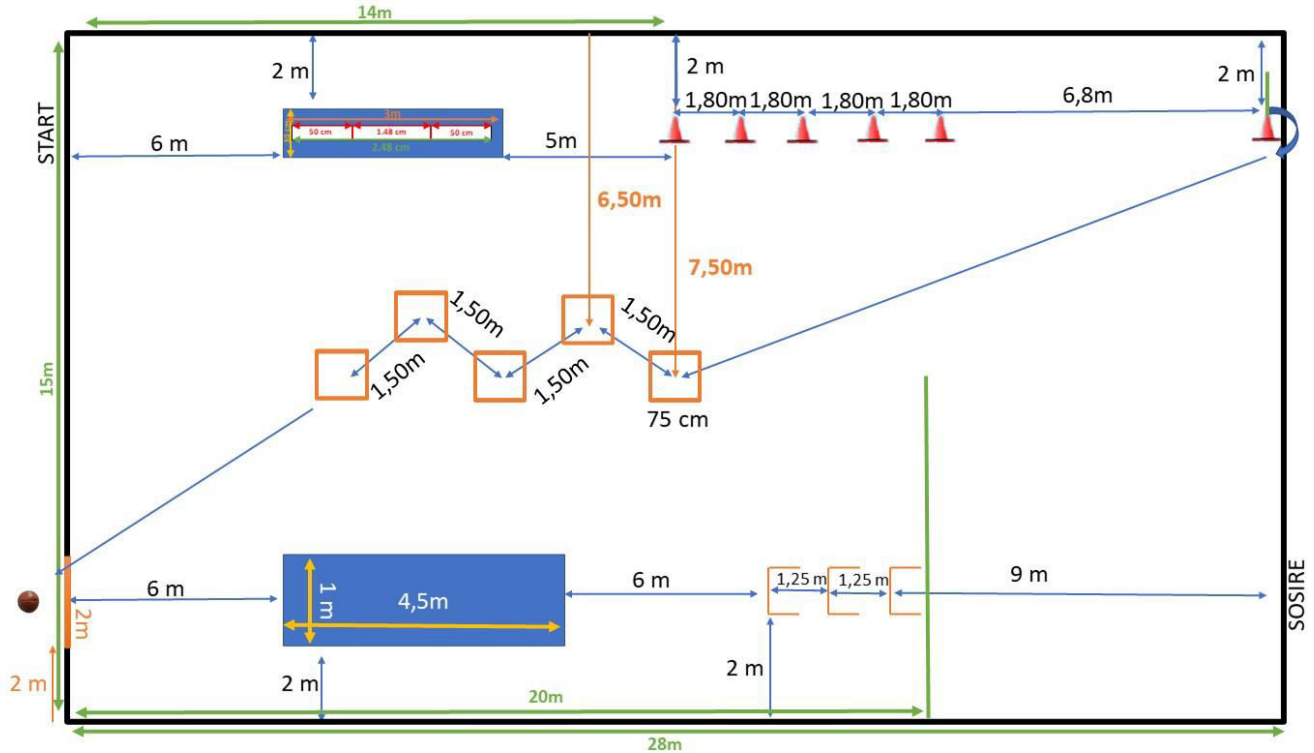


PROBA PRACTICĂ
Pentru programul Management în sport, respectiv Kinetoterapie și motricitate specială

Proba practică constă dintr-un traseu motricitate generală și este notată cu ADMIS/ RESPINS. Traseul de motricitate generală vizează evaluarea deprinderilor motrice generale.

Participarea la proba practică este condiționată de obținerea vizei medicale, ce va fi consemnată în fișa de consultații medicale a UNEFS.

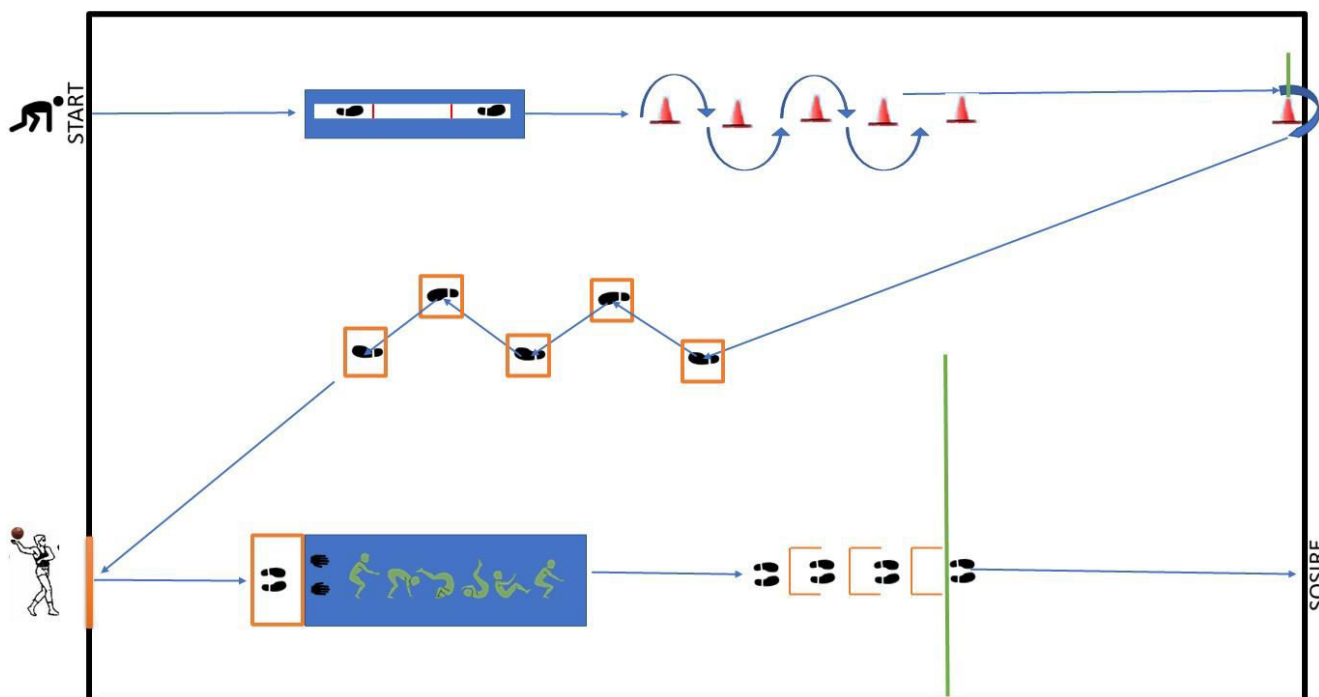
Configurația traseului



Dimensiunea suprafeței: dreptunghi 28m lungime / 15m lățime;

- La o distanță de 6m față de linia de start și 2m de linia laterală, este poziționată o bancă de gimnastică întoarsă, cu o lungime de 2,42m, așezată pe sol într-un dreptunghi cu lungimea de 3m și lățimea de 80cm; la capetele băncii sunt evidențiate zone cu o lungime de 50 cm; la capetele băncii, pe sol sunt trasate linii care marchează zonele de urcare și coborâre de pe bancă;
- La o distanță de 5m față de limita dreptunghiului în care se află banca de gimnastică și 2m față de linia laterală sunt poziționate 5 jaloane, aflate la o distanță de 1,80m unul față de celălalt;
- Zona de contact a liniei de fund, se află marcată la 6,8m față de ultimul jalon (c) și 2m față de linia laterală, fiind marcată de un jalon;
- La o distanță de 7,5m față de linia laterală, se află centrul primului pătrat cu o latură de 75cm
- Din zona centrală sunt desenate pe sol, 5 pătrate, cu latura de 75cm; distanța între centrul pătratelor este de 1,5m
- La o distanță de 2m, față de linia laterală, în afara suprafeței, se află așezată o minge de oină;
- Pe sol, la o distanță de 20m față de punctul de aruncare a mingii de oină se află trasată o linie pe sol, care marchează distanța minimă pentru aruncarea mingii de oină de către fete și la 28m față de punctul de aruncare a mingii de oină se află trasată o linie pe sol, care marchează distanța minimă pentru aruncarea mingii de oină de către băieți;
- La o distanță de 6m față de linia de fund și 2m față de linia laterală, se află 3 saltele de gimnastică, cu o lungime totală de 4,5m și o lățime de 1m; în fața saltelelor de gimnastică se află marcat un pătrat cu latura de 1m;
- La o distanță de 6m față de saltelele de gimnastică și 2m față de linia laterală se află poziționate 3 gărdulețe, la o distanță de 1,2m unul față de celălalt; gărdulețele au înălțimea de 20cm;
- De la ultimul gărduleț până la linia de sosire este o distanță de 9m.

Descrierea probei



Candidatul trebuie să parcurgă traseul indicat și să respecte regulile precizate:

- De la linia de start, plecare liberă și alergare pe distanța de 6m;
- Deplasare pe o bancă de gimnastică întoarsă, pe o distanță de 2,42 m; candidatul este obligat să atingă cu piciorul, în deplasare, zonele marcate pentru urcare și coborâre de pe banca de gimnastică;
- Alergare pe o distanță de 5 m până la primul jalon;
- Alergare cu ocolire printre 5 (cinci) jaloane aflate la 1,80m între ele;
- Continuarea alergării 6,8m până la linia de fund a suprafeței și ocolirea jalonului plasat la 2m de linia laterală;
- Alergare în diagonală până la primul pătrat aflat cu centrul la 7,50m față de linia laterală și la 14m față de linia de fund;
- Sărituri alternative, de pe un picior pe celălalt în pătratele cu latura de 75cm desenate pe suprafață;
- Alergare până la linia de fund a suprafeței, preluarea unei mingi de oină așezate pe sol la o distanță de 3m față de linia laterală – aruncarea mingii de oină din spațiul marcat pe sol (linie 2m) ; lungimea aruncării: 28m (B); 20m (F)
- Alergare 6m până la saltele de gimnastică, intrarea în zona marcată pe sol, în poziția sprijin ghemuit, efectuarea a 2 rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit;
- Alergare până la cele 3 gardulețe aflate la o distanță de 1,25m între ele, trecerea peste gardulețe cu înălțimea de 20cm prin sărituri de pe 2 pe 2 picioare.
- Continuarea alergării 9m până la linia de sosire.

Penalizări

Nu se ating capetele marcate ale băncii de gimnastică	0.3 sec / greșeală
Cădere de pe banca de gimnastică	0.3 sec / contact cu solul
Nu se ocolește jalonul	0.3 sec / jalon
Se doboară jalonul în deplasare	0.5 sec / jalon
Atingerea / doborârea jalonului la schimbarea sensului de deplasare	0.3 sec / jalon
Nu execută sărituri pe un picior pătratul desenat pe sol	0.5 sec / săritură
Atinge cu piciorul limita pătratului,	0.1 sec / săritură
Nu aruncă mingea peste distanța minimă stabilită (28m B, 20m F)	0.5 sec
Se calcă linia de fund în momentul aruncării mingii de oină	0.5 sec
Nu se execută rostogolire	0.5 sec / rostogolire
Se depășește în lateral suprafața saltelei în timpul rostogolirii	0.3 sec

Nu se execută săritură de pe 2 (două) pe 2 (două) picioare (aterizează pe 1 picior)	0.5 sec / săritură
Doboară gârdulețele	0.3 sec / gârduleț
Nerespectarea traseului indicat	Anularea încercării

NOTĂ: candidații au obligația de a respecta traseul indicat prin efectuarea tuturor sarcinilor motrice propuse. Comisia de evaluare are dreptul de a anula încercarea candidaților care nu respectă în totalitate traseul de motricitate.

Baremul minimal de parcurgere a traseului

Facultatea	BĂIEȚI	FETE
FEFS, program <i>Management în sport</i>	30 sec	35 sec
FKT, program <i>Kinetoterapie și motricitate specială</i>	35 sec	40 sec