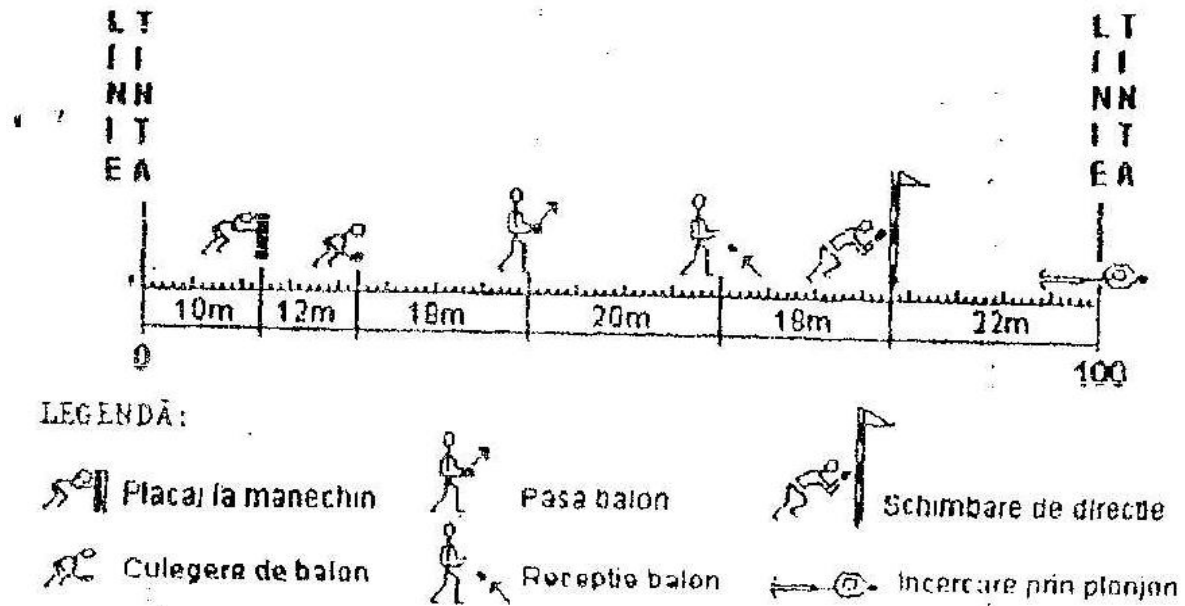


RUGBY

1. TRASEU TEHNICO-TACTIC:



Descrierea traseului tehnico-tactic:

START din picioare, de la linia de plecare;

1. PLACAJ la manechin,
2. CULEGERE de balon;
3. PASAREA balonului la un coechipier;
4. RECEPTIA balonului de la un coechipier;
5. SCHIMBARE de directie (fixare-debordare);
6. LOVITURA DE PICIOR „a urma”;
7. ÎNCERCARE prin plonjon în terenul de țintă.

Transformarea timpilor de parcurs în note se găsește în tabelul următor:

Nota	10	9,75	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00
Timp (s)	16,0	16,2	16,4	18,6	17,0	17,2	17,4	17,6	18,0	18,2	18,4	18,6	19,0

Nota	6,75	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00
Timp (s)	19,2	19,4	19,6	20,0	20,2	20,4	20,6	21,0	21,2	21,4	22,6	22,0

Nota	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,75	1,50	1,25	1,00
Timp (s)	22,2	22,4	22,6	23,0	23,2	23,4	23,6	24,0	24,2	24,4	24,6	25,0

Observație: in cazul unui teren afectat de intemperii se acorda o bonificație ele 2 secunde.

2. JOC BILATERAL

Se urmărește acuratețea acțiunilor tehnico-tactice individuale si executate în condiții de adversitate.