

PROGRAMUL DETALIAT

Tabara de pregatire juniori III, II, I si Cursul National de perfecționare antrenori de gimnastica aerobica, 16-22 august 2022

Marti, 16 august 2022

Sala Gimnastica CSNB Lia Manoliu

NORME DE CONTROL PREGATIRE TEHNICA

16:00	17:30	GRUPA ALBASTRA -	17	14 ani
		GRUPA PORTOCALIE	19	15-16 ani
17:00	18:30	GRUPA GALBENA	14	8-9 ani
		GRUPA VERDE	19	10 ani
		GRUPA BLEU	20	11 ani
18:00	19:30	GRUPA BEJ	19	12 ani
		GRUPA LILA	17	13 ani
		GRUPA MOV	17	13 ani
19:30	20:00	Istoria Gimnasticii Aerobice in Romania	Toti participantii	

Miercuri, 17 august 2022

Sala Gimnastica		Grupa B		
09:00	11:30	3. GRUPA BLEU	20	Cristiana Spinu / Mircea Brinze/ Claudia Ristea
		4. GRUPA BEJ	18	
12:00	13:00	Toti sportivii prezenti pentru curs ANAD		
14:30	15:30	Toti antrenorii pentru curs ANAD		

Sala Judo		Grupa A		
09:00	10:30	1. GRUPA GALBENA	14	Madalina Cioveie / Cristina Dulgheroiu/ Larisa Suiu
10:00	11:30	2. GRUPA VERDE	19	

Sala Atletism		Grupa C		
09:00	10:30	5. GRUPA LILA	17	Mariana Mezei/ Bogdan Banta/ Sarmiza Niculescu
10:00	11:30	6. GRUPA MOV	18	

Sala Aerobica		Coregrafie		
09:00	10:30	7. GRUPA ALBASTRA	17	Antonio Papazov/ Laura Cristache/ Sandra Dinca
10:00	11:30	8. GRUPA PORTOCALIE	19	

Sala Gimnastica		Grupa B + Acro		
16:00	17:30	7. GRUPA ALBASTRA	17	Cristiana Spinu/ Laura Cristache/ Sarmiza Niculescu
17:00	18:30	8. GRUPA PORTOCALIE	19	
17:30	19:00	1. GRUPA GALBENA	14	

Sala Atletism		Grupa C + Executie		
16:00	17:30	3. GRUPA BLEU	20	Mariana Mezei/ Bogdan Banta/ Sandra Dinca
17:00	18:30	4. GRUPA BEJ	18	
18:00	19:00	2. GRUPA VERDE	19	

Sala Aerobica		Coregrafie		
16:00	17:30	5. GRUPA LILA	17	Antonio Papazov/ Madalina Ciovelie/ Larisa SUIU
17:30	19:00	6. GRUPA MOV	18	

Joi, 18 august 2022

Sala Gimnastica			Grupa B	
09:00	11:30	5. GRUPA LILA	17	Cristiana Spinu/ Laura Cristache/ Sandra Dinca
		6. GRUPA MOV	18	
12:00	13:30	Toti antrenorii Comunicare	Angel Raducanu	

Sala Judo			Grupa A	
09:00	10:30	3. GRUPA BLEU	20	Cristina Dulgheroiu/ Sarmiza Niculescu
10:00	11:30	4. GRUPA BEJ	18	

Sala Atletism			Grupa C + Executie	
09:00	10:30	7. GRUPA ALBASTRA	17	Mariana Mezei/ Bogdan Banta/ Larisa Suiu
10:00	11:30	8. GRUPA PORTOCALIE	19	

Sala Aerobica			Coregrafie	
09:00	10:30	1. GRUPA GALBENA	14	Antonio Papazov/ Mircea Brinzea/ Claudia Ristea
10:00	11:30	2. GRUPA VERDE	19	

Sala Gimnastica			Grupa B	
16:00	17:30	7. GRUPA ALBASTRA	17	Cristiana Spinu / Mircea Brinze/ Larisa Suiu
17:00	18:30	8. GRUPA PORTOCALIE	19	
17:30	19:00	2. GRUPA VERDE	19	

Sala Atletism			Grupa C + Executie	
16:00	17:30	1. GRUPA GALBENA	14	Mariana Mezei/ Cristina Dulgheroiu/ Claudia Ristea
17:00	18:30	5. GRUPA LILA	17	
18:00	19:00	6. GRUPA MOV	18	

Sala Aerobica			Coregrafie + Tranzitii	
16:00	17:30	3. GRUPA BLEU	20	Antonio Papazov/ Bogdan Banta/ Sarmiza Niculescu
17:30	19:00	4. GRUPA BEJ	18	

Vineri, 19 august 2022

Sala Gimnastica		Grupa B	
09:00	11:30	7. GRUPA ALBASTRA	17
		8. GRUPA PORTOCALIE	19
11:30	12:30	NUTRITIE - SPORTIVI	
12:30	13:30	NUTRITIE - ANTRENORI	

Sala Judo		Grupa A	
09:00	10:30	5. GRUPA LILA	17
10:00	11:30	6. GRUPA MOV	18

Sala Atletism		Grupa C + Executie	
09:00	10:30	1. GRUPA GALBENA	14
10:00	11:30	2. GRUPA VERDE	19

Sala Aerobica		Coregrafie	
09:00	10:30	3. GRUPA BLEU	20
10:00	11:30	4. GRUPA BEJ	18

15:00	19:00	THERME
		Plecarea de la Hotel Olimpia toti participantii

Sambata, 20 august 2022

Sala Gimnastica			Grupa B	
09:00	11:30	5. GRUPA LILA	17	Bogdan Banta/ Mircea Brinzea
		6. GRUPA MOV	17	

Sala Judo			Grupa A	
09:00	10:30	1. GRUPA GALBENA	14	Cristina Dulgheroiu/ Larisa Suiu
10:00	11:30	2. GRUPA VERDE	19	

Sala Atletism			Grupa C + Executie	
09:00	10:30	3. GRUPA BLEU	20	Mariana Mezei/ Sandra Dinca/ Sarmiza Niculescu
10:00	11:30	4. GRUPA BEJ	18	

Sala Aerobica			Coregrafie	
09:00	10:30	7. GRUPA ALBASTRA	17	Antonio/ Papazov/ Cristiana Spinu
10:00	11:30	8. GRUPA PORTOCALIE	19	

Sala Gimnastica			Grupa B + Acro	
16:00	17:30	7. GRUPA ALBASTRA	17	Cristiana Spinu/ Mircea Brinzea
17:00	18:30	8. GRUPA PORTOCALIE	19	
18:00	19:00	1. GRUPA GALBENA	14	

Sala Atletism			Grupa C + Executie	
16:00	17:30	5. GRUPA LILA	17	Cristina Dulgheroiu/ Sandra Dinca/ Claudia Ristea
17:00	18:30	6. GRUPA MOV	17	

Sala Aerobica			Coregrafie + tranzitii	
16:00	17:30	3. GRUPA BLEU	20	Antonio Papazov/ Mezei Mariana
17:00	18:30	4. GRUPA BEJ	18	
18:00	19:00	2. GRUPA VERDE	19	

Duminica, 21 august 2022

Sala Gimnastica CSNB Lia Manoliu

NORME DE CONTROL PREGATIRE FIZICA

09:00	10:00	8. GRUPA PORTOCALIE	19	15-16 ani
09:30	10:30	7. GRUPA ALBASTRA	17	14 ani
10:00	11:00	5. GRUPA LILA	17	13 ani
10:30	11:30	6. GRUPA MOV	18	13 ani
11:00	12:00	4. GRUPA BEJ	18	12 ani
11:30	12:30	3. GRUPA BLEU	20	11 ani
12:00	13:00	2. GRUPA VERDE	19	10 ani
12:30	13:30	1. GRUPA GALBENA	14	8-9 ani

15:00	16:30	Prezentare Coregrafie pe grupe
		Festivitatea de inchidere oficial Decernarea Certificatelor de participanti

18:00	21:00	HYPE BY KIDDO-PIZZA PARTY
Plecarea de la Hotel Olimpia la ora 17:00 toti participantii		