



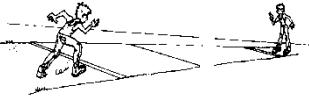
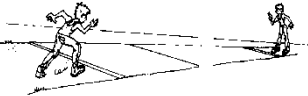


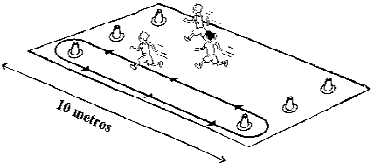
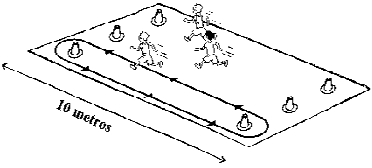
1º Torneio de Atletismo em Pavilhão da A. A. PORTO

Pavilhão Municipal do Padrão da Légua

Sábado - 19 de Novembro de 2011 - 14:30horas

BENJAMINS A e B

INFANTIS

Prova	Descrição	Prova	Descrição
 <p>Turbo Lançamento</p>	<p>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segura no dardo com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda á frente. • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u> • 	 <p>Lançamento do Peso</p>	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <u>conta o melhor resultado.</u>
 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u> • 	 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>
 <p>Penta - salto</p>	<p>Quem chega mais longe em cinco saltos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	 <p>Penta - salto</p>	<p>Quem chega mais longe em cinco saltos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p>5 x 10 metros - Ida e Volta</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 5 x 10 metros em Ida e Volta (100 metros)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 5 vezes em ida e volta. • Tens apenas 1 tentativa. 	 <p>10 x 10 metros - Ida e Volta</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 10 x 10 metros em Ida e Volta (200 metros)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.