

EXERCÍCIO 1

Colocadas em duas linhas:

- 10 marcas c/ distâncias de 2 pés entre si (cerca de 60cm)

Forma de realização: um apoio em cada espaço com deslocamento o mais rápido possível.

Forma de organização: individualmente, a pares e individualmente a tempo.

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado; cada toque nas marcas ou passagem de espaço, acresce 5".

Qualitativo – apoios pelo terço anterior do pé e alinhamento das cinturas

EXERCÍCIO 2

Colocadas em duas linhas:

- 10 barreiras de 20cm c/ distância de 3 pés entre si (cerca de 90cm)

Forma de realização: um apoio em cada espaço com deslocamento o mais rápido possível.

Forma de organização: individualmente, a pares e individualmente a tempo.

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado; cada toque nas marcas ou passagem de espaço, acresce 5".

Qualitativo – apoios pelo terço anterior do pé e alinhamento das cinturas

EXERCÍCIO 3

Colocadas em duas linhas:

- 10 marcas c/ distâncias de 2 pés entre si (cerca de 60cm)

Forma de realização: um apoio em cada espaço com deslocamento lateral o mais rápido possível.

Forma de organização: individualmente, a pares e individualmente a tempo.

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado; cada toque nas marcas ou passagem de espaço, acresce 5".

Qualitativo – apoios pelo terço anterior do pé e alinhamento das cinturas

EXERCÍCIO 4

Colocadas em duas linhas:

- 10 barreiras de 20cm c/ distância de 3 pés entre si (cerca de 90cm)

Forma de realização: um apoio em cada espaço com deslocamento lateral o mais rápido possível.

Forma de organização: individualmente, a pares e individualmente a tempo.

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado; cada toque nas marcas ou passagem de espaço, acresce 5".

Qualitativo – apoios pelo terço anterior do pé e alinhamento das cinturas

EXERCÍCIO 5

Colocar simultaneamente, pelo menos 3 das 5 situações abaixo indicadas:

- Marcas c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés e $\frac{1}{2}$.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés e $\frac{1}{2}$.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 7 pés.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

Forma de realização: corrida de velocidade colocando um apoio em cada espaço.

Forma de organização: individual, a pares ou trios com registo de tempo ou de classificação definindo uma distância igual a percorrer em todas as situações

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado

Qualitativo – realização das solicitações técnicas

EXERCÍCIO 6

Colocar simultaneamente, pelo menos 3 das 4 situações abaixo indicadas:

- Barreiras/Cones de 20cm (mínimo de 10cm) c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Barreiras/Cones de 20cm (mínimo de 10cm) c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés e $\frac{1}{2}$.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Barreiras/Cones de 20cm (mínimo de 10cm) c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Barreiras/Cones de 20cm (mínimo de 10cm) c/ início a 2 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés e $\frac{1}{2}$.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

Forma de realização: Corrida de velocidade colocando um apoio em cada espaço, passando por cima das barreiras/cones.

Forma de organização: individual, a pares ou trios com registo de tempo ou de classificação definindo uma distância igual a percorrer em todas as situações.

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado

Qualitativo – realização das solicitações técnicas

EXERCÍCIO 7

Colocar simultaneamente, pelo menos 3 das 4 situações abaixo indicadas:

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés.
Colocação de barreiras 40cm em cima da 5ª, 9ª, 13ª e 17ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés e $\frac{1}{2}$. Colocação de barreiras 40cm em cima da 5ª, 9ª, 13ª e 17ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés.
Colocação de barreiras 40cm em cima da 5ª, 9ª, 13ª e 17ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés e $\frac{1}{2}$. Colocação de barreiras 40cm em cima da 5ª, 9ª, 13ª e 17ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

Forma de realização: corrida de velocidade colocando um apoio em cada espaço, passando por cima das barreiras com estrutura de 3 passos (quatro apoios).

Forma de organização: individual, a pares ou trios com registo de tempo ou de classificação definindo uma distância igual a percorrer em todas as situações.

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado

Qualitativo – realização das solicitações técnicas

EXERCÍCIO 8

Colocar simultaneamente, pelo menos 3 das 4 situações abaixo indicadas:

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés.
Colocação de barreiras de 30 a 40cm em cima da 4ª, 9ª, 14ª e 19ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 5 pés e $\frac{1}{2}$. Colocação de barreiras de 30 a 40cm em cima da 4ª, 9ª, 14ª e 19ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés. Colocação de barreiras de 30 a 40cm em cima da 4ª, 9ª, 14ª e 19ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

- Marcas c/ início a 3 pés, c/ aumento de $\frac{1}{4}$ de pé em cada espaço, até um máximo de 6 pés e 1/2. Colocação de barreiras de 30 a 40 cm em cima da 4ª, 9ª, 14ª e 19ª marca.

O percurso total tem de ter pelo menos 20m; caso não se verifique, continuar a marcar repetindo a distância mais longa.

Forma de realização: corrida de velocidade colocando um apoio em cada espaço, passando por cima das barreiras com estrutura de 4 passos (cinco apoios).

Forma de organização: individual, a pares ou trios com registo de tempo ou de classificação definindo uma distância igual a percorrer em todas as situações.

Critério de êxito: *Quantitativo* - tempo realizado

Qualitativo – realização das solicitações técnicas

-