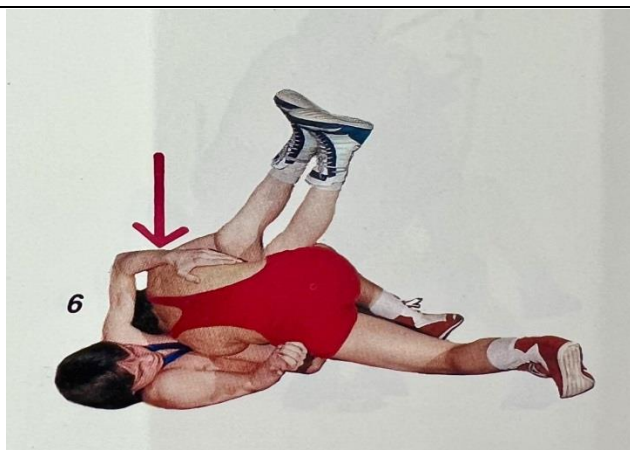
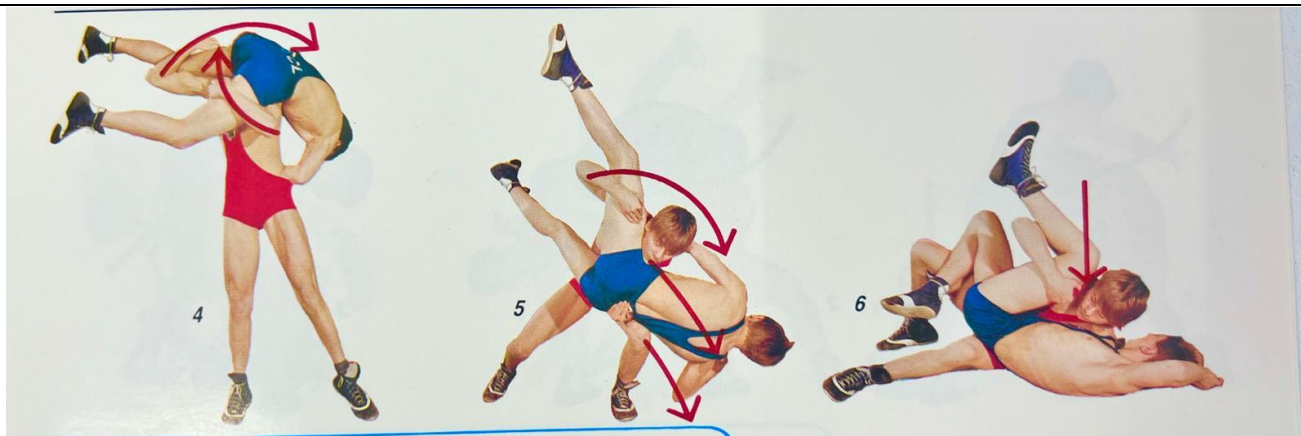


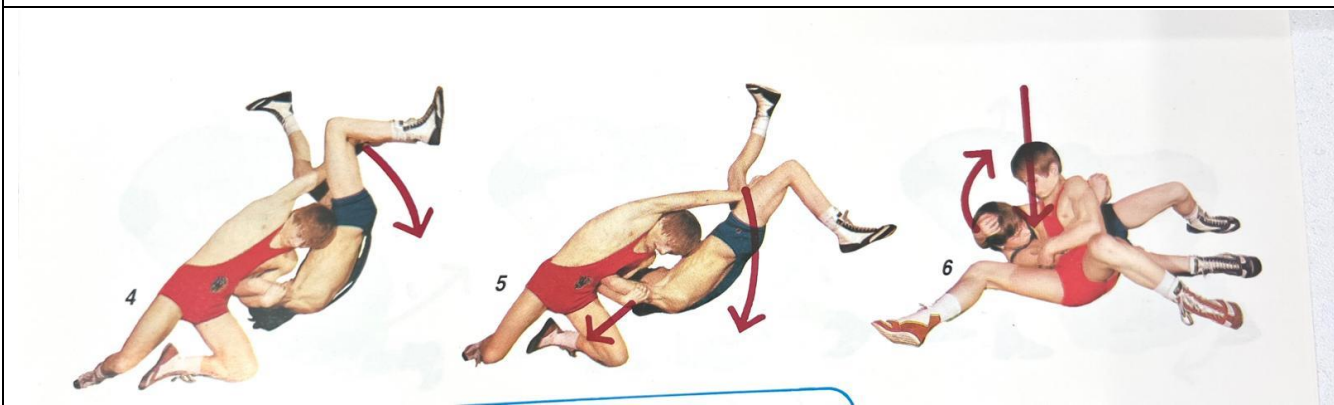
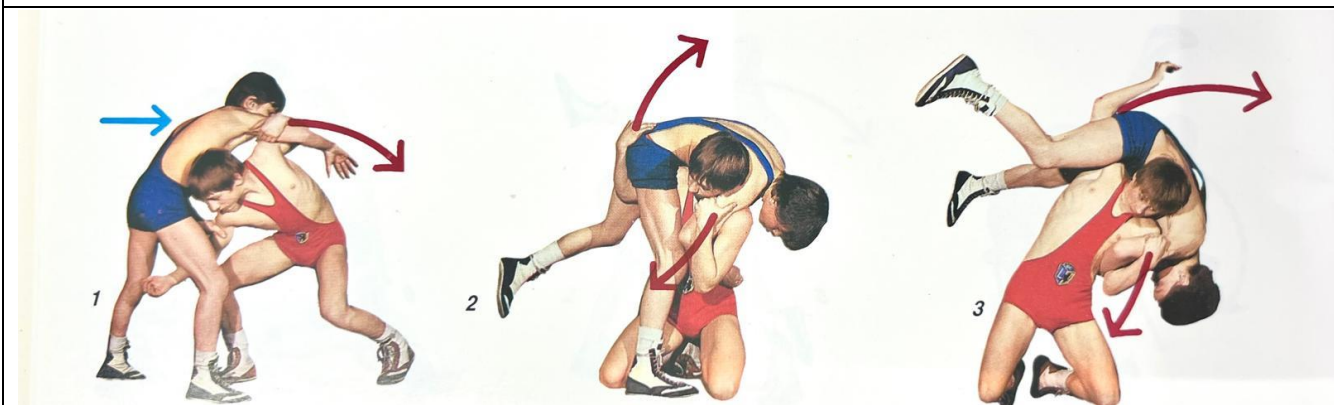
REGULAMENT PROBE PROCEDEE CUPA ROMANIEI DE U 15

PROCEDEE TEHNICE LUPTE LIBERE SI LUPTE FEMININE (4 procedee)

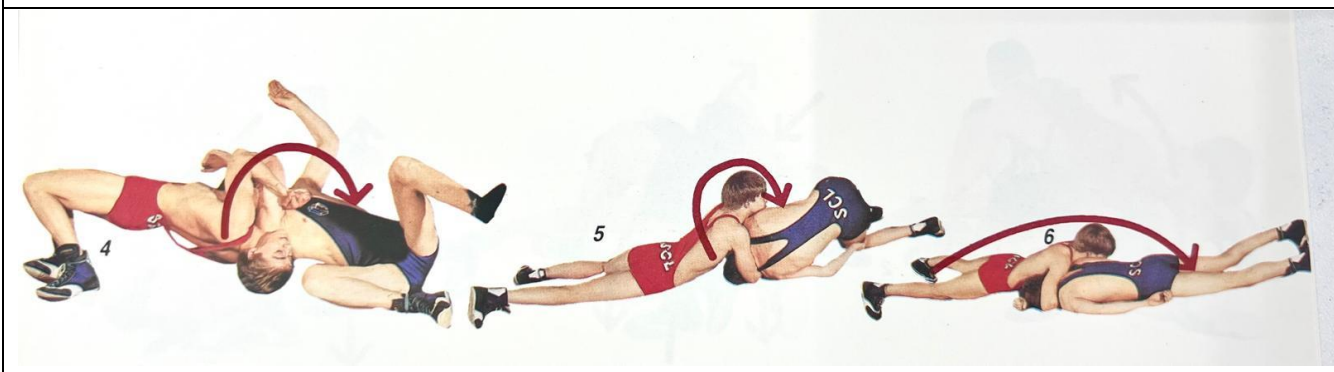
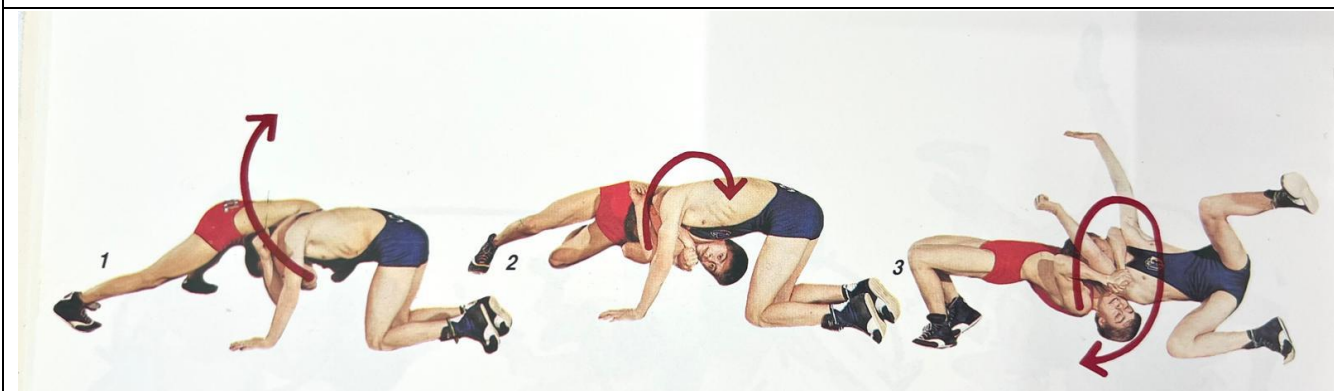
1. Intrare la coapse cu priza (fixarea) ambelor picioare, ridicare și finalizare.



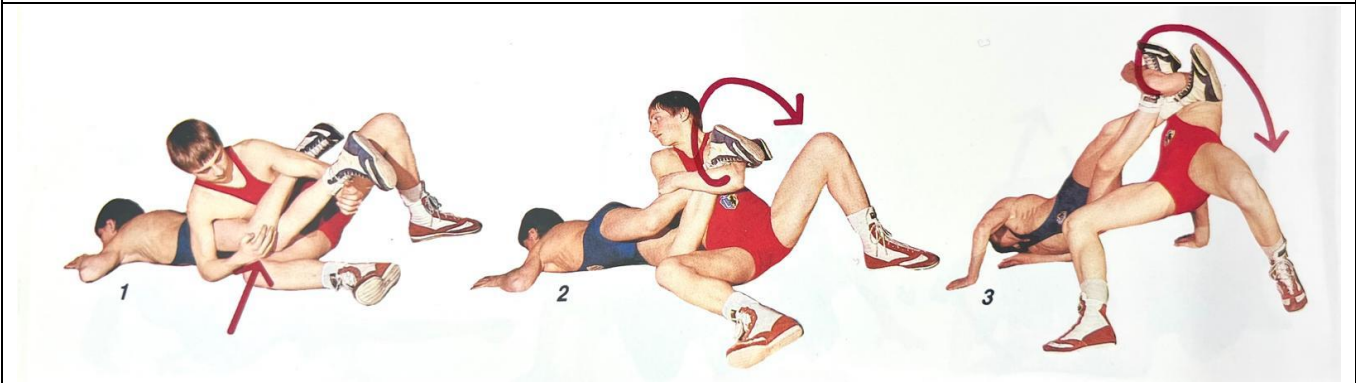
2. Intrare la coapsa cu priza pe un picior și brat.



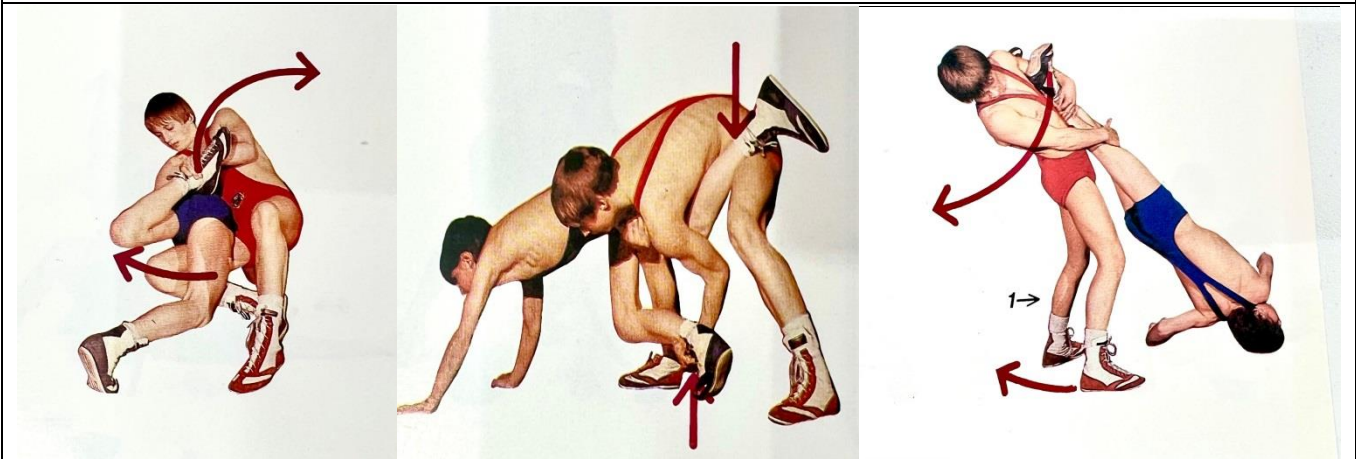
3. Priza cap-brat priza din fata cu răsturnare și finalizare.



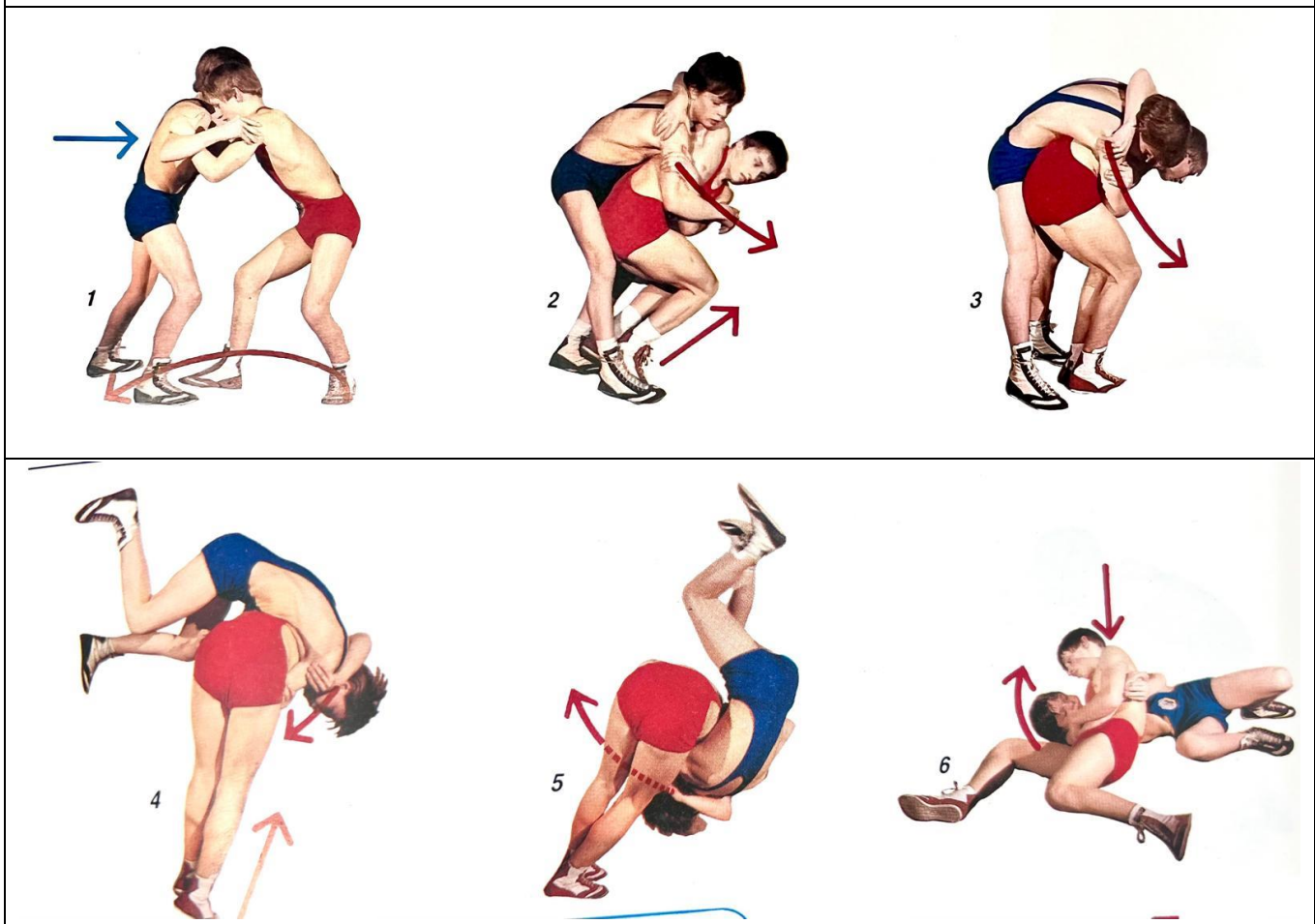
4.Fusul/ Turul de cap (la alegere)



Varianta

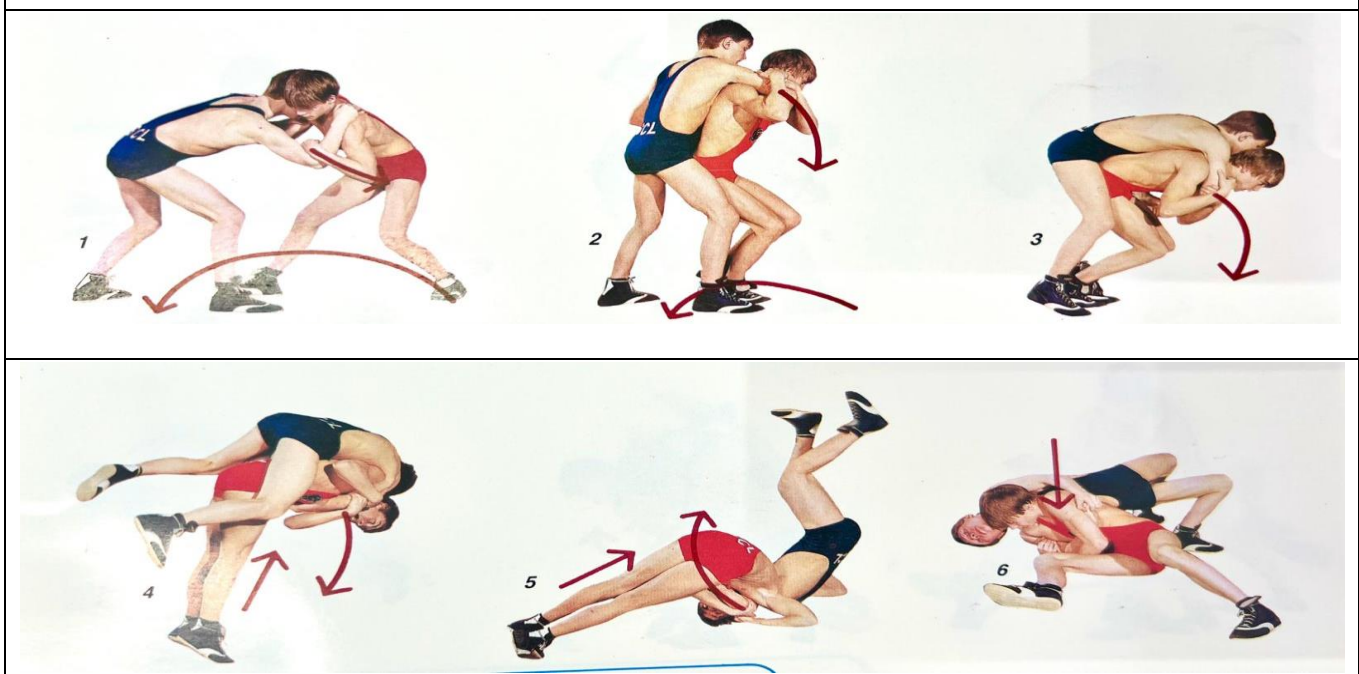


Turul de cap .

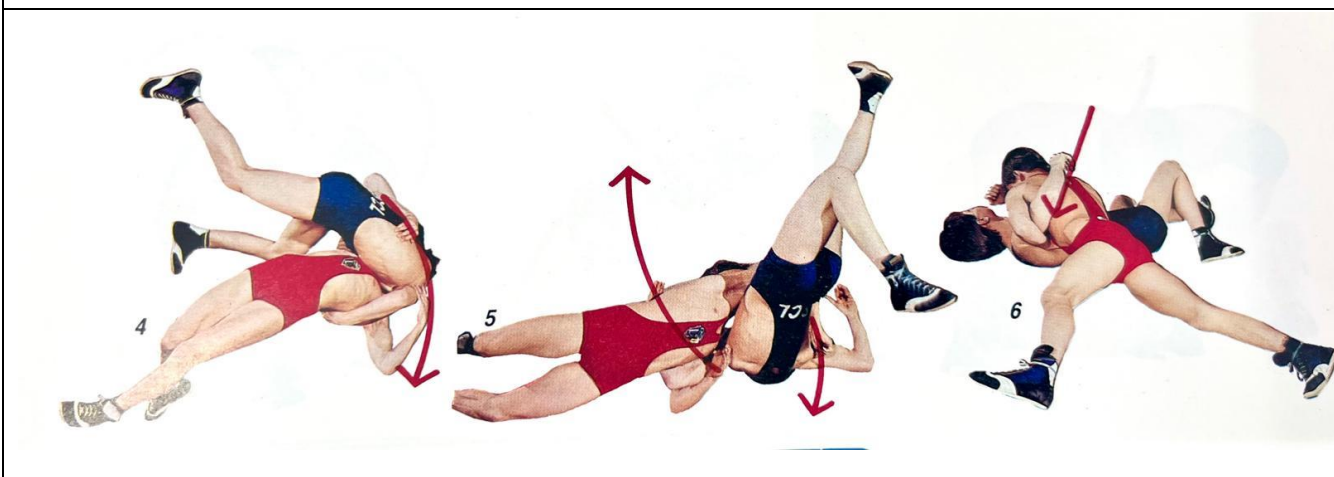
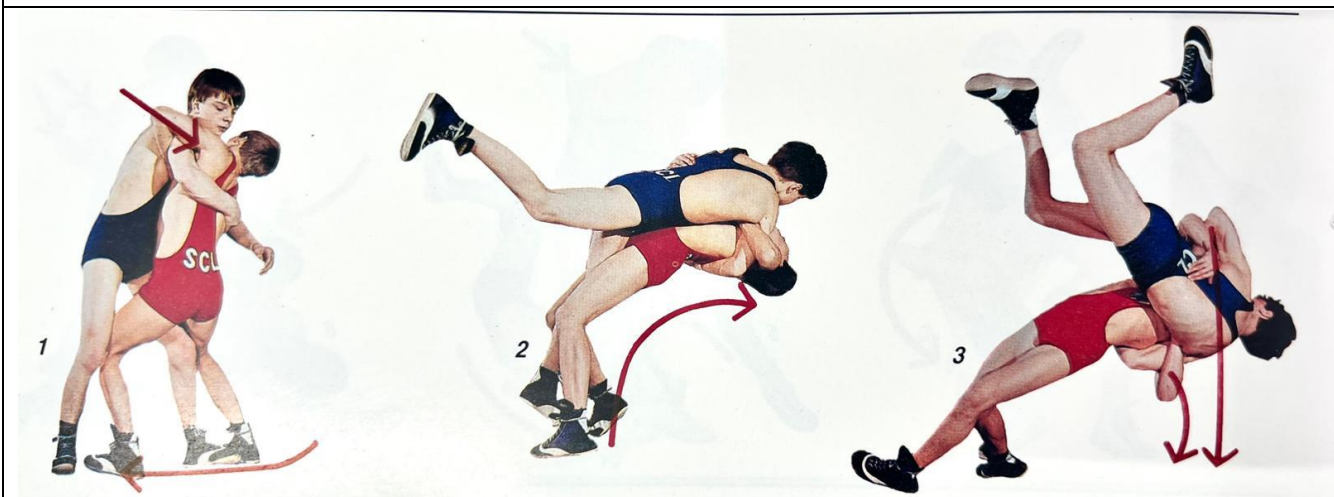


PROCEDEE TEHNICE LUPTE GRECO ROMANE (4 procedee)

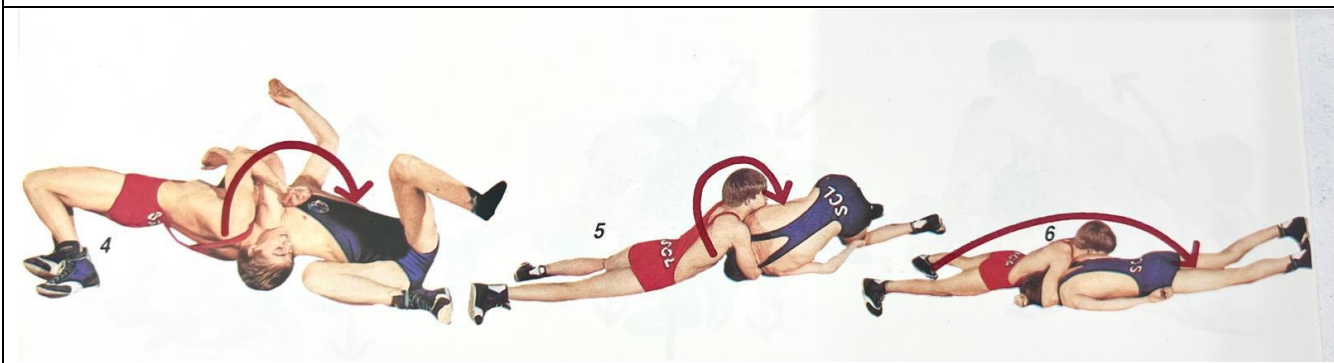
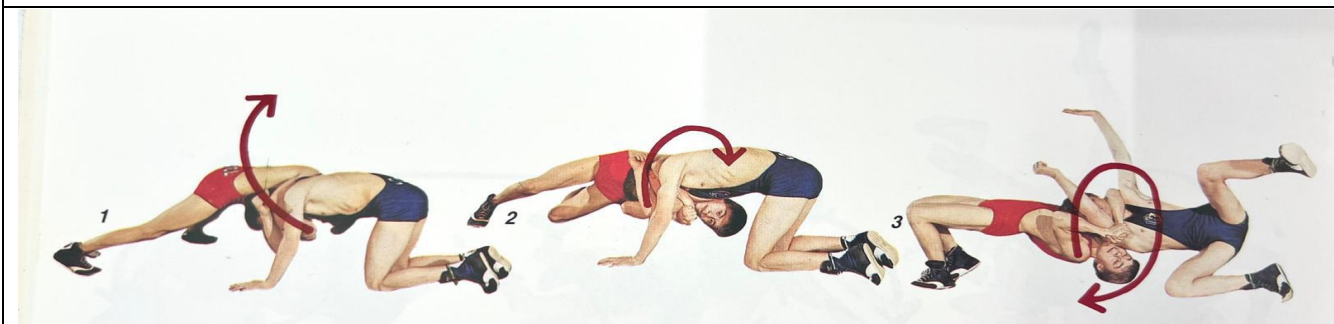
1. Turul de brat (aruncare peste umăr cu fixarea bratului)



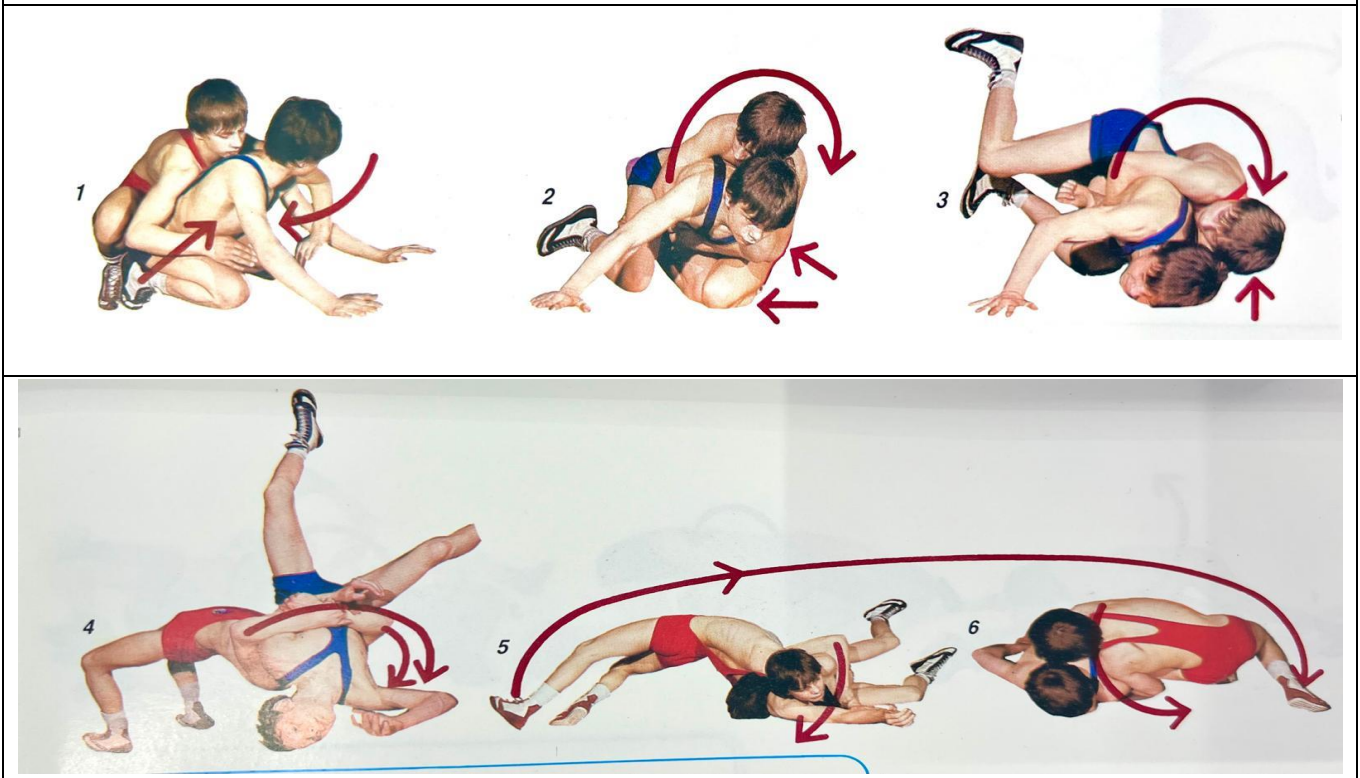
2. Salt la un brat(aruncare peste piept cu fixarea bratului)



3. Priza cap brat din fata cu răsturnare și finalizare



4. Centura laterala prin centurare cu ambele brate cu rostogolire si finalizare.



Dupa tregerea la sorti se trag 4 numere (pentru fiecare categorie) aleatorii în funcție de numarul de sportivi din categorie (exemplu 1, 3 ,6,8) si se va anunța cine a tras numerele respective. **Mentiuni !!!** (in caz ca sunt 1,2,3,4 sportivi la categorie, toti vor da probe)

Sportivii desemnati se vor prezenta pe saltea in ordinea categoriilor si in ordinea numerelor trase pentru a susține testul probelor tehnice.

Echipe de examinare va fi formata din 2 persoane. Acestia vor evalua prizele, execuția și finalizarea procedurii tehnice .Dacă exista greșeli de exprimare a procedurii tehnice si sportivul nu intelege ce sa faca, se va repeta denmirea procedurii tehnice.

Fiecare procedeu tehnic se va nota cu 3 pct. (1 punct-priza, 1 punct - desprindere,zbor,aterizare și 1 punct - finalizarea). Total: 4 procedee x 3 puncte = 12 puncte

Daca un sportiv va primi 7 pct va fi respins.

Respins = 7 pct.

Admis = 8,9,10,11,12 pct.