

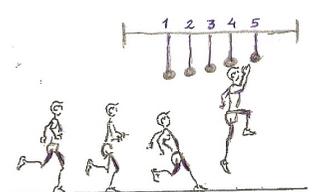
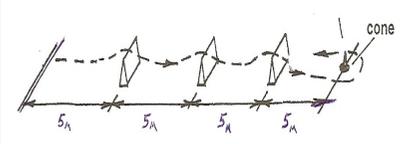
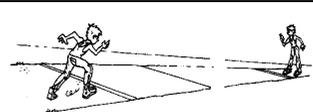
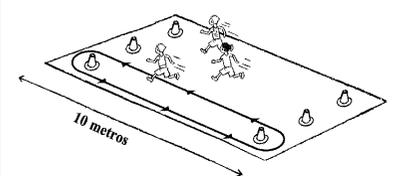
# Torneio de Atletismo em Pavilhão de Moreira da Maia 2010

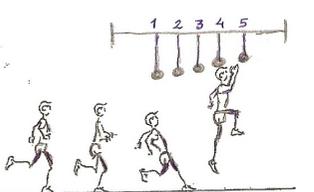
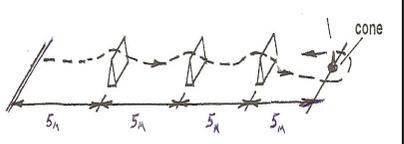
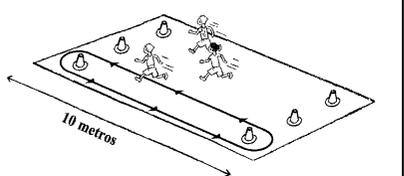
## Pavilhão Municipal de Moreira da Maia - Maia

Sábado - 27 de Fevereiro de 2010 - 15 horas

### BENJAMINS A e B

### INFANTIS

Prova	Descrição
 <b>Turbo Lançamento</b>	<p><b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura no dardo com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente.</li> <li>• Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <b>Salto em Altura</b>	<p><b>Quem salta mais alto?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas.</li> <li>• Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar.</li> <li>• Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo.</li> <li>• Tens <u>seis tentativas</u>, mas quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova.</li> <li>• <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u></li> </ul>
 <b>"Vai e Vem" com Barreiras</b>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos.</li> <li>• Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida.</li> <li>• Tens duas tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <b>30 metros</b>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros.</li> <li>• Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <b>5 x 10 metros - Ida e Volta</b>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 5 x 10 metros em Ida e Volta (100 metros)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 10 vezes em ida e volta.</li> <li>• Tens apenas <u>1 tentativa.</u></li> </ul>

Prova	Descrição
 <b>Lançamento do Peso</b>	<p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoia o peso na palma da mão e coloca o peso por baixo do queixo.</li> <li>• O braço fica flectido pelo cotovelo.</li> <li>• Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <b>Salto em Altura</b>	<p><b>Quem salta mais alto?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas.</li> <li>• Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar.</li> <li>• Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo.</li> <li>• Tens <u>seis tentativas</u>, mas quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova.</li> <li>• <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u></li> </ul>
 <b>"Vai e Vem" com Barreiras</b>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos.</li> <li>• Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida.</li> <li>• Tens duas tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <b>30 metros</b>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros.</li> <li>• Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <b>10 x 10 metros - Ida e Volta</b>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 10 x 10 metros em Ida e Volta (200 metros)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 10 vezes em ida e volta.</li> <li>• Tens apenas <u>1 tentativa.</u></li> </ul>