

TEST DE APTITUDINI FIZICE/KINETOTERAPIE

Candidatul trebuie să parcurgă întregul traseu compus din 8 stații și să execute obligatoriu elementele impuse de fiecare stație, în ordinea de dispunere a acestora. Cronometrul se pornește la plecarea candidatului și se oprește după ce ultima minge atinge ținta.

Descrierea tehnică a traseului aplicativ:

1) *Alergare printre jaloane.* Patru jaloane dispuse în zig-zag pe distanța de 8 m.

2) *Târâre pe sub 3 suporti de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suporti este de 1.20 m, iar lungimea stației este de 4 m.

3) *Deplasare și săritură prin pășire peste un obstacol înalt de 60 cm fete și 80 cm băieți.*

4) *Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe suprafața îngustă cu transport de greutate:* 2 mingi medicinale de 3 kg pentru fete și 2 mingi medicinale de 5 kg pentru băieți. La capătul băncii se coboară cu ambele mingi în brațe și așezarea lor la punct fix.

5) *Cățărare la scară fixă:* de pe ambele picioare de la prima șipcă, urcare în brațe și picioare până la înălțimea de 1,60m, atinsă cu tălpile, coborâre până la prima șipcă.

6) *Deplasare cu pas adăugat într-un pătrat cu latura de 3 m :* înainte, lateral dreapta, înapoi, lateral stânga.

7) *Alergare și escaladare liberă peste calul de gimnastică* așezat transversal pe direcția de alergare cu înălțimea de 1,05m.

8) *Aruncare la țintă de la o distanță delimitată de o linie la 10 m băieți, 9 m fete.* Ținta este un cerc cu diametrul de 1 m la care se vor arunca pe rând 3 mingi: minge de tenis, minge de handbal, minge medicinală de 1 kg. Ordinea aruncărilor este aleatorie.

Tabel notare băieți:

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TIMP	28.5	29.4	29.9	33.0	40.8	49.0	59.8	69.8	75.8	85.8

Tabel notare fete:

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TIMP	34.5	35.0	35.6	41.0	50.8	59.8	69.8	79.8	89.8	99.8

Penalizări:

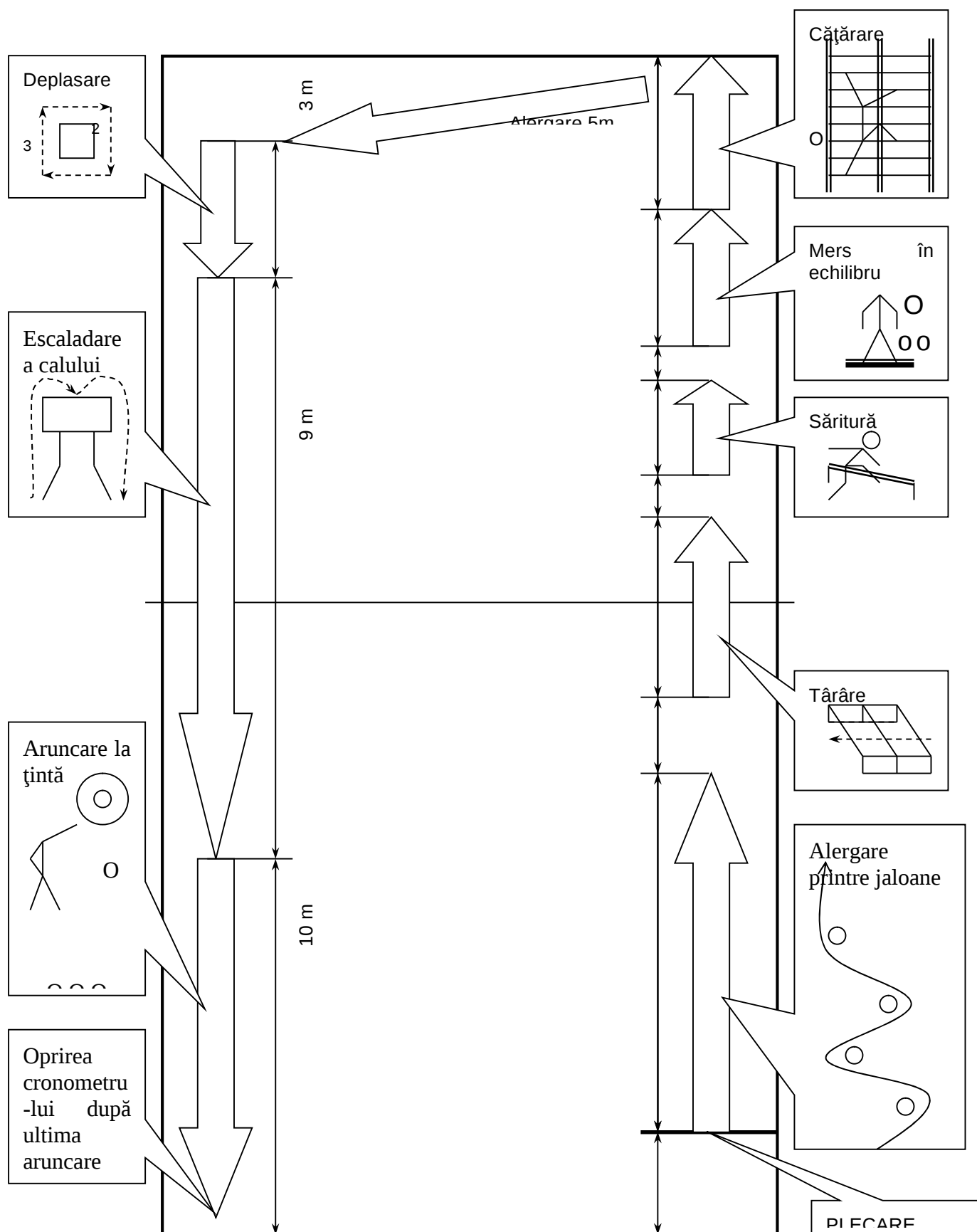
- stația 1) - se penalizează pentru fiecare jalon neocolit sau căzut cu 0.5 secunde;
- stația 2) - se penalizează cu 0.5 secunde atingerea sau răsturnarea suportilor în timpul târârii;
- stația 3) - se penalizează cu 0.5 secunde agățarea sau răsturnarea obstacolului;
- stația 4) - se penalizează cu 0.5 secunde pentru fiecare greșeală: scăparea unei mingi medicinale,

căderea de pe bancă în timpul mersului, neașezarea mingilor la punct fix;

- stația 5) - se penalizează cu 1 secundă neatingerea primei șipci cu ambele picioare la urcare și la coborâre;

- stația 6) - se penalizează cu 0,5 secunde execuția incorectă a deplasării în pătrat;
- stația 7) - se penalizează cu 0.5 secunde răsturnarea aparatului în timpul escaladării;
- stația 8) - se penalizează cu 0.5 secunde ratarea fiecărei aruncări la țintă și depășirea liniei delimitate.

TEST DE APTITUDINI FIZICE/KINETOTERAPIE



Candidatul trebuie să parcurgă întregul traseu compus din 8 stații și să execute obligatoriu elementele impuse de fiecare stație, în ordinea de dispunere a acestora. Cronometrul se pornește la plecarea candidatului și se oprește după ce ultima minge atinge ținta.

Descrierea tehnică a traseului aplicativ:

1) *Alergare printre jaloane.* Patru jaloane dispuse în zig-zag pe distanța de 8 m.

2) *Târâre pe sub 3 suporți de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suporți este de 1.20 m, iar lungimea stației este de 4 m.

3) *Deplasare și săritură prin pășire peste un obstacol înalt de 60 cm fete și 80 cm băieți.*

4) *Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe suprafața îngustă cu transport de greutate:* 2 mingi medicinale de 3 kg pentru fete și 2 mingi medicinale de 5 kg pentru băieți. La capătul băncii se coboară cu ambele mingi în brațe și așezarea lor la punct fix.

5) *Cățărare la scară fixă:* de pe ambele picioare de la prima șipcă, urcare în brațe și picioare până la înălțimea de 1,60m, atinsă cu tălpile, coborâre până la prima șipcă.

6) *Deplasare cu pas adăugat într-un pătrat cu latura de 3 m :* înainte, lateral dreapta, înapoi, lateral stânga.

7) *Alergare și escaladare liberă peste calul de gimnastică* așezat transversal pe direcția de alergare cu înălțimea de 1,05m.

8) *Aruncare la țintă de la o distanță delimitată de o linie la 10 m băieți, 9 m fete.* Ținta este un cerc cu diametrul de 1 m la care se vor arunca pe rând 3 mingi: minge de tenis, minge de handbal, minge medicinală de 1 kg. Ordinea aruncărilor este aleatorie.

Tabel notare băieți:

NOT A	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TIMP	28.5	29.4	29.9	31.8	33.5	35.8	36.4	37.4	38.6	39.8

Tabel notare fete:

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TIMP	34.5	35.0	35.6	36.0	37.7	40.9	42.0	42.5	43.0	43.6

Penalizări:

- stația 1) - se penalizează pentru fiecare jalon neocolit sau căzut cu 0.5 secunde;
- stația 2) - se penalizează cu 0.5 secunde atingerea sau răsturnarea suporților în timpul târârii;
- stația 3) - se penalizează cu 0.5 secunde agățarea sau răsturnarea obstacolului;
- stația 4) - se penalizează cu 0.5 secunde pentru fiecare greșeală: scăparea unei mingi medicinale,
căderea de pe bancă în timpul mersului, neașezarea mingilor la punct fix;
- stația 5) - se penalizează cu 1 secundă neatingerea primei șipci cu ambele picioare la urcare și la
coborâre;

- stația 6) - se penalizează cu 0,5 secunde execuția incorectă a deplasării în pătrat;
- stația 7) - se penalizează cu 0.5 secunde răsturnarea aparatului în timpul escaladării;
- stația 8) - se penalizează cu 0.5 secunde ratarea fiecărei aruncări la țintă și depășirea

liniei

delimitate.

TRASEUL MOTRIC

