

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București  Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 10 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT 35/28.02.2023
	COD M-AD-03-10	

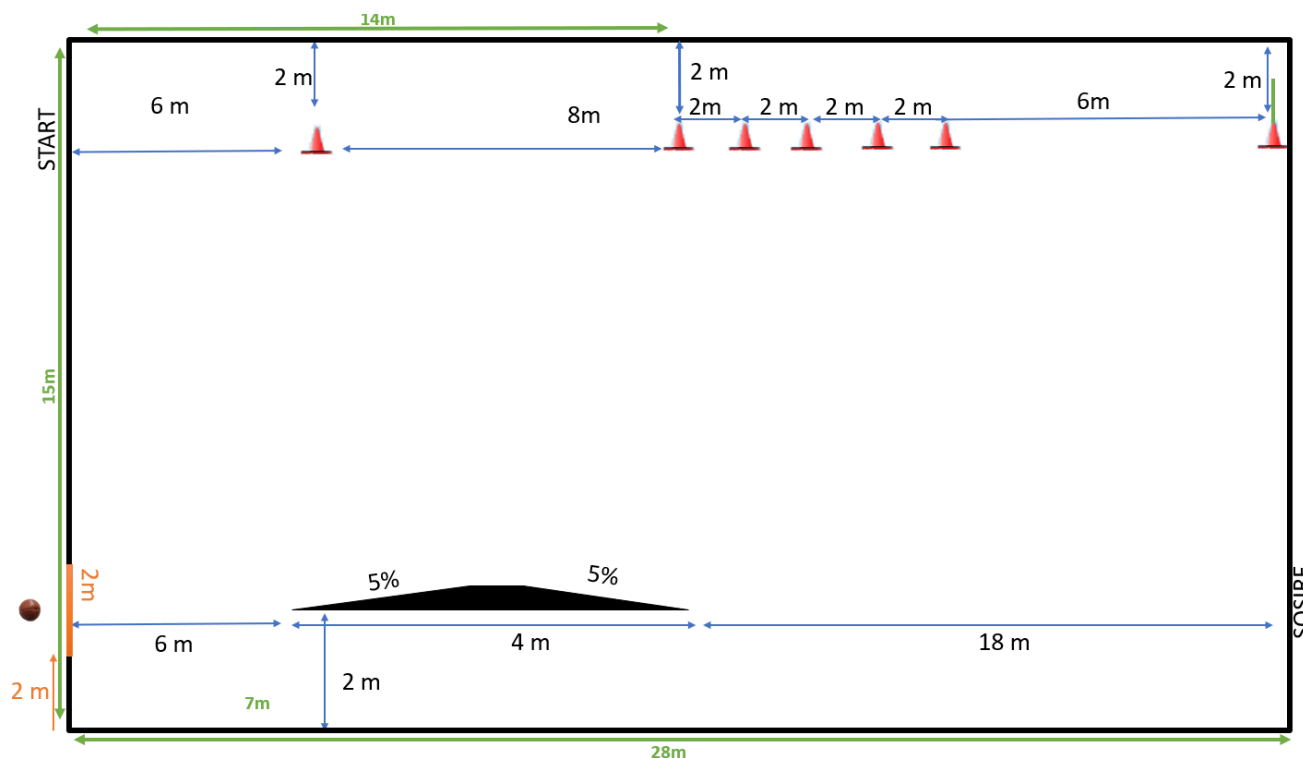
Anexa 5

## PROBA PRACTICĂ PERSOANE CU HANDICAP MOTOR

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 adeverinței medicale, APT PENTRU EFORT FIZIC SPORTIV.*

### Configurația traseului



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

a) La o distanță de 6m față de linia de start și 2m de linia laterală, este poziționat un jalon

b) La o distanță de 8m față de jalon (b) și 2m față de linia lateral sunt poziționate 5 jaloane, aflate la o distanță de 2 m unul față de celălalt;

c) 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;

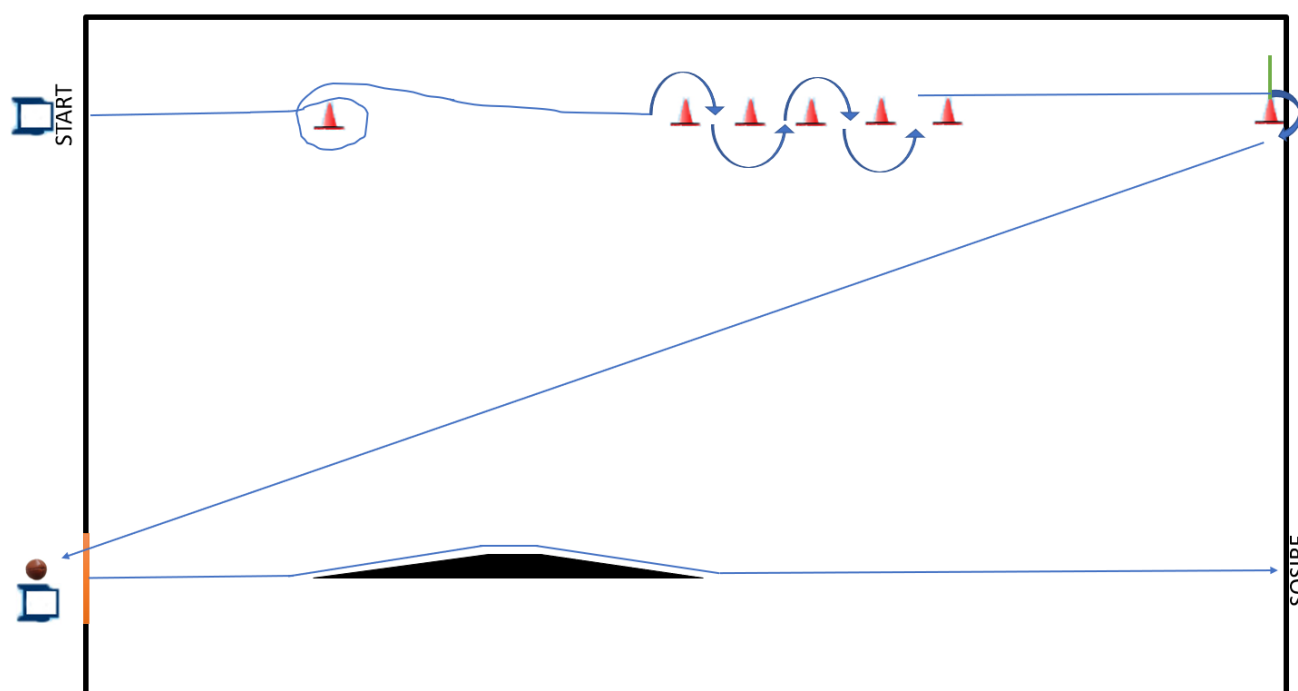
d) La o distanță de 2m, față de linia laterală, în afara suprafeței, se află așezată o minge de oină;

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București  Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 10 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRĂRE SENAT 35/28.02.2023
	COD M-AD-03-10	

e) La o distanță de 6m față de linia de fund și 2 m față de linia lateral, o rampă cu o lățime de 2m și o lungime de 4m, având o înclinație de 5% atât la urcare cât și la coborârea de pe rampă

f) 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 mingii 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) ;
- Deplasare 6m până la rampă, urcarea pe rampa de 5% și coborârea de pe rampă
- Deplasare 18m până la linia de sosire.

**Nota finală este reprezentată de punctajul acumulat în efectuarea traseului, astfel:**

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București  Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 10 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT 35/28.02.2023
	COD M-AD-03-10	

1.	Depășirea primului jalon	1 pct
2.	Deplasare cu ocolirea celor 5 jaloane	2 pct
3.	Deplasare până la zona de aruncare a mingii de oină și preluarea mingii	1 pct
4.	Aruncarea mingii în spațiul marcat pe sol	2 pct
5.	Deplasare pe rampă	2 pct
6.	Deplasare până la linia de sosire	1 pct
7.	Efectuarea integrală a sarcinilor descrise în trase	1 pct

**NOTĂ:** candidații au obligația de a respecta ordinea de execuție a traseului indicat.