

## ASTD: Olimpíades Atlètiques

Pistes d'Atletisme de Vilanova i la Geltrú.

19 i 20 de gener de 2021.

### Resum de la Trobada:

- ❖ 09.00-09.45 Arribada de l'INS a les pistes d'atletisme de Vilanova i la Geltrú i entrega de dorsals a cada grup bombolla-aula.
- ❖ 09.45-10.00 Escalfament dinàmic. Cada grup tindrà un responsable-monitor que serà l'encarregat de dirigir l'escalfament, i també el que us acompanyarà durant tot el matí.
- ❖ 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:

- ❖ 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: 80 mts. Llisos.



- ❖ Prova 2: Salt de Llargada



- ❖ Prova 3: Llançament de Pes.



- ❖ Prova 4: Relleus 4x100 llisos.



- ❖ **Esmorzar: 10.50-11.15**



- ❖ Prova 5: Llançament de Vòrtex.



- ❖ Prova 6: 80 mts. Tanques.



- ❖ Prova 7: 600 mts. Llisos.

