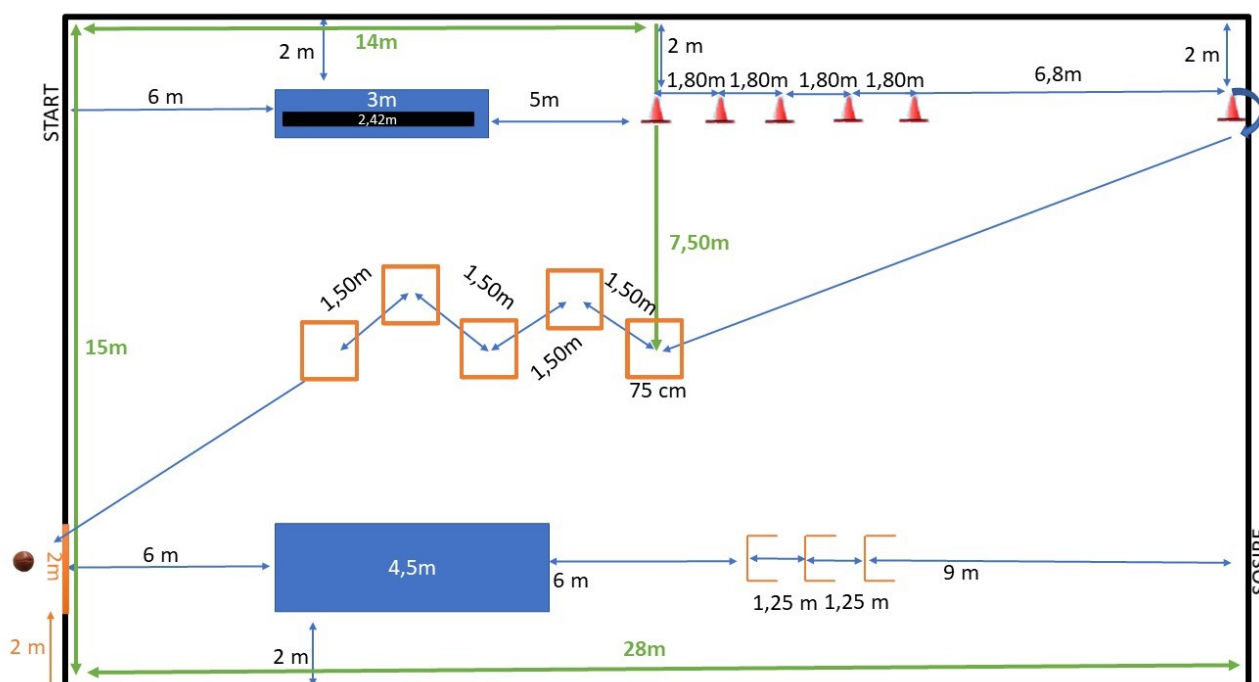


DESCRIEREA PROBEI PRACTICE A CONCURSULUI DE ADMITERE

Proba practică constă dintr-un traseu motricitate generală și este notată cu ADMIS/ RESPINS.

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

Configurația traseului

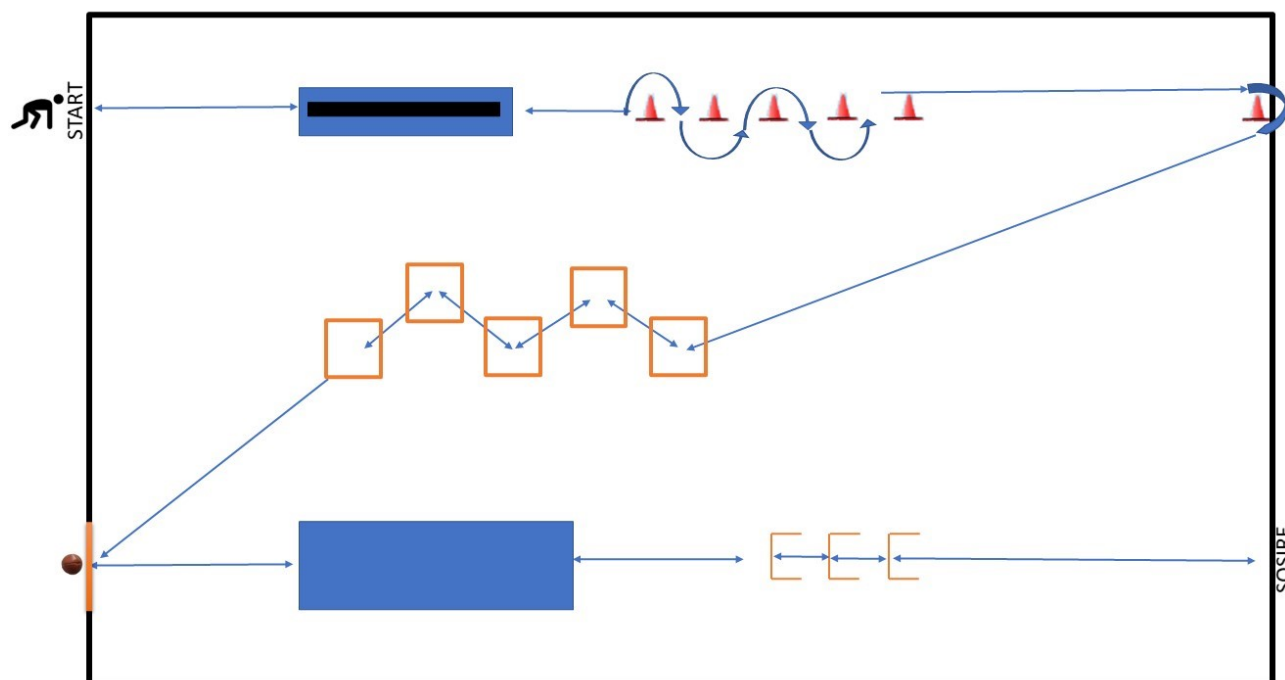


Dimensiunea suprafeței: dreptunghi 28m lungime / 15m lățime;

- 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 7,5 m 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 centrele pătratelor este de 1,5m

- f) La o distanță de 2m, față de linia laterală, în afara suprafeței, se află așezată o minge de oină;
- g) Pe sol, la o distanță de 20m față de punctul de aruncare a mingii de oină se află trasată o linia 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 linia pe sol, care marchează distanța minimă pentru aruncarea mingii de oină de către băieți;
- h) La o distanță de 6m față de linia de fund și 2 m față de linia lateral, 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 1 m;
- i) 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;
- j) 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 aflat 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 minima 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 gardulețele | 0.3 sec / garduleț |
| 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

| | BĂIEȚI | FETE |
|-----|--------|--------|
| FKT | 36 sec | 38 sec |