

## STRUCTURA TRASEULUI UTILITAR - APLICATIV

### SPECIALIZAREA:

### EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

Traseul utilitar - aplicativ, prezentat schematic în anexa 1, se desfășoară pe o suprafață plană, având o distanță de 80 de metri.

#### **Structura traseului aplicativ este următoarea:**

1. se execută două sărituri succesive în lungime, de la linia de plecare, ce trebuie să depășească linia de 3,5 m – Băieți / 3 m - Fete

#### **Penalizări:**

- neexecutarea săriturilor de pe două picioare – penalizare 2 secunde
- neîndeplinirea baremului de 3,5 m / 3 m – penalizare 2 secunde
- depășirea liniei de plecare – penalizare 2 secunde

2. alergare liberă pe o distanță de 3 metri (B) / 3,5 metri (F), urmată de o alergare depărtată peste banca de gimnastică (4 metri), așezată pe lungimea sălii

#### **Penalizări:**

- deplasarea peste banca de gimnastică se execută cu mers – penalizare 2 secunde

3. alergare liberă pe o distanță de 2 metri, urmată de rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, pe o saltea de gimnastică

#### **Penalizări:**

- depășirea spațiului saltelei prin lateral – penalizare 2 secunde
- neexecutarea rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit – penalizare 2 secunde

4. alergare liberă pe o distanță de 5 metri, urmată de escaladarea lăzii de gimnastică, așezată transversal (procedeu la alegere)

#### **Penalizări:**

- încercare nereușită – penalizare 2 secunde
- neexecutarea escaladării – penalizare 10 secunde

5. alergare liberă 2 metri, ocolire prin dreapta a unui jalon, alergare pe o distanță de 2 metri, urmată de trecerea prin târâre pe coate și genunchi, pe sub 2 garduri, la interval de 1 metru unul de celălalt (înălțimea gardurilor este de 60 de cm)

#### **Penalizări:**

- neexecutarea procedurii corecte de târâre – penalizare 2 secunde
- ieșirea prin lateral – penalizare 2 secunde

6. alergare liberă 2 metri, urmată de aruncare la distanță de pe un genunchi, cu două mâini de deasupra capului, a 4 mingii (2 mingii de fotbal, 2 mingii de baschet), peste linia de 7 metri

#### **Penalizări:**

- orice alt procedeu de aruncare - penalizare 2 secunde pentru fiecare aruncare
- neîndeplinirea baremului de aruncare peste linia de 7 metri – penalizare 2 secunde pentru fiecare aruncare
- depășirea liniei care marchează spațiul de plecare – penalizare 2 secunde pentru fiecare aruncare

7. alergare liberă 7 metri, urmată de 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 cu mâinile sus.

**Penalizări:**

- neexecutarea corectă a mișcărilor - penalizare 2 secunde pentru fiecare execuție

8. executarea unui dribling printre 5 jaloane urmată de aruncare la coș, pe o distanță de 10 metri

**Penalizări:**

- dubludribling – 2 secunde

- coș nemarcat – 2 secunde

- executarea de pași în aruncarea la coș – penalizare 2 secunde

9. alergare în viteză maximă pe distanța de 21 de metri până la linia de sosire.

- **Sucesiune elementelor componente NU poate fi modificată, toate elementele fiind obligatorii.**
- **Timpul de penalizare se adaugă la timpul final.**

## Barem traseu aplicativ - utilitar

### FETE

<b>Timp (secunde)</b>	<b>Puncte</b>	<b>Timp (secunde)</b>	<b>Puncte</b>
50 sec	10.00	76 sec	7.40
51 sec	9.90	77 sec	7.30
52 sec	9.80	78 sec	7.20
53 sec	9.70	79 sec	7.10
54 sec	9.60	80 sec	7.00
55 sec	9.50	81 sec	6.90
56 sec	9.40	82 sec	6.80
57 sec	9.30	83 sec	6.70
58 sec	9.20	84 sec	6.60
59 sec	9.10	85 sec	6.50
60 sec	9.00	86 sec	6.40
61 sec	8.90	87 sec	6.30
62 sec	8.80	88 sec	6.20
63 sec	8.70	89 sec	6.10
64 sec	8.60	90 sec	6.00
65 sec	8.50	91 sec	5.90
66 sec	8.40	92 sec	5.80
67 sec	8.30	93 sec	5.70
68 sec	8.20	94 sec	5.60
69 sec	8.10	95 sec	5.50
70 sec	8.00	96 sec	5.40
71 sec	7.90	97 sec	5.30
72 sec	7.80	98 sec	5.20
73 sec	7.70	99 sec	5.10
74 sec	7.60	100 sec	5.00
75 sec	7.50		

## BĂIEȚI

<b>Timp</b> <b>(secunde)</b>	<b>Puncte</b>	<b>Timp</b> <b>(secunde)</b>	<b>Puncte</b>
45 sec	10.00	71 sec	7.40
46 sec	9.90	72 sec	7.30
47 sec	9.80	73 sec	7.20
48 sec	9.70	74 sec	7.10
49 sec	9.60	75 sec	7.00
50 sec	9.50	76 sec	6.90
51 sec	9.40	77 sec	6.80
52 sec	9.30	78 sec	6.70
53 sec	9.20	79 sec	6.60
54 sec	9.10	80 sec	6.50
55 sec	9.00	81 sec	6.40
56 sec	8.90	82 sec	6.30
57 sec	8.80	83 sec	6.20
58 sec	8.70	84 sec	6.10
59 sec	8.60	85 sec	6.00
60 sec	8.50	86 sec	5.90
61 sec	8.40	87 sec	5.80
62 sec	8.30	88 sec	5.70
63 sec	8.20	89 sec	5.60
64 sec	8.10	90 sec	5.50
65 sec	8.00	91 sec	5.40
66 sec	7.90	92 sec	5.30
67 sec	7.80	93 sec	5.20
68 sec	7.70	94 sec	5.10
69 sec	7.60	95 sec	5.00
70 sec	7.50		