

# Torneio de Atletismo em Pavilhão do Centenário



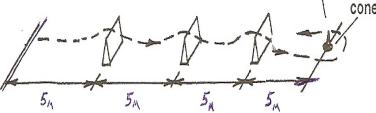
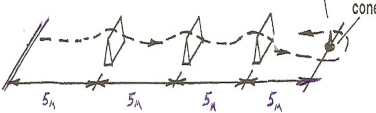


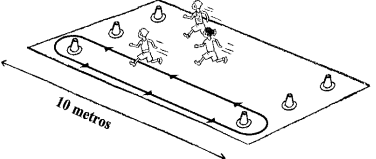
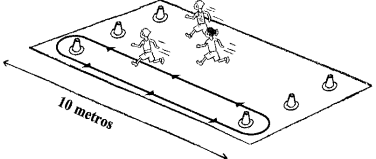
## ACADÈMICO FUTEBOL CLUBE

Pavilhão do Académico F. C.

Sábado - 2 de Julho de 2011 - 15 horas

### BENJAMINS A e B

### INFANTIS

Prova	Descrição	Prova	Descrição
 <p><b>Turbo Lançamento</b></p>	<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 á frente.</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado.</u></li> <li>•</li> </ul>	 <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>• 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 <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <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 <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>	 <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 <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <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>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>5 x 10 metros - Ida e Volta</b></p>	<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, 5 vezes em ida e volta.</li> <li>• Tens apenas <b>1 tentativa.</b></li> </ul>	 <p><b>10 x 10 metros - Ida e 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 apenas <b>1 tentativa.</b></li> </ul>