

Programul probelor de control

„ Selectie pentru FOTE 2027”

Categorii de varsta 2009 - 2010

27.07.2023 Alergare pe pista de atletism Poiana Brasov

Flotari ; Mentinut la bara fixa

09:00 Intalnirea la stadionul de atletim din Poiana Brasov

09:15 – 09:45 Incalzire Fetele 2000m Start in bloc

09:50 Start 2000m 5 x 400m, Start in bloc – FETELE

10:20 – 10:50 Incalzire Baietii 2500m Start in bloc

10:55 Start 2500m 6 x 400m+100, Start in bloc – BAIETII

Test de forta: Flotari ; Mentinut la bara fixa (Locul si ora se vor stabili in momentul intalnirii in Poiana Brasov)

28.07.2023 Alergare pe teren variat (Start cu interval, din 30 in 30sec) C Gradistei

(Traseu de 1000m si 500m)

09:00 Intalnirea la stadionul de biatlon Cheile Gradistei

09:15 – 09:45 Incalzire Fetele 2000m Start din 30 in 30sec

09:50 Start 2000m (2 x 1000m), Start din 30in 30sec – FETELE

10:30 – 11:00 Incalzire Baietii 2500m Start din 30in 30sec

11:05 Start 2500m 2 x 1000m + 1x500m, Start din 30in 30sec – BAIETII

Adresa catre Poiana Brasov pentru rezervare PISTA DE ATLETISM din Poiana Brasov de la ora 09:00 la 11:30

Materiale si echipamente necesare: numere de concurs; cronometraj; etc

Comisie de concurs: Responsabilii pe discipline (Biatlon si schi fond); 4 – 6 arbitrii

De transmis adresa de instiintare si participare la toate cluburile affiliate

Nota:

- Pentru fiecare criteriu de testare se va stabili modalitatea de demonstrare și nivelul minim care trebuie dovedit. Exemple: aviz medical, măsurători antropometrice, poziția în clasamentul national, legitimația care atestă perioada de practicare a sportului etc. (Pentru cei care au viza medicala valabila in legitimație nu mai este necesar alt aviz medical)
- Inscrierile vor fi transmise pana in data de 24.07.2023; orele 14:00 pe adresa de mail a domnului Ercus Florin - ercusf@yahoo.com
- Rezervarile, cheltuielile de cazare, masa si de transport revin spre rezolvare fiecarui club participant.

Probe de control schi fond si biathlon

Sniorii si Juniorii

28.07.2023 Alergare pe teren variat (Start cu interval, din 30 in 30sec) C Gradistei
(Traseu de 1000m)

09:00 Intalnirea la stadionul de biatlon Cheile Gradistei

09:15 – 09:45 Incalzire Fetele 3000m Start din 30 in 30sec

09:50 Start 3000m (3 x 1000m), Start din 30in 30sec – FETELE

10:30 – 11:00 Incalzire Baietii 5000m Start din 30in 30sec

11:05 Start 5000m (5 x 1000m), Start din 30in 30sec – BAIETII

Forta – Flotari la paralele si Tractiuni la bara fixa (Vom stabili la fata locului detaliile ptr Fota)

Inscrierile vor fi transmise pana in data de 24.07.2023; orele 14:00 pe adresa de mail a domnului
Ercus Florin - ercusf@yahoo.com