ASTD: Mini Olimpíades Atlètiques

Pistes d'Atletisme de Vilanova i la Geltrú.

Resum de la Trobada:

- 09.30-09.55 hores. Arribada de les escoles a les pistes d'atletisme de Vilanova i la Geltrú i distribució dels grups.
- 09.45-10.00 hores. Escalfament dinàmic. Cada grup tindrà un responsable-monitor que serà l'encarregat de dirigir l'escalfament.
- Es faran rotacions de 12' a cada prova. Es pararà per esmorzar de 10.50h. a 11.15h.

Proves i Rotacions:

- Hi haurà 8 proves atlètiques i s'anirà rotant en ordre ascendent per tal de garantir que tots els grups passin per totes les proves.
- Inici de les rotacions a les 10.00 hores.

  - Prova 1: 40 mts. Llisos.
  - Prova 2: Llançament de Pes.
  - Prova 3: Salt de Llargada.
  - Prova 4: Circuit de relleus.
  - Esmorzar: 10.50-11.15
  - Prova 5: 40 mts. Tanques.
  - Prova 6: Llançament de vòrtex.
  - Prova 7: 400 mts. Llisos.

- Final de les rotacions a les 12.00 hores.