

**PROBE DE CONTROL OBLIGATORII INCEPAND CU SEZONUL 2013/14, LA NIVELUL ECHIELOEL DIN LIGA NATIONALA SI JUNIORI I (M SI F), aprobate in Sedinta Consiliului de Administratie din data de 29.04.20113**

1.30m sprint – cate doua incercari,notandu-se cea mai buna (de preferat startul de la linia de 4 m si sosirea la 6m opus).

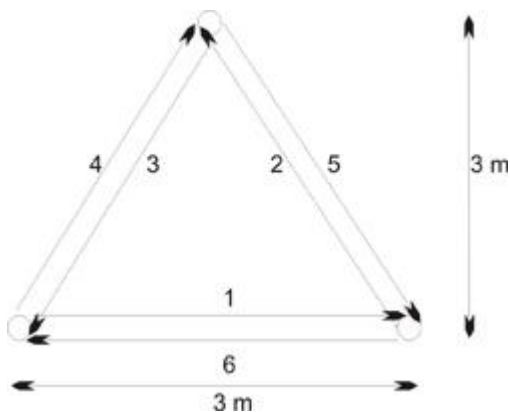
2.30m alergare in dribling, slalom printre jaloane – primul jalon la 6m de linia de start, celelalte 6 la 3m unul de altul, sosirea fiind obligatoriu cu mingea sub control (cate doua incercari,notandu-se cea mai buna).Proba numai pentru jucatorii de camp.

3.10x30m alergare continua (gen “naveta”) – cu obligativitatea atingerii cu piciorul a marcajelor (start/sosire).

4.Saritura in lungime de pe doua picioare, cu aterizare pe doua picioare cate doua incercari,notandu-se cea mai buna).

5.Aruncarea mingii de handbal la distanta, cu elan de 3 pasi (cate doua incercari,notandu-se cea mai buna).

6.Deplasarea in triunghi (3 trasee complete conform schitei)– obligatorie atingerea (diametru de 30 cm.) din colturi (cate doua incercari,notandu-se cea mai buna).



7.NUMAI PORTARII – “Plicul” – deplasare in poarta, de la bara (dinportarului), stanga sus, dreapta sus, stanga jos, dreapta jos – traseul se repeta de 3 ori. La colturile de sus se vor atinge ambele bare (vinclul portii), iar jos se va atinge ultimul segment colorat de jos al barei (cate doua incercari,notandu-se cea mai buna).

Tabelele cu rezultate (avizate presedintele clubului) vor fi transmise la FR Handbal pana la data de 15 august 2013