

TESTAREA NIVELULUI CAPACITĂȚII MOTRICE

A. Proba: traseul utilitar – aplicativ

1. Traseul utilitar – aplicativ are o lungime de 90 m și cuprinde 10 elemente, în următoarea succesiune:

- două sărituri în lungime, succesive, de pe loc;
- aruncarea a 4 mingi diferite la țintă;
- tracțiuni la bară fixă pentru candidații de sex masculin – flotări pentru candidații de sex feminin;
- deplasare în echilibru, pe bănci de gimnastică;
- săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică, pentru candidații la colegiile militare liceale - săritură cu rostogolire peste lada de gimnastică, pentru ceilalți candidați;
- escaladarea unui obstacol – ladă sau cal de gimnastică;
- sărituri în spații marcate pe sol;
- târâre pe sub un obstacol;
- ridicare și transport de greutate printre jaloane;
- alergare 25 m.

2. În funcție de locul de desfășurare a probei, în sală sau afară, succesiunea elementelor poate fi modificată, cu respectarea principiului alternării solicitării grupelor musculare.

3. Candidații trebuie să parcurgă în întregime traseul utilitar – aplicativ și să abordeze obligatoriu toate elementele, în ordinea stabilită.

4. Descrierea elementelor ce compun traseul utilitar – aplicativ și a modului de evaluare a execuției:

a) Două sărituri în lungime, succesive, de pe loc

De la linia de start, la semnalul evaluatorului, se execută două sărituri în lungime, succesive, de pe loc, cu desprindere și aterizare de/pe ambele picioare. Cronometrarea începe când candidatul se desprinde de pe sol.

Lungimea cumulată a celor două sărituri trebuie să fie de minimum:

- pentru colegiile militare liceale - 3,40 m;
- pentru celelalte categorii - 4,00 m.

Aprecierea lungimii cumulate a celor două sărituri se face funcție de locul de aterizare. Pentru fiecare 10 cm în minus față de lungimea cumulată, se acordă o **penalizare** de 2 sec.

b) Aruncarea a 4 mingi diferite la țintă

Se utilizează, pentru aruncare, 4 mingi diferite – oină, handbal, baschet și volei, iar ca țintă, o poartă de handbal dispusă perpendicular pe direcția de aruncare.

De la linia de aruncare, marcată pe sol la o distanță de 20 m de poartă, se aruncă cele patru mingi, prin procedeul azvârlire – cu o singură mână, de deasupra umărului; ordinea de aruncare este aleatorie. O aruncare este considerată reușită dacă mingea intră în poartă sau atinge bara, cu condiția să nu fi atins solul înainte de 10 m de la linia de aruncare. Pentru fiecare aruncare ce nu se înscrie în aceste cerințe, se suportă o **penalizare** de 2 sec.

c) Tracțiuni la bară fixă - pentru candidații de sex masculin

Se execută din poziția atârnat, cu priză la alegere (de sus sau de jos apucat), fără bici-balans.

O execuție se consideră a fi corectă atunci când, la ridicare, bărbia depășește nivelul barei și, în poziția atârnat, brațele sunt întinse, iar picioarele nu ating solul. Se utilizează o bară fixă, înaltă de aproximativ 2,30 m. Evaluatorul numără, cu voce tare execuțiile, fiind luate în considerare doar cele corecte.

Număr minim de tracțiuni:

- pentru colegiile militare liceale - 1 tracțiune din maxim 5;
- pentru celelalte categorii de candidați - 2 tracțiuni din maxim 8.

Penalizare: câte 5 sec. pentru fiecare tracțiune neexecutată.

a) Flotări - pentru candidații de sex feminin

Se execută din poziția sprijin culcat facial, prin flexia antebrățelor pe brațe sub un unghi mai mic de 90 grade și extensia completă a acestora – păstrând, tot timpul, corpul întins. Evaluatorul numără, cu voce tare execuțiile, fiind luate în considerare doar cele corecte.

Număr minim de flotări:

- candidatele pentru colegiile militare liceale - 2 flotări din maxim 8;
- celelalte categorii de candidate - 3 flotări din maxim 10.

Penalizare: câte 3 sec. pentru fiecare flotare neexecutată de către candidatele pentru colegiile militare liceale; câte 4 sec. pentru celelalte categorii de candidate.

e) Deplasare în echilibru pe bănci de gimnastică

Instalația este formată din doi cai de gimnastică înalți de aproximativ 1 m așezați transversal pe direcția de deplasare și trei bănci de gimnastică. Două bănci, având partea lată deasupra, se așează cu un capăt pe sol și cu celălalt pe câte un cal, iar cea de-a treia se dispune orizontal, cu partea îngustă în sus, având fiecare capăt pe câte un cal de gimnastică.

Se execută urcarea pe prima bancă așezată înclinat, se deplasează în echilibru pe banca orizontală și se coboară pe cea de-a treia, așezată înclinat.

Candidații au dreptul să repete execuția de maximum trei ori pentru a reuși să parcurgă elementul în totalitate. În caz de nereușită, aceștia nu mai continuă traseul, fiind declarați **“RESPINS”**.

f) Săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică - pentru candidații la colegiile militare liceale

Se utilizează: capră de gimnastică cu înălțimea de aproximativ 1,15 m, trambulină semielastică și saltea.

Penalizare: 5 sec. pentru execuție incorectă.

Candidații care nu abordează elementul nu mai continuă traseul, fiind declarați “**RESPINS**”; abordarea elementului presupune cel puțin urcarea pe aparat, traversarea acestuia și coborârea pe la capătul depărtat.

g) Săritură cu rostogolire peste lada de gimnastică, pentru ceilalți candidați

Candidații execută săritură în ghemuit pe capătul apropiat al lăzii de gimnastică, rostogolire pe ladă și aterizare.

Se utilizează: ladă de gimnastică cu înălțimea de aproximativ 1,15 m, trambulină semielastică și saltea.

Penalizare: 5 sec. pentru execuție incorectă.

Candidații care nu abordează elementul nu mai continuă traseul, fiind declarați “**RESPINS**”; abordarea elementului presupune cel puțin urcarea pe ladă, traversarea acesteia prin alt procedeu decât cel prin rostogolire și coborârea pe la capătul depărtat.

h) Escaladarea unui obstacol

Ca obstacol se folosește o ladă sau un cal de gimnastică, cu înălțimea de aproximativ 1,15 m.

Candidații execută escaladarea unui obstacol așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere. Au dreptul să repete execuția de maximum trei ori pentru a reuși să depășească obstacolul. În caz de nereușită, candidații nu mai continuă traseul, fiind declarați “**RESPINS**”.

i) Sărituri în spații marcate pe sol

Marcajul de pe sol este reprezentat de pătrate cu latura de 1 m, numerotate de la 1 la 9 și așezate aleatoriu în cadrul unui pătrat mare.

Candidații execută sărituri în aceste pătrate, în ordinea crescătoare a numerelor.

Execuția corectă impune sărituri de pe două pe două picioare, în interiorul pătratelor și păstrarea ordinii crescătoare a numerelor. Pentru fiecare nerespectare a uneia dintre aceste condiții, se acordă o **penalizare** de 2 sec.

j) Târâre pe sub un obstacol

Candidații se deplasează târâș pe sub un cadru metalic lung de 3 m, lat de 1,20 m și înalt de 0,60 m.

k) Ridicare și transport de greutate printre jaloane

Se folosesc 5 jaloane dispuse la o distanță de aproximativ 2 m unul de celălalt, în zig-zag și două mingi medicinale: pentru candidații la colegiile militare liceale – de câte 3 kg fiecare; pentru celelalte categorii de candidați – de câte 5 kg fiecare.

Candidații ridică cele două mingi din dreptul primului jalon, le transportă simultan, în alergare, printre jaloane și le aruncă pe sol, după depășirea ultimului jalon. Dacă scapă din mână mingile, nu suportă penalizări, fiind doar obligați să le ridice și să le aducă, în același timp pe amândouă, la nivelul ultimului jalon.

Penalizare: câte 2 sec. pentru fiecare jalon neocolit.

1) Alergare 25 m

Se execută alergare pe distanța de 25 m, capătul acestui segment coincidând cu linia de sosire, ce marchează finalul traseului.

5. Evaluarea se face prin calcularea timpului total – timpul de parcurgere al traseului, la care se însumează penalitățile și raportarea acestuia la baremul stabilit.

Operațiunea se realizează după ce toți candidații seriei au parcurs proba, iar rezultatul final “**ADMIS/RESPINS**” le este comunicat de către unul dintre evaluatori.

6. În condițiile în care traseul este instalat afară, iar în perioada desfășurării probei timpul este nefavorabil, la propunerea evaluatorilor și cu aprobarea șefului centrului zonal de selecție și orientare, se acordă o bonificație de maximum 20 sec. Aceasta se consemnează, sub semnătura șefului centrului zonal, în documentul centralizator al probelor pentru testarea nivelului capacității motrice și se aplică la barem.

B. Proba: alergare pe distanța de 1000/2000 m

1. Participă la această probă numai candidații care, în urma parcurgerii traseului utilitar - aplicativ, au fost declarați “**ADMIS**”.

2. Proba constă în parcurgerea unei distanțe în aer liber. Lungimea traseului este următoarea:

a) pentru colegiul militar liceal – 1000 m;

b) pentru ofițeri, maiștri militari/subofițeri – filiera directă/indirectă și pentru soldați/gradați voluntari și soldați/gradați rezerviști voluntari – 2000 m.

3. Înaintea desfășurării probei, unul dintre evaluatori face instruirea candidaților cu privire la regulile de desfășurare a acesteia.

4. Se apreciază că un candidat abandonează proba în situația în care nu parcurge întreaga distanță.

5. Proba se desfășoară numai în aer liber.

6. Când condițiile meteorologice sau starea suprafeței de alergare afectează performanțele candidaților, la propunerea evaluatorilor și cu aprobarea șefului centrului zonal de selecție și orientare, se acordă o bonificație de maximum 20 sec. candidaților pentru colegiile militare liceale și respectiv 40 sec. celorlalte categorii de candidați.