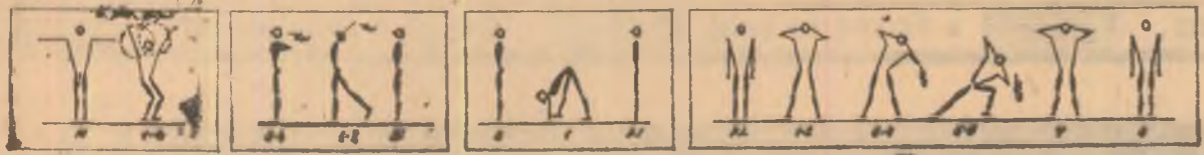




GIMNASTICA ZILNICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL GENERAL ȘI LICEAL

În numărul de azi: PROGRAMELE PENTRU ANII I-IV LICEU (executat în curte)

BĂIEȚI



I. Stind cu brațele lătural, degetele semiflexate, vîrful picioarelor apropiate. 1-2. Pas înainte cu piciorul stîng...



V. Stind. 1. Pendularea piciorului stîng înainte sus cu bătaia palmei sub genunchi; 2. Revenire; 3-4. Această mișcare cu piciorul drept...



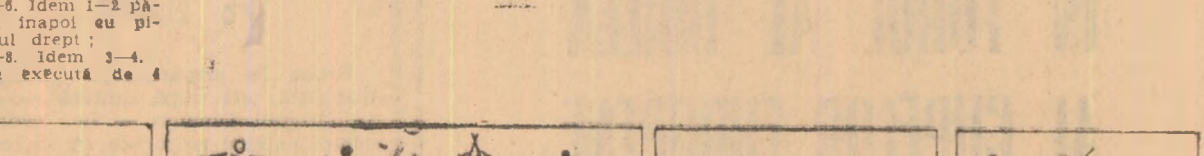
IX. Din fațad înaltă. Schimbarea brațelor prin săritură; Se execută de 4 ori în 4 timpi; X. Stind. 1. Balansarea brațelor sus cu ridicare pe vîrful și inspirare...



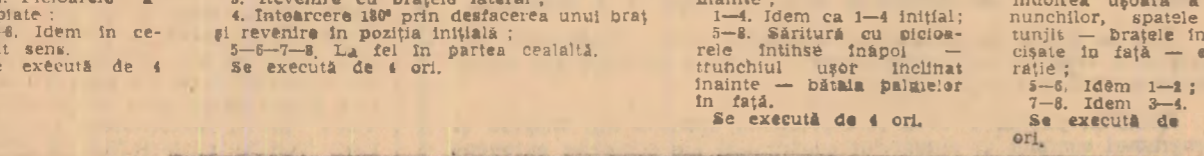
I. Stind. 1-2. Ducerea brațului drept sus - stîngul oblic înapoi cu arcuire; 3-4. Schimbarea brațelor cu arcuire; 5-6. Ducerea brațelor lateral cu arcuire...



IV. Stind. 1-2. Pas înainte cu piciorul stîng și rotarea brațelor prin jos înapoi și extensia trunchiului - pe timpul 3 apropierea piciorului drept înga piciorul stîng...



VIII. Pe perechi față în față de mîini apucate, brațele întinse înainte, trunchiul ușor înclinat înapoi; 1-4. Înclinarea cu pași mărunți într-un sens; Picioarele apropiate...



VIII. Pe perechi față în față de mîini apucate, brațele întinse înainte, trunchiul ușor înclinat înapoi; 1-4. Înclinarea cu pași mărunți într-un sens; Picioarele apropiate...

MANIFESTĂRI SPORTIVE PRILEJUIȚE DE „ZIUA RECOLTEI“

Intreceri atractive de cros pe biciclete - Pădurea Vede - „cartierul general“ al manifestărilor teletomnane - Campionatul județean sîtesc de atletism, volei și handbal

Devenită tradițională, sărbătorirea Zilei Recoltei prilejuiște în acest an o paletă bogată de manifestări. Pe estrade special amenajate, la case de cultură și la cămine culturale, în orașe și la sate vor avea loc manifestări artistice, spectacole și demonstrații sportive.

BIHOR. C.J.E.F.S. și Uniunea județeană a cooperativelor agricole de producție Bihor au colaborat la întocmirea unor programe atractive, la realizarea cărora vor fi angrenați sportivi de performanță și sportivi amatori.

În cadrul competiției dotate cu „Cupa Recoltei“, la Cefa, Tinca Șuncuș și Săculeu vor avea loc meciurile de fotbal între echipele reprezentative respective.

SUCEAVA. În pauzele meciurilor de rugby și fotbal programate dimineață pe stadionul Arini vor avea loc întreceri atletice. În sala sporturilor, în cadrul „Cupei Recoltei“, se vor desfășura întreceri de handbal și volei.

GALAȚI. 1 (prin telefon, de la coordonatorii noștri T. Sirloș și Gh. Arsenie). În ultima etapă a turneului de baschet masculin dotat cu „Trofeul Danubius“, echipa iugoslavă Rabotnicki Skopje a dispus de Politehnica Galați cu 72-52 (42-24), cucerind astfel primul loc.

În celălalt meci, Steaua a dispus de Politehnica București cu 72-81 (33-26). Au înscris Baciu 13, Dimandov 8, Trău 20, Mărgineanu 2, V. Gheorghita 4, Dumitru 10, Spînu 13, Nolin 2 pentru Steaua, respectiv Georgescu 9, Cernat 5, Rusu 10, Troacă 10, Dudescu 12, Rotaru 13, Tue 2. Au arbitrat L. Fleici (Iugoslavia) și M. Voda (România).

Table with 2 columns: SERIA A IV-A, SERIA A V-A, SERIA A VI-A. Lists names and scores of athletes in various sports.

PROBLEME DE SUFLET

N-am mai avut săptămîna fotbalistică de culoarea asta, cam de un an, cam de vremea cînd U.T.A. îi zicea de bine lui Fejenrood. O merităm. Prea am boci, prea am jeli, prea ne-am perpelit - și că s-a spus pe sleau - prea ne prostim.



toți sînt unul și unul e totul... Cum și-a permis Adamec să ne dea băuți cu 4-0? Ca să nu mai spun că m-a durut că Trnava a uitat cu cîtă dăruire a jucat Dinamo, la București.

LUPTA MIINE, ETAPA A DOUA DE „LIBERE“

Elaborarea unui program minimeal, potrivit cărui luptele sînt de bază în rîndul celor cuprinse în programele de educație fizică ale școlilor din diferite țări.

INTRECEREA BUTURI

În București, partidele se vor disputa astfel: sîmbătă, de la ora 16; Sportul studentesc - Dinamo, iar duminică, în cîmp, pe terenul Gloria, de la ora 9:30: Gloria - Agronomia și Steaua - C.S.M. Sibiu.

BASCHET RABOTNICKI SKOPJE A CUCERIT „TROFEUL DANUBIUS“

In celălalt meci, Steaua a dispus de Politehnica București cu 72-81 (33-26). Au înscris Baciu 13, Dimandov 8, Trău 20, Mărgineanu 2, V. Gheorghita 4, Dumitru 10, Spînu 13, Nolin 2 pentru Steaua, respectiv Georgescu 9, Cernat 5, Rusu 10, Troacă 10, Dudescu 12, Rotaru 13, Tue 2.

„CUPA VOINȚĂ“

Ediția din acest an a „Cupei Voința“ la caiac-canoe a reunit, pe lacul Herăstrău, sportivi din mai toate secțiile nautice bucureștene. Evoluind meritoriu, tinerii de la clubul Olimpia au acumulat 134 p, cîștigînd trofeul pus în joc.

TIR AU ÎNCEPUT ANIMALELE DE JUNIORI

Prima campionă - o fetă din Focșani! La pistol vîzător doar cinci concurenți. Teri, pe poligonul Tunari din București, s-au disputat primele probe ale campionatului național de tir rezervate juniorilor.

SE CONTUREAZĂ LIDERII ÎNAINTEA ETAPEI A III-A

S-au consumat două etape din cadrul campionatului național de box pe echipe. După unele retrageri din campionat, încă din prima etapă, și cîteva reprezentări competiția republicană rezervată echipelor pare să fi intrat în normal.

Advertisement for 'Unde mergem' featuring a stylized figure and text.

Table with 2 columns: SIMBATA, POTBAI. Lists names and scores of athletes in various sports.

Table with 2 columns: DUMINICA. Lists names and scores of athletes in various sports.

Table with 2 columns: RUGBY. Lists names and scores of athletes in various sports.

Table with 2 columns: CANOIE. Lists names and scores of athletes in various sports.



