

## ASTD: Mini Olimpíades Atlètiques

Pistes d'Atletisme de Vilanova i la Geltrú.

25, 26 i 27 de gener de 2021.

### Resum de la Trobada:

- ❖ 09.15-09.45 hores. Arribada de les escoles a les pistes d'atletisme de Vilanova i la Geltrú i distribució dels grups bombolla-aula.
- ❖ 09.45-10.00 hores. Escalfament dinàmic. Cada grup tindrà un responsable-monitor que serà l'encarregat de dirigir l'escalfament, i també el que us acompanyarà per totes les proves.
- ❖ Es faran rotacions de 12' a cada prova. Es parará per esmorzar de 10.50h. a 11.15h.

### Proves i Rotacions:

- ❖ 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: 50 mts. Llisos.



- ❖ Prova 2: Salt de Llargada



- ❖ Prova 3: Llançament de Pes.



- ❖ Prova 4: Circuit de Relleus.



- ❖ **Esmorzar: 10.50-11.15**



- ❖ Prova 5: Llançament de Vòrtex.



- ❖ Prova 6: 50 mts. Tanques.



- ❖ Prova 7: 400 mts. Llisos.

