ASTD: Olimpíades Atlètiques

Pistes d'Atletisme de Vilanova i la Geltrú.

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.
- 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: Relleus 4x100 llisos.
  - Prova 2: 80 mts. Llisos.
  - Prova 3: Salt de Llargada
  - Prova 4: Llançament de Pes.
  - Esmorzar: 10.50-11.15
  - Prova 5: Llançament de Vòrtex.
  - Prova 6: 80 mts. Tanques.
  - Prova 7: 600 mts. Llisos.