

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

**- COSTINESTI -
18-20.06.2021**



REZERVARILE DE MASA SI CAZARE SE FAC DOAR PRIN ORGANIZATOR

PROGRAM COMPETITIE

CONTACT INFORMATII ORGANIZATOR		DUMITRU OVIDIU-0740181444
		<i>Contact cazare Costinesti - DUMITRU OVIDIU-0740181444</i>
ACREDITARE - INSCRIERI		inscrierecompetitiifrl@gmail.com
ADRESA SEDINTA TEHNICA, CANTAR OFICIAL		PLAJA OBELISC-COSTINESTI
ADRESA COMPETITE		PLAJA OBELISC-COSTINESTI
VINERI 18 IUNIE	08.00 - 08.30	TESTUL COVID 19 -RAPID BAZAT PE DETECTIA DE ANTIGEN, TREBUIE SA FIE NEGATIV CU CEL MULT 48h INAINTE DE CANTARUL OFICIAL CONTROL MEDICAL (1) CANTAR OFICIAL (1) JUNIORI MICI (varsta 09-11 ani) MASCULIN: 23kg, 25kg, 27kg, 29kg, 32kg, 35kg, 38kg, 42kg, 47kg, 53kg, 59kg, 66kg, 73kg. FEMININ: 22kg, 24kg, 26kg, 28kg, 30kg, 32kg, 34kg, 37kg, 40kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg.
	10.00 - 13.00	TURURI ELIMINATORII JUNIORI MICI (varsta 09-11 ani)
	16.00 - 18.30	FINALE
	18.30 - 19.00	CEREMONIE PREMIERE
SAMBATA 19 IUNIE	09.00 - 13.00	TURURI ELIMINATORII U 15 (varsta 13-15 ani): MASCULIN : 32-35kg, 38kg, 41kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 75kg, 85kg, 100kg FEMININ: 27-30 kg, 33kg, 36kg, 39kg, 42kg, 46kg, 50kg, 54kg, 58kg, 62kg, 66kg, 72kg.
	16.00 - 18.00	FINALE
	18.00 - 19.00	CEREMONIE PREMIERE
DUMINICA 20 IUNIE	09.00 - 13.00	TURURI ELIMINATORII JUNIORI 4 (varsta 11-13 ani): MASCULIN : 30kg, 34kg, 38kg, 42kg, 46kg, 50kg, 55kg, 60kg, 66kg, 72kg, 78kg, 85kg, 100kg. FEMININ: 28kg, 30kg, 32kg, 34kg, 37kg, 40kg, 44kg, 48kg, 52kg, 56kg, 60kg, 65kg, 72kg.
	13.00 - 14.00	FINALE
	14.00 - 16.00	CEREMONIE PREMIERE

PENTRU U15 SI JUNIORI 4 SE VA LUA IN CALCUL KILOGRAMELE SPORTIVILOR DE LA CANTARELE OFICIALE DE LUPTE PE PLAJA.

VEZI REGULAMENTELE



TOTI PARTICIPANTII TREBUIE SA FACI TESTUL COVID 19 -RAPID BAZAT PE DETECTIA DE ANTIGEN, CU CEL MULT 48 DE ORE INAINTE DE CANTARUL OFICIAL, LA UN CABINET MEDICAL AUTORIZAT

TRASEU APLICATIV
U15 – JUNIORI 4 – JUNIORI MICI
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>

CATEGORII DE GREUTATE TRASEU APLICATIV – LUPTE PE PLAJA

TRASEU APLICATIV JUNIORI 4 MASCULIN	LUPTE PE PLAJA JUNIORI 4 MASCULIN
30KG	30 KG
34KG	35 KG
38KG	40 KG
42KG, 46KG, 50KG	50 KG
55KG, 60KG	60 KG
66KG, 72KG, 78KG, 85KG, 100KG	+60 KG

TRASEU APLICATIV JUNIORI 4 FEMININ	LUPTE PE PLAJA JUNIORI 4 FEMININ
28KG, 30KG	30 KG
32KG, 34KG,	35 KG
37KG, 40KG	40 KG
44KG, 48KG,	50 KG
52KG, 56KG, 60KG, 65KG, 72KG	+50 KG

TRASEU APLICATIV JUNIORI U 15 MASCULIN	LUPTE PE PLAJA JUNIORI U 15 MASCULIN
32-35KG	35 KG
38KG	40 KG
41KG	50 KG
44KG, 48KG, 52KG, 57KG	60 KG
62KG, 68KG	70 KG
75KG, 85KG, 100KG	+70 KG

TRASEU APLICATIV JUNIORI U 15 FEMININ	LUPTE PE PLAJA JUNIORI U 15 FEMININ
27-30 KG, 33KG	35 KG
36KG, 39KG	40 KG
42KG, 46KG, 50KG	50 KG
54KG, 58KG	60 KG
62KG, 66KG, 72KG	+ 60 KG

SE VA NOTA PE FOILE DE CANTAR KILOGRAMELE SI GRAMELE FIECARUI SPORTIV AVUTE, LA CANTARUL OFICIAL.

TOTI PARTICIPANTII TREBUIE SA FACI TESTUL COVID 19 –RAPID BAZAT PE DETECTIA DE ANTIGEN, CU CEL MALT 48 DE ORE INAINTE DE CANTARUL OFICIAL, LA UN CABINET MEDICAL AUTORIZAT