



## WHAT IS INDOOR TRACK & FIELD?

- INDOOR TRACK TEAMS COMPETE INSIDE ON A 200M TRACK (HALF THE SIZE OF AN OUTDOOR TRACK)
- RACE DISTANCES ARE SHORTER THAN OUTDOOR
- PRACTICES CAN BE ANYWHERE! (OUTSIDE, GYM, PAC, YMCA, HALLWAYS)
- WE DO HAVE A STRENGTH TRAINING PROGRAM
- THERE ARE FIELD EVENTS! HIGH JUMP, LONG JUMP, SHOT PUT.
- THERE ARE HURDLES!
- BOYS AND GIRLS PRACTICE & TRAVEL TOGETHER.

TRY OUR SPORT - YOU WILL BE FASTER AND STRONGER

REGISTRATION IS OPEN ON FAMILYID NOW!

INFORMATION MEETING NOVEMBER 15th at 3:00 rm 310

FIRST PRACTICE IS NOVEMBER 28th at 3:00

COME RUN, JUMP AND THROW WITH US



## O QUE É PISTA E CAMPO INDOOR?

- EQUIPES DE PISTA INTERIOR COMPETEM DENTRO DE UMA PISTA DE 200M (METADE DO TAMANHO DE UMA PISTA EXTERIOR)
- AS DISTÂNCIAS DE CORRIDA SÃO MENORES DO QUE AS
- PRÁTICAS EXTERIORES PODEM SER EM QUALQUER LUGAR! (EXTERIOR, GYM, PAC, YMCA, HALLWAYS)
- TEMOS UM TREINAMENTO DE FORÇA PROGRAMA DE
- EXISTEM EVENTOS DE CAMPO! SALTO EM ALTA, SALTO EM LONGA, ARRECADAÇÃO.
- EXISTEM OBSTÁCULOS!
- MENINOS E MENINAS PRATICAM E VIAJAM JUNTOS.

RÁPIDAS E FORTES ESTÃO ABERTAS NO FAMILYID  
AGORA! ENCONTRO INFORMATIVO DIA 15 DE NOVEMBRO ÀS  
3:00 rm 310

PRIMEIRA PRÁTICA É DIA 28 DE NOVEMBRO ÀS 3:00

VENHA CORRER, SALTAR E JOGAR CONOSCO