



**PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI
SPORTIVĂ /
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ SPORT ȘI PERFORMANȚĂ
MOTRICĂ**

**PROBA DE APTITUDINI 1
TESTAREA CAPACITĂȚII MOTRICE GENERALE
TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru**

Scop: Aprecierea nivelului capacității motrice generale

Obiective:

- Verificarea nivelului de manifestare a mecanismelor de bază a deprinderilor motrice de bază, aplicativ utilitare și specifice unor ramuri sportive într-o înlănțuire logică, contracronometru și grupate în 10 stații/secvențe obligatorii.
- Verificarea gradului de manifestare a calităților motrice de bază și combinate, a memoriei motrice și nivelului de coordonare segmentară.

DESCRIERE TERMINOLOGICĂ

1. La semnal, pornire de la linia de start în dribling printre 5 jaloane așezate la 3 m. distanță, primul jalon se află la 5 m. de la linia de start. Driblingul se execută cu mâna stângă pe partea stângă și cu mâna dreaptă pe partea dreaptă.

Penalizări:

- neexecutarea driblingului 2 secunde pentru trecea printre fiecare jalon.
- neexecutarea driblingului cu mâna stângă sau mâna dreaptă - câte 2 sec. penalizare pentru fiecare parte și driblingul printre jaloane.

2. Aruncarea la coș din alergare (executantul are dreptul la maxim 2 încercări).

Penalizări:

- nereușita încercărilor, 1 sec. penalizare pentru fiecare aruncare.

3. Alergare pe latura mică, ocolire spre stânga 90° și rostogolire în ghemuit pe saltea.

Penalizări:

- neexecutarea rostogolirii 2 sec. penalizare.

4. Ocolire spre stânga și sărituri pe ambele picioare peste 5 garduri (înălțimea 50 cm. pentru B, 40 cm. pentru F.) distanța între garduri 1m.

Penalizări:

- neexecutarea corectă a săriturilor 1 sec. penalizare
- doborârea gardurilor 2 sec. penalizare pentru fiecare gard.

5. Alergare pe banca de gimnastică înclinată, cu un capăt sprijinit pe lada așezată transversal, săritură dreaptă cu aterizare în stand

Penalizări:

- neexecutarea alergării pe banca înclinată (mers sau cădere) - 2 sec. penalizare.
- neexecutarea săriturii drepte de pe două picioare - 2 sec. penalizare
- aterizare dură - 2 sec. penalizare

6. Alergare 3 m., ridicarea mingii de volei de pe sol și executarea a 5 preluări de jos cu 2 mâini la înălțimea minimă de 1m.

Penalizări:

- executarea preluărilor cu pumnul la înălțime mai mică de 1 m., 1 sec. penalizare pentru fiecare.



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

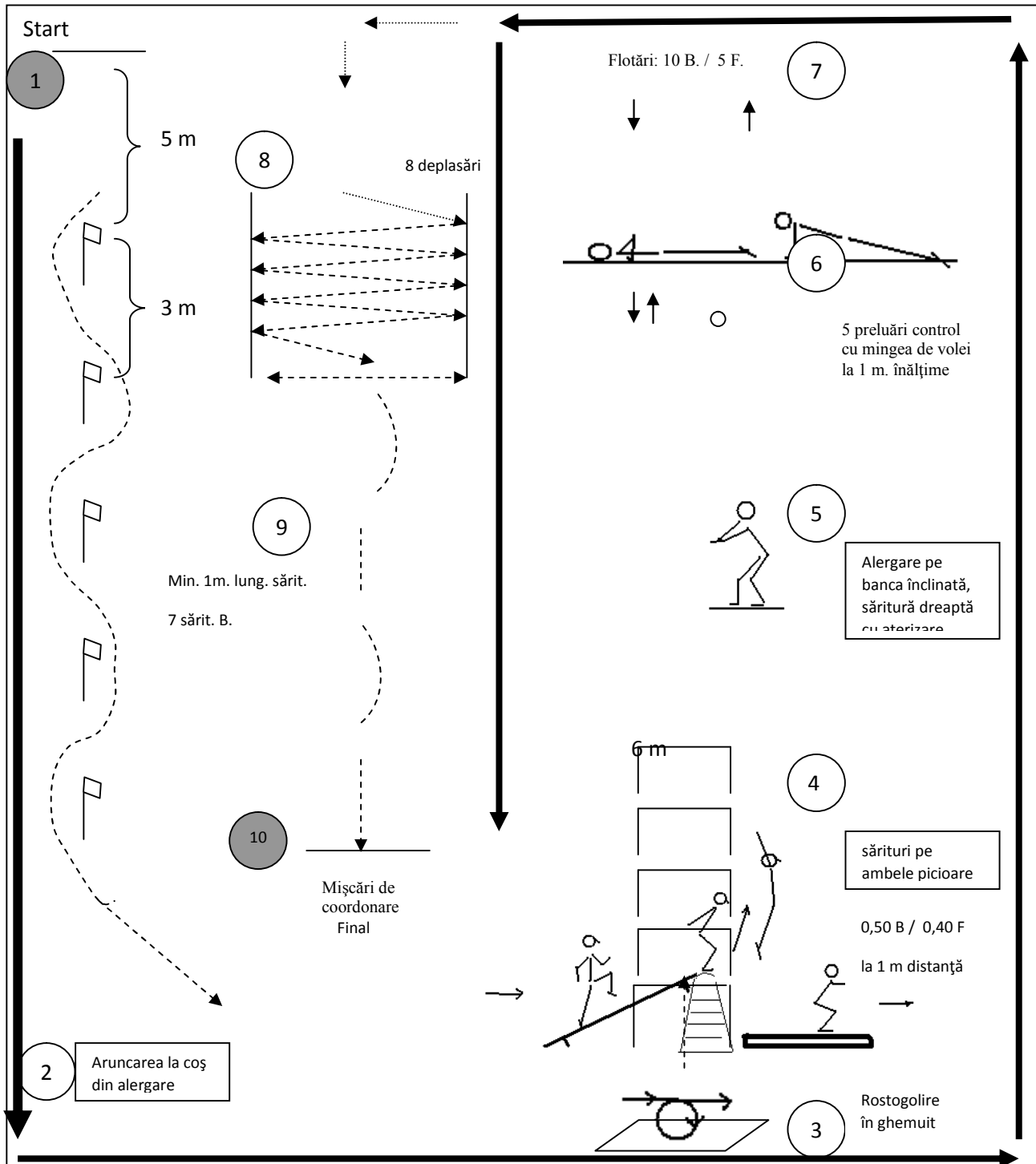
Nr. din

- executarea preluărilor necontrolate și la înălțime mai mare de 2 m., 1 sec. penalizare.
7. Așezarea mingii pe sol la punct marcat și efectuarea a 10 flotări la banca de gimnastică B. și 5 flotări la banca de gimnastică F.
- Penalizări:
- executarea cu bazinul prăbușit (corpul în extensie) 1 sec. penalizare pentru fiecare flotare.
 - îndoirea sau întinderea incompletă a brațelor, 1sec. penalizare pentru fiecare flotare.
8. Alergare și ocolire la stânga (90^0) pe distanța de 4 m și deplasare laterală cu atingerea băncii de gimnastică stânga – dreapta de 4 ori pe partea stângă și de 4 ori pe partea dreaptă.
- Penalizări:
- neatingerea băncii în deplasare 1 sec. penalizare pentru fiecare deplasare (dreapta sau stânga).
9. Sărituri din ghemuit în ghemuit, 7 sărituri B., 5 sărituri F., cu lungimea unei sărituri, minim 1,20 m lungime pentru fiecare săritură.
- Penalizări:
- săritură mai mică de 1,20 m, 2 sec. penalizare pentru fiecare săritură.
 - îndoirea incompletă a genunchilor, 2 sec. penalizare pentru fiecare săritură.
 - lipsa de coordonare în executarea săriturilor, 2 sec. penalizare.
10. Mișcări de coordonare.
- a. Din stând cu palmele pe umăr, săritură cu depărtarea picioarelor, dreptul înainte stângul înapoi, brațul drept lateral, stângul sus.
 - b. Revenire prin săritură în stând, palmele pe umăr.
 - c. Săritură cu depărtarea picioarelor, stângul înainte dreptul înapoi, brațul stâng lateral, dreptul sus.
 - d. Revenire prin săritură în stând, palmele pe umăr.
 - e. Săritură în depărtat lateral, brațul drept înainte, brațul stâng, sus.
 - f. Revenire prin săritură în stând, palmele pe umăr.
 - g. Săritură în depărtat lateral, brațul stâng înainte, brațul drept sus.
 - h. Revenire prin săritură în stând.
- Penalizări:
- pentru fiecare lipsă de coordonare a mișcărilor de brațe și picioare, câte 1 sec. penalizare.



TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru, de testare a pregătirii motrice generale

REPREZENTARE GRAFICĂ





BAREM DE NOTARE
TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru

FETE			BĂIEȚI		
Nr. crt.	Secunde	Nota	Nr. crt.	Secunde	Nota
1	57	10,00	1	55	10,00
2	57,5	9,95	2	55,5	9,95
3	58	9,90	3	56	9,90
4	58,5	9,85	4	56,5	9,85
5	59	9,80	5	57	9,80
6	59,5	9,75	6	57,5	9,75
7	60	9,70	7	58	9,70
8	60,5	9,65	8	58,5	9,65
9	61	9,60	9	59	9,60
10	61,5	9,55	10	59,5	9,55
11	62	9,50	11	60	9,50
12	62,5	9,45	12	60,5	9,45
13	63	9,40	13	61	9,40
14	63,5	9,35	14	61,5	9,35
15	64	9,30	15	62	9,30
16	64,5	9,25	16	62,5	9,25
17	65	9,20	17	63	9,20
18	65,5	9,15	18	63,5	9,15
19	66	9,10	19	64	9,10
20	66,5	9,05	20	64,5	9,05
21	67	9,00	21	65	9,00
22	67,5	8,95	22	65,5	8,95
23	68	8,90	23	66	8,90
24	68,5	8,85	24	66,5	8,85
25	69	8,80	25	67	8,80
26	69,5	8,75	26	67,5	8,75
27	70	8,70	27	68	8,70
28	70,5	8,65	28	68,5	8,65
29	71	8,60	29	69	8,60
30	71,5	8,55	30	69,5	8,55
31	72	8,50	31	70	8,50
32	72,5	8,45	32	70,5	8,45
33	73	8,40	33	71	8,40
34	73,5	8,35	34	71,5	8,35
35	74	8,30	35	72	8,30
36	74,5	8,25	36	72,5	8,25
37	75	8,20	37	73	8,20
38	75,5	8,15	38	73,5	8,15
39	76	8,10	39	74	8,10
40	76,5	8,05	40	74,5	8,05
41	77	8,00	41	75	8,00
42	77,5	7,95	42	75,5	7,95



Ministerul Educației Naționale
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. din

43	78	7,90		43	76	7,90
44	78,5	7,85		44	76,5	7,85
45	79	7,80		45	77	7,80
46	79,5	7,75		46	77,5	7,75
47	80	7,70		47	78	7,70
48	80,5	7,65		48	78,5	7,65
49	81	7,60		49	79	7,60
50	81,5	7,55		50	79,5	7,55
51	82	7,50		51	80	7,50
52	82,5	7,45		52	80,5	7,45
53	83	7,40		53	81	7,40
54	83,5	7,35		54	81,5	7,35
55	84	7,30		55	82	7,30
56	84,5	7,25		56	82,5	7,25
57	85	7,20		57	83	7,20
58	85,5	7,15		58	83,5	7,15
59	86	7,10		59	84	7,10
60	86,5	7,05		60	84,5	7,05
61	87	7,00		61	85	7,00
62	87,5	6,95		62	85,5	6,95
63	88	6,90		63	86	6,90
64	88,5	6,85		64	86,5	6,85
65	89	6,80		65	87	6,80
66	89,5	6,75		66	87,5	6,75
67	90	6,70		67	88	6,70
68	90,5	6,65		68	88,5	6,65
69	91	6,60		69	89	6,60
70	91,5	6,55		70	89,5	6,55
71	92,25	6,50		71	90	6,50
72	92,5	6,45		72	90,5	6,45
73	92,75	6,40		73	91	6,40
74	93	6,35		74	91,5	6,35
75	93,25	6,30		75	92	6,30
76	93,5	6,25		76	92,5	6,25
77	93,75	6,20		77	93	6,20
78	94	6,15		78	93,5	6,15
79	94,25	6,10		79	94	6,10
80	94,5	6,05		80	94,5	6,05
81	94,75	6,00		81	95	6,00
82	95	5,95		82	95,5	5,95
83	95,25	5,90		83	96	5,90
84	95,75	5,85		84	96,5	5,85
85	96	5,80		85	97	5,80
86	96,25	5,75		86	97,5	5,75
87	96,50	5,70		87	98	5,70
88	96,75	5,65		88	98,5	5,65
89	97	5,60		89	99	5,60
90	97,25	5,55		90	99,5	5,55
91	97,50	5,50		91	100	5,50
92	97,75	5,45		92	100,5	5,45
93	98	5,40		93	101	5,40



Ministerul Educației Naționale
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. din

94	98,25	5,35		94	101,5	5,35
95	98,5	5,30		95	102	5,30
96	98,75	5,25		96	102,5	5,25
97	99	5,20		97	103	5,20
98	99,25	5,15		98	103,5	5,15
99	99,5	5,10		99	104	5,10
100	99,75	5,05		100	104,5	5,05
101	100	5,00		101	105	5,00