

**POSTAS 1ª MINI OLIMPIADA – 4 DE DICIEMBRE DE 2021**

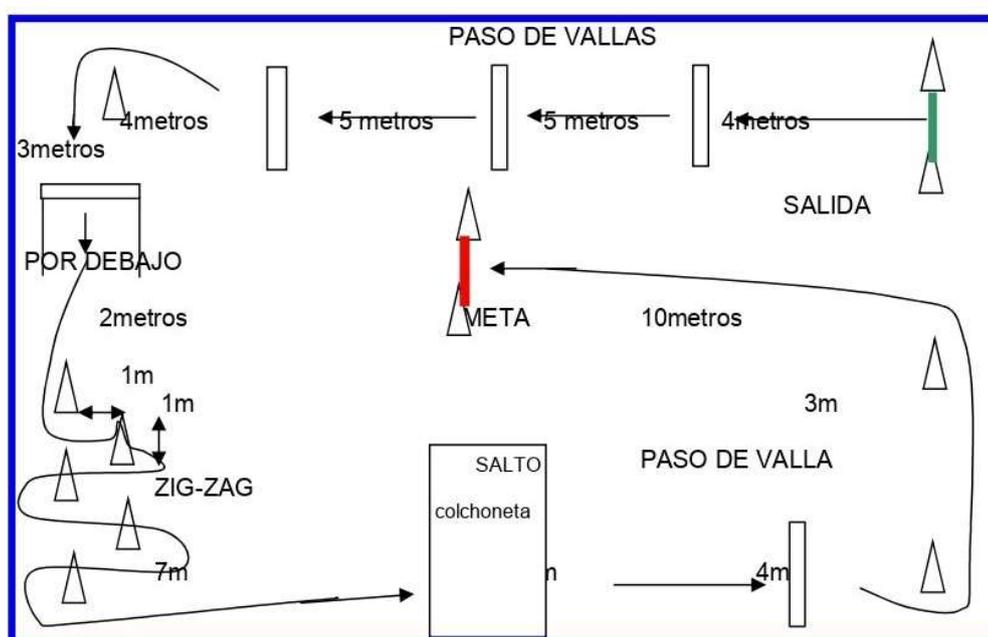
**PISTA DE ATLETISMO – ESTADIO TURIA VALENCIA**

**CALENTAMIENTO CONJUNTO DE TODOS LOS EQUIPOS**

Todos los participantes realizarán 300 metros en la pista a modo de calentamiento con un monitor que realizará de liebre a un ritmo suave y sostenido. Al finalizar en la recta principal se realizará un calentamiento con ejercicios y estiramientos. Duración Total Aprox. 10 minutos.

**POSTA 1**

**CIRCUITO 1 - CIRCUITO DE AGILIDAD**



Recorrido de agilidad que se realiza en el menor tiempo posible penalizando con 1 segundo adicional cada derribo.

**POSTA 2**

**CARRERA 10 X 5 CONOS**

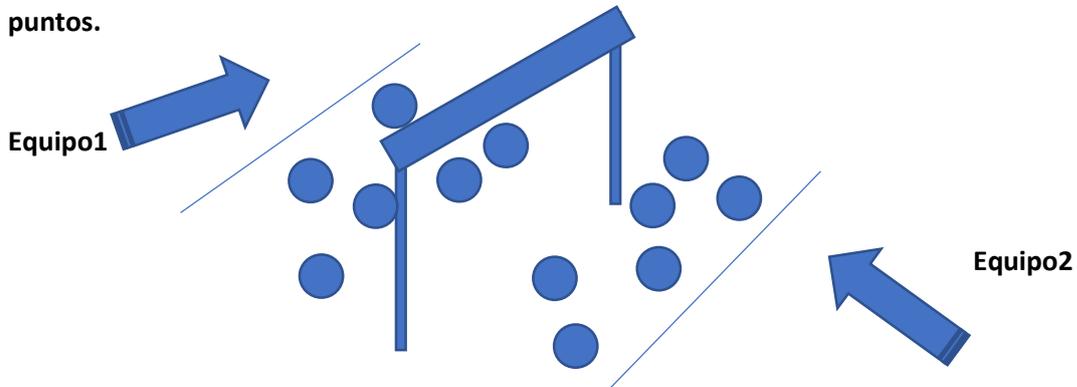


Carrera de 10 metros entre cono y cono transportando los mini conos del Aro1 de Salida 1 al aro 2. Se sumarán las carreras ganadas de cada componente para determinar el equipo ganador.

POSTA 3

**LANZAMIENTO DE VORTEX POR EQUIPOS**

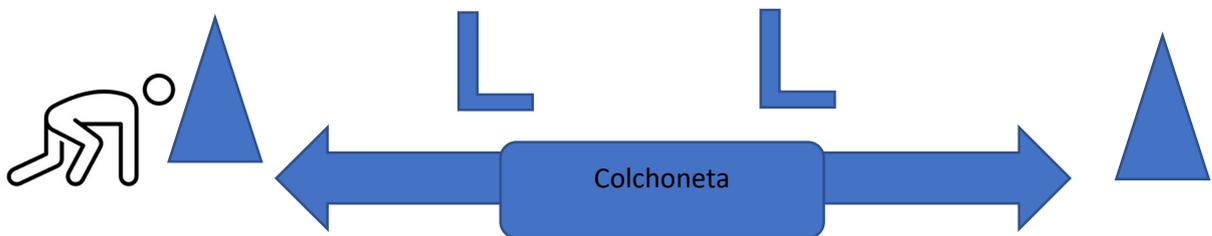
Todos los componentes de los equipos detrás de una línea tendrán un vortex que lanzarán por encima del listón para acertar en los aros del equipo contrario. Sumarán puntos si entra el vortex dentro del aro contrario según colores de puntuación. Gana el equipo que concluido el tiempo sume más puntos.



POSTA 4

**CARRERAS DE RELEVOS CON VALLAS**

Carreras de 2 Equipos sentados en una colchoneta corriendo en un circuito de 2 vueltas cada componente corriendo en liso la ida y con 2 vallas la vuelta. La salida se realizará desde la colchoneta así como los cambios de testigo. Ganará el equipo que llegue primero con su último relevista al Cono 2.



POSTA 5

**CARRERAS DE RELEVOS EN COLCHONETA DE ALTURA**

Carreras de Relevos por Equipos encima de la colchoneta en distintas modalidades:

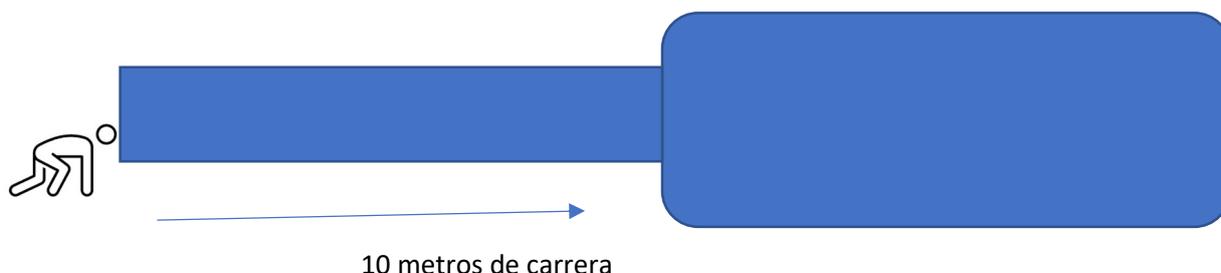
- 1-Carrera a gatas
- 2-Volteretas rodando
- 3-Carreras en sprint



## POSTA 6

### SALTO DE LONGITUD POR EQUIPOS

Salto de Longitud por equipos, con carrera de 10 metros se suman los saltos de todos los participantes. Gana el equipo que sume antes 25 metros. Los componentes de los equipos saltarán de forma alternativa uno de cada equipo por turnos.



## POSTA 7

### POSTA DE JUEGOS DE PILLAR

**Pañuelo por detrás.** En un cuadrado de 20 x 20 los 2 equipos participarán a robar el pañuelo del equipo contrario. El juego concluye cuando se roban los pañuelos del equipo contrario. Cuando se roben todos los pañuelos se cambia el turno.

**Par o Impar.** Dos equipos enfrentados a la voz del monitor de par o impar saldrán a pillar al componente del equipo contrario. Los niños estarán espalda con espalda y correrán hasta una línea situada a 10 metros para pillar o no ser pillado.

## POSTA 8

### PORTERÍAS EN EL CENTRO DEL CESPED

Juego de porterías en distintas modalidades de juego.

**POSTA FINAL** – Al finalizar el tiempo de participación todos los participantes en el centro del césped realizarán el baile Final al ritmo de la música. 5 Minutos de Baile Final.

CROQUIS- PISTA DE ATLETISMO – DISTRIBUCIÓN DE POSTAS

