





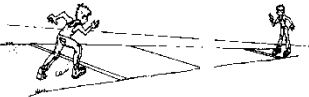
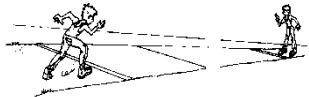
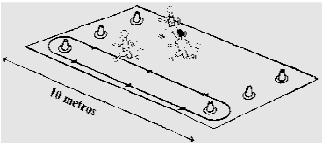
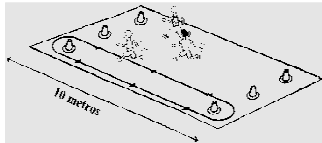
Torneio de Atletismo em Pavilhão 2012

Pavilhão Municipal Dr. Manuel Ramos – Grijó - Vila Nova de Gaia

Sábado - 24 de Março de 2012 - 15 horas

BENJAMINS A e B

INFANTIS

Prova	Descrição	Prova	Descrição
 <p style="text-align: center;">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 realizado.</u> 	 <p style="text-align: center;">Lançamento do Peso</p>	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoia-te 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 realizado.</u>
 <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">5 x 10 + 10 metros - Ida e Volta</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+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, 10 vezes em ida e volta. <p>Tens apenas 1 tentativa.</p>	 <p style="text-align: center;">5 x 20 + 20 metros - Ida e Volta</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 5 x (20 + 20) 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. <p>Tens apenas 1 tentativa.</p>