

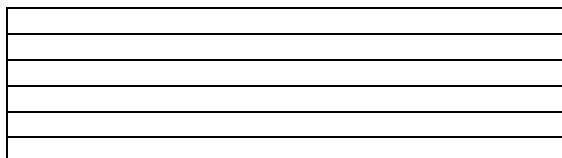
TROBADA MINIATLETISME – Pallars Jussà

PROVES A REALITZAR (3r i 4t EP)

PROVA 1 – “40 mts llisos”

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

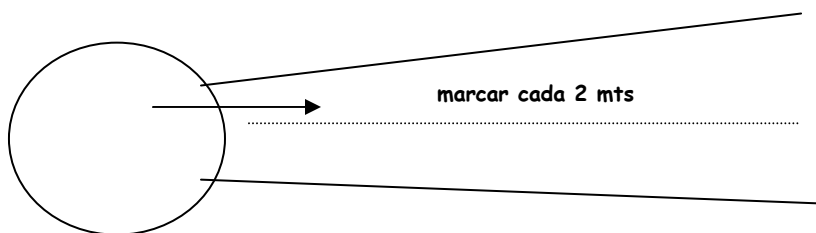
Material: 1 xiulet i pintar 6 carrils



PROVA 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 3 - “Salt triple”

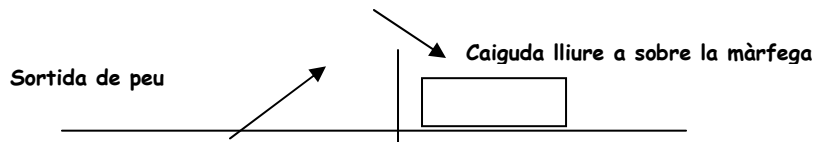
Explicació: sortida de parat. Fer salts a peu coix (2 esq + 2 dret + 2 esq + 2 dret)

Material: 16 aros (2 files simultànies)



PROVA 4 – “Salt d'alçada”

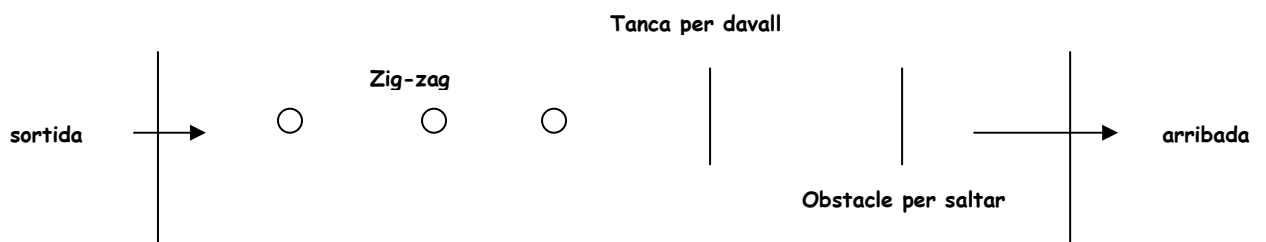
Explicació: salt d'alçada de forma lliure i caiguda a sobre de la màrrega
Material: 1 saltòmetre infantil i 1 màrrega



PROVA 5 – “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.

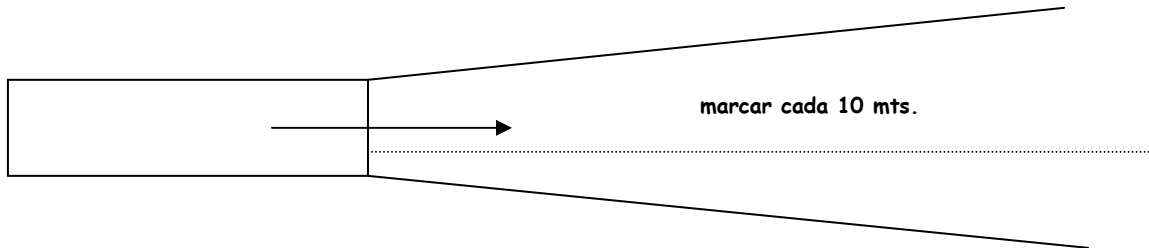
Material: 1 xiulet, pintar sortida, 6 tanques, 6 tanques petites (obstacles) i 18 pilons.



PROVA 6 – “Llançament de javelina”

Explicació: llançament de javelina d'escuma infantil.

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



PROVA 7 – “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).

