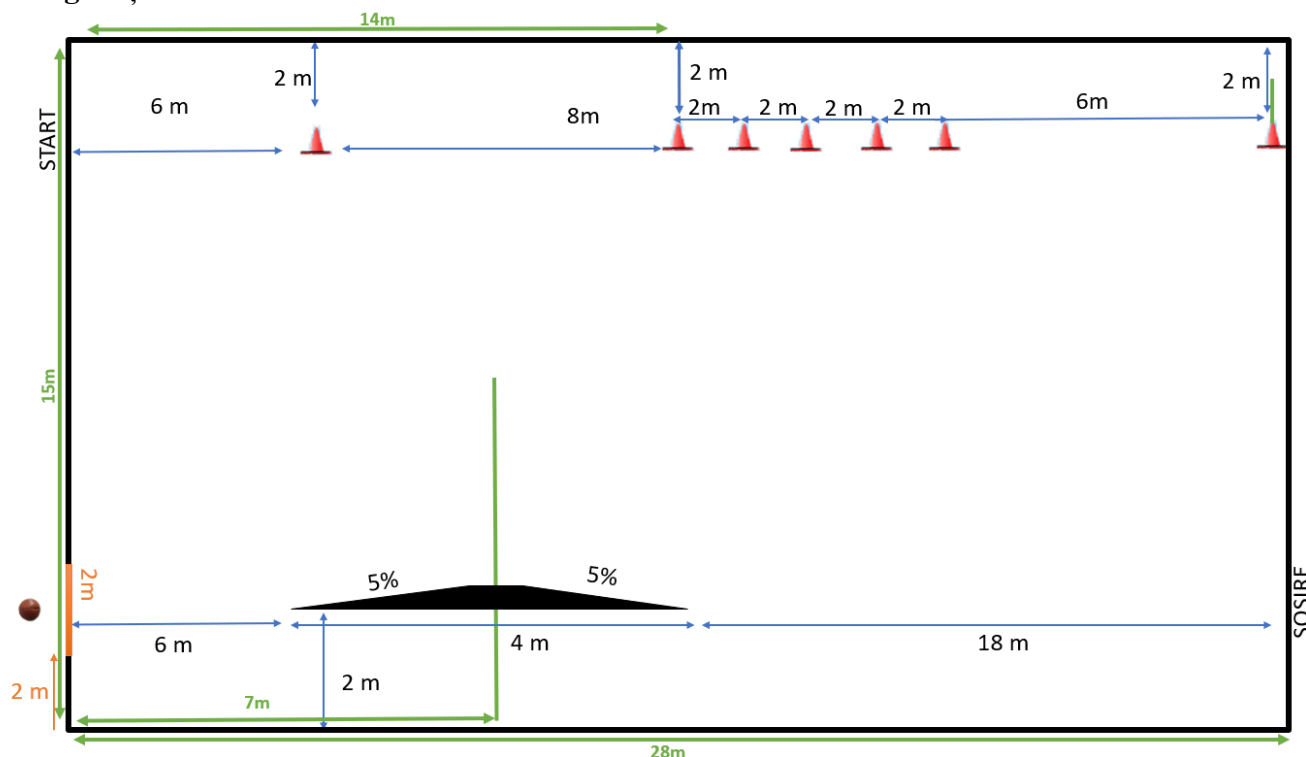


PROBA PRACTICĂ PERSOANE CU DIZABILITĂȚI LOCOMOTORII

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

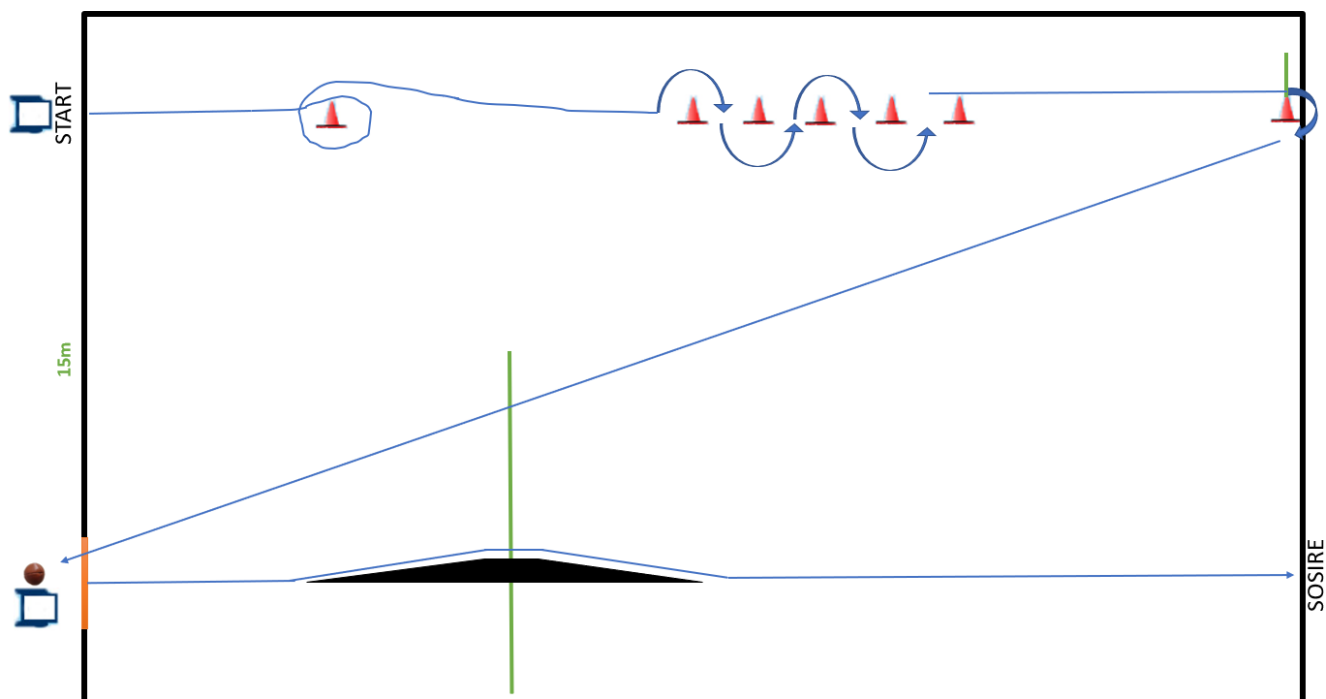
Participarea la proba practică este condiționată de existența adeverinței medicale, APT PENTRU EFORT FIZIC SPORTIV.

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 poziționat un jalon
- La o distanță de 8m față de jalon (b) și 2m față de linia laterală sunt poziționate 5 jaloane, aflate la o distanță de 2m unul față de celălalt;
- Zona de contact a liniei de fund, se află marcată la 6m față de ultimul jalon (c) și 2m față de linia laterală, fiind marcată de un jalon;
- 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 7m 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;
- La o distanță de 6m față de linia de fund și 2m față de linia laterală, o rampă cu o lățime de 2m și o lungime de 4m, având o înclinare de 5% atât la urcare cât și la coborârea de pe rampă
- De la rampă până la linia de sosire este o distanță de 18m.

Descrierea probei



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

- De la linia de start, plecare liberă și deplasare pe distanța de 6m;
- Înconjoară primul jalon;
- Deplasare pe o distanță de 8 m până la primul jalon;
- Deplasare cu ocolire printre 5 (cinci) jaloane aflate la 2m între ele;
- Continuarea deplasării 6m până la linia de fund a suprafeței și ocolirea jalonului plasat la 2m de linia laterală;
- Deplasare în diagonală până la zona de aruncare a mingii de oină;
- Preluarea unei mingi de oină așezate de pe suport aflat la o distanță de 3m față de linia laterală și 30 cm de sol – aruncarea mingii de oină din spațiul marcat pe sol (linie 2m) ; lungimea aruncării: 7m
- Deplasare 6m până la rampă, urcarea pe rampă de 5% și coborârea de pe rampă
- Deplasare 18m până la linia de sosire.

Pentru promovarea probei candidatul trebuie să finalizeze traseul probei practice.

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.