

## VOLEI

### Traseu tehnico-tactic

↳ Bieți (fig. nr. 1): serviciul de sus (puternic sau planat) de pe  $Z_1$ , deplasare spre marcajul aflat între zonele 3 și 6 cu execuția plonjonului înainte și atingerea acestuia, deplasare în  $Z_2$  și ritur la blocaj, plonjon cu rostogolire spre  $Z_3$  cu atingerea liniei de 3 m., atac din autoaruncarea mingii de pe  $Z_3$ , deplasare cu spatele în  $Z_4$  și atac din minge autoaruncat pe direcția elanului în marcajul aflat în terenul advers, plonjon înapoi cu rostogolire și deplasare cu spatele în poziție fundamental înalt până la linia de fund a terenului de volei.

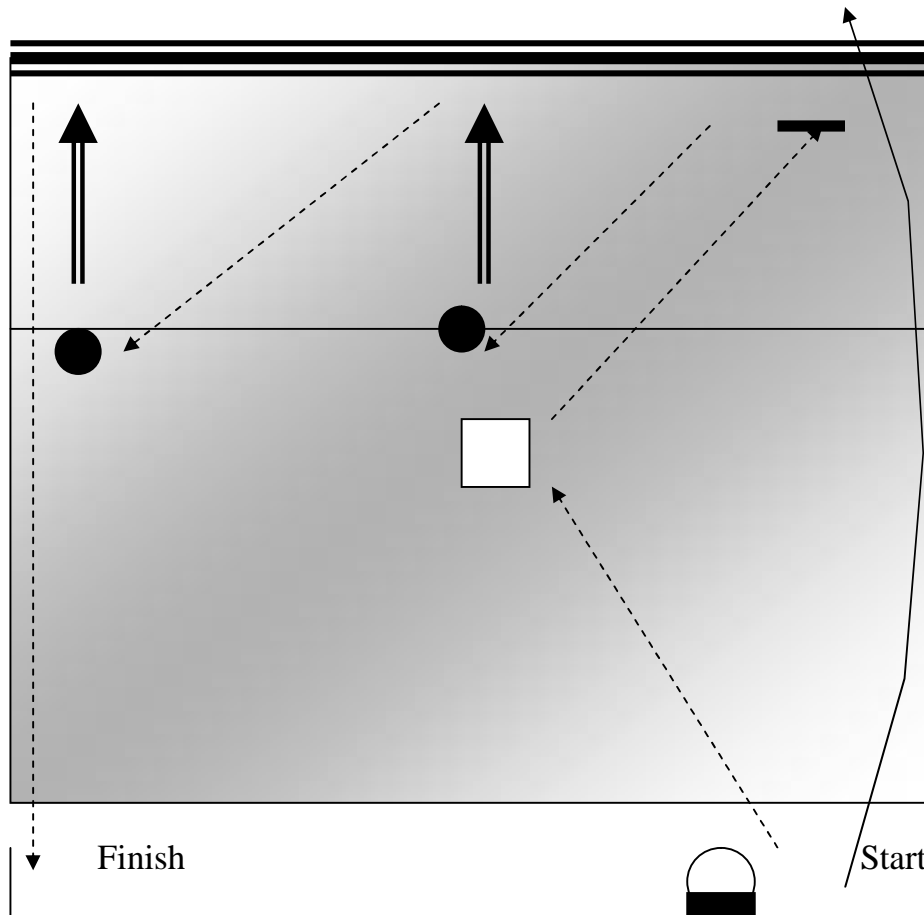


fig. 1.

↳ Fete (fig. nr. 2): serviciul de sus (puternic sau planat) de pe  $Z_1$ , deplasare spre marcajul aflat între zonele 3 și 6 cu execuția plonjonului înainte (plonjonul înainte specific feminin) și atingerea acestuia, deplasare în  $Z_2$  și ritur la blocaj, plonjon cu rostogolire spre  $Z_3$  cu atingerea liniei de 3 m., atac din autoaruncarea mingii de pe  $Z_3$ , deplasare cu spatele în  $Z_4$  și atac din minge autoaruncat pe direcția elanului în marcajul aflat în terenul advers, plonjon înapoi cu rostogolire și deplasare cu spatele în poziție fundamental înalt până la linia de fund a terenului de volei.

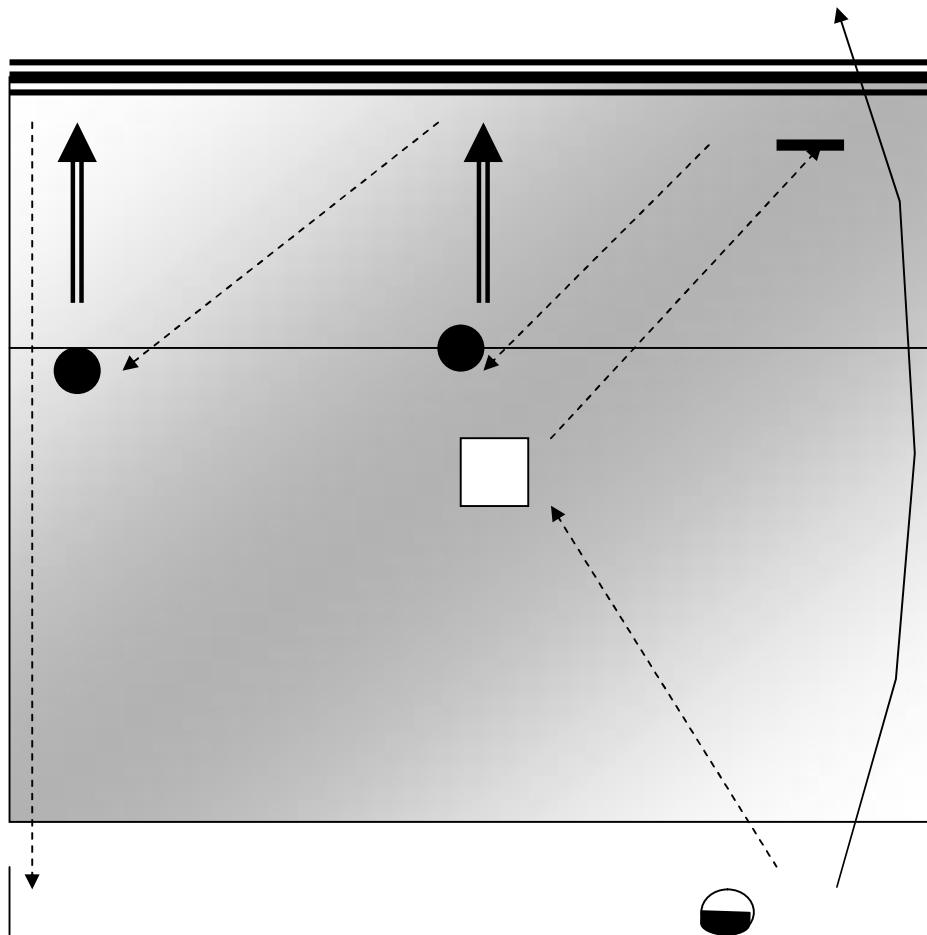


fig. 2.

Not : cronometrul se porne te la prima lovire a mingii (serviciul) i se opre te la dep irea liniei de fund. Candidatul beneficiaz de dou încerc ri, luându-se în calcul cel mai bun timp.


Penaliz ri:

- gre eli regulamentare la serviciu, atac i blocaj – 1 secund pentru fiecare gre eal ;
- gre eli tehnice: neatingerea liniilor marcate, serviciu u or – 0,5 sec.;
- nerespectarea traseului duce la anularea execu iei = nota 1

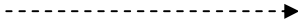
**Modalitate de notare:**

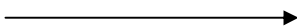
Notă		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp	F	16''6	16''8	18''	18''2	18''4	20''	20''2	20''4	20''6	20''8
	B	14''6	14''8	15''	15''2	15''4	18''	18''2	18''4	18''6	18''8

**Legend :**

Juc tor 

Mingea 

Traseul juc torului 

Traseul mingii 

Blocaj 

Atac 