



PROBĂ DE APTITUDINI MOTRICE / Traseu aplicativ:

Plecare din spatele unei linii de start:

1. Alergare pe distanța de 3 m, culegerea unei mingi de baschet de jos, dintr-un spațiu marcat.
2. Dribling printre 4 jaloane dispuse la distanța de 1,5 m, așezarea mingii pe sol, într-un spațiu marcat.
3. Alergare pe distanța de 6 m.
4. Deplasare în echilibru pe banca de gimnastică, așezată cu marginea îngusta în sus.
5. Alergare pe distanța de 4 m, până în dreptul saltelei de gimnastică.
6. Rostogolire din ghemuit în ghemuit înainte, finalizată în sprijin ghemuit.
7. Alergare pe distanța de 3 m, până în dreptul unui reper marcat pe sol.
8. Trei aruncări cu mingea de oină, la o țintă aflată la o distanța de 4 m, constituită dintr-un cerc cu diametrul de 0,8 m.

Precizări privind executarea traseului aplicativ:

- fiecare candidat are dreptul să parcurgă o singură dată traseul;
- plecarea este liberă, fără start comandat, cronometrul pornindu-se la prima mișcare;
- oprirea cronometrului se face în momentul în care mingea de oină a părăsit mâna executantului.

Penalizări:

- Scăparea mingii de baschet din mână – 1 sec.
- Neocolirea unui jalon – 0,5 sec.
- Căderea de pe banca de gimnastică – 0,5 sec.
- Lipsa rostogolirii – 2 sec.
- Deviere de la axul rostogolirii – 0.5 sec.
- Lipsa finalizării rostogolirii în sprijin ghemuit – 1 sec.
- Depășirea liniei de aruncări – 0,5 sec.
- Aruncarea mingii în afara cercului (țintei) – 0,3 sec.

Notă: candidații vor fi admiși în funcție de timpii realizați în ordine valorică și numărul de locuri alocate.