

Traseu aplicativ de evaluare a aptitudinilor motrice

Plecarea în traseu se realizează din poziția stând cu fața la banca de gimnastică (la 1 m distanță), așezată longitudinal, cu cronometrarea din momentul primei mișcări a candidatului.

1. De la linia de start, 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. Deplasare pe distanța de 1 m și efectuarea unei rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit, pe o saltea de gimnastică.
3. Deplasare pe distanța de 1 m, ridicarea unei mingi de baschet de pe sol, ocolirea a 3 jaloane începând, obligatoriu, spre stânga, oprire într-un spațiu marcat cu fața la panoul de baschet și aruncare la coș cu o mână de sus.
4. Alergare pe distanța de 2 m, ocolirea unui jalon cu schimbarea sensului de deplasare 90° spre dreapta.
5. Alergare pe distanța de 2 m, ridicarea unei mingi de handbal de pe sol, deplasare până la mijlocul semicercului și aruncare la poartă cu o mână.
6. Alergare pe distanța de 2 m până la o linie marcată pe sol și efectuarea a două sărituri în lungime de pe loc (minim $F - 3 \text{ m/B} - 4 \text{ m}$).
7. Deplasare pe distanța de 1 m și ridicarea unei mingi de fotbal de pe sol, așezarea ei într-un spațiu marcat pe sol și șut la o poartă mică.
8. Deplasare pe distanța de 1 m, ocolirea unui jalon cu schimbarea sensului de deplasare 90° spre dreapta.
9. Alergare pe distanța de 3 m, ridicarea unei mingi de volei de pe sol și executarea a 5 voleibalări la perete cu două mâini de sus.
10. Alergare pe distanța de 4 m și escaladarea unei lăzi de gimnastică așezată transversal (procedeu la alegere).
11. Alergare de viteză pe distanța de 10 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 rostogolirii înainte - 5 secunde
- neefectuarea deplasării printre jaloane - 2 secunde
- ratarea aruncării la coș - 1 secundă
- doborârea jalonului de ocolire - 1 secundă
- ratarea aruncării la poartă - 1 secundă
- atingerea liniei înainte de efectuarea săriturilor - 1 secundă
- sărituri în lungime de pe loc mai scurte decât cerința impusă - 2 secunde
- ratarea șutului la poartă - 1 secundă
- doborârea jalonului de ocolire - 1 secundă
- efectuarea numărului de voleibalări mai mic decât cerința impusă - 2 secunde
- neefectuarea escaladării - 5 secunde

FETE

26.00	10.00
28.00	9.00
30.00	8.00
33.00	7.00
36.00	6.00
39.00	5.00
44.00	4.00
49.00	3.00
54.00	2.00
60.00	1.00

BĂIEȚI

22.00	10.00
24.00	9.00
26.00	8.00
29.00	7.00
32.00	6.00
35.00	5.00
40.00	4.00
45.00	3.00
50.00	2.00
56.00	1.00