

LUPTE

Testul I Executarea unor procedee tehnice de atac si ap rare (cu partenerul)

- a. procedee tehnice din picioare:
- prizele (pe bra , gat, trunchi);
 - aruncarea prin suspendare de bra (urubul);
 - aruncarea peste spate cu fixarea bra ului (turul de bra);
 - aruncarea peste sold cu fixarea capului si a bra ului (tur de sold);
 - aruncarea peste sold cu fixarea trunchiului si a bra ului (tur de sold);
 - doborârea prin centurarea din fata;

TOTAL 2 puncte

- b. procedee tehnice la parter;
- garda la sol si deplasarea pe saltea;
 - rostogolirea laterala cu ambele bra e;
 - ridicarea la supleu;
 - r sturnarea cu priza inversa (reburul);
 - rularea clasica;

TOTAL 2 puncte

Testul II Combina ii tehnico-tactice:

- a. din picioare:
- atac centurarea din fa - aruncare peste sold cu fixarea trunchiului si a bra ului;
 - dezechilibrare prin trac iune de bra - aruncare prin suspendare de bra (urub) ;
 - dezechilibrare prin trac iune de cap si bra – executarea doborârii prin centurare din fata.

TOTAL 2 puncte

- b. din parter:
- ridicare în supleu – executarea rostogolirii laterale cu ambele bra e;
 - ridicarea în supleu – r sturnare prin cheie la cap;
 - ridicare în supleu cu ambele picioare lateral – executarea arunc rii peste sold cu fixarea trunchiului prin încle tarea bra elor.

TOTAL 2 puncte

Testul III Angajare cu tema tip concurs doua minute

TOTAL 2 puncte

Procedeele tehnice se vor executa la cererea comisiei atât pe partea dreapta cat si pe partea stâng .

Nota finala va rezulta din însumarea punctelor ob inute la teste.

