

SPECIALIZĂRI:
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

**ELEMENTELE TRASEULUI UTILITAR – APLICATIV ȘI PENALIZĂRILE
PREVĂZUTE PENTRU ACESTEA**

Traseul utilitar- aplicativ, prezentat schematic în anexa 1, se desfășoară pe o suprafață de 30-35 m lungime și 10-12 m lățime.

Sucesiune elementelor componente NU poate fi modificată, toate elementele fiind obligatorii.

Descrierea elementelor traseului aplicativ – utilitar:

1. săritură în lungime de pe loc (2 sărituri succesive peste linia de 3,5 m)
 2. alergare depărtat peste banca de gimnastică (picioarele sunt poziționate de o parte și de alta a băncii)
 3. rostogolire înainte în ghemuit pe o saltea de gimnastică
 4. trecerea prin escaladare peste lada de gimnastică (procedeu la alegere)
 5. deplasare prin târâre pe sub 2 gărdulețe, la interval de aproximativ 1 metru unul de celălalt (pe distanța de 3 m, înălțimea gărdulețelor 50 de cm)
 6. aruncare la distanță a 4 mingi, de pe un genunchi, peste linia de 7 metri (2 mingi de fotbal, 2 mingi de baschet)
 7. exercițiu în 4 timpi: de 4 ori
- Stând: Timpul 1: ghemuit cu sprijinul mâinilor pe sol; Timpul 2: întinderea picioarelor înapoi, Timpul 3: revenire în ghemuit cu sprijinul mâinilor pe sol; Timpul 4: ridicare în stând
8. dribling printre 5 jaloane cu mingea de baschet pe o distanță de 10 metri
 9. alergare de viteză pe distanța de 20 – 25 metri spre punctul de sosire.

Greșeli:

1. săriturile în lungime se execută de pe un picior
2. alergarea peste bancă se execută prin mers
3. rostogolirea se execută lateral
4. lipsa trecerii peste lada de gimnastică
5. lipsă târâre pe sub obstacol
6. la aruncări, nedepășirea distanței de 7 metri
7. la exercițiul în 4 timpi, nu se observă clar cei patru timpi de execuție
8. la dribling, lipsa de ocolire a unui jalon atrage după sine o penalizare
9. la alergarea de viteză pe lungimea sălii, se execută mers în loc de alergare

Orice greșală a elementelor din traseul aplicativ – utilitar se sancționează cu 2 unde penalizare pentru fiecare element greșit, prin adăugare la timpul final obținut de către candidat.

Barem traseu aplicativ - utilitar

FETE

Timp (secunde)	Puncte	Timp (secunde)	Puncte
90	10.00	111	7.90
91	9.90	112	7.80
92	9.80	113	7.70
93	9.70	114	7.60
94	9.60	115	7.50
95	9.50	116	7.40
96	9.40	117	7.30
97	9.30	118	7.20
98	9.20	119	7.10
99	9.10	120	7.00
100	9.00	121	6.90
101	8.90	122	6.80
102	8.80	123	6.70
103	8.70	124	6.60
104	8.60	125	6.50
105	8.50	126	6.40
106	8.40	127	6.30
107	8.30	128	6.20
108	8.20	129	6.10
109	8.10	130	6.00
110	8.00	131	5.90
		132	5.80
		133	5.70
		134	5.60
		135	5.50
		136	5.40
		137	5.30
		138	5.20
		139	5.10
		140	5.00

BĂIEȚI

Timp (secunde)	Puncte	Timp (secunde)	Puncte
80	10.00	101	7.90
81	9.90	102	7.80
82	9.80	103	7.70
83	9.70	104	7.60
84	9.60	105	7.50
85	9.50	106	7.40
86	9.40	107	7.30
87	9.30	108	7.20
88	9.20	109	7.10
89	9.10	110	7.00
90	9.00	111	6.90
91	8.90	112	6.80
92	8.80	113	6.70
93	8.70	114	6.60
94	8.60	115	6.50
95	8.50	116	6.40
96	8.40	117	6.30
97	8.30	118	6.20
98	8.20	119	6.10
99	8.10	120	6.00
100	8.00	121	5.90
		122	5.80
		123	5.70
		124	5.60
		125	5.50
		126	5.40
		127	5.30
		128	5.20
		129	5.10
		130	5.00

Schema orientativă: TRASEU APLICATIV

