



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE KARATE WKC

Romania, 400371 Cluj Napoca, str. Hașdeu nr.8A

Tel/Fax: +40 264 590166

WEB: www.karate-wkc.ro

e-mail: frk_wkc@yahoo.com

Probele pentru selectia sportivilor in proiectul „Karate Kids” Programul „ Pierre de Coubertin”

- Feminin (8-9 ani, 10-11 ani)
- Masculin (8-9 ani, 10-11 ani)

1.Circuit utilitar aplicativ : feminin (7-8 ani, 9-10 ani si 11-12 ani) si
masculin (7-8 ani, 9-10 ani si 11-12 ani)

Statia 1. Rostogolire inainte pe salteaua dispusa longitudinal ;

Statia 2. Trecerea printre jaloane (6 jaloane) dispuse in asa fel incat sportivul sa nu poata alerga, ci sa execute o deplasare cu pas adaugat si schimbarea piciorului in functie de directia pe care se deplaseaza;

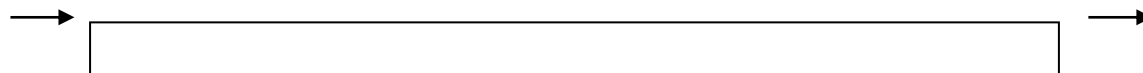


Statia 3. Bataia mingii de 5 ori pe partea stanga, de 5 ori pe partea dreapta, dupa care sa puna mingea in locul indicat;

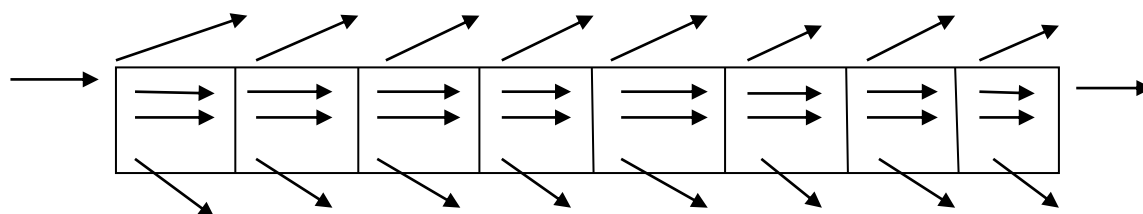
Statia 4. Saritura cu genunchii la piept peste doua gardulete situate la aproximativ 30 cm de sol si 40 cm distanta dintre ele ;

Statia 5. Trecere pe sub un obstacol situate la aproximativ 60 cm de sol;

Statia 6. Mersul pe bancuta;



Statia 7. Scarita – sarituri cu picioarele apropiate in interiorul scaritei apoi departarea picioarelor catre exterior prin saritura ;



Statia 8. Alergare de viteza;
Sosire

空手道

ATENTIE!

Se urmareste executia corecta si timpul realizat de fiecare sportiv. Daca sportivii sare peste vreun obstacol, sau nu executa corect sunt penalizati cu 0,5 sec. pentru fiecare greseala.

Recomandari :

- la statia 1 se executa rostogolirea inainte cu plecarea din ghemuit;
- la statia 2 trecerea printre jaloane se face cu pas adaugat si schimbarea piciorului in functie de directia pe care se deplaseaza;
- la statia 3 sportivul trebuie sa aiba control asupra mingii;
- la statia 4 si 5 sportivul nu trebuie sa doboare obstacolul;
- la statia 6 sportivul trebuie sa isi mentina echilibrul fara a aluneca de pe banca;
- la statia 7 sariturile se realizeaza pe ambele picioare in acelasi timp;
- la statia 8 sportivul alearga in viteza maxima pana trece linia de sosire;

2. Saritura in lungime de pe loc.

- se masoara distanta in cm pe care o sare fiecare sportiv

3. Flexii abdominale din culcat dorsal , avand picioarele flexate , talpile pe sol, palmele la ceafa si sprijin la glezne .

- se numara flexiile pe care le realizeaza fiecare sportiv in 30 sec.

4. Flexii ale picioarelor din pozitia vertical , avand picioarele departate la o distanta de umeri, talpile pe sol, bratele intinse in fata.

- se numara flexiile pe care le realizeaza fiecare sportiv in 30 sec.

1. Circuit utilitar aplicativ:

