

## Torneio de Atletismo em Pavilhão do Centenário

**ACADÊMICO FUTEBOL CLUBE**

Pavilhão do Académico F. C.



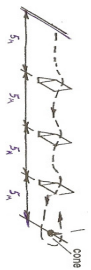

Sábado - 2 de Julho de 2011 - 15 horas

**BENJAMINS A**

**2002-2003-2004**

Nome: \_\_\_\_\_

Clube/Escola: \_\_\_\_\_

Prova	Descrição	1ª tent.	2ª tent.	3ª tent.	Result.
	<b>Turbo Lancement</b>  Quem chega mais longe em cinco saltos?  • Segura no dardo com uma mão. • Se lanças com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens três tentativas e conta o melhor resultado realizado.				<b>Melhor Resultado</b>
	<b>Penta – Salto</b>  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.  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 2 tentativas e conta o melhor resultado.				<b>Melhor Resultado</b>
	<b>"Vai e Vem" com Barreiras</b>  Quem demora menos tempo a correr 10 x 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, 5 vezes em ida e volta. Tens apenas 1 tentativa.				<b>Melhor Resultado</b>
	<b>5x10+10 metros - Ida/Volta</b>  Tens apenas 1 tentativa.				<b>Melhor Resultado</b>

Pontuação Final: \_\_\_\_\_

Classificação Final: \_\_\_\_\_

## Torneio de Atletismo em Pavilhão do Centenário

**ACADÊMICO FUTEBOL CLUBE**

Pavilhão do Académico F. C.



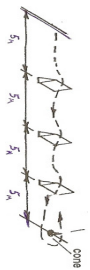
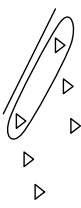
Sábado - 2 de Julho de 2011 - 15 horas

**BENJAMINS A**

**2002-2003-2004**

Nome: \_\_\_\_\_

Clube/Escola: \_\_\_\_\_

Prova	Descrição	1ª tent.	2ª tent.	3ª tent.	Result.
	<b>Turbo Lancement</b>  Quem chega mais longe em cinco saltos?  • Segura no dardo com uma mão. • Se lanças com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens três tentativas e conta o melhor resultado realizado.				<b>Melhor Resultado</b>
	<b>Penta – Salto</b>  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 2 tentativas e conta o melhor resultado.				<b>Melhor Resultado</b>
	<b>"Vai e Vem" com Barreiras</b>  Quem demora menos tempo a correr 10 x 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, 5 vezes em ida e volta. Tens apenas 1 tentativa.				<b>Melhor Resultado</b>
	<b>5x10+10 metros - Ida/Volta</b>  Tens apenas 1 tentativa.				<b>Melhor Resultado</b>

Pontuação Final: \_\_\_\_\_

Classificação Final: \_\_\_\_\_



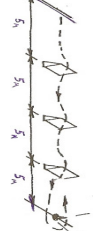
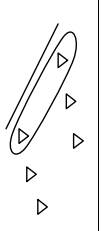
**Torneio de Atletismo em Pavilhão do Centenário**  
**ACADÊMICO FUTEBOL CLUBE**  
 Pavilhão do Acadêmico F. C.  
 Sábado - 2 de Julho de 2011 - 15 horas

**BENJAMINS B**

**2000-2001**

Nome: \_\_\_\_\_

Clube/Escola: \_\_\_\_\_

Prova	Descrição	1ª tent.	2ª tent.	3ª tent.	Result.
<b>Turbo Lançamento</b> 	<b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b> • Segura no dardo com uma mão. • Se lanças com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens três tentativas e <u>conta o melhor resultado realizado.</u>				<b>Melhor Resultado</b>
<b>Penta – Salto</b> 	<b>Quem chega mais longe em cinco saltos?</b> • 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 <b>três tentativas</b> , contando a melhor.				<b>Melhor Resultado</b>
<b>"Vai e Vem" com Barreiras</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b> • 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 <b>2 tentativas</b> e conta o melhor resultado.				<b>Melhor Resultado</b>
<b>5x10+10 metros - Ida/Volta</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 10 x 10 metros em Ida e Volta (100 metros)?</b> • 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 <b>apenas 1 tentativa.</b>				<b>Melhor Resultado</b>

Pontuação Final: \_\_\_\_\_

Classificação Final: \_\_\_\_\_



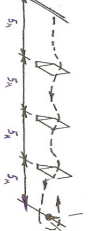
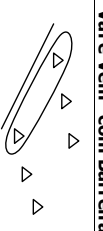
**Torneio de Atletismo em Pavilhão do Centenário**  
**ACADÊMICO FUTEBOL CLUBE**  
 Pavilhão do Acadêmico F. C.  
 Sábado - 2 de Julho de 2011 - 15 horas

**BENJAMINS B**

**2000-2001**

Nome: \_\_\_\_\_

Clube/Escola: \_\_\_\_\_

Prova	Descrição	1ª tent.	2ª tent.	3ª tent.	Result.
<b>Turbo Lançamento</b> 	<b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b> • Segura no dardo com uma mão. • Se lanças com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens três tentativas e <u>conta o melhor resultado realizado.</u>				<b>Melhor Resultado</b>
<b>Penta – Salto</b> 	<b>Quem chega mais longe em cinco saltos?</b> • 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 <b>três tentativas</b> , contando a melhor.				<b>Melhor Resultado</b>
<b>"Vai e Vem" com Barreiras</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b> • 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 <b>2 tentativas</b> e conta o melhor resultado.				<b>Melhor Resultado</b>
<b>5x10+10 metros - Ida/Volta</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 10 x 10 metros em Ida e Volta (100 metros)?</b> • 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 <b>apenas 1 tentativa.</b>				<b>Melhor Resultado</b>

Pontuação Final: \_\_\_\_\_

Classificação Final: \_\_\_\_\_

## Torneio de Atletismo em Pavilhão do Centenário

ACADÊMICO FUTEBOL CLUBE

Pavilhão do Académico F. C.



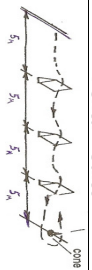

Sábado - 2 de Julho de 2011 - 15 horas

### INFANTIS

1998-1999

Nome: \_\_\_\_\_

Clube/Escola: \_\_\_\_\_

Prova	Descrição	1ª tent.	2ª tent.	3ª tent.	Result.
 <p><b>Lançamento do Peso</b></p>	<p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoiar o peso na palma da mão e coloca o peso por baixo do queixo.</li> <li>• O braço fica flexido pelo cotovelo.</li> <li>• Tens três tentativas e conta o melhor resultado realizado.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>
 <p><b>Penta – Salto</b></p>	<p><b>Quem chega mais longe em cinco saltos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível, em cinco saltos, colocando alternadamente os pés.</li> <li>• Tens <b>três tentativas</b>, contando a melhor.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>
 <p><b>"Vai e Vem" com Barreiras</b></p>	<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 <b>2 tentativas</b> e conta o melhor resultado.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>
 <p><b>10x10+10 metros - Ida/Volta</b></p>	<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 <b>apenas 1 tentativa</b>.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>

Pontuação Final: \_\_\_\_\_

Classificação Final: \_\_\_\_\_

## Torneio de Atletismo em Pavilhão do Centenário

ACADÊMICO FUTEBOL CLUBE

Pavilhão do Académico F. C.



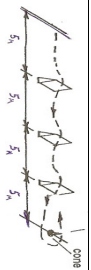

Sábado - 2 de Julho de 2011 - 15 horas

### INFANTIS

1998-1999

Nome: \_\_\_\_\_

Clube/Escola: \_\_\_\_\_

Prova	Descrição	1ª tent.	2ª tent.	3ª tent.	Result.
 <p><b>Lançamento do Peso</b></p>	<p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoiar o peso na palma da mão e coloca o peso por baixo do queixo.</li> <li>• O braço fica flexido pelo cotovelo.</li> <li>• Tens três tentativas e conta o melhor resultado realizado.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>
 <p><b>Penta – Salto</b></p>	<p><b>Quem chega mais longe em cinco saltos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível, em cinco saltos, colocando alternadamente os pés.</li> <li>• Tens <b>três tentativas</b>, contando a melhor.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>
 <p><b>"Vai e Vem" com Barreiras</b></p>	<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 <b>2 tentativas</b> e conta o melhor resultado.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>
 <p><b>10x10+10 metros - Ida/Volta</b></p>	<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 <b>apenas 1 tentativa</b>.</li> </ul>				<p><b>Melhor Resultado</b></p>

Pontuação Final: \_\_\_\_\_

Classificação Final: \_\_\_\_\_