

PROBE DE CONTROL SCHI ALPIN

Loc de desfășurare - Stadionul de Atletism CSN Poiana Brașov

Data de desfășurare - 31.05.2019, ora 09.00

1. Alergare de viteză pe 30 m – start din picioare la semnal
2. Alergare de viteză în regim de rezistență – 300 m fete/400 m băieți
3. Sărituri laterale pe ambele picioare peste stacheta (obstacol) – poziție semi-flexată, pe vârfuri cu brațele în față
 - copii/cadeți stacheta de 10 cm/30 sec
 - juniori mici/juniori mari/seniori stacheta 20 cm/1 min.
4. Mobilitate coxo-femurală
5. Săritura în lungime de pe loc
6. 5 sărituri copii/cadeți succesive pe 2 picioare cu desprindere și aterizare ghemuit pe 2 picioare
10 sărituri juniori/seniori succesive pe 2 picioare cu desprindere și aterizare ghemuit pe 2 picioare
7. Abdomene, din atârnat la spalier, ridicarea picioarelor întinse la 90 grade, execuții contra - cronometru/30 sec
8. Flotări cu sprijin înapoi (degetele spre înainte)
 - copii/cadeți 30 sec
 - juniori mici/juniori mari/seniori 15 sec

NOTĂ: La probele de control se vor prezenta sportivii propuși pentru loturile naționale și sportivii care intenționează să participe la concursurile internaționale din țară și străinătate organizate în sezonul 2019-2020.