

## 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, cu două mâini de sus (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°.
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 5 kg 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°.
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 - 5 secunde
- căderea de pe bancă - 1 secundă
- neefectuarea săriturii peste capră - 5 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 - 5 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

23.00	10.00
23.50	9.00
24.00	8.00
24.50	7.00
25.00	6.00
26.00	5.00
27.00	4.00
28.00	3.00
29.00	2.00
30.00	1.00

### BĂIEȚI

20.00	10.00
20.50	9.00
21.00	8.00
21.50	7.00
22.00	6.00
23.00	5.00
24.00	4.00
25.00	3.00
26.00	2.00
27.00	1.00