

## PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: *ATLETISM*

PROBA – ARUNCAREA CIOCANULUI

Unitatea de învățământ: LPS ROMAN

Anul școlar/ anul competițional: 2010-2011

Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe) GR.1 ÎNCEPĂTORI

Cadrul didactic:.....

Nivel valoric: ÎNCEPĂTORI

**OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:**

- calificare la etapa finală a Campionatului Național Copii un număr de 6 sportivi și obținerea a 2 medalii
- CAUS GABRIEL loc III-IV
- STOLERIU IULIAN loc II-III

**Dotări materiale utilizate:**

- mingi medicinale
- mingi medicale cu maner
- ciocane 1-3 kg
- pud 2-4kg

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE			
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
<b>01.</b>		<b>02.</b>	<b>03.</b>
<b>Pregătirea fizică</b>	<b>Indici somato-funcționali generali</b>  <b>Deprinderi și priceperi motrice</b>  <b>Calități motrice de bază</b>  <b>Indici somato-funcționali specifici</b>  <b>Calități motrice specifice</b>  <b>Metode și mijloace de dezvoltare</b>  <b>Metode/ procedee de creștere</b>	<b>-dezvoltarea fizica armonioasa si a capacitatii cardiovasculare</b>  <b>-dezvoltarea deprinderilor motrice de baza: mers;alergare;aruncare;sarituri</b>  <b>-dezvoltarea calitatilor motrice de baza:viteza;forta;rezistenta;mobilitate-suplete</b>	<b>-imbunatatirea deprinderilor motrice de baza utilitar aplicative necesare practicarii probei de aruncarea ciocanului</b>  <b>-cresterea indicelor de manifestare a calitatilor motrice de baza si a celor specifice potrivit varstei si sexului</b>
<b>Pregătirea tehnică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Procedee tehnice de bază</b></li> <li>• <b>Procedee tehnice recomandate individual</b></li> </ul>	-Învatarea aruncării ciocanului de pe loc și cu o pirueta	-învatarea procedeelor tehnice de baza specifice probei de aruncarea ciocanului





<b>Pregătirea tactică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice colective de atac</li> <li>• Acțiuni tactice colective de apărare</li> <li>• Sisteme de joc</li> </ul>	--aplicarea în întreceri și concursuri sportive a potențialului motric și tactic dobândit	-adaptare la condițiile de concurs <ul style="list-style-type: none"> <li>* teren</li> <li>* sector de aruncare</li> <li>* condiții climatice</li> <li>* intrarea rațională în competiții</li> <li>* riscul primelor execuții</li> </ul>
<b>Pregătirea psihologică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>	-învingerea emoțiilor negative și valorificarea potențialului motric și psihic	-eliminarea sentimentului de teamă față de adversar -atenție concentrată și distribuită -curaj; tenacitate și stăpânire de sine
<b>Pregătirea metodică/teoretică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> <li>• Culturalitate</li> </ul>	-manifestare constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	-învățarea regulamentului de concurs -comportament bazat pe respect față de adversar, organizatori și arbitri





CALENDARUL COMPETIȚIONAL		
COMPETIȚII		
Oficiale interne	-Etapa județeană copii-aruncari lungi	-15. ian. 2011
	-Campionat National Aruncari lungi	8-10 mar. 2011
	-Campionat National copii-Etapa zona	11-12 iun. 2011
	-Campionat National copii-Etapa finala	26-27 iul. 2011
Oficiale internaționale		
Amicale		





# STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS

Etapa	Mezostructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 13 sept. 2010 - 20 mar. 2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare Perioada: 13 sept-03 oct 2010	Roman	9	9	12	-
	MZC 2- de bază Perioada: 04 oct-20.dec.2010	Roman	38	38	48	1
	MZC 3- de bază (dezvoltare) Perioada: 30 dec.2010-31 ian.2011	Roman	12	12	19	1
Etapa precompetițională	MZC 4- precompetițional Perioada: 01 feb.-6 mar.2011.	Roman	14	14	20	1-neoficial
Perioada competițională I – durata: 7-13 mar.2011						
Etapa competițională	MZC 5- competițional Perioada: 7-13 mar.2011.	Bucuresti	2	2	5	1 oficial
Etapa de refacere	MZC 6- refacere Perioada: 14-20 mar.2011	-	-	-	7	-
Perioada pregătitoare II – durata: 21 mar-05 iun.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 7- de bază Perioada: 21 mar-22 mai 2011	Roman	27	27	36	1 oficial
Etapa precompetițională	MZC 8- precompetițional Perioada: 23 mai-05 iun.2011.	Roman	8	8	12	-

Perioada competițională II – durata: 11 iun-26 iun.2011						
Etapa competițională	MZC 9- competițional Perioada: 11-12 iun.2011	Iasi	-	1	1	1 oficial
	MZC 10- intermediar Perioada: 13-24 iun.2011	Roman	6	6	7	-
	MZC 11- competițional Perioada: 25-26 iun.2011.	Bucuresti	-	1	1	1 oficial
Perioada de tranziție – durata: 27 iun-15 sept 2011						
Etapa de refacere	MZC 12- odihnă activă Perioada: 27 iun-15 sept 2011	-	-	-	80	-





SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT									
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Din care:				
					Indicatori motrici care condiționează performanța				
					Al.viteza	Sarit.dif.	Ar.mat.comp.	Ar.mat.dif	Al.rez
MZC -1	18	18	-	-	2	600	-	400	1
MZC -2	76	42	30	4	7	1200	200	1200	2
MZC -3	24	14	8	2	4	800	150	1200	1
MZC -4	28	12	14	2	2	800	150	1000	1
MZC -5	4 comp.	-	2	2	-	-	25	-	-
MZC -6	refăcere	-	-	-	-	-	-	-	-
MZC -7	34	16	16	2	4	1200	250	1000	1
MZC -8	16	6	8	2	2	600	100	600	0.5
MZC -9	4 comp.	-	2	2	-	-	25	-	-
MZC -10	12	5	6	1	1	600	100	600	0.5
MZC -11	4 comp	-	2	2	-	-	20	-	-
MZC -12	refăcere	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>103</b>	<b>88</b>	<b>19</b>	<b>20 Km</b>	<b>4600 rep</b>	<b>1000 rep</b>	<b>5600 rep</b>	<b>7 ore</b>

PROBE DE CONTROL	
-alergare viteza 20 m st./jos	
-lungime fara elan	
-aruncarea ciocanului de pe loc	
-aruncarea greutatii peste cap, inapoi	
-aruncarea greutatii de jos, inainte	
-abdomen – 30 sec	

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1	Ianuarie 2011	Cabinet medical sportiv Piatra Neamt
2	Mai 2011	Cabinet medical sportiv Piatra Neamt





## PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: **ATLETISM**  
**PROBA ARUNCAREA CIOCANULUI**

Unitatea de învățământ: L.P.S. ROMAN  
 Anul școlar/ anul competițional: 2010 – 2011  
 Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe) CL. VII -IX  
 Cadrul didactic: .....

Nivel valoric: **AVANSATI**

<b>OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ</b> -Calificare la etapa finala a Campionatului Nat. Jun.III a unui nr. de 5 sportivi : LUCACI BEATRICE loc III-IV ( 38-40m) NIKULIC ALEXANDRA loc III-IV (36-38m) CIUCHI GABRIELA loc V-VI (33-35 m) ONICA IRINEL loc I-II ( 45-47m) FECHETA REMUS loc II-III (43-45m)		<b>Dotări materiale utilizate:</b> -ciocane 3-5 kg -mingi medicale 3-5 kg -mingi medicinale cu maner -puduri 3-6 kg -greutati 3-5 kg
---	--	---

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚĂRE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
<b>01.</b>	<b>02.</b>	<b>03.</b>
<b>Pregătirea fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Indici somato-funcționali generali</li> <li>Deprinderi și priceperi motrice</li> <li>Calități motrice de bază</li> <li>Indici somato-funcționali specifici</li> <li>Calități motrice specifice</li> <li>Metode și mijloace de dezvoltare</li> </ul>	-dezvoltare fizica armonioasa si a capacitatii cardiovasculare -dezvoltarea tuturor calitatilor motrice cu accent pe F-V-Indemanare -dezvoltarea calitatilor motrice specifice -dezvoltarea deprinderilor motrice de baza	-cresterea nivelului indecilor de manifestare a calitatilor motrice -utilizarea deprinderilor motrice in activitatea de pregatire si cea competitiva -alegera celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacitatii fizice proprii -abordarea permanenta a unei atitudini corporale corecte





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode/ procedee de creștere</li> </ul>		
<b>Pregătirea tehnică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul>	-consolidarea aruncării cu 1-2-3 piruete	-consolidarea tehnicii de baza -rotari preliminarii -intrare in pirueta -pirueta -final
<b>Pregătirea tactică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice colective de atac</li> <li>• Acțiuni tactice colective de apărare</li> <li>• Sisteme de joc</li> </ul>	-aplicarea in intreceri si concursuri sportive a potentialului tehnico-tactic dobandit	-adaptare la conditiile de concurs -teren -sector aruncari -conditii climatice -intrare rationala in competitii -riscul primelor aruncari
<b>Pregătirea psihologică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>	-invingerea emotiilor negative si valorificarea potentialului motric si psihic in antrenament si competitii	-eliminarea sentimentului de teama fata de competitie si adversar -atentie; concentrare; interes -curaj; stapanire de sine
<b>Pregătirea metodică/ teoretică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> <li>• Culturalitate</li> </ul>	-manifestare constanta a interesului pentru practicarea sportului de performanta si atingerea obiectivelor propuse	-constientizarea obiectivului propus -comportament bazat pe respect fata de regului, adversari, organizatori, arbitri si spectatori -comportament bazat pe fair-play





CALENDARUL COMPETITIONAL		
COMPETITII		
	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	Camp.National aruncari lungi	Bucuresti
	Camp.Jud. - juniori	Roman
	Memorial Constantinescu Nehoi	Roman
	Grand-Prix jun III	Bucuresti
Oficiale internaționale	Camp. Nat. Jun.III Ep.finala	Bucuresti
Amicale		





# STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂȚIRII PE ANUL DE PREGĂȚIRE ȘI CONCURS

Etapa	Mezostucturi	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 13 sept.2010 – 6 mar. 2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare	Roman	15	15	6	-
	Perioada 13 sept-03 oct. 2010					
	MZC 2- de bază	Roman	20	20	8	-
	Perioada: 4 oct. – 31 oct. 2010					
Etapa precompetițională	MZC 3- de bază (dezvoltare)	Roman	45	45	16	-
	Perioada: 01 nov-31 dec.2010					
Etapa precompetițională	MZC 4- precompetițional	Roman	25	25	9	-
	Perioada:01 ian-06 mar.2011					
Perioada competițională I – durata: 07-10 mar. 2011						
Etapa competițională	MZC 5- competițional	Bucuresti	-	1	3	1 oficial
Etapa de refacere	MZC 6- refacere	-	-	-	3	-
Perioada pregătitoare II – durata: 14 mar.- 22 iun.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 7- de bază	Roman	30	30	12	-
Etapa precompetițională	MZC 8- precompetițional	Roman	16	16	5	1 oficial
Perioada competițională II – durata: 23 iun-09 iul 2011						
Etapa competițională	MZC 9- competițional	Bucuresti	-	1	1	1 oficial
	Perioada: 23-24 iun.2011					
	MZC 10- intermediar	Roman	8	8	3	-
Etapa competițională	MZC 11- competițional	Bucuresti	1	1	2	1 oficial
	Perioada:7-9 iul.2011.					
Perioada de tranziție – durata: 10 iul-18 sept 2011						
Etapa de refacere	MZC 12- odihnă activă	-	-	-	69	-
	Perioada: 10 iul-18 sept 2011					





# SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT

MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Din care:					
					Indicatori motrici care condiționează performanța					
					Al.vit.	Sarit.dif	Ar.mat.c omp	Ar.mat.dif	Forța HALT.	Al. rez.
MZC -1	30	30	-	-	2	600	-	600	-	1
MZC -2	40	25	15	-	2.5	1000	200	1000	30	1
MZC -3	90	46	40	4	3.5	1400	600	1200	60	1
MZC -4	25	10	13	2	1.5	800	300	800	30	1
MZC -5	2-comp	-	1	1	-	-	20	-	-	-
MZC -6	Ref.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MZC -7	60	28	30	2	2.5	1200	800	1400	50	1
MZC -8	32	15	16	1	1.5	1000	400	800	30	1
MZC -9	2 comp	-	1	1	-	-	20	-	-	-
MZC -10	16	7	8	1	0.5	400	120	200	20	-
MZC -11	2 comp	-	1	1	-	-	20	-	-	-
MZC -12	ref	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>296</b>	<b>161</b>	<b>125</b>	<b>13</b>	<b>13 Km</b>	<b>6400 rep</b>	<b>2480 rep</b>	<b>6000 rep</b>	<b>220 T</b>	<b>6 h</b>

## PROBE DE CONTROL

-alergare viteza 30 m.st./jos  
 -saritura in lungime fara elan  
 -aruncarea greutati peste cap inapoi  
 -aruncarea greutati de jos, inainte  
 -aruncarea ciocanului  
 -abdomen 30 sec.

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1	Ianuarie 2011	Cabinet medical sportiv Piatra Neamt
2	Mai 2011	Cabinet medical sportiv Piatra Neamt





# PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: **ATLETISM**  
**PROBA ARUNCAREA CIOCANULUI**

Unitatea de învățământ: L.P.S. ROMAN  
 Anul școlar/ anul competițional: 2010 / 2011  
 Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe) CL. X-XII  
 Cadru didactic: .....

Nivel valoric: **PERFORMANTA**

## OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- calificarea a 4 sportivi la finalele camp. Nationale jun.:
- jun.II – COZMA ALEXANDRU loc I-II (62-64m)
- VĂTAMANELU LEORNARD loc III-IV (50-52m)
- PERIE ROXANA loc I-II (52-54m)
- jun.I – LAZAR MIRELA loc II-III (53-55m)
- obținerea bareului de participare și participarea în comp. internaționale astfel:
- COZMA ALEXANDRU - Camp.Mondial jun.II și Balcaniade juniori
- PERIE ROXANA - Camp.Mondial jun.II și Balcaniade juniori
- LAZAR MIRELA - Camp.European jun.I și Balcaniada juniori

## Dotări materiale utilizate:

- ciocane 4-6 kg
- mingi medicinale 4-6 kg
- mingi medicinale cu maner 4-8 kg
- puduri 5-10 kg
- greutăți 4-6 kg

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
<b>01.</b>	<b>02.</b>	<b>03.</b>
<b>Pregătirea fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Indici somato-funcționali generali</li> <li>Deprinderi și priceperi motrice</li> <li>Calități motrice de bază</li> <li>Indici somato-funcționali specifici</li> <li>Calități motrice specifice</li> <li>Metode și mijloace de dezvoltare</li> <li>Metode/ procedee de creștere</li> </ul>	-dezvoltarea tuturor calitatilor motrice cu accent pe F.-V.-Indemanare  -dezvoltarea deprinderilor motrice de baza	-cresterea indecilor de manifestare a calitatilor motrice de baza si a celor specifice si maximizarea acestora -utilizarea deprinderilor motrice in activitatea de pregatire si cea competitiva -alegera celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacitatii fizice -abordarea permanenta a unei atitudini corporale corecte





<b>Pregătirea tehnică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul>	-perfectionarea tehnicii aruncarii	-perfectionarea tehnicii aruncarii cu 3-4 piruete -rotari preliminarii -intrare in piruete -ritmul piruetelor -viteza progresiva in piruete -final exploziv
<b>Pregătirea tactică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice colective de atac</li> <li>• Acțiuni tactice colective de apărare</li> <li>• Sisteme de joc</li> </ul>	-aplicarea in intreceri si concursuri sportive a potentialului motric si tehnico- tactic dobandit	-adaptare la conditiile de concurs -teren -sector de aruncare -conditii climatice -intrarea rationala in competitie -riscul primelor aruncari
<b>Pregătirea psihologică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>	-invingerea emotiilor negative si valorificarea potentialului motric si psihic in competitii	-eliminarea sentimentului de teama -atentie concentrata si interes -tonicitate; curaj; stapanire de sine -dorinta de afirmare
<b>Pregătirea metodică/ teoretică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> <li>• Culturalitate</li> </ul>	-manifestare constanta a interesului pentru practicarea sportului de performanta si atingerea obiectivelor propuse	-constientizarea obiectivelor propuse -comportament bazat pe respect fata de regului; adversari; organizatori; arbitri; spectatori -comportament bazat pe fair-play





# CALENDARUL COMPETIȚIONAL

COMPETIȚII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	Camp.Nat. aruncari lungi pe timp de iarna	8-10 mar.2011	Bucuresti
	Grand Prix - aruncari	7 mai 2011	Onesti
	Grand Prix - jun.II	13-14 mai 2011	Izvorani-Snagov
	Grand Prix – jun.I	20-21 mai 2011	Izvorani-Snagov
	Camp.Nat.Scolar	28-29 mai 2011	Bucuresti
	Camp.Nat.-jun.II –Et.finala	17-18 iun.2011	Bucuresti
	Camp.Nat.-jun.I –Et.finala	2-3 iul. 2011	Bucuresti
Oficiale internationale	Camp.Mondial jun.II	6-10 iul. 2011	Lille-Franta
	Camp.Balcanic jun.I	16-17 iul.2011	Edirne-Turcia
	Camp.European jun.I	21-24 iul.2011	Tallinn-Estonia
	Camp.Balcanic Jun.II	13 iul.2011	Bursa-Turcia
Amicale			





# STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS

Etapa	Mezostucturi	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.

## Perioada pregătitoare I – durata: 13 sept 2010 – 13 mar.2011

Etapa pregătire de baza	MZC 1 - de acomodare Perioada: 13 sept.-03 oct. 2010	Roman	18	18	3	-
	MZC 2 - de baza Perioada: 04 oct -31 dec. 2010	Roman	73	73	14	-
	MZC 3 - de baza (dezvoltare) Perioada: 01 ian.-13 feb. 2011	Roman	36	36	8	-
Etapa precompetițională	MZC 4 - precompetițional Perioada: 04 feb-06 mar. 2011	Roman	18	18	3	-

## Perioada competițională I – durata : 7-13 mar.2011

Etapa competițională	MZC 5 - competițional Perioada: 07-10 mar. 2011	Bucuresti	-	2	2	1 oficial
Etapa refacere	MZC 6 - refacere Perioada: 11-13 mar. 2011	-	-	-	3	-

## Perioada de pregătire II – durata : 14 mar-06 mai 2011

Etapa pregătire de baza	MZC 7 - de baza Perioada: 14 mar.-24 apr. 2011	Roman	36	36	6	-
Etapa precompetițională	MZC 8 - precompetițională Perioada: 25 apr-6 mai 2011	Roman	13	13	2	-

## Perioada competițională II – durata: 7 mai-29 iul. 2011

Etapa competițională	MZC 9- competițional Perioada: 7 mai-29 iul.2011		60	60	10	10 oficiale
Perioada de tranziție – durata: 30 iul-15 sept.2011						
Etapa de refacere	MZC 10- odihnă activă Perioada: 30 iul-15 sept.2011	-	-	-	51	-





# SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT

MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Din care:					
					Indicatori motrici care condiționează performanța					
					Al.Vit	Sarit.dif	Ar.mat.comp	Ar.mat.dif	Forta halt.	Al.rez.
MZC -1	36	36	-	-	2	800	-	1000	20	2
MZC -2	146	74	70	-	6	2500	1000	2500	140	2
MZC -3	72	35	35	2	3	1500	600	1500	80	1
MZC -4	36	14	20	2	2	1000	300	500	40	1
MZC -5	4 comp	-	2	2	-	-	25	-	-	-
MZC -6	refacere	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MZC -7	72	38	34	-	2	1500	600	1000	80	1
MZC -8	26	10	15	1	1	800	250	500	40	-
MZC -9	120 comp	64	50	6	3	1500	500	600	100	2
MZC -10	refacere	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>231</b>	<b>225</b>	<b>12</b>	<b>19 Km</b>	<b>16800 rep</b>	<b>3275 rep</b>	<b>7600 rep</b>	<b>480 T.</b>	<b>9 ore</b>

## PROBE DE CONTROL

- alergare viteza – 30 m St./jos;
- saritura in lungime de pe loc ;
- triplusalt de pe loc;
- smuls-haltera;
- genuflexiune –haltera;
- aruncarea ciocanului – 1pirueta;
- aruncarea greutatii peste cap-inapoi;
- aruncarea greutatii de jos-inainte;

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	Ianuarie 2011	Cabinet Medical Sportiv Piatra Neamt
2	Mai 2011	Cabinet Medical Sportiv Piatra Neamt

