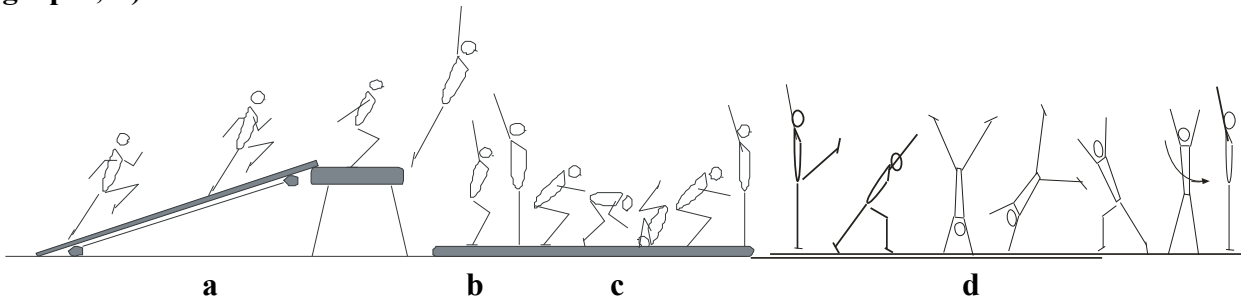
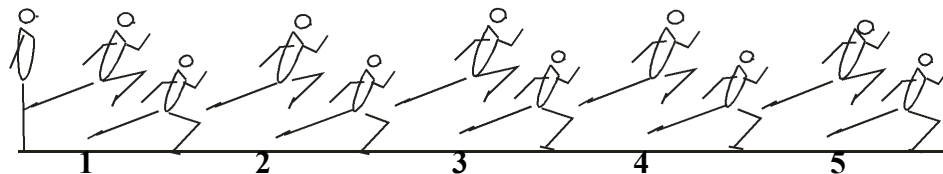


## TRASEU APLICATIV PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR MOTRICE

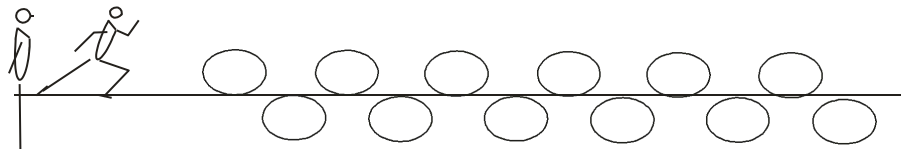
1. ELEMENTE DIN GIMNASTICĂ: a) Alergare pe banca de gimnastică așezată în plan înclinat; b) Săritură în adâncime de pe banca de gimnastică; c) Rostogolire înainte grupat; d) Roată laterală.



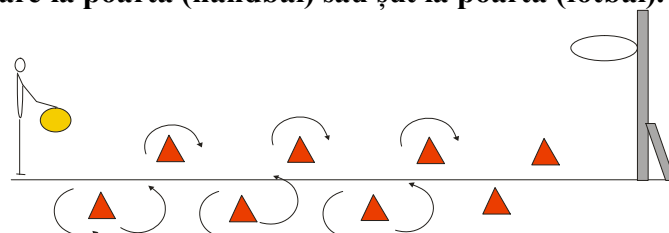
2. ELEMENTE DIN ATLETISM: Cinci pași săriți



3. TEST DE AGILITATE: Alergare foarte rapidă (trototită) pe lățimea terenului, prin 12 cercuri de gimnastică așezate în succesiune, cu cerința să se pășească în interiorul fiecărui cerc o singură dată.

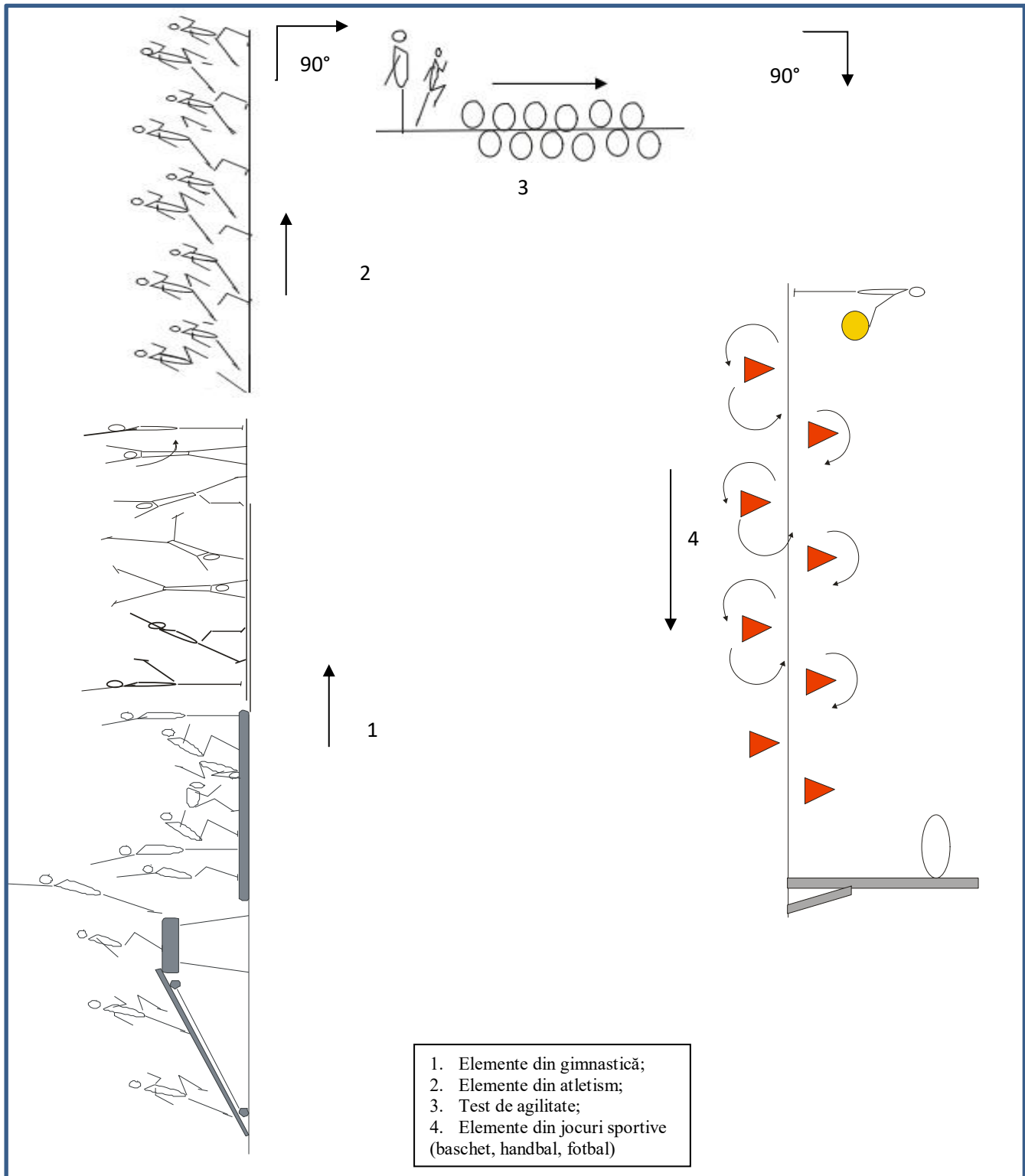


4. ELEMENTE DIN JOCURI SPORTIVE (BASCHET, HANDBAL, FOTBAL): Dribling (alternativ cu ambele mâini/picioare) cu mingea de baschet, de handbal sau de fotbal (la alegere) printre 8 jaloane (așezate la 2m distanță unul față de celălalt), urmat de aruncare la coș (baschet), aruncare la poartă (handbal) sau șut la poartă (fotbal).



**NOTĂ:** Toate elementele, din cele patru grupe prezentate mai sus, vor fi legate între ele, se vor desfășura cursiv, după cum urmează: elementele din gimnastică, urmate de cele din atletism se vor desfășura pe una din laturile lungi ale terenului de handbal, testul de agilitate se va desfășura pe latura scurtă a terenului, iar elementele din jocuri sportive se vor desfășura pe cealaltă latură lungă a terenului de handbal. (Vezi desenul traseului aplicativ)

## DESENUL TRASEULUI APLICATIV





## PRECIZĂRI PRIVIND EVALUAREA TRASEULUI APLICATIV PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR MOTRICE

### 1. ELEMENTE DIN GIMNASTICĂ: 3 puncte

- **Alergare pe banca de gimnastică așezată în plan înclinat** **0,50 pct.**  
\*se notează: menținerea echilibrului
- **Săritura în adâncime de pe lada de gimnastică** **0,50 pct.**  
\*se notează: aterizarea pe saltea, amortizarea elastică a contactului cu solul
- **Rostogolire înainte grupat** **1,00 pct.**  
\*se notează: direcția de rulare a execuției, gruparea completă în timpul execuției
- **Roată laterală** **1,00 pct.**  
\*se notează: sincronizarea brațe - picioare, poziția segmentelor în timpul execuției și menținerea direcției/planului de execuție

### 2. ELEMENTE DIN ATLETISM: 2 puncte

#### CINCI PAȘI SĂRIȚI

\*se notează: impulsia activă de la sol, amplitudinea desprinderii de la sol, ritmul pașilor săriți

### 3. TEST DE AGILITATE: 1 punct

\*se notează: ritmul de execuție a pașilor în perimetrul cercurilor

### 4. ELEMENTE DIN JOCURI SPORTIVE: 3 puncte

#### (BASCHET, HANDBAL, FOTBAL)

- **Dribling (alternativ cu ambele mâini/picioare) cu mingea de baschet/ de handbal/ de fotbal (la alegere) printre 8 jaloane** **1,5pct.**  
\*se notează: conducerea mingii, modul de ocolire a jaloanelor
- **Aruncare la coș/ aruncare la poartă/ șut la poartă** **1.5 pct.**  
\*se notează: precizia aruncărilor sau a șutului

**TOTAL PUNCTE TRASEU: 9 puncte**  
**DIN OFICIU 1 punct**  
**PUNCTAJ FINAL 10 puncte**

**NOTĂ:** Timpul maxim pentru parcurgerea traseului este de 1,30 minute. Pentru fiecare cinci secunde ce depășesc acest timp se vor scădea din nota finală 0,5 puncte.

Se evaluează corectitudinea execuțiilor și cursivitatea legării elementelor, după punctajele de mai sus.