

**ASTD: Mini Olimpíades Atlètiques**  
**Pistes d'Atletisme de Vilanova i la Geltrú.**

**Resum de la Trobada:**

- 09.15-09.30 Arribada de les escoles a les pistes d'atletisme de Vilanova i la Geltrú i entrega de dorsals per grups.  
Allà mateix farem la distribució dels grups, repartint aleatòriament dorsals de colors als alumnes de cadascuna de les escoles participants. D'aquesta manera es formaran 14 grups, corresponents a les 7 proves atlètiques (x2 circuits) que faran durant tot el matí.  
**(podeu venir amb els grups fets si voleu= Alumnes totals que porteu dividits per 14)**
- 09.30-10.00 Escalfament dinàmic. Cada grup tindrà un responsable-monitor que serà l'encarregat de dirigir l'escalfament, i també el que us portarà cap a la 1<sup>a</sup> rotació.
- Cada participant tindrà un dorsal que s'haurà de ficar a la samarreta per tal que es vegi visible el número corresponent.

**Proves i Rotacions:**

- Hi haurà 7 proves atlètiques (x2 circuits A i B) i s'anirà rotant en ordre ascendent per tal de garantir que tots els grups passin per totes les proves.
- 10.00-10.15 Prova 1: 50mts. Tanques.
- 10.15-10.30 Prova 2: Llançament de Vòrtex.
- 10.30-10.45 Prova 3: Circuit de relleus.
- 10.45-11.00 Prova 4: 50mts. Llisos.
- 11.00-11.15 Esmorzar (El CEG donarà una ampolleta d'aigua a cada participant)
- 11.15-11.30 Prova 5: 400mts. Llisos.
- 11.30-11.45 Prova 6: Llançament de Pes.
- 11.45-12.00 Prova 7: Salt de Llargada.
- **A cada prova hi haurà un monitor responsable d'explicar la tècnica correcta. Es faran intents de prova i finalment els intents de valoració.**