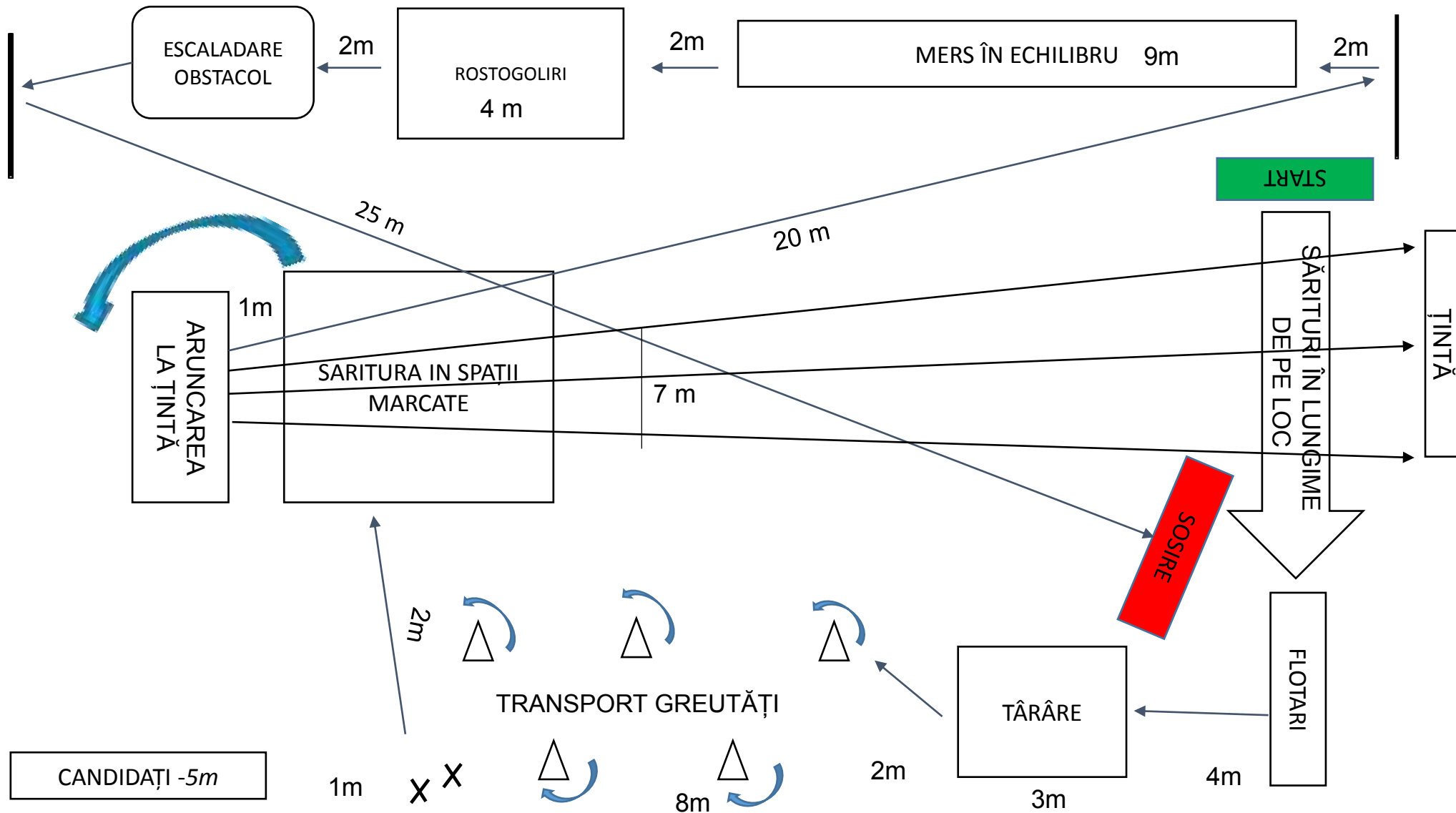
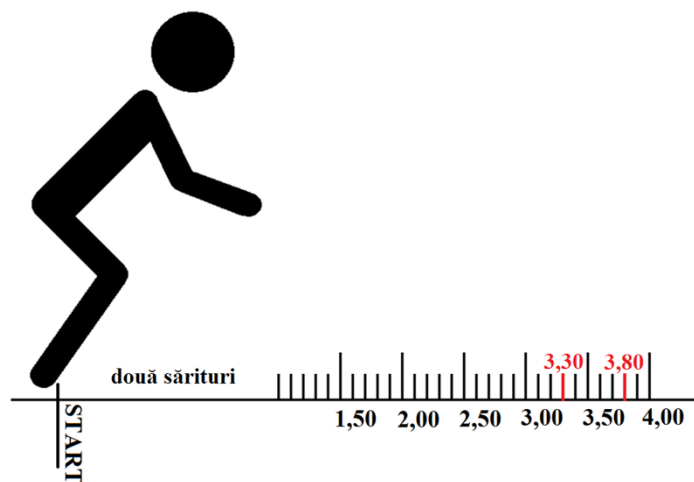


# EVALUAREA CAPACITĂȚII MOTRICE



# PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

## ELEMENTUL NR. 1: SARITURI ÎN LUNGIME DE PE LOC



**Modul de execuție:** de la linia de start, la semnalul evaluatorului (dat cu fluierul), concomitent cu pornirea cronometrului, se execută două sărituri în lungime de pe loc, succesive, cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare.

**Aprecierea lungimii cumulate:** în metri și centimetri, măsurată de la linia de start până la locul de aterizare, luându-se în considerare partea acestui loc cea mai apropiată de linia de start.

**Lungimea cumulată a celor două sărituri:**

-Minimum 3,80 m;

**Penalizări pentru neîndeplinirea baremului:** 2 secunde pentru fiecare 10 cm neîndepliniți din baremul minimal al lungimii cumulate a celor două sărituri.

# PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

## ELEMENTUL NR. 2: FLOTARI

Numărul minim de execuții corecte:

- 8 din maximum 14.

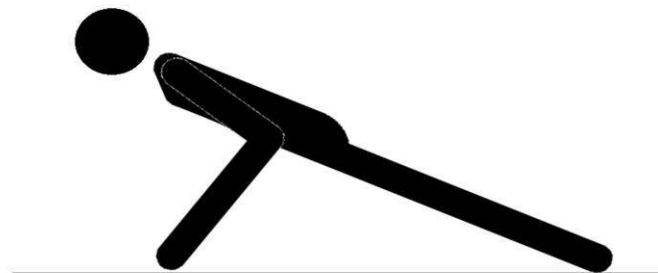
**IMPORTANT DE REȚINUT!** Pentru neexecutarea/executarea incorectă a numărului minim de flotări, candidatul este oprit de către evaluator să parcurgă celelalte elemente ale traseului utilitar aplicativ și este declarat “Respins”.

Poziția din care se execută flotările: Flotările se execută din sprijin culcat facial (cu fața în jos), pe pame și pe vârfurile picioarelor, întregul corp fiind întins, brațele întinse.

**Modul de execuție al elementului:** se execută îndoiri ale brațelor până ce acestea fac un unghi de 90° la nivelul coatelor, fără a sprijini pe sol altă parte a corpului decât palmele și vârfurile picioarelor, apoi se întind coatele ajungând în poziția inițială de sprijin culcatfacial pe palme.

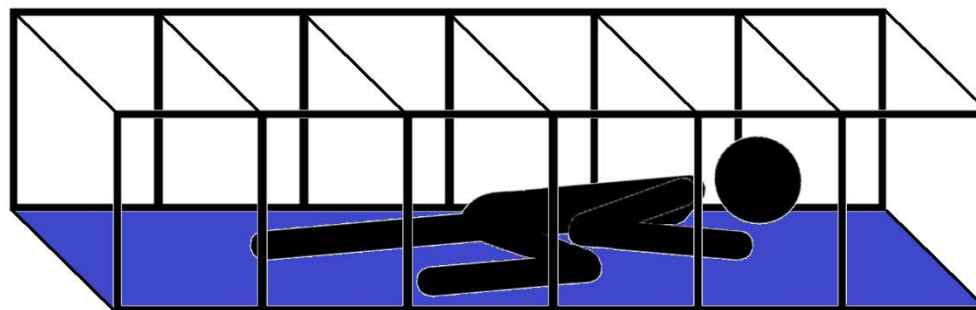
**Înregistrarea repetărilor corecte de către evaluator:** prin numărare, cu voce tare.

**Penalizări pentru neexecutarea/ executarea incorectă a unei flotări:** 3 secunde



## PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

### ELEMENTUL NR.3: TÂRÂRE



Elementul este constituit dintr-un obstacol reprezentat de un cadru metalic ( $L = 3,00 \text{ m} / l = 1,20 \text{ m} / h = 0,60 \text{ m}$ ).

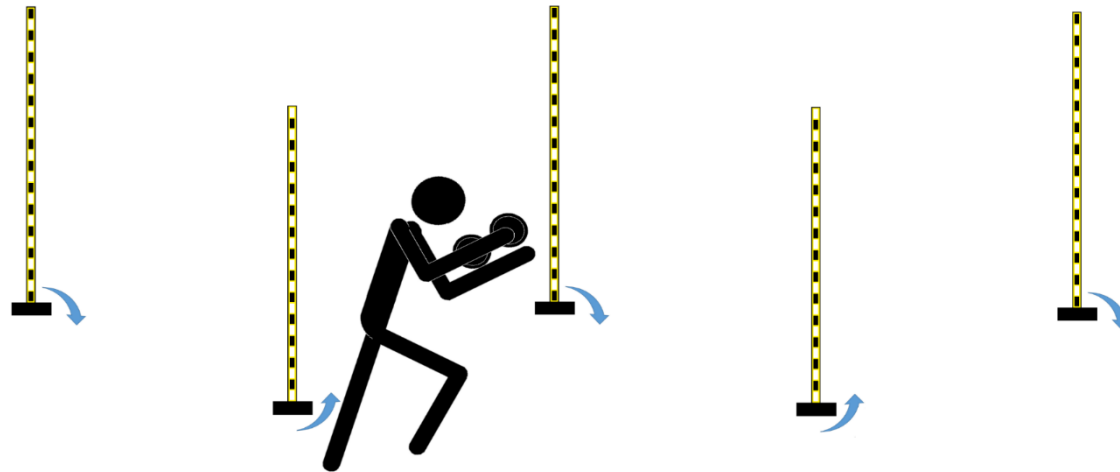
Modul de execuție: se execută târârea pe sub obstacolul constituit.

Penalizări: nu se aplică penalizări.

**IMPORTANT DE REȚINUT!** Candidații care nu execută târârea pe sub obstacol sunt declarați “Respins”

# PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

## ELEMENTUL NR. 4: RIDICARE ȘI TRANSPORT GREUTĂȚI



### **Elementul este constituit din:**

- 5 jaloane dispuse la aproximativ 2 metri unul față de celălalt, în zig-zag;
- 2 mingi medicinale de 5 kg.

**Modul de execuție:** se ridică mingea/mingile medicinale de pe podea și se transportă printre jaloane, pe traseul marcat. Mingea/mingile se aruncă pe podea, după depășirea ultimului jalon.

**Penalizări:** 2 secunde pentru fiecare jalon neocolit/dărâmat.

## PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

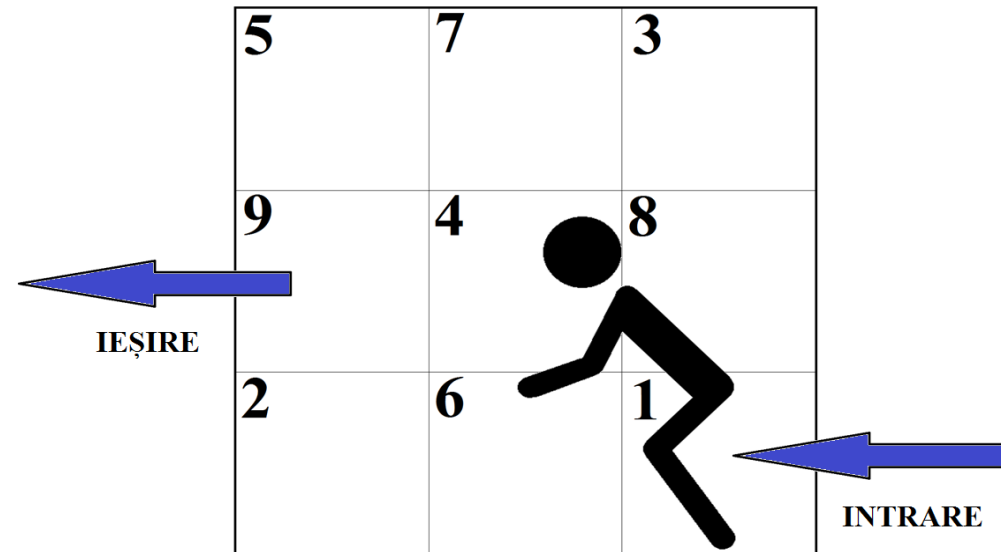
### ELEMENTUL NR. 5: SĂRITURI PE SPAȚII MARCATE

**Elementul este constituit din** nouă pătrate cu latura de un metru, așezate într-un pătrat cu latura de trei metri. Căreurile sunt marcate aleatoriu, cu numere de la 1 la 9.

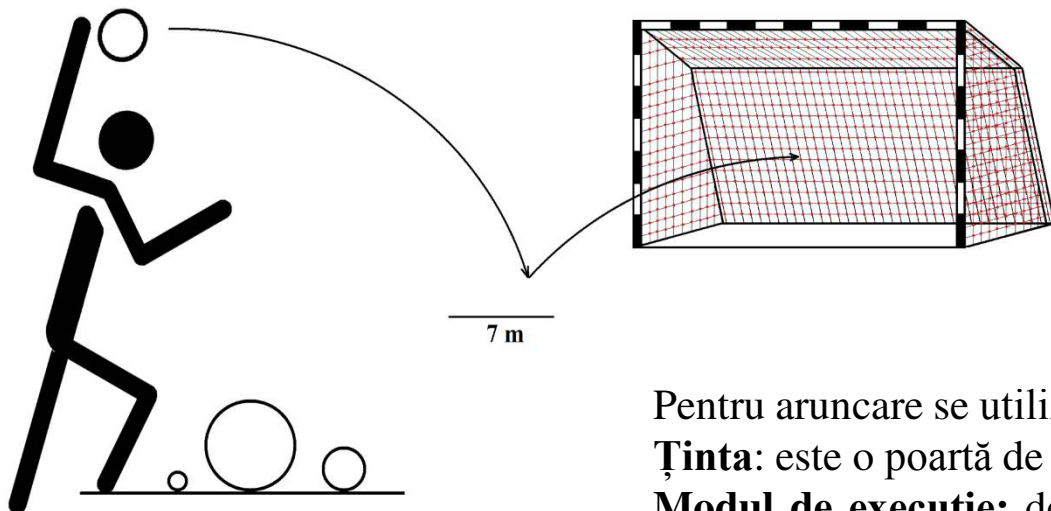
**Modul de execuție:** se execută sărituri pe aceste pătrate respectând ordinea crescătoare de la 1 la 9, cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare, în interiorul pătratelor.

**Ordinea săriturilor:** 1-2-3-4-5-6-7-8-9

**Penalizări:** 2 secunde pentru fiecare săritură incorectă



PROBA: TRASEU L UTILITAR - APLICATIV  
ELEMENTUL NR. 6: ARUNCAREA MINGILOR LA ȚINTĂ



Pentru aruncare se utilizează **4 mingi diferite**: oină, handbal, volei și baschet.

**Ținta**: este o poartă de handbal, dispusă perpendicular pe direcția de aruncare.

**Modul de execuție**: de la linia de aruncare marcată pe podea la distanța de 20 metri de țintă, se aruncă pe rând cele 4 mingi, prin azvârlire, cu o mână, de deasupra umărului.

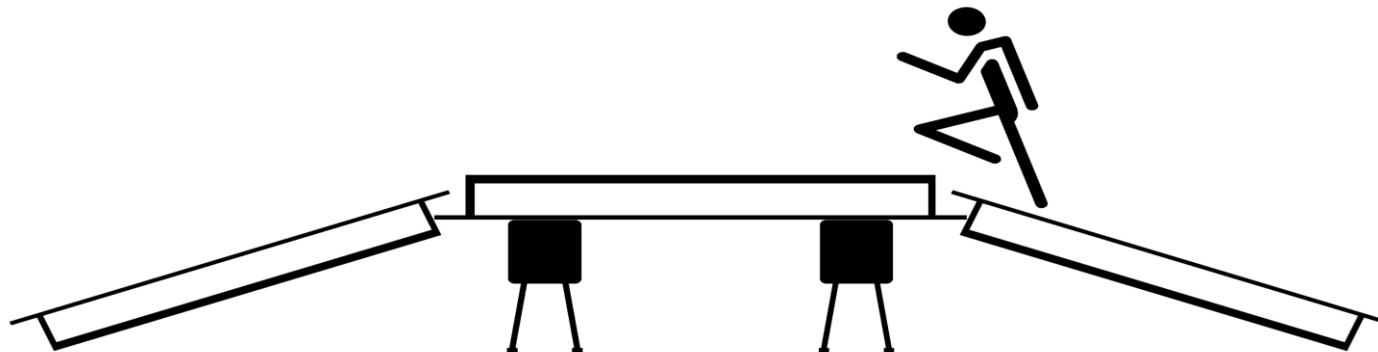
**Ordinea de aruncare**: aleatorie

Aruncarea se consideră corectă atunci când mingea intră în poartă sau atinge una din barele porții, cu condiția să nu fi atins solul prima oară la o distanță mai mică de 7 metri față de linia de aruncare.

**Penalizări**: 2 secunde pentru fiecare aruncare incorectă

## PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

### ELEMENTUL NR. 7: DEPLASARE ÎN ECHILIBRU



Elementul este constituit din 2 cai de gimnastică înalți de aproximativ un metru, așezați transversal pe direcția de deplasare și trei bănci de gimnastică. Două bănci de gimnastică, cu partea lată în sus, sunt așezate cu un catăt pe podea și cu celălalt pe câte un cal de gimnastică, iar a treia bancă de gimnastică este așezată orizontal, cu latura îngustă în sus, având capetele fixate pe cei doi cai de gimnastică.

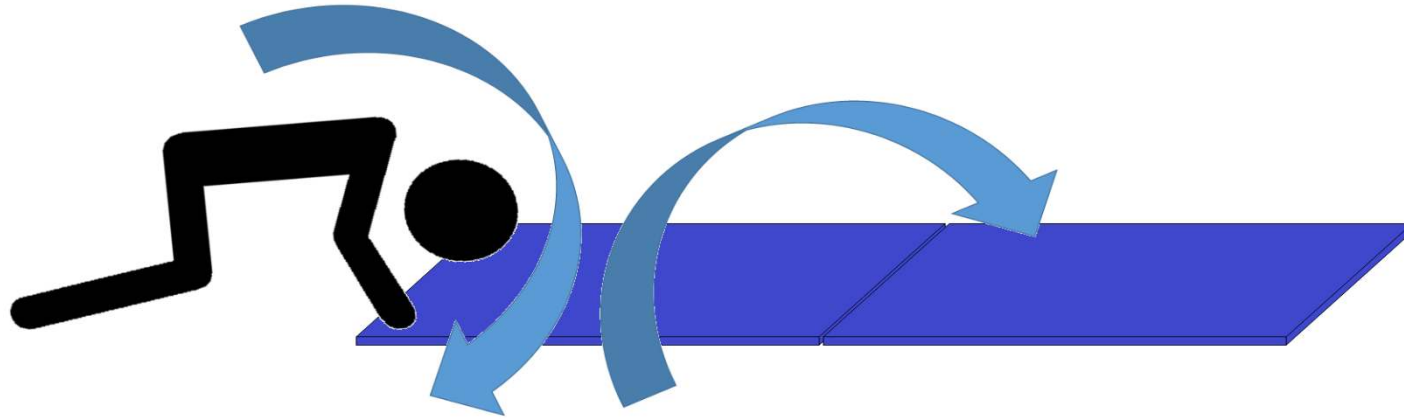
**Modul de execuție:** candidații urcă pe prima bancă așezată înclinat, se deplasează în echilibru pe banca orizontală și coboară pe cea de a treia – așezată înclinat. În caz de nereușită, candidații au dreptul să repete execuția elementului de cel mult trei ori. În cazul în care, în urma repetărilor nu se execută elementul, candidatul în cauză este oprit de evaluator de la execuția celorlalte elemente ale traseului utilitar aplicativ și declarat “Respins”.

**Penalizări:** nu se aplică penalizări



## PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

### ELEMENTUL NR. 8: ROSTOGOLIRI ÎNAINTE DIN GHEMUIT ÎN GHEMUIT



Poziția din care se execută elementul: sprijin ghemuit pe palme.

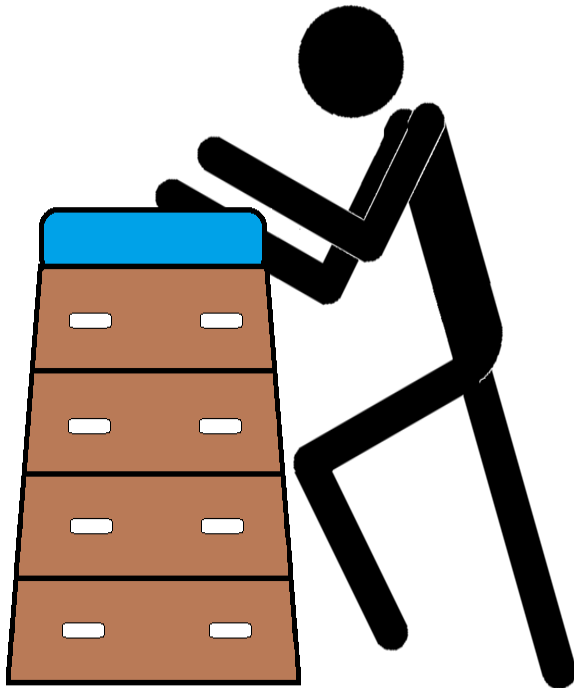
Modul de execuție: se execută două rostogoliri consecutive din ghemuit în ghemuit.

Penalizări: nu se aplică penalizări.

**IMPORTANT DE REȚINUT!** Candidatul care nu reușește să execute rostogolirile consecutive din ghemuit în ghemuit este oprit de evaluator de la execuția celorlalte elemente ale traseului utilitar aplicativ și declarat “Respins”.

## PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV

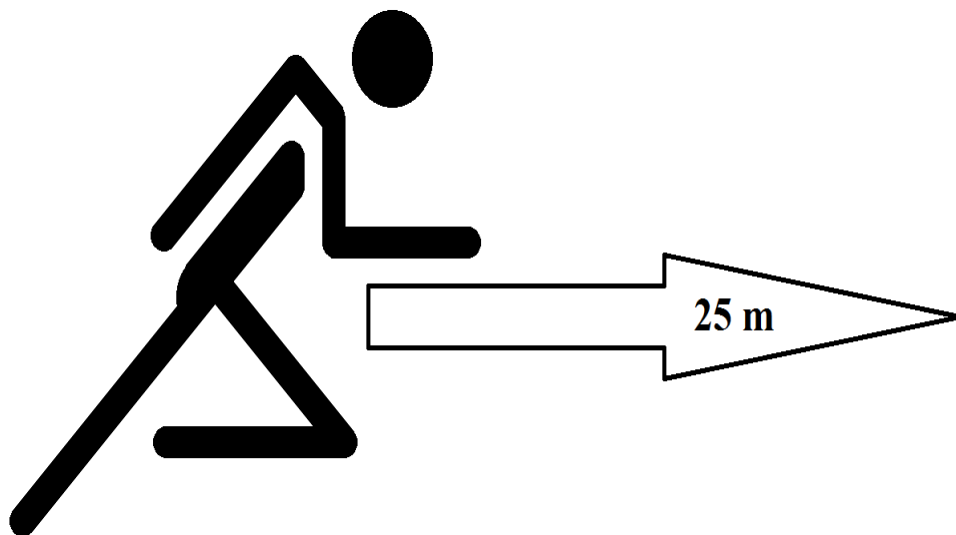
### ELEMENTUL NR. 9: ESCALADARE OBSTACOL



Elementul este constituit din: o ladă de gimnastică cu înălțimea de aproximativ 1,30 metri, așezată transversal pe direcția de deplasare  
Modul de execuție: se escaladează obstacolul printr-un procedeu la alegerea candidatului. Pentru escaladarea obstacolului, execuția se poate repeta de cel mult trei ori.

**IMPORTANT DE REȚINUT!** Candidatul care nu reușește să execute escaladarea obstacolului este oprit de evaluator de la execuția celorlalte elemente ale traseului utilitar aplicativ și declarat “Respins”.

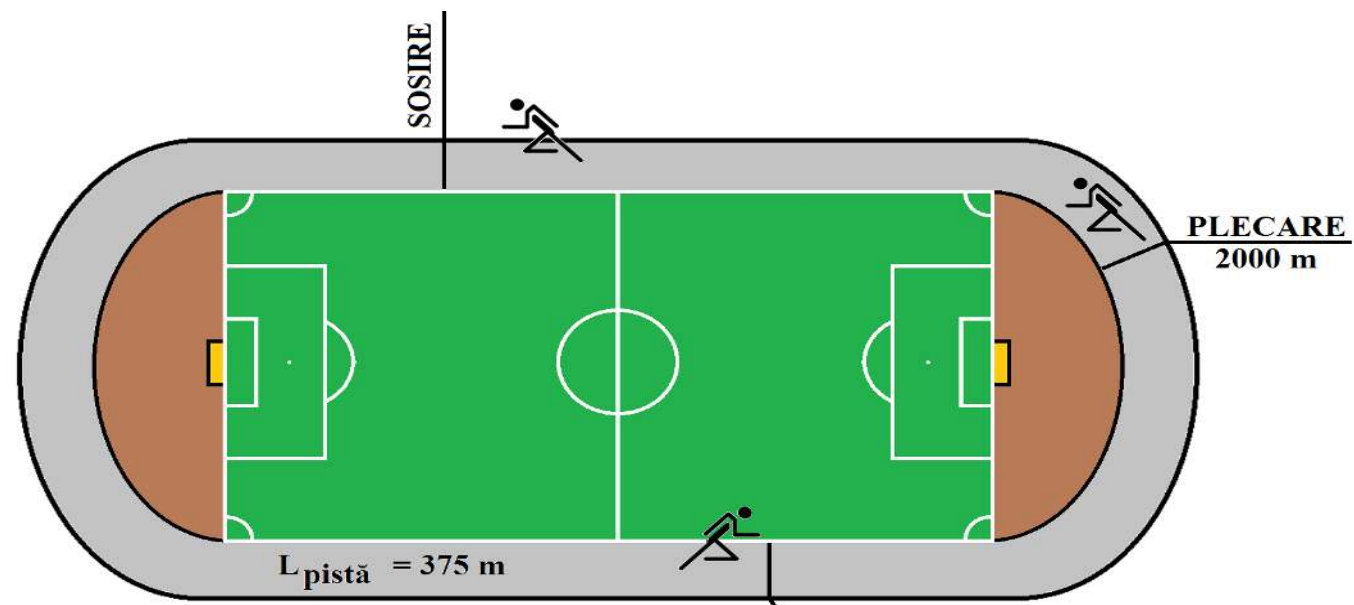
**PROBA: TRASEUL UTILITAR - APLICATIV**  
**ELEMENTUL NR. 10: ALERGARE PE DISTANȚA DE 25 m**



Modul de execuție: se execută alergare pe distanța de 25 de metri, trecând linia de sosire, marcată vizibil pe podea. În momentul trecerii liniei de sosire evaluatorul oprește cronometrul.

**IMPORTANT DE REȚINUT!** Cronometrarea timpului se face în minute și secunde, baremul alocat traseului utilitar aplicativ fiind de ***1 minut și 45 secunde***, incluzând timpii de penalizare. Timpul cronometrat va fi citit cu voce tare de către candidatul – martor ales pe bază de voluntariat sau, după caz, de către candidatul care a încheiat evoluția și dublat de evaluator, cu voce tare.

## PROBA: ALERGARE PE DISTANTA DE 2000 m



**Baremul probei de alergare pe distanța de 2000 m: 9 minute și 45 secunde**