

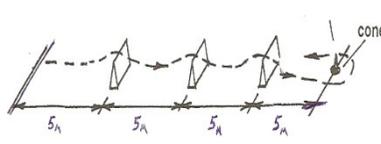
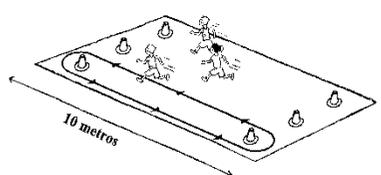
Torneio de Atletismo em Pavilhão de Moreira da Maia 2011

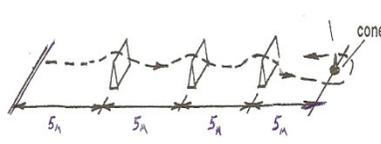
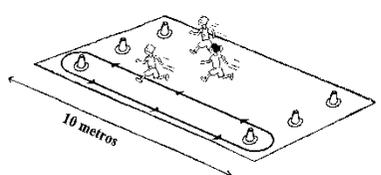
Pavilhão Municipal de Moreira da Maia - Maia

Sábado - 26 de Fevereiro de 2011 - 15 horas

BENJAMINS A e B

INFANTIS

Prova	Descrição
 Turbo Lançamento	<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 à frente. • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado</u>.
 "Vai e Vem" com Barreiras	<p>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <u>conta o melhor resultado</u>.
 Penta - salto	<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.
 5 x 10 metros - Ida e Volta	<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, 10 vezes em ida e volta. • Tens apenas <u>1 tentativa</u>.

Prova	Descrição
 Lançamento do Peso	<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>.
 "Vai e Vem" com Barreiras	<p>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <u>conta o melhor resultado</u>.
 Penta - salto	<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.
 10 x 10 metros - Ida e Volta	<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 <u>1 tentativa</u>.