

## 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

-