

Traseu aplicativ de evaluare a aptitudinilor motrice

Plecarea în traseu se realizează din poziția stând cu fața la banca de gimnastică, așezată longitudinal, cu cronometrarea din momentul primei mișcări a candidatului.

1. De la linia de start, plecare liberă și alergare pe distanța de 2 m, deplasare rapidă în echilibru începând cu primul pas pe capătul apropiat al băncii, urmată de întoarcerea de 360° pe bancă (prin procedeu la alegere); continuarea deplasării și coborâre, cu ultimul pas pe capătul depărtat al băncii.
2. Alergare pe distanța de 3 m și săritură în sprijin depărtat, peste capra de gimnastică (h -1,10 m).
3. Alergare pe distanța de 2 m și aruncarea unei mingi medicinale (F – 2 kg/distanța 5 m; B – 4 kg/6 m).
4. Alergare pe distanța de 2 m până la linia de fund și ocolirea unui jalon cu schimbarea sensului de deplasare 180° spre dreapta.
5. Efectuarea legată a două sărituri în lungime de pe loc (F – 3 m/B – 4 m).
6. Alergare pe distanța de 3 m și escaladarea unei lăzi de gimnastică așezată transversal (procedeu la alegere).
7. Alergare pe distanța de 3 m, ridicarea dintr-un spațiu marcat a două mingi medicinale de câte și transportul acestora printre 3 jaloane, așezate la o distanță de 1,5 m între ele.
8. Alergare pe distanța de 5 m cu ocolirea unui jalon, cu schimbarea sensului de deplasare 180° spre stânga.
9. Alergare de viteză pe distanța de 20 m până la linia de sosire.

Penalizări traseu aplicativ

- neatingerea capetelor băncii - 1 secundă/fiecare
- neefectuarea întoarcerii pe bancă - 2 secunde
- căderea de pe bancă - 1 secundă
- neefectuarea săriturii peste capră - 4 secunde
- aruncare mingii medicinale mai scurtă decât cerința impusă - 2 secunde
- doborârea jalonului de ocolire – 1 secundă
- atingerea liniei înainte de efectuarea săriturilor – 1 secundă
- sărituri în lungime de pe loc mai scurte decât cerința impusă - 2 secunde
- neefectuarea escaladării - 2 secunde
- neefectuarea deplasării printre jaloane – 2 secunde
- doborârea jaloanelor de ocolire – 1 secundă
- scăparea mingilor medicinale în timpul deplasării - 1 secundă
- doborârea jalonului de ocolire – 1 secundă

FETE	
30.00	10.00
33.00	9.00
36.00	8.00
40.00	7.00
45.00	6.00
50.00	5.00
55.00	4.00
60.00	3.00
65.00	2.00
70.00	1.00

BĂIEȚI	
26.00	10.00
28.00	9.00
31.00	8.00
34.00	7.00
37.00	6.00
40.00	5.00
45.00	4.00
50.00	3.00
55.00	2.00
60.00	1.00