



PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ - KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

TRASEU APLICATIV PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR MOTRICE - CRONOMETRAT

Băieți

1. Sărituri în lungime de pe loc, 2 sau 3, pentru a depăși distanța de 3 metri;
2. Mers în echilibru pe banca de gimnastică, pe partea subțire;
3. Flotări – 10 repetări;
4. Alergare de viteză înapoi la punctul de start;
5. Aruncarea a 4 mingi (diferite mărimi) la o distanță de peste 8 m, de pe un genunchi;
6. Alergare de viteză în partea opusă a sălii (15 m);
7. Două rostogoliri;
8. Trecere peste lada de gimnastică așezată transversal;
9. Târâre pe coate și genunchi pe două saltele așezate pe lungime;
10. Sărituri în pătrat, ce are o lungime de 3/3 m (în ordine crescătoare);
11. Ocolire a 5 jaloane cu o minge deasupra capului;
12. Alergare de viteză până la capătul sălii.

Fete

1. Sărituri în lungime de pe loc, 2 sau 3, pentru a depăși distanța de 2,5 metri;
2. Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe partea subțire;
3. Flotări – 5 repetări;
4. Alergare de viteză înapoi spre punctul de start;
5. Aruncarea a 4 mingi (diferite mărimi) la o distanță de peste 6 m, de pe un genunchi;
6. Alergare de viteză în partea opusă a sălii (15 m);
7. Două rostogoliri;
8. Trecere peste lada de gimnastică așezată transversal;
9. Târâre pe coate și genunchi pe două saltele;
10. Sărituri în pătrat ce are o lungime de 3/3 m (în ordine crescătoare);
11. Ocolire a 5 jaloane cu o minge deasupra capului;
12. Alergare de viteză până la capătul sălii.

Nota: săriturile în pătrat se realizează pe numere, în ordine crescătoare, numerele fiind trecute în pătrat într-o formă aleatorie.

Orice greșeală se penalizează cu două secunde.

Baremuri pentru calificativul ADMIS	
Timp pentru băieți	2 minute
Timp pentru fete	2 minute și 10 secunde