

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

**Resum de la Trobada:**

- 09.00-09.15 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 als alumnes.  
D'aquesta manera es formaran 14 grups, corresponents a les 7 (circuit A i B) proves atlètiques que faran durant tot el matí.
- 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 1ª rotació.
- Cada participant tindrà un dorsal que s'haurà de ficar a la samarreta per tal que es vegi visible el número corresponent. Els monitors tindran uns fulls de control on apuntaran les evolucions dels participants en cadascuna de les proves.

**Proves i Rotacions: (20' per prova) Descans a les 11.00h (després de la 3a prova)**

**Finalització activitat: 12.40h aprox.**

- Hi haurà 7 proves atlètiques i s'anirà rotant en ordre ascendent per tal de garantir que tots els grups passin per totes les proves.
  - Prova 1: Llançament de Pes (2 de prova + 2 intents)
  - Prova 2: 80mts. Llisos
  - Prova 3: Salt de Llargada (2 de prova + 2 intents)
  - Prova 4: 80mts. Tanques
  - Prova 5: Llançament de Vòrtex (2 de prova + 2 intents)
  - Prova 6: 600mts. Llisos
  - Prova 7: Salt d'Alçada (2 de prova + eliminació directa a partir d'una alçada)
- A cada prova hi haurà un monitor responsable d'explicar la tècnica correcta. Es faran intents de prova i finalment l'intent de valoració.