

**FINALA CAMPIONAT NATIONAL INDIVIDUAL LUPTE - APTITUDINI SPECIFICE
JUNIORI 4, JUNIORI MICI (TRASEU APLICATIV) 21-23.06.2023**

&

**FINALA CAMPIONAT NATIONAL INDIVIDUAL LUPTE PE PLAJA
JUNIORI 4, U 15 (23-25.06.2023)**

- COSTINESTI -



REZERVARILE DE MASA SI CAZARE SE FAC DOAR PRIN ORGANIZATOR

PROGRAM COMPETITIE

CONTACT INFORMATII ORGANIZATOR		DUMITRU OVIDIU-0740181444
ACREDITARE – INSCRIERI		Inscrieri-competitii.ro
ADRESA SEDINTA TEHNICA, CANTAR OFICIAL		PLAJA OBELISC-COSTINESTI
ADRESA COMPETITE		PLAJA OBELISC-COSTINESTI
MIERCURI 21 IUNIE	până la16.00	MODIFICARI INSCRIERI FINALE / VALIDAREA SPORTIVILOR (legitimatie, acord parental, comsimtamant testare anti-doping sportivi minori) TRAGERE LA SORTI
	17.00 - 17.30	SEDINTA TEHNICA
	18.00 – 18.30	CONTROL MEDICAL CANTAR OFICIAL JUNIORI 4 (TRASEU APLICATIV), varsta 11-13 ani <i>MASCULIN: 32 KG, 36 KG, 40 KG, 44 KG, 48 KG, 52 KG, 57 KG, 62 KG, 68 KG, 75 KG, 85 KG.</i> <i>FEMININ: 29 KG, 32 KG, 36 KG, 40 KG, 44 KG, 48 KG, 52 KG, 56 KG, 60 KG, 65 KG, 70 KG.</i>
JOI 22 IUNIE	09.00 – 13.00	TURURI ELIMINATORII JUNIORI 4(TRASEU APLICATIV), varsta 11-13 ani
	16.00 - 18.30	FINALE
	18.30 - 19.00	CEREMONIE PREMIERE
	19.00 – 19.30	CONTROL MEDICAL CANTAR OFICIAL JUNIORI MICI (TRASEU APLICATIV), varsta 7-10 ani: <i>MASCULIN : 24 KG, 28 KG, 32 KG, 36 KG, 40 KG, 44 KG, 48 KG, 54 KG, 60 KG, 68 KG.</i> <i>FEMININ: 23 KG, 25 KG, 28 KG, 32 KG, 36 KG, 40 KG, 44 KG, 48 KG, 52 KG, 58 KG,</i> <i>FEMININ: +58KG (minim 2 sportivi)</i>
VINERI 23 IUNIE	09.00 – 13.00	TURURI JUNIORI MICI(TRASEU APLICATIV), varsta 7-10 ani:
	16.00 - 18.00	FINALE
	18.00 - 19.00	CEREMONIE PREMIERE
	19.00 – 19.30	CONTROL MEDICAL CANTAR OFICIAL JUNIORI 4 (LUPTE PE PLAJA), varsta 11-13 ani: <i>MASCULIN : 30 KG, 35 KG, 40 KG, 50 KG, 60 KG, +60 KG</i> <i>FEMININ: 30 KG, 35 KG, 40 KG, 50 KG, +50 KG</i>
SAMBATA 24 IUNIE	09.00 – 13.00	TURURI ELIMINATORII JUNIORI 4 (LUPTE PE PLAJA), varsta 11-13 ani.:
	16.00 - 18.00	FINALE
	18.00 - 19.00	CEREMONIE PREMIERE
	19.00 – 19.30	CONTROL MEDICAL CANTAR OFICIAL U 15 (LUPTE PE PLAJA), varsta 13-15 ani : <i>MASCULIN : 45 KG, 50 KG, 55 KG, 60 KG, 65 KG, 75 KG, +75 KG</i> <i>FEMININ: 40 KG, 45 KG, 50 KG, 55 KG, 60 KG, 65 KG, + 65 KG</i>
DUMINICA 25 IUNIE	09.00 – 13.00	TURURI U 15 (LUPTE PE PLAJA), varsta 13-15 ani :
	13.00 - 15.00	FINALE
	15.00 - 15.30	CEREMONIE PREMIERE

VEZI REGULAMENTUL



TRASEU APLICATIV
JUNIORI MICI- JUNIORI 4
APTITUDINI SPECIFICE

START

10 M – ALERGARE
10 M – DEPLASARE TARAS PE ABDOMEN
15 M – ROSTOGOLIRI INAINTE – 5 REPETARI
5 M – TRECERE GREUTATE (PESTE LADA) – 10 REPETARI ALTERNATIV DINTR-O PARTE IN ALTA
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
5 M – SARITURI PE LADA – 10 REPETARI
15 M – TRANSPORT MANECHIN IN BRATE – PRIZA LA PIEPT 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.
5 M - ZONA DE TAMPON IN CARE SE ELIBEREAZA MANECHINUL
10 M – TRACTIUNE GREUTATE CU FRANGHIE (10 M) TRAGERE DIN BRATE + ALERGARE 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.
<u>FINISH = 75 M</u>