mais longe?** • Segura no dardo com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda á frente. • Tens **3 tentativas** e conta o melhor resultado.
 **"Vai e Vem" com Barreiras**	**Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?** • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos. • Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida. • Tens **duas tentativas** e conta o melhor resultado.
 **Penta - salto**	**Quem chega mais longe em cinco saltos?** • Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo. • Tenta chegar o mais à frente possível, em cinco saltos, colocando alternadamente os pés. • Tens **três tentativas**, contando a melhor.
 **5 x 10 + 10 metros - Ida e Volta**	**Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em Ida e Volta (100 metros)?** • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 10 vezes em ida e volta. • Tens apenas **1 tentativa**.

INFANTIS

Prova	Descrição
 **Lançamento do Peso**	**Quem consegue lançar o peso mais longe?** • Apoia o peso na palma da mão e coloca o peso por baixo do queixo. • O braço fica flectido pelo cotovelo. • Tens **3 tentativas** e conta o melhor resultado.
 **"Vai e Vem" com Barreiras**	**Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?** • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos. • Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida. • Tens **duas tentativas** e conta o melhor resultado.
 **Penta - salto**	**Quem chega mais longe em cinco saltos?** • Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo. • Tenta chegar o mais à frente possível, em cinco saltos, colocando alternadamente os pés. • Tens **três tentativas**, contando a melhor.
 **5 x 20 + 20 metros - Ida e Volta**	**Quem demora menos tempo a correr 5 x (20 + 20) metros em Ida e Volta (200 metros)?** • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 10 vezes em ida e volta. • Tens apenas **1 tentativa**.