

**FINALA CAMPIONAT NATIONAL INDIVIDUAL LUPTE - APTITUDINI SPECIFICE  
JUNIORI MICI, JUNIORI 4 SI U 15 ( TRASEU APLICATIV )  
- COSTINESTI –  
19-22.06.2022**



**REZERVARILE DE MASA SI CAZARE SE FAC DOAR PRIN ORGANIZATOR**

**PROGRAM COMPETITIE**

<b>CONTACT INFORMATII ORGANIZATOR</b>		<b>DUMITRU OVIDIU-0740181444</b> <i>Contact cazare Costinesti – DUMITRU OVIDIU-0740181444</i>
<b>ACREDITARE – INSCRIERI</b>		<b>Inscrieri-competitii.ro</b>
<b>ADRESA SEDINTA TEHNICA, CANTAR OFICIAL</b>		<b>PLAJA OBELISC-COSTINESTI</b>
<b>ADRESA COMPETITE</b>		<b>PLAJA OBELISC-COSTINESTI</b>
<b>DUMINICA 19 IUNIE</b>	<b>până la 16.00</b>	<b>MODIFICARI INSCRIERI FINALE / VALIDAREA SPORTIVILOR</b> ( legitimatie, acord parental, consimtamant testare anti-doping sportivi minori ) <b>TRAGERE LA SORTI</b>
	<b>17.00 - 17.30</b>	<b>SEDINTA TEHNICA</b>
	<b>18.00 – 18.30</b>	<b>CONTROL MEDICAL (1)</b> <b>CANTAR OFICIAL JUNIORI MICI (varsta 09-11 ani)</b> MASCULIN: 25kg, 28kg, 31kg, 35kg, 40kg, 45kg, 50 kg, 55kg, 60 kg, + 65kg. FEMININ: 24kg, 27kg, 30kg, 33kg, 36kg, 39kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg.
<b>LUNI 20 IUNIE</b>	<b>09.00 – 13.00</b>	<b>TURURI ELIMINATORII JUNIORI MICI (varsta 09-11 ani)</b>
	<b>16.00 - 18.30</b>	<b>FINALE</b>
	<b>18.30 - 19.00</b>	<b>CEREMONIE PREMIERE</b>
	<b>19.00 – 19.30</b>	<b>CANTAR OFICIAL U 15 (varsta 13-15 ani):</b> MASCULIN : 35kg, 40kg, 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, + 80kg. FEMININ: 33kg, 36kg, 40kg, 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, +70kg.
<b>MARTI 21 IUNIE</b>	<b>09.00 – 13.00</b>	<b>TURURI ELIMINATORII U 15 (varsta 13-15 ani):</b>
	<b>16.00 - 18.00</b>	<b>FINALE</b>
	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>CEREMONIE PREMIERE</b>
	<b>19.00 – 19.30</b>	<b>CANTAR OFICIAL JUNIORI 4 (varsta 11-13 ani):</b> MASCULIN : 35kg, 40kg, 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, + 80kg. FEMININ: 33kg, 36kg, 40kg, 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, +70kg.
<b>MIERCURI 22 IUNIE</b>	<b>09.00 – 13.00</b>	<b>TURURI ELIMINATORII JUNIORI 4 (varsta 11-13 ani):</b>
	<b>13.00 - 14.00</b>	<b>FINALE</b>
	<b>14.00 - 16.00</b>	<b>CEREMONIE PREMIERE</b>

**VEZI REGULAMENTUL**



**TRASEU APLICATIV**  
**JUNIORI MICI- JUNIORI 4 – U15**  
**APTITUDINI SPECIFICE**

**START**

<b>10 M – ALERGARE</b>
<b>10 M – DEPLASARE TARAS PE ABDOMEN</b>
<b>15 M – ROSTOGOLIRI INAINTE – 5 REPETARI</b>
<b>5 M – TRECERE GREUTATE (PESTE LADA) – 10 REPETARI</b> <b>ALTERNATIV DINTR-O PARTE IN ALTA</b>
Se va monta un obstacol de trecut pe sub el, de asemenea se va marca zona prin care trebuie sa fie trecuta greutatea, astfel incat sa se faca corect trecerea greutatii peste lada
<b>5 M – SARITURI PE LADA – 10 REPETARI</b>
<b>15 M – TRANSPORT MANECHIN IN BRATE – PRIZA LA PIEPT</b> Se va face priza in acelasi fel pentru ambele stiluri Se face transportul manechinului cu o priza unitara(doar priza cu ambele maini la piept) Sportivii nu au voie sa apuce manechinul, in diferite moduri, este permisa doar priza la piept.
<b>5 M - ZONA DE TAMPON IN CARE SE ELIBEREAZA MANECHINUL</b>
<b>10 M – TRACTIUNE GREUTATE CU FRANGHIE (10 M) TRAGERE DIN BRATE + ALERGARE</b> Cauciucul se va afla la linia de finis. Sportivul trebuie sa traga franghia pe toata distanta 10 M, dupa care alearga spre linia de finish 10 M.
<b><u>FINISH = 75 M</u></b>