

## **PROBE DE CONTROL SCHI ALPIN**

**Loc de desfasurare - Stadionul de Atletism CSN Poiana Brasov**

**Data de desfasurare - 27 .09. 2019, ora 09.00**

1. Alergare de viteza pe 30 m — start din picioare la semnal
2. Alergare de viteza in regim de rezistenta — 300 m fete/400 m baieti
3. Sarituri laterale pe ambele picioare peste stacheta (obstacol) — pozitie semi- flexata, pe varfuri cu bratele in fata.
  - copii/cadeti stacheta de 10 cm/30 sec
  - juniori mici/juniori mari/seniori stacheta 20 cm/1 min.
4. Mobilitate coxo-femurala
5. Saritura in lungime de pe loc
6. Sarituri copii/cadeti succesive pe 2 picioare cu desprindere si aterizare ghemuit pe 2 picioare  
10 sarituri juniori/seniori succesive pe 2 picioare cu desprindere si aterizare ghemuit pe 2 picioare
7. Abdomene, din atarnat la spalier, ridicarea picioarelor intinse la 90 grade, executii contra - cronometru/30 sec
8. Flotari cu sprijin inapoi (degetele spre inainte)
  - copii/cadeti 30 sec
  - juniori mici/juniori mari/seniori 15 sec

NOTA: La probele de control se vor prezenta sportivii propusi pentru loturile nationale si sportivii care intentioneaza sa participe la concursurile internationale din tara si strainatate organizate in sezonul 2019-2020.