

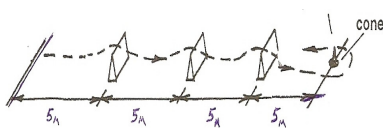
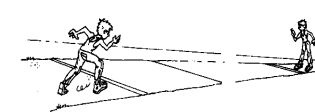
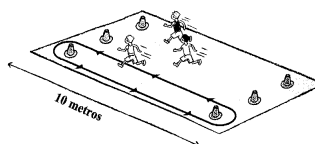


**2º Torneio de Atletismo em Pavilhão 2010**  
**Pavilhão Municipal Atlântico da Madalena - Vila Nova de Gaia**  
 Sábado - 13 de Março de 2010 - 15 horas

**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 <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado realizado</u>.</li> </ul>
 <b>Penta - salto</b>	<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>
 <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 <b>2 tentativas</b> 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 <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado</u>.</li> </ul>
 <b>5 x 10+10 metros</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, 5 vezes em ida e volta.</li> </ul> <p><b>Tens apenas 1 tentativa.</b></p>

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 <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado realizado</u>.</li> </ul>
 <b>Penta - salto</b>	<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>
 <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 <b>2 tentativas</b> 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 <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado</u>.</li> </ul>
 <b>10 x 10+10 metros</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> </ul> <p><b>Tens apenas 1 tentativa.</b></p>