

**Proba nr. 3 pentru admitere la programul de studiu  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

**PARCURGEREA UNUI TRASEU TEHNICO-APLICATIV**

**I. Scopul:** selectarea candidaților prin aprecierea nivelului capacității motrice generale (de bază).

**II. Obiectivele:**

1. Verificarea nivelului de însușire a deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare.
2. Verificarea gradului de manifestare a calităților motrice de bază, cu prioritate pentru următoarele calități:
  - îndemânarea și componentele esențiale ale acesteia (coordonare, echilibru și orientare spațială);
  - forța principalelor grupe musculare.
3. Verificarea gradului de manifestare a calităților motrice combinate, cu accent pe:
  - îndemânare în regim de viteză;
  - forță în regim de viteză;
  - viteză în regim de coordonare.
4. Verificarea gradului de manifestare a calităților moral-volitivă (voința, perseverența, încrederea în forțele proprii, etc.) precum și a capacității de decizie și acțiune independentă.
5. Verificarea nivelului memoriei motrice și al atenției.

**III. Precondițiile** necesare executării corecte a deprinderilor aplicativ-utilitare sunt:

- mecanismul de bază al deprinderii să fie respectat, însușit;
- calitățile motrice de bază (preponderent îndemânare și forță) dezvoltate la nivel acceptabil.

**IV. Condițiile de lucru, aparatele și materialele necesare**

Locul de desfășurare al probei: sală de sport cu dimensiunile 11 m / 22 m.

Aparate și materiale necesare:

- cronometru
- 2 bănci de gimnastică (dintre care una trebuie să fie lăcuită și ușor alunecoasă)
- ladă de gimnastică
- 4-5 saltele
- 4 jaloane
- 3 ștachete din plastic
- 1 cerc
- 2 mingi elastice

Înainte de începerea activității se vor lua măsuri de igienizare a suprafețelor și de evitare a accidentelor.

În acest sens se vor asigura zonele de aterizare cu saltele, se vor înlătura obiectele inutile din jurul traseului aplicativ și se va verifica „starea fizică” a fiecărui aparat. De exemplu: suprafețele băncilor să fie netede, bara pentru tracțiuni să fie bine fixată în perete, banca și lada de gimnastică să fie stabile.

### ***V. Conținutul probei de admitere***

Proba nu este identică pentru fete și băieți și constă dintr-un traseu (parcurs) tehnico-aplicativ format dintr-o înlănțuire de acte și acțiuni motrice grupate în **8 „stații”** (secvențe/sarcini motrice) care se succed fără pauze între ele.

Traseul tehnico-aplicativ se desfășoară **contracronometru**.

### **A) Traseu tehnico-aplicativ pentru FETE ([video](#))**

#### *Descrierea terminologică*

#### **Tur („la dus”) pe distanța de 20 metri**

- „Stația” nr. 1. Stând cu călcâiele la linia de start, cu spatele spre direcția de deplasare. Întoarcere 180° și urcare pe banca de gimnastică (așezată la 0,5 m de linia de plecare); mers pe vârfuri cu brațele lateral până la jumătatea băncii, întoarcere 360° și mers pe vârfuri (brațele lateral) până la capătul băncii, săritură în adâncime de pe două picioare, cu aterizare pe două picioare, pe saltea.

- „Stația” nr. 2. Rostogolire înainte din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit (pe o saltea).

- „Stația” nr. 3. Alergare cu slalom printre 4 jaloane așezate în zig-zag; alergare până la o bancă de gimnastică.

#### Detalii:

- distanța între jaloane este aproximativ 2 m;

- distanța între ultimul jalon și bancă este aproximativ 8 m.

- „Stația” nr. 4. Din sprijin culcat facial, longitudinal față de bancă, cu mâinile pe aceasta, se execută **5 flotări**; revenire în stând; întoarcere 90° spre lada de gimnastică.

Observație: se iau în considerare doar flotările executate cu pieptul la bancă.

### **Retur („la întors”) pe distanța de 20 metri**

- „Stația” nr. 5. Elan cu 3-4 pași alergători până la lada de gimnastică așezată transversal față de linia elanului și escaladarea acesteia. Procedul de escaladare trebuie să fie prin urcare în sprijin pe mâini, apoi trecere în sprijin ghemuit pe aparat; săritură în adâncime și aterizare cu amortizare pe saltea.

- „Stația” nr. 6. Elan cu pași alergători până la prima ștachetă; trecere peste prima ștachetă prin săritură de pe un picior pe celălalt; 1-2 pași alergători până la a doua ștachetă și trecere peste aceasta tot prin săritură de pe un picior pe celălalt; idem peste a treia ștachetă. Unu-doi pași alergători până la un cerc în care se află o minge elastică.

#### Detalii:

- distanța de la lada de gimnastică până la primul obstacol este aproximativ 8 m.
- înălțimea celor trei ștachete este diferită, aceasta crescând progresiv de la prima la ultima astfel: 30 cm - 40 cm - 50 cm; distanța între ștachete este 3 m.
- cercul în care se află mingea este situat la aproximativ 3 m față de ultima ștachetă.

- „Stația” nr. 7 („Mânuirea mingii”). Executanta apucă mingea și efectuează următoarea structură motrică: din poziția inițială stând depărtat cu mingea ținută cu ambele mâini înainte-jos; ridicarea brațelor prin înainte, sus; ducerea brațului stâng/drept cu palma în sus, mingea ținută cu mâna stângă/dreaptă; revenire cu brațele sus; aceeași acțiune cu brațul opus; revenire cu brațele sus; trecerea mingii pe sub piciorul stâng/drept; aceeași acțiune pe sub piciorul opus; revenire cu brațele sus, mingea ținută cu ambele mâini.

Precizare: structura motrică descrisă mai sus se efectuează la distanța de 4,5 m față de perete.

- „Stația” nr. 8. Din stând depărtat, mingea ținută cu ambele mâini sus; aruncarea mingii la o țintă desenată pe perete; alergare cu recuperarea mingii și oprire lângă perete, cu tălpile pe linia de sosire, brațele sus, mingea (ținută cu ambele mâini) atinge ținta.

Precizare: ținta este un cerc cu diametrul de 1 m, situat la înălțimea de 2 m de la sol.

## B) Traseu tehnico-aplicativ pentru BĂIETI ([video](#))

### *Descrierea terminologică*

#### **Tur („la dus”) pe distanța de 22 metri**

- „*Stația*” nr. 1. Stând cu călcâiele la linia de start, cu spatele spre direcția de deplasare. Întoarcere 180° și urcare pe banca de gimnastică (așezată la 0,5 m de linia de plecare); mers pe vârfuri cu brațele lateral până la jumătatea băncii, întoarcere 180° și mers pe vârfuri cu spatele până la capătul băncii; săritură în adâncime de pe două picioare, cu aterizare pe două picioare, pe saltea.

- „*Stația*” nr. 2. Rostogolire înapoi din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit; ridicare în stând și întoarcere 180°.

- „*Stația*” nr. 3. Alergare cu slalom printre 4 jaloane așezate în zig-zag; alergare până la o bancă de gimnastică; urcare pe bancă și săritură în atârnat la o bară fixată în perete.

#### Detalii:

- distanța între jaloane este aproximativ 2 m;
- distanța între ultimul jalon și bancă este aproximativ 8 m.

- „*Stația*” nr. 4. Se execută 5 tracțiuni în brațe cu priza la alegere; revenire pe sol sau pe bancă; întoarcere spre lada de gimnastică.

Observație: se iau în considerare doar tracțiunile executate cu bărbia deasupra barei.

#### **Retur („la întors”) pe distanța de 22 metri**

- „*Stația*” nr. 5. Elan de 3-4 pași alergători până la lada de gimnastică așezată transversal față de linia elanului și escaladarea acesteia. Procedeu de escaladare trebuie să fie prin urcare în sprijin pe mâini, apoi trecere în sprijin ghemuit pe aparat; săritură în adâncime și aterizare cu amortizare pe saltea.

- „*Stația*” nr. 6. Trei-patru pași alergători până la primul obstacol; trecere peste prima ștachetă prin săritură de pe două picioare, cu aterizare pe două picioare; idem peste alte două ștachete; un pas până la o bancă de gimnastică.

Precizare: înălțimea celor trei ștachete este diferită, aceasta crescând progresiv de la prima la ultima astfel: 30 cm - 40 cm - 50 cm.

- „Stația” nr. 7. Stând cu fața la capătul băncii, transversal: se execută trecere în culcat facial pe bancă, târâre cu tracțiune simultană în brațe (fără ajutorul picioarelor) până când bazinul ajunge la marginea băncii; la capăt, din sprijin culcat facial (picioarele pe bancă și palmele pe saltea) se execută rostogolire înainte cu finalizare în sprijin ghemuit; ridicare în stând; un pas înainte-lateral stânga/dreapta până la un cerc în care se află o minge elastică.

- „Stația” nr. 8. Executantul apucă mingea și efectuează din stând depărtat, aruncarea mingii cu două mâini de sus, la o țintă desenată pe perete; alergare cu recuperarea mingii și oprire lângă perete, cu tălpile pe linia de sosire, brațele sus, mingea (ținută cu ambele mâini) atinge ținta.

Precizări:

- aruncarea la țintă se efectuează de la distanța de 6 m față de perete (de la o linie marcată pe sol).

- ținta este un cerc cu diametrul de 1 m, situat la înălțimea de 2 m de la sol.

## **VI. Evaluarea**

### **Generalități:**

- Candidații se vor prezenta la probă în echipament adecvat.
- Accesul candidaților în sala de examen se va face în ordinea tabelelor afișate de comisia de admitere, pe serii, fete/băieți, în mod separat.
- Încălzirea generală se va efectua în afara sălii de examen; încălzirea specială din sala de examen va avea durată de 5 minute pentru întreaga serie.
- Comisia de examen va fi formată din: președinte, doi cronometrori și trei arbitri de traseu.
- Cronometrul va porni la prima mișcare a candidatului și se va opri în momentul în care executantul/executanta ajunge cu tălpile pe linia de sosire.
- Traseul tehnico-aplicativ va fi executat o singură dată.
- La eventualele căderi de pe bancă, din atârnat la bara de tracțiuni sau în caz de alunecare de pe lada de gimnastică, candidatul poate relua acțiunea motrică, de la locul de cădere.
- Ajutorul direct primit de executant pe parcurs, va fi justificat doar de evitarea accidentelor, situație în care candidatul va fi notat cu 1 (unu).
- Timpul realizat de candidat după parcurgerea traseului (la care se adaugă eventualele zecimi de secundă de penalizare) va fi transformat în note de la 1 la 10, conform tabelului de evaluare următor:

## TRASEU TEHNICO-APLICATIV

### TABEL DE ECHIVALARE A TAMPULUI, ÎN NOTE

Nr. crt.	TAMPUL REALIZAT ÎN SECUNDE FEMININ ȘI MASCULIN	NOTE
1	Sub 37.0	10
2	37.1 – 37.5	9,50
3	37.6 – 38.5	9,00
4	38.6 – 39.5	8,50
5	39.6 – 41.0	8,00
6	41.1 – 42.5	7,50
7	42.6 – 44.5	7,00
8	44.6 – 46.5	6,50
9	46.6 – 49.0	6,00
10	49.1 – 51.5	5,50
11	51.6 – 54.5	5,00
12	54.6 – 57.5	4,50
13	57.6 – 60.5	4,00
14	60.6 – 63.5	3,50
15	63.6 – 66.5	3,00
16	66.6 – 69.5	2,50
17	69.6 – 72.5	2,00
18	72.6 – 75.5	1,50
19	De la 75.6 în sus	1,00

## **A) Penalizări la traseul tehnico-aplicativ al candidatelor**

Toate penalizările constau în fracțiuni de secundă, respectiv câte o zecime de secundă (pentru fiecare greșeală) adăugată la timpul obținut de candidată după parcurgerea traseului, astfel:

– omiterea oricărei secvențe („stații”) din cadrul traseului tehnico-aplicativ sau nerespectarea modului de efectuare a sarcinilor motrice prevăzute în traseu, inclusiv acțiunile motrice impuse la plecare și sosire: + **0.1 s** (de fiecare dată).

„Stația 2”:

– nerespectarea mecanismului tehnic de bază al rostogolirii înainte din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit: + **0.1 s** (fiecare greșeală);

Precizări: nerespectarea mecanismul tehnic de bază înseamnă apariția următoarelor greșeli:

- așezarea palmelor prea aproape de membrele inferioare;
- contactul cu salteaua nu se realizează la nivelul cefei și umerilor;
- lipsa impulsului în picioare;
- poziția incorectă a corpului în timpul rostogolirii;
- poziție finală atipică procedurii tehnice;
- nu se păstrează direcția de execuție

„Stația 3”:

- doborârea unui jalon: + **0.1 s** (de fiecare dată)
- neocolirea jaloanelor prin exterior: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația 4”:

- flotare efectuată incorect/incomplet: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația 5”:

- aterizare cu sprijin pe una sau două mâini sau pe orice altă parte a corpului, după escaladare: + **0.1 s**

„Stația 6”:

- doborârea ștachetei: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația 7”:

- căderea mingii: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația 8”:

- mingea nu atinge ținta: + **0.1 s**

## **B) Penalizări la traseul tehnico-aplicativ al candidaților**

Toate penalizările constau în fracțiuni de secundă, respectiv câte o zecime de secundă (pentru fiecare greșeală) adăugată la timpul obținut de candidat după parcurgerea traseului, astfel:

– omiterea oricărei secvențe („stații”) din cadrul traseului tehnico-aplicativ sau nerespectarea sarcinilor motrice prevăzute în traseu, inclusiv acțiunile motrice impuse la plecare și sosire: + **0.1 s**.

„*Stația 2*”: nerespectarea mecanismului tehnic de bază al rostogolirii înapoi din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit: + **0.1 s** (fiecăre greșeală);

Precizări: nerespectarea mecanismul tehnic de bază înseamnă apariția următoarelor greșeli:

- poziție inițială atipică procedului tehnic;
- poziția incorectă a corpului în timpul rostogolirii;
- palmele nu se pun pe sol, la lățimea umerilor;
- rostogolire executată cu capul într-o parte, peste umăr;
- poziție finală incorectă, nedefinită;
- nu se păstrează direcția de execuție;

„*Stația 3*”:

- doborârea unui jalon: + **0.1 s** (de fiecăre dată);
- neocolirea jaloanelor prin exterior: + **0.1 s** (de fiecăre dată).

„*Stația 4*”:

- tracțiune efectuată incorect/incomplet: + **0.1 s** (de fiecăre dată);

„*Stația 5*”:

- aterizare cu sprijin pe una sau două mâini sau pe orice altă parte a corpului, după escaladare: + **0.1 s**

„*Stația 6*”:

- doborârea ștachetei: + **0.1 s** (de fiecăre dată)

„*Stația 7*”:

- nerespectarea mecanismului tehnic de bază al rostogolirii înainte în sprijin ghemuit: + **0.1 s** (fiecăre greșeală)

Precizări: nerespectarea mecanismul tehnic de bază înseamnă apariția următoarelor greșeli:

- așezarea palmelor prea aproape de capătul băncii;
- contactul cu salteaua nu se realizează la nivelul cefei și umerilor;
- poziția incorectă a corpului în timpul rostogolirii;
- lipsa revenirii în poziția finală prevăzută de traseu;
- nu se păstrează direcția de execuție.

„*Stația 8*”:

- mingea nu atinge ținta: + **0.1 s**