

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI
DIRECȚIA SPORTUL ȘCOLAR**

**PROIECT
REGULAMENTUL CAMPIONTULUI NAȚIONAL AL C.S.Ș. LA
KAIAC-CANOE – 2009**

1. Probe, categorii de vârstă și distanțe:

K1, K2, K4 B*F Cadeți(J III), 1000m;
C1, C2, C4 B Cadeți(J III), 1000m;
K1, K2, K4 B*F J II și J I, 1000 și 500m;
C1, C2, C4 B J II și J I, 1000 și 500m;
Cadeți(J III) n. 1995 și mai mici;
J II, n. 1993-94
J I, n. 1991-92.

2. Condiții tehnice

2.1. *Ședința tehnică* va avea loc în ziua premergătoare competiției, la orele 19.00;

2.2. *Participanți:*

- a) la această competiție pot participa numai elevi-sportivi legitimați la secțiile de k-c ale C.S.Ș. afiliate la F.R.K.C.;
- b) un elev-sportiv poate participa la 2 probe la categoriile: cadeți (J III), J II și J I;
- c) probele cu mai puțin de 3 echipe(echipaje) în start nu se vor desfășura;

2.3. *Înscrieri:* la ședința tehnică

- a) un club(o secție) poate înscrie în concurs 1 singură echipă (un echipaj);
- b) se pot înscrie H.C. și alte echipe(echipaje), care nu vor puncta și nu vor fi recompensate;
- c) în cazul în care sunt înscriși în concurs mai mult de 9 echipe(echipaje), juriul concursului va decide la ședința tehnică, modalitatea de calificare în finale și/sau structura finalelor;

2.4. *Rezultate:*

- a) clasamente finale cronometrate pe fiecare probă;
- b) clasament general pe cluburi la puncte
- c) sistemul de punctaj: loc I-10p, loc II-8p, loc III-7p...loc IX-1p;
- d) vor puncta conf. Regulamentului F.R.K.C. primele 9 echipe (echipaje) din finale.

3. Condiții financiare:

- a) M.Ed.C.T. va susține financiar: cazarea, masa, premiile în bani, medaliile, trofee, cheltuielile organizatorice, etc., în conformitate cu H.G. 1447/03 dec. 2007, iar acestea vor fi prevăzute în devizul de cheltuieli(convenție), ca și repartitia numerică a elevilor-sportivi pe cluburi;
- b) numărul de elevi-sportivi participanți la acest campionat, va fi structurat de reprezentanții C.S.Ș. și va fi în conformitate cu rezultatele obținute de cluburi(secții) în anul precedent;
- c) pot participa la campionat și alții, elevi-sportivi și/sau specialiști, în afara celor repartizați prin convenția M.Ed.C.T., din resurse financiare proprii;
- d) numărul de pers. propus: **250 elevi-sportivi și specialiști.**

4. Recompense:

4.1. primele 3 echipe(echipaje) vor fi recompensate cu:

- a) premii în bani, conf. H.G. 1447/03. dec. 2007;
- b) tricouri de campion C.S.Ș.;
- c) medalii;
- d) diplome;

4.2. primele 3 cluburi din clasamentul general pe puncte, vor fi recompensate cu:

- a) premii în bani, conf. H.G. 1447/03. dec. 2007;
- b) trofee;
- c) medalii;
- d) diplome.

5. Locul, data și durata desfășurării C.N.al C.S.Ș.

- a) locul: Orșova, Constanța, Bascov sau Snagov
- b) data: 07 – 15.07.2009
- c) durata: 5-7 zile.

NOTĂ: Prezentul proiect de Regulament, poate fi modificat sau îmbunătățit la propunerile reprezentanților M.Ed.C.T., și/sau ai C.S.Ș.

Vizitați: www.k-corsova.ro

L.T.T.L.C.S.S.Orsova
Kaiac-canoe
Nr.7/24.01.2007

A D E V E R I N T A

Se adevereste prin prezenta ca d-ra Cuculici Adina , a practicat kaiac de performanta la Liceul Teoretic Train Lalescu in perioada 2003-2007, avand in palmares rezultate notabile.

S-a eliberat prezenta spre a-i servi pt. dosarul de instructor kaiac-canoe.

Coord.L.T.T.L.C.S.S.Orsova,
Antr. emerit, prof., dr., Benjamin Zabet

In conformitate cu Legea ed. fizice si sportului nr. 69/2000 si a O.M.Ed.C. nr.3569/2003, d-l Erema Ion, instructor de kaiac-canoa la clubul nostru, este delegata pentru a efectua o actiune de selectie in judetele Maramures si Neamt.

Va rugam sa-i acordati sprijinul d-voastra in masura posibilitatilor. Se legitimeaza cu CI NT 314624

Va multumim !

Coord. L.T.T.L.C.S.S.Orsova,
Antr.emerit, prof., dr., Benjamin Zabet

ADEVERINTA

In conformitate cu Regulamentul de organizare si functionare a cluburilor sportive scolare, din 14.11.2001 si a Regulamentului intern al sectiei noastre, d-l profesor Ghitoaica Alexandru efectueaza de doua ori pe an sau ori de cate ori este nevoie, selectie pentru atragerea si mentinerea in activitatea de performanta a unor elevi cu reale calitati pt. practicarea sportului de inalta performanta.

Coordonator C.S.S.Orsova
prof. Benjamin Zabet

C. V. Sportivi

PORCARASU IONUT-IUSTIN

Data si locul nasterii : 17.07.1988, Cimpina;

Domiciliul : Azuga, Prahova;

Profesia : elev la L.T.T.L.Orsova, cl. a-XII-a F;

Nivelul sportiv : component Lot national de tineret, Grupa KB;

Activitatea sportiva: selectionat la C.S.S.Orsova in 2001 de prof. Banaduc Ilie, primul titlu de Campion national - 2003, la K2B J II 500m; din 2003 component al lotului national de juniori(C.N.O.P.J.); 10 titluri de campion de juniori si 4 medalii la seniori, 6 loc I Cupa Romaniei, 10 titluri C.S.S.;

-2005 - loc VI la C.E.J. - Plovdiv (BG);

- loc IV si V la C.M.J. - Szeged (H);

- 4 loc I la C.B.J. - Belgrad(S.G.C.);

-2006 - loc II si III la C.E.J. - Atena(GR.);

- 4 loc I la C.B.J. - Bascov(RO);

- peste 50 de medalii la Regatele: L'Artois(F), Decize(F), Savona(I), Piestany(SK), Bochum(D), Orsova(RO), Bascov(RO).

DUMITRESCU LAZAR LIVIU ALEXANDRU

Data si locul nasterii : 15.05.1988, Ploiesti;

Domiciliul : Sinaia, Prahova;

Profesia : absolvent cu bacalaureat al L.T.T.L.Orsova;

Nivelul sportiv : component Lot national tineret, Gupa Canoe;

Activitatea sportiva : selectionat la C.S.S.Orsova in 2001 de prof. Banaduc Ilie, primul titlu de Campion national - 2003, la C1 J II 500m; din 2003 component al lotului national de juniori(C.N.O.P.J.); 10 titluri de campion de juniori, 6 loc I la Cupa Romaniei, 10 titluri C.S.S.:

-2005 - loc I la C.E.J. - Plovdiv(BG);

- loc I si III la C.M.J. - Szeged(H);

- 6 loc I la C.B.J. - Belgrad(S.G.C.);

-2006 - loc II si III la C.E.J. - Atena(GR);

- 6 loc I la C.B.J. - Bascov(RO);

- peste 50 de medalii la Regatele : L'Artois(F), Decize(F), Savona(I), Piestany(SK), Bochum(D), Orsova(RO), Bascov(RO).

Nr.81/15.11.2006

Catre,

.....

In conformitate cu Planul de pregatire 2006/07, Calendarul
competitional 2007 si obiectivele de instruire, elevii-sportivi ai clasei.....
vor efectua in perioada 15 nov. 2006 - 15 martie 2007, pregatire la Bazinul de inot
de la Drobeta Tr. Severin, ***in fiecare zi de miercuri a saptamanii***, cu exceptia
zilelor in care au teze sau testari.

Va rugam in acest sens sa le motivati absentele din aceasta perioada,
conform Ordinului M.Ed.C. nr.4072/22.06.2004.

Coordonator,

Prof. Beniamin Zabet

- sectiile clasate pe primele 3 locuri vor fi recompensate cu premii.

Salutari sportive!

L.T.T.L.C.S.S.Orsova
Kaiac-canoe

Nr.81/09.11.2006

Catre,
D. T. S. Mehedinti

In perioada 10 - 12nov. 2006, se va desfasura pe apele Golfului Cerna, Regata Orsova, editia de toamna, competitie de kaiac-canoe, rezervata juniorilor.

Pentru buna desfasurare a acestei competitii, va solicitam urmatoarele:

- cheltuieli de arbitraj	3 reun. x 6 arb.princ x 12 lei/reun.	= 216lei
	3 reun. x 4 arb.sec. x 6 lei/reun.	= 72lei
- cheltuieli de balizaj :	8orex2(balizat-debalizat)x 4munc.x2lei/ora	= 128lei
- combustibili: benzina	10l x 2 salupe x 3,35lei/l x 1,5ore/reun.x3r.	= 301lei
	ulei amestec 3l x 25lei/l	= 75lei
- premii : obiecte, diplome, cupe		
	Total	= 792lei

Coordonator C.S.S.Orsova
Prof. Benjamin Zabet

Nr.76/23.10.2006

A D E V E R I N T Â

Prin prezenta se confirma de catre unitatea noastra ca
elevul..... din clasa..... de laa
participat la actiuni sportive in perioada.....

Va rugam sa-i motivati absentele in aceasta perioada.

Coordonator C.S.S.
Prof. dr. Benjamin Zabet

Nr. 75/23.10.2006

Catre,

Scoala generala nr.1 Orsova

In conformitate cu Planul de pregatire pe anul 2006/2007, elevii sportivi ai claselor sportive a-VII-a si a-VIII-a, efectueaza pregatirea specifica la kaiac-canoe in fiecare zi de la orele 7.30-9.30 si 15.00-18.00.

Pentru realizarea obiectivelor de performanta, va solicitam la aceste clase, scoaterea din programul scolar a lectiilor de religie.

Mentionam ca elevii-sportivi au program saptamanal(duminica) la Manastirea Sf.Ana, pentru ascultarea slujbelor.

Va multumim pt. intelegere!

Coordonator C.S.S.
Prof. Beniamin Zabet

Nr.63/04.07.2006

**Catre,
Inspectoratul Scolar Judetean Mehedinti**

Unitatea sportiva scolară de înaltă performanță din Orsova, este de mulți ani considerată una dintre cele mai bune structuri de profil din Europa și cea mai valoroasă din România. Rezultatele de excepție, obținute an de an de elevii-sportivi proveniți de la acest club sau legitimați actuali, sunt concretizate în trofee și medalii pretioase cucerite la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Europene, Balcanice, Cupe Mondiale, Campionate Naționale de seniori sau juniori, cât și la **Campionatele Naționale ale C.S.S.** și Regate Internaționale.

Elevii-sportivi, peste 90 anual, inițiați și pregătiți din punct de vedere școlar, cât și sportiv la secția noastră, provin din cele mai diferite medii sociale și din toate zonele țării. Baza materială, spațiile de cazare, sala de pregătire specifică, sala de mese, ambarcațiunile sportive, cât și celelalte utilități necesare desfășurării în condiții optime a procesului pedagogic, de care dispune în acest moment unitatea noastră, sunt vechi, puține la număr, deteriorate sau nu există.

Cladirea Caminului Bazei Nautice este veche și nu mai poate fi renovată, nefiind în conformitate cu cerințele tehnice de specialitate. Ultima expertiză tehnică a clădirii a scos la iveală mari deficiențe în ceea ce privește posibilitatea de renovare sau reparație capitală (temelie pe sol instabil, fisuri în structura de rezistență și pereți, etc.).

În această situație, vă solicităm demolarea acestui Camin și

construirea unei Baze Sportive noi cu toate utilitatile cerute de performanta scolara si sportiva.

Odata cu intrarea Romaniei in Uniunea Europeana, aceasta investitie ar crea posibilitati concrete de organizare a unor competitii internationale oficiale europene sau mondiale si obtinerea unor venituri substantiale la bugetul sectiei noastre.

Va rugam sa analizati oportunitatea realizarii acestei investitii si sa dati dovada de intelegere in rezolvarea favorabila a solicitarii noastre.

Va multumim!

Coordonator C.S.S.Orsova,
Prof. Benjamin Zabet

Unitatea sportiva scolara din Orsova, este de multi ani considerata una dintre cele mai bune structuri de profil din Europa si cea mai valoroasa din Romania.

Rezultatele de exceptie obtinute an de an de elevii-sportivi proveniti sau legitimati ai acestui club, sunt semnificate prin trofee si medalii pretioase cucerite la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Europene, Balcanice, Cupe Mondiale, Campionate Nationale de senio

55/01.06.2006

Catre,
I.S.J. MEHEDINTI

In conformitate cu adresa M. Ed. C. nr.13852/19.05.2006, referitoare la Consolidarea si RK la Baza Nautica de kaidc-canoe, va rugam sa ne aprobatl dotarea cu mobilier dupa cum urmeaza:

1. pat + saltea/1 pers.	100 buc;
2. dulapuri haine/1 pers.	100 buc;
3. mese	50 buc;
4. scaune	100 buc;
5. dulapuri sala de mese + sala lectura	6 buc;
6. mobilier birouri	2 seturi;
7. dulapuri suspendate	30 buc.

Mentionam ca mobilierul existent este vechi si deteriorat,
nemaexistand posibilitatea de a fi reparat.

Va multumim !

Coord. C.S.S. Orsova
Prof. Benjamin Zabet

PROGRAM

Trofeul “Portile-de-Fier”, Orsova - 31-1.06.2008

SIMBATA - 31.05.2008

- 11.00 - 11.30 Sedinta tehnica;
- 12.00 - 13.00 Calificari (serii 1000m si 500m);
- 15.00 - 18.30 Finale 1000m;
- 20.00 - 23.00 Excursie cu vaporasul “Dierna”(Masa festiva);

DUMINICA - 01.06.2008

- 09.30 - 11.00 Finale 500m;
- 12.00 - 13.00 Festivitatea de premiere.

Programul finalelor

SAMBATA

DUMINICA

1000m

500m

15.00	K1B J III	
15.10	C1 J III	
15.20	K1F J III	
15.30	K2B J III	
15.40	C2 J III	
15.50	K2F J III	
16.00	K1B J II	09.30
16.10	C1 J II	09.35
16.20	K1F J II	09.40
16.30	K2B J II	09.45
16.40	C2 J II	09.50
16.50	K2F J II	09.55
17.00	K4B J II	10.00
17.10	K4F J II	10.05
17.20	K1B J I	10.10
17.30	C1 J I	10.15
17.40	K1F J I	10.20
17.50	K2B J I	10.25
18.00	C2 J I	10.30
18.10	K2F J I	10.35

18.20 K4B J I 10.40
18.30 K4F J I 10.45
11.00 STAFETA K1x 4
12.30 FESTIVITATEA DE PREMIERE

COMISIA DE ORGANIZARE

Nr.54/30.06.2006

Catre,

.....

In conformitate cu adresa I.S.J.Mehedinti nr.13852/19.05.2006, referitoare la Servicii de expertizare si proiectare pt. consolidarea, mansardarea si RK a cladirii Bazei Nautice de kaiac-canoe , va ***invitam*** sa luati parte la procedura de repetare a licitatiei pt. oferte, ce va avea loc la sediul Liceului "T. Lalescu", din B-dul "Portile-de Fier", nr. 32, Orsova, in data de 15.06.2006, orele 12.00.

Ofertele se vor depune pana in data de 15.06.2006, orele 11.30 la Secretariatul Liceului teoretic "T.Lalescu".

Documentatia de licitatie se va ridica de la Baza Nautica, din str. Crizantemelor, nr. 13 A(in spatele Salii de sport), Orsova.

Relatii suplimentare la tel.: 0744239931, 0788888171(d-l Zabet Benjamin) sau 0722949282, 0788888177(Banaduc Ilie).

Coordonator C.S.S. Orsova,

Prof. Benjamin Zabet

Nr. 52/16.05.2006

CĂTRE,
CONSILIUL LOCAL MUNICIPAL ORSOVA

În conformitate cu Calendarul competitional pe 2006, in perioada 2-4 iunie se va desfasura la Orsova, Regata internationala "Trofeul Portile-de-Fier", editia a-35-a, competitie la care sunt invitate sa participe sectii de kaiac-canoe din tara si din Franta, Uzbekistan, Austria, Serbia si Munte Negru, Macedonia, Moldova, etc.

Organizarea acestei competitii de traditie, necesita unele cheltuieli, pe care structura noastra sportiva nu le poate suporta in totalitate.

În aceasta situatie, va solicitam sprijinul financiar pentru:

- combustibili pt. urmarirea curselor din competitie
1000ron;
- cazare pt. sportivii participanti la competitie
2000ron;
- cheltuieli de arbitraj
2000ron;

- racoritoare pt. competitie
500ron.

Va multumim pentru intelegere!

Coordonator club,
Prof. Beniamin Zabet

Nr. 51/ 08.05.2006

REZULTATELE ELEVILOR-SPORTIVI
IN ANUL SCOLAR 2005-2006

Campionatul national de fond pt. juniori - Bascov - 03 - 04.05.2006

SULICIU XENIA	LOC I K1F J III 3000M	SC. GEN.,cl.VIII
G GROZUTA ADI	LOC II CI J III 3000M	“
PALEU IULIANA	LOC II K4FJII 3000M	L.T.T.L., cl.XF
BERCHIU CRISTINA	“	SC.GEN.,cl.VIII G
CORNEA BIANCA	“	L.T.T.L.,cl.IX F
MARCHIS CORNELIA	“	“ IXF
DUMITRESCU DIANA	LOC II K1F JII 3000M	“ XF
IONESCU SORIN	LOC I C4 J II 3000M	“ IXF
MORE ATTILA	“	“ IXF
MIHALCEA BOGDAN	“	“ IXF
TURCANU PAUL	“	“ IXF
BLIDARU LIVIU	LOC II C2 J II 3000M	“ IXF
ISPAS RAZVAN	“	“ IXF
ALEXE DRAGOS	LOC II K4B JII 3000M	“ IXF
BUCUR VLAD	“	“ IXF
MUCEA CODRUT	“	“ XF
STOIAN TEOFIL	“	“ IXF
ARDELEANU ALEX.	LOC III K4B JII 3000M	SC. GEN. VIII G

AIOANEI CATALIN	“	“ VIIIIG
TUDOR OVIDIU	“	L.T.T.L. ORS.IXF
DOBRE MARIAN	“	SC.GEN. VIIIIG
LUPU GEORGE	LOC II K2 B JII 3000M	L.T.T.L. ORS.IXF
GOANTA SORIN	“	SC.GEN. VIIIIG
NISTOR ANA	LOC I K4 F JI 4000M	LIC. MARINA.XG
PARVU MONIKA	“	L.T.T.L.ORS.XIF

- 2 -

TODIREL PAULA	“	L.T.T.L.ORS.XF
NECULA ALEXANDRA	“	“ XF
BUZATU ADELINA	LOC I K2 F JII 4000M	“ XIF
MOLDOVAN FLORINA	“	“ XIIF
DUMITRESCU LAZAR	LOC I C1 JI 4000M	“ XIIF
BUDACA PAUL	LOC II C1 JI 4000M	“ XIIF
RAZESU GEORGE	LOC III K2 B JI 4000M	LIC.MARINA,XG
IONETICU TONI	“	L.T.TL. ORS.,XF
PORCARASU IUSTIN	LOC I K1 B JI 4000M	“ XIIF

CLASAMENTUL GENERAL PE CLUBURI

1.C.S.S.L.T.T.L. ORSOVA	142pct;
2.C.S.M. PITESTI	72pct;
3.C.S.M. BRAILA	57pct;
.	
.	
25.C.S.A. STEAUA BUCURESTI	9PCT.

FLOCEA NICOLAE, L.T.T.L.ORSOVA, cls.XII F,
 2 loc I Campionatele Nationale de **Seniori**,2006, C2 500M si C2 1000M
 2 loc II **CUPA MONDIALA DE SENIORI-DUISBURG 2006, C4 500M
 si C4 1000M;**
 2 loc I Regata Mantova(I) SENIORI, 2006;
 2 loc I Regata Savona(I),2005.

DUMITRESCU LAZAR , L.T.T.L. ORSOVA, cls. XII F,
 1loc I si 1 loc II, Regata Savona(I),2005;
 2 loc I si 1 loc II, Regata Piestany(SK),2006;
 5 loc I Regata Bascov(RO), 2006;

2 loc I Regata Orsova(RO), 2006.
2 loc I Campionatul National pe Ambarcati Mici, 2006.

PORCARASU IONUT IUSTIN, L.T.T.L. ORSOVA, cls. XI F,
1 loc I Regata Savona(I), 2005;
2 loc I C.N.A.M., 2006;
2 loc I Regata Piestany(SK), 2006;
2 loc I si 2 loc II Regata Bascov(RO),2006;
2 loc I Regata Orsova(RO),2006.

- 3 -

BUDACA PAUL, L.T.T.L.ORSOVA, cls. XI F,
1 loc I si 1 loc II, Regata Savona(RO), 2005;
1 loc I Regata Piestany(SK), 2006;
2 loc I Regata Bascov(RO),2006;
2 loc II Regata Orsova(RO), 2006.

COLECTIVUL DIDACTIC(vizitati Web:<http://www.k-corsova.ro>)

ZABET BENIAMIN- COORD. C.S.S.
BANADUC ILIE,
POPAN C-TIN,
ZABET BEBE-ALEXANDRU,
GHITOAICA ALEXANDRU,
VLADUCEANU MIHAI.

COORD. C.S.S. ORSOVA

PROF. BENIAMIN ZABET

L.T.T.L. CS.S. ORSOVA
KAIAC-CANOE

Nr.28 /27.05.2008

Referat

In conformitate cu Calendarul competitional - 2008, in perioada 30.05-01.06, se va desfasura la Orsova, concursul international de k-c pentru juniori, "Trofeul Portile - de - Fier", la care vor lua parte cluburi din strainatate si din tara.

Va rugam in acest sens sa ne aprobatii urmatoarele:

- masa sportivi	80pers. x 25 lei x 3 z	=	6.000ron;
- masa festivă	50pers x 25 lei	=	1.250 ron;
- cazare	80pers. x 20lei x 3 n	=	4.800ron;
- arbitraj	10 arb. x 3rn.	=	4.500 ron;
- transport delegații străine de la București și Timișoara		=	4.000 ron;
- excursie-masă festivă cu vaporeșul		=	1.500 ron;
- trofee și medalii		=	4.300 ron;
- tricouri	300 buc. x 12,5lei	=	3.750 ron;
- produse pt. șed. th. și protocol		=	2.500 ron;
- carburanti,benzina	10 l x 2 salupe x 4 lei/lx2ore/rn x 3rn	=	480 ron;
ulei	3l x 50 lei	=	150 ron;
	Total	=	33.230ron.

Coord. C.S.S. Orsova
Prof. Benjamin Zabet

Nr. 46/19.04.2006

FISE DE INSCRIERE

la Campionatul National de Fond pentru Juniori-Bascov, 3-4.05.2006

Nr. crt.	Proba, sexul, dist., categ.	Numele si prenumele titularilor	Codul sport.	Numele si prenumele rezervelor	Codul sport.
1	K2B J III 3000m	NEGRU IONUT VASILI LEONARD	1116 1113		
2.	C1 J III 3000m	GROZUTA ADI	1148		
3	C2 J III 3000m	PUNGA IONUT GHITA SORIN	1194 1131		
4	K1F J III 3000m	SULICIU XENIA	1152		
5	K2F J III 3000m	GHILEA ANCA MIUTESCU EMA	1188 1125		
6	K2B J II 3000m	LUPU GEORGE GOANTA SORIN	1165 1110		
7	“	STINN MARKUS TEASCA ALEXANDRU	1189 1170		
8	K4B J II 3000m	ALEXE DRAGOS MUCEA CODRUT BUCUR VLAD STOIAN TEOFIL	1155 1147 1144 1156		
9	“	ARDELEANU ALEXANDRU AIOANEI CATALIN TUDOR OVIDIU DOBRE MARIAN	1135 1118 1178 1137		
10	C1 J II 3000m	SANDOR SEBASTIAN	1149		
11	C2 J II 3000m	BLIDARU LIVIU IONESCU SORIN	1162 1114	ISPAS RAZVAN MORE ATTILA TURCANU PAUL	1126 1187 1157
12	C4 J II 3000m	ISPAS RAZVAN MORE ATTILA MIHALCEA BOGDAN TURCANU PAUL	1126 1178 1111 1157	BLIDARU LIVIU IONESCU SORIN	1162 1114
13	“	GHERGHINESCU ALEX. CRISU GEORGE BOROGEAN ALEXANDRU IONESCU EDUARD	1145 1161 1141 1108	SANDOR SEBASTIAN	1149
14	K1F J II 3000m	DUMITRESCU DIANA	1167	MARCHIS CORNELIA	1128
15	K4F J II 3000m	PALEU IULIANA BERCHIU CRISTINA CORNEA BIANCA MARCHIS CORNELIA	1119 1120 1112 1128	DUMITRESCU DIANA	1167
16	K1B J I 4000m	PORCARASU IUSTIN	1158	RADEA VALENTIN	1121
17	K2B J I 4000m	RAZESU GEORGE IONESCU ADRIAN	1182 1171	PORCARASU IUSTIN	1158
18	K4B J I 4000m	RADEA VALENTIN RADU COSMIN IONETICU TONI RADULESCU LEONARD	1121 1169 1159 1183	IONESCU ADRIAN	1171

19	C1 J I 4000m	DUMITRESCU LAZAR	1101		
20	“	BUDACA PAUL	1105		
21	“	VIERU IONUT	1179		
22	K2F J I 4000m	BUZATU ADELINA	1123	NISTOR ANA	1199
		MOLDOVAN FLORINA	1103	NECULA ALEX.	1166
23	K4F J I 4000m	NISTOR ANA PARVU	1199	BUZATU ADELINA	1123
		MONIKA TODIREL PAULA	1115	MOLDOVAN	1103
		NECULA ALEXANDRA	1198	FLORINA	
			1166		

COORD. L.T.T.L. C.S.S.ORSOVA
Prof. Beniamin Zabet

Nr. 48/19.04.2006

TABEL DE INOT

Nr. crt.	Numele si prenumele sportivilor	semnatura
1	NEGRU IONUT	
2	VASILI LEONARD	
3	GROZUTA ADI	
4	PRIMEJDIE ERASMUS	
5	PUNGA IONUT	
6	GHITA SORIN	

7	ALBU GEREMY	
8	SULICIU XENIA	
9	GHILEA ANCA	
10	MIUTESCU EMA	
11	BRANZA ELENA	
12	HARTAPUC PAULA	
13	LUPU GEORGE	
14	GOANTA SORIN	
15	STINN MARKUS	
16	TEASCA ALEXANRDU	
17	ALEXE DRAGOS	
18	MUCEA CODRUT	
19	BUCUR VLAD	
20	STOIAN TOEFIL	
21	ARDELEANU ALEXANDRU	
22	AIOANEI CATALIN	
23	TUDOR OVIDIU	
24	DOBRE MARIAN	
25	SANDOR SEBASTIAN	
26	BLIDARU LIVIU	
27	IONESCU SORIN	
28	ISPAS RAZVAN	
29	MORE ATILA	
30	MIHALCEA BOGDAN	
31	TURCANU PAUL	
32	GHERGHINESCU ALEX.	
33	CRISU GEORGE	
34	BOROGEAN ALEXANDRU	
35	IONESCU EDUARD	
36	DUMITRESCU DIANA	
37	PALEU IULIANA	
38	BERCHIU CRISTINA	
39	CORNEA BIANCA	
40	MARCHIS CORNELIA	
41	PORCARASU IUSTIN	
42	RAZESU GEORGE	
43	IONESCU ADRIAN	
44	RADULESCU LEONARD	

45	RADU COSMIN	
46	IONETICU TONI	
47	RADEA VALENTIN	
48	DUMITRESCU LAZAR	
49	BUDACA PAUL	
50	VIERU IONUT	
51	BUZATU ADELINA	
52	MOLDOVAN FLORINA	
53	NISTOR ANA	
54	PARVU MONIKA	
55	TODIREL PAULA	
56	NECULA ALEXANDRA	
57	SPINU STEFANIA	
58	VINTILA CIPRIAN	
59	DRAGHICI TIBERIU	
60	EREMA IOAN	
61	DELIU MARCUS	
62	POPESCU DANIEL	
63	DAN DUMITRU	
64	ALDEA OCTAVIAN	
65	IRINA MIHAELA	
66	LUNGU ANDREEA	
67	COJOC IONUT	
68	IORDACHE ADRIAN	
69	DANDU GICU	
70	DINU ALEXANDRU	
71	MARIAN MADALINA	
72	BUNGET DUMITRU	
73	MOROSAN BOGDAN	

Au fost testati :

Nr. 47/19.04.2006

FISE DE INSCRIERE

La Concursul National pe Ambarcati Mici pentru Juniori - Bascov , 5 - 6 .05.2006

Nr crt	Proba, sexul, Categ., dist.	Numele si prenumele titularilor	Codul sp., Nr.legit.	Numele si prenumele rezervelor	Codul sp. Nr. legit.
1	K1B J II 1000 m	LUPU GEORGE	1165	MUCEA CODRUT	1147
2	“	TUDOR OVIDIU	1178	GOANTA SORIN	1110
3	K2B J II 1000 m	GOANTA SORIN MUCEA CODRUT	1110 1147		
4	“	ALEXE DRAGOS STOIAN TEOFIL	1155 1156		
5	“	ARDELEANU ALEXANDRU BUCUR VLAD	1135 1144		
6	C1 J II 1000m	BLIDARU LIVIU	1162		
7	“	MIHALCEA BOGDAN	1111		
8	C2 J II 1000m	ISPAS RAZVAN MIHALCEA BOGDAN	1126 1111		
9	“	MORE ATTILA TURCANU PAUL	1187 1157		
10	“	GHERGHINESCU ALEX. CRISU GEORGE	1145 1165		
11	K1F J II 1000m	MARCHIS CORNELIA	1128		
12	“	SPINU STEFANIA	1136		
13	K2F J II 1000m	PALEU IULIANA DUMITRESCU DIANA	1119 1167		
14	“	CORNEA BIANCA BERCHIU CRISTINA	1112 1120		
15	K1B J II 500m	MUCEA CODRUT	1147		
16	“	TUDOR OVIDIU	1178		
17	K2B J II 500m	GOANTA SORIN LUPU GEORGE	1110 1165		
18	“	ALEXE DRAGOS STOIAN TEOFIL	1155 1156		
19	“	ARDELEANU ALEXANDRU BUCUR VLAD	1135 1144		
20	C1 J II 500m	ISPAS RAZVAN	1126		
21	“	IONESCU SORIN	1114		
22	C2 J II 500m	IONESCU SORIN BLIDARU LIVIU	1114 1162		
23	“	MORE ATTILA TURCANU PAUL	1187 1157		
24	C2 J II 500m	GHERGHINESCU ALEX. CRISU GEORGE	1145 1161		
25	K1F J II 500m	MARCHIS CORNELIA	1128		
26	“	SPINU STEFANIA	1136		
27	K2F J II 500m	DUMITRESCU DIANA PALEU IULIANA	1167 1119		
28	“	CORNEA BIANCA BERCHIU CRISTINA	1112 1120		
29	K1B J I 1000m	PORCARASU IUSTIN	1158		
30	K2B J I 1000m	RAZESU GEORGE IONESCU ADRIAN	1182 1171		
31	“	RADU COSMIN IONETICU	1169 1159		

		TONI		
32	“	RADULESCU LEONARD RADEA VALENTIN	1183 1121	
33	C1 J I 1000m	DUMITRESCU LAZAR	1101	
34	“	BUDACA PAUL	1105	
35	“	VIERU IONUT	1179	
36	K2F J I 1000m	BUZATU ADELINA MOLDOVAN FLORINA	1123 1103	
37	“	TODIREL PAULA NISTOR ANA	1198 1199	
38	“	PARVU MONIKA NECULA ALEXANDRA	1115 1166	
39	K1B J I 500m	PORCARASU IUSTUN	1158	
40	K2B J I 500m	RAZESU GEORGE IONESCU ADRIAN	1182 1171	
41	“	RADU COSMIN IONETICU TONI	1169 1159	
42	“	RADEA VALENTIN RADULESCU LEONARD	1121 1183	
43	C1 J I 500m	DUMITRESCU LAZAR	1101	
44	“	BUDACA PAUL	1105	
45	“	VIERU IONUT	1179	
46	K2F J I 500m	BUZATU ADELINA MOLDOVAN FLORINA	1123 1103	
47	“	TODIREL PAULA PARVU MONIKA	1198 1115	
48	“	NISTOR ANA NECULA ALEXANDRA	1199 1166	

NOTA: TOTI SPORTIVII TITULARI SUNT SI REZERVE

COORDONATOR L.T.T.L.C.S.S. ORSOVA
PROF. BENIAMIN ZABET

OPTIMIZAREA PROCESULUI DE PREGATIRE A KAIACISTILOR SI CANOISTILOR JUNIORI PENTRU PARTICIPAREA LA CAMPIONATELE NATIONALE DE FOND LA KAIAC - CANOE

AUTORI: Antrenor, prof., masterat, Ghitoaica Alexandru
Antrenor, prof., masterat, Zabet Bebe Alexandru
Antrenor, prof., masterat, Vladuceanu Mihai

*Cuvinte cheie: kaiac-canoe, kaiac, canoe, antrenament.
Canoeing, Kaiac, Trening*

I. INTRODUCERE

Etapa de pregatire, inaintea participarii la campionatele nationale de kaiac-canoe pentru juniori reprezinta unul dintre segmentele cele mai importante pentru realizarea obiectivelor de performanta prevazute in planul anual.

Calendarul competitional anual prevede de obicei aceasta competitie la sfarsitul lunii aprilie sau inceputul lunii mai, perioada precompetitionala de acumulari specifice, vaslit pe apa, la bacul de iarna sau simulator, cat si nespecifice, alergari de anduranta, forta, inot, schi fond, mobilitate, etc.

Planificarea pentru o astfel de etapa reprezinta instrumentul cel mai important pe care il are la dispozitie antrenorul pentru dirijarea unui program de antrenament bine organizat (Bompa T., 2001).

II. ANALIZA PERIOADEI DE PREGATIRE

II.1. Obiectivele etapei:

- imbunatatirea tehnicii de vaslit in bac;

- imbunatatirea calitatilor motrice specifice si de baza;
- invatarea si/sau perfectionarea cunostintelor de inot;
- modelarea cursei, tactica curselor de fond (atacul turnantelor);
- participarea la competitii;
- realizarea obiectivelor de performanta.

II.2. Mijloace:

- vaslit in bacul de iarna;
- circuite de forta;
- vaslit pe apa in regimurile de efort R5 - R2;
- circuite de forta;
- alergari pe teren plat si variat in regimurile de efort R4-R3;
- jocuri sportive;
- inot.

II.3. Metode:

- antrenamente de durata;
- antrenamente variabile;
- antrenamente cu repetari lungi;
- antrenamente cu intervale lungi;
- antrenamente cu ingreuieri;
- antrenamente de verificare - piste de control pe distante lungi 2000m, 3000m, 4000m, 6000m, 8000m.

II.4. Refacere:

- alimentara;
- naturala - somn;
- farmaceutica;
- fiziohidroterapeutica - ultrasunete, dusuri calde, sauna.

III. CONTINUTUL SI DESFASURAREA ANTRENAMENTELOR

