



AJUNTAMENT DE LA POBLA DE SEGUR



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.

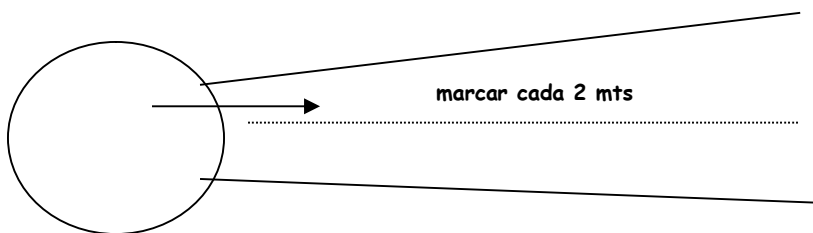
Material: 1 xiulet i pintar 6 carrils



PROVA 2 – “Llançament de pes”

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

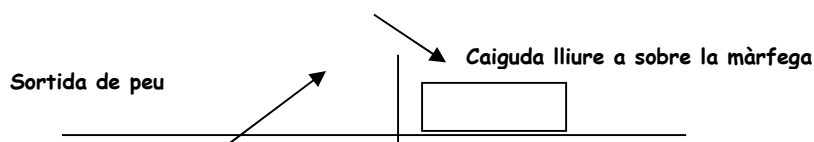
Material: fer un rodona al terra amb guix i marcar cada 2 mts del 6 al 20 mts.



PROVA 3 – “Salt d'alçada”

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

Material: 1 saltòmetre infantil i 1 màrrega





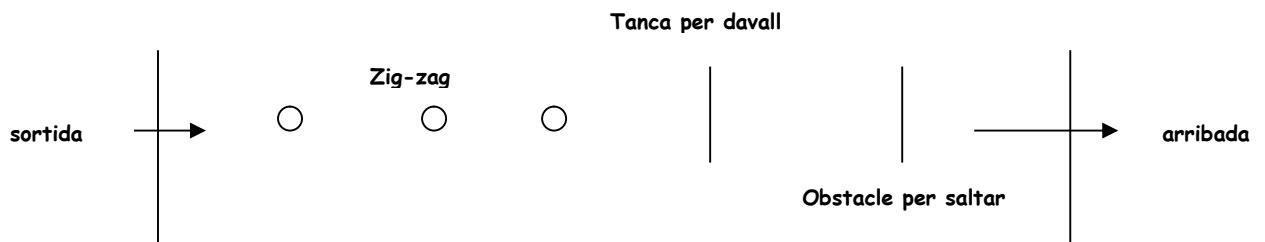
AJUNTAMENT DE LA POBLA DE SEGUR



PROVA 4 – “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.

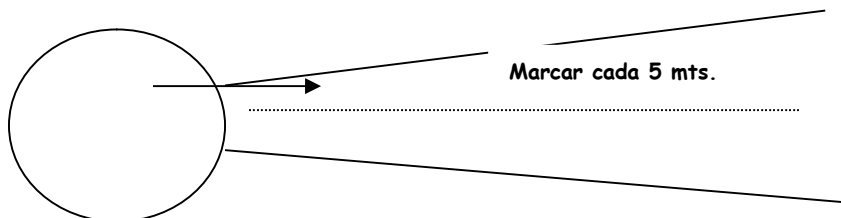
Material: 1 xiulet, pintar sortida, 6 tanques, 6 tanques petites (obstacles) i 18 pilons.



PROVA 5 – “Llançament de disc”

Explicació: Llançament d'un Disc infantil.

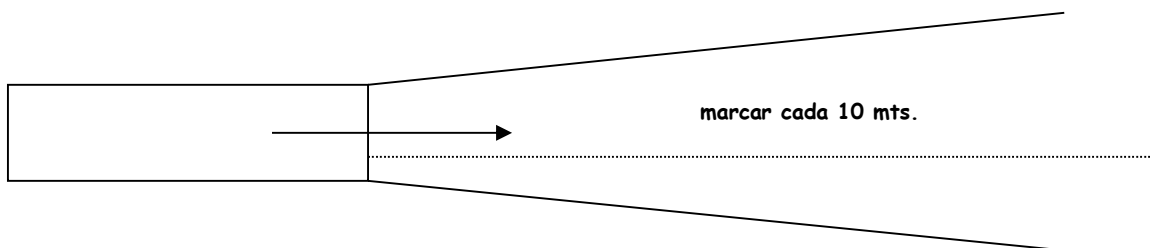
Material: al marcar la rodona de llançament i l'embut. Marcar cada 5 mts (fins al 20).



PROVA 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.





AJUNTAMENT DE LA POBLA DE SEGUR



PROVA 7 - "Salt llargada"

Explicació: sortida de parat. Cursa de 15mts per saltar al fossà de sorra

Material: cinta mètrica, eines per arreglar la sorra

Sortida

