

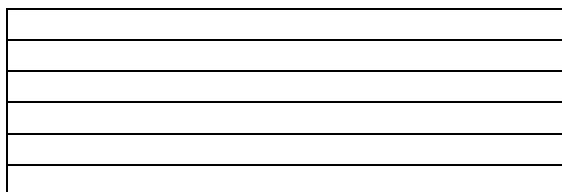
TROBADA MINIATLETISME

PROVES A REALITZAR

PROVA 1 - "40 mts llisos"

Explicació: 6 atletes distribuïts en 6 carrils pintats al terra. Sortida drets.

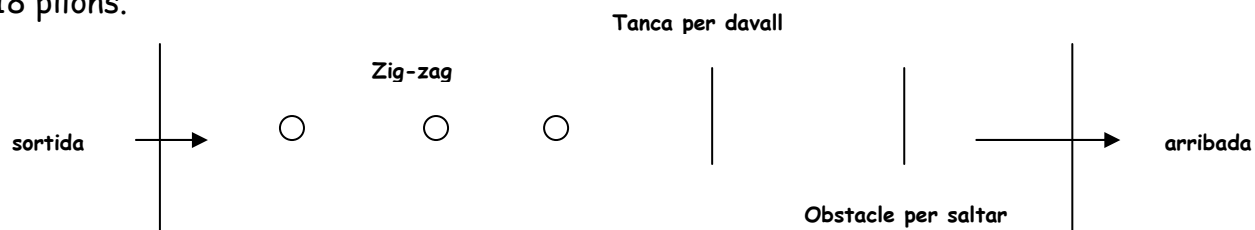
Material: 1 xiulet i pintar 6 carrils



PROVA 6 - "40 mts gimcana"

Explicació: 6 atletes distribuïts en 6 carrils pintats al terra. Sortida drets. Cal fer zig-zag en 3 pilons, passar per davall d'una tanca i saltar un obstacle.

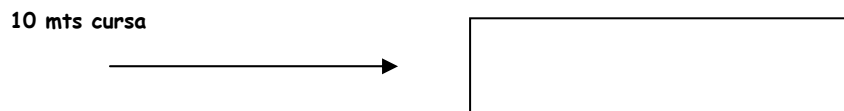
Material: 1 xiulet, pintar sortida, 6 tanques, 6 tanques petites (obstacles) i 18 pilons.



PROVA 4 - "Salt de llargada"

Explicació: salt de llargada amb 10 mts de carrera prèvia

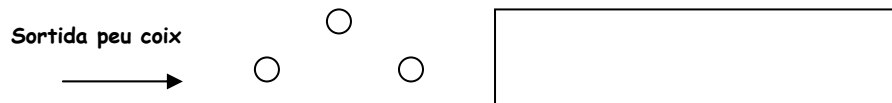
Material: 1 sorral i una cinta mètrica



PROVA 3 - "Salt triple"

Explicació: sortida de parat a peu coix, fer 3 passes i saltar al sorral

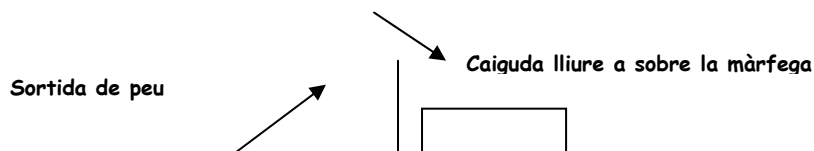
Material: 1 sorral i 3 aros



PROVA 5 - "Salt d'alçada"

Explicació: salt d'alçada de forma lliure i caiguda a sobre de la màrfega

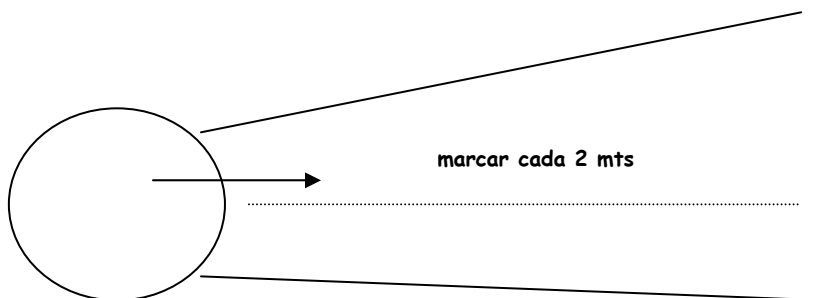
Material: 1 saltòmetre infantil i 1 màrfega



PROVA 2 - "Llançament de pes"

Explicació: Llançament d'un pilota de goma (400gr).

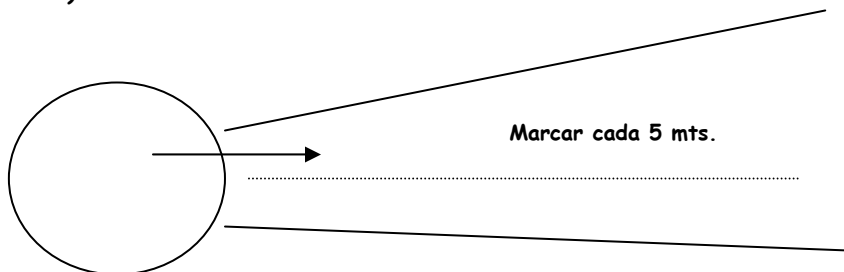
Material: fer un rodona al terra amb guix i marcar cada 2 mts del 6 al 20 mts.



PROVA 8 - "Llançament de disc"

Explicació: Llançament d'un Disc infantil.

Material: al marcar la rodona de llançament i l'embut. Marcar cada 5 mts (fins al 20).



PROVA 7 - "Llançament de javalina"

Explicació: llançament de javalina d'escuma infantil.

Material: marcar amb guix el passadís de llançament i cada 10 mts fins als 40 mts.

