

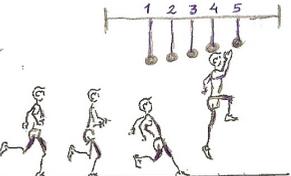
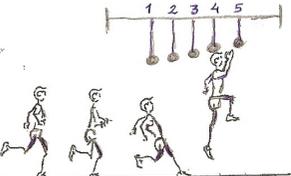
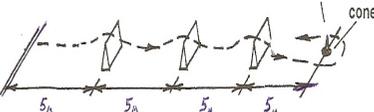
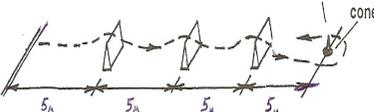
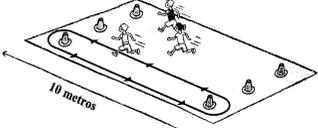
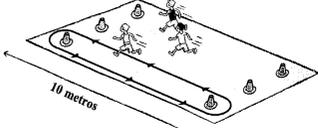
Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2010

Pavilhão Municipal de Amarante

Sábado - 20 de Março de 2010 - 15 horas

BENJAMINS A e B

INFANTIS

Prova	Descrição	Prova	Descrição
 <p>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>Lançamento do Peso</p>	<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 realizado.</u>
 <p>Salto em Altura</p>	<p>Quem salta mais alto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas. • Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar. • Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo. • Quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova. • <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u> 	 <p>Salto em Altura</p>	<p>Quem salta mais alto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas. • Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar. • Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo. • Quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova. • <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u>
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<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> 	 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<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>
 <p>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>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>5 x 10+10 metros</p>	<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, 5 vezes em ida e volta. <p>Tens apenas 1 tentativa.</p>	 <p>5 x 10+10 metros</p>	<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. <p>Tens apenas 1 tentativa.</p>