

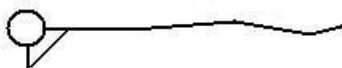
TESTE FIZICE

1. REZISTENȚA MUȘCHILOR ABDOMINALI

Flexii ale trunchiului fără sprijin și ajutor

MATERIAL: 1 cronometru

EXECUȚIE: Poziție de plecare: culcat dorsal, picioarele întinse, mâinile la ceafă. (1)



(1)

La comandă, jucătorul flexează trunchiul spre înainte și atinge cu cotul stâng genunchiul piciorului drept care a fost și el flexat, piciorul stâng rămâne întins la sol. (2)



(2)

La revenirea în poziția culcat dorsal, mâinile ținute la ceafă trebuie să vină în contact cu solul, piciorul drept revine, întins la sol. (3)

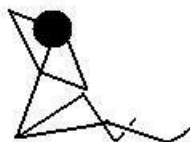


(3)

Bazinul rămâne lipit de sol.

Se alternează cot stâng – genunchi drept, cot drept – genunchi stâng. (4)

ATENȚIE: piciorul flexat trebuie să aibă talpa lipită de sol în momentul în care cotul opus îi atinge genunchiul.



(4)

EVALUARE: Se numără de câte ori un cot vine în contact cu un genunchi timp de 1 minut.

PENALIZĂRI: NU SE ACORDĂ NICI UN PUNCT:

- dacă mișcările sunt parțiale sau total incorect efectuate,
- dacă bazinul părăsește solul,
- dacă cotul nu atinge genunchiul opus,
- dacă talpa piciorului flexat nu este pe sol în momentul contactului dintre cot și genunchi,
- dacă încercarea este întreruptă (oprire mai mare de 3 secunde).

ÎNCERCARE: una

Puncte	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
14 – 15 ani	53	47	43	41	39	38	36	35	34	33	32	30	29	28	27	25	24	22	20	17	
16 ani	54	48	44	42	40	39	37	36	35	34	33	31	30	29	28	26	25	23	21	18	
17 ani	55	49	45	43	41	40	38	37	36	35	34	32	31	30	29	27	26	24	22	19	
18 ani	56	50	46	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	30	28	27	25	23	20	
19 – 20 ani	57	51	47	45	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	29	28	26	24	21	

2. PUTERE. DETENTĂ ÎN LUNGIME

Săritură în lungime fără elan

MATERIAL: ruletă

INSTALAȚII:

Se fixează o ruletă pe un sol nu prea dur (sală de gimnastică, gazon, pistă de alergare etc).

Linia de plecare trebuie marcată cu o linie (ex.: linia de fund a unui teren – sală sau afară). Această linie trebuie să fie perpendiculară pe ruletă și nu trebuie atinsă de către jucători, nici înainte, nici în timpul săriturii. Punctul „zero” al ruletei este fixat pe marginea cea mai apropiată de jucător a liniei.

EXECUȚIE: Trebuie ca jucătorul să sară cu picioarele alăturate cel mai departe posibil, fără elan.

EVALUARE: Saltul este măsurat la centimetru, de la marginea exterioară a liniei de plecare până la punctul cel mai din apoi al locului de aterizare.

PENALIZĂRI: Săritura este nulă dacă:

- jucătorul efectuează una sau mai multe sărituri pe loc înainte de saltul propriu-zis;
- jucătorul calcă linia de plecare.

ÎNCERCĂRI: 3, cea mai bună fiind reținută

PUNCTE	14-15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19-20 ani
100	2.60	2.70	2.77	2.83	2.88
95	2.44	2.54	2.62	2.67	2.72
90	2.36	2.46	2.53	2.59	2.63
85	2.30	2.40	2.48	2.53	2.58
80	2.26	2.36	2.43	2.49	2.53
75	2.22	2.32	2.39	2.45	2.49
70	2.19	2.29	2.36	2.42	2.48
65	2.16	2.26	2.32	2.38	2.43
60	2.13	2.23	2.30	2.36	2.40
55	2.10	2.20	2.27	2.33	2.36
50	2.07	2.17	2.24	2.30	2.34
45	2.04	2.14	2.21	2.27	2.31
40	2.01	2.11	2.18	2.24	2.28
35	1.98	2.09	2.15	2.21	2.25
30	1.95	2.04	2.12	2.18	2.22
25	1.92	2.01	2.08	2.14	2.18
20	1.88	1.97	2.04	2.10	2.14
15	1.84	1.92	2.00	2.06	2.10
10	1.78	1.87	1.94	2.00	2.04
5	1.70	1.78	1.86	1.92	1.96
0					

3. FORȚĂ, REZISTENȚĂ, BRAȚE

3. Tracțiuni în brațe

MATERIAL: bară fixă sau obiect similar

EXECUȚIE: Jucătorul este suspendat întins pe bară, în priză dorsală (cu dosul palmei spre față), flexează brațele până când bărbia se ridică la nivelul bării, apoi revine în poziția inițială, cu **BRAȚELE ÎNTINSE!**

SFAT PRACTIC: Pentru a evita balansurile care se pot produce în timpul exercițiului, este indicat ca un partener să se plaseze lângă executant (în lateral) și să întindă brațele de o parte și de alta a picioarelor!

EVALUARE: Antrenorul (sau partenerul) numără de câte ori a reușit jucătorul să ridice bărbia la nivelul bării (deasupra).

PENALIZĂRI: Nu este acordat nici un punct, dacă:

- mișcarea este parțial executată (coate îndoite la plecare, bărbie sub nivelul bării);
- corpul rămâne imobil în timpul execuției (fără balans, fără împingeri în picioare).

ÎNCERCĂRI: una

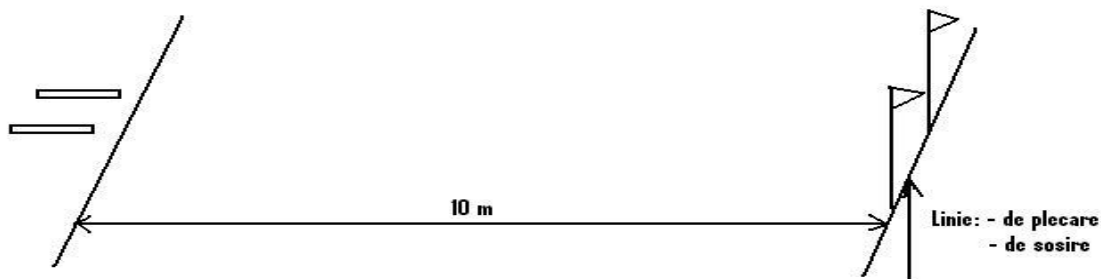
PUNCTE	14-15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19-20 ani
100	14	16	16	17	18
95	12	13	14	15	15
90	11	12	13	13	14
85	10	12	12	12	13
80	9	10	11		12
75	8		10	11	
70		9			11
65	7		9	10	
60		8			10
55	6		8	9	
50		7			9
45	5			8	
40		6	7		8
35	4			7	
30		5	6		7
25	3	4		6	6
20		3	5	5	5
15	2	2	4		4
10	1	1	3	4	3
5			2	3	2
0					

4. VITEZĂ (AGILITATE)

ALERGARE – NAVETĂ (4 x 10m)

MATERIAL: Cronometre, 2 bucăți de lemn, 2 jaloane, material pentru a marca 2 linii pe sol.

INSTALAȚII: teren plat; se marchează 2 linii la 10m una de alta; se montează 2 jaloane de fiecare parte a liniei de sosire (care este și linia de plecare) și se pun 2 bucăți de lemn dincolo de cealaltă linie.



EXECUȚIE: La comanda „pe locuri”, jucătorul se plasează în picioare lângă linia de plecare, fără să o atingă. La fluier el aleargă până la linia cealaltă, ia un martor de lemn, aleargă înapoi și îl depune, fără a-l arunca, în spatele liniei de plecare, pleacă pentru a lua celălalt martor, apoi trece în viteză linia de sosire.

EVALUARE: Cronometrul se oprește în momentul în care pieptul alergătorului trece pentru a doua oară linia de sosire / plecare. Timpul se măsoară la 1/10 de secundă.

PENALIZĂRI: Încercarea este anulată dacă alergătorul aruncă martorul de lemn, în loc să-l pună pe sol.

ÎNCERCĂRI: 2, cea mai bună fiind reținută

PUNCTE	14-15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19-20 ani
100	9.2	9.1	8.9	9.0	9.1
95	9.7	9.6	9.4	9.4	9.4
90	9.9	9.8	9.6	9.6	9.6
85	10.1	9.9	9.8	9.8	9.7
80	10.2	10.1	9.9	9.9	9.9
75	10.3	10.2	10.0	10.0	10.0
70	10.4	10.3	10.1	10.1	10.1
65	10.5	10.4	10.2	10.2	10.2
60	10.6	10.5	10.3	10.3	10.3
55	10.7	10.6	10.4	10.4	10.4
50	10.8	10.7	10.5	10.5	
45	10.9	10.8	10.6	10.6	10.5
40	11.0	10.9	10.7	10.7	10.6
35	11.1	11.0	10.8	10.8	10.7
30	11.2	11.1	10.9	10.9	10.9
25	11.4	11.2	11.0	11.0	11.0
20	11.5	11.3	11.2	11.2	11.1
15	11.7	11.5	11.4	11.4	11.3
10	11.9	11.8	11.6	11.7	11.6
5	12.3	12.3	12.1	12.3	11.9
0					

5. ENDURANCE

Alergare 2000m

MATERIAL: Cronometru, eventual hârtie, dosar.

INSTALAȚII: Dacă este posibil, pistă circulară de 300m sau 400m.

ALTE POSIBILITĂȚI:

- pistă circulară în jurul unui teren de fotbal
- parcurs rectiliniu plat de 100m, de parcurs de 20 de ori (alergătorul trebuie să treacă de fiecare dată prin spatele fanionului așezat la fiecare extremitate a parcursului).

EXECUȚIE: La comanda „Pe locuri!”, jucătorii se plasează aproape de linia de plecare, fără a o atinge. Plecarea se face la semnal acustic.

EVALUARE: Cronometrul se oprește în momentul în care pieptul alergătorului trece linia de sosire. Timpul se măsoară la secundă, fracțiunile fiind aduse la unitatea inferioară.

ÎNCERCARE: UNA

REMARCĂ: Dacă proba se desfășoară sub formă de cursă – navetă, se poate diminua timpul final cu 40 de secunde, dacă este vorba de un parcurs de 100m, și cu 30 de secunde dacă este vorba de un parcurs de 150m.

PUNCTE	14-15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19-20 ani
100	6.04	5.57	5.57	5.49	5.59
95	6.49	6.40	6.45	6.33	6.35
90	7.07	6.58	7.01	6.50	6.52
85	7.20	7.11	7.12	7.03	7.04
80	7.30	7.22	7.20	7.12	7.13
75	7.39	7.31	7.28	7.21	7.22
70	7.47	7.40	7.35	7.29	7.30
65	7.55	7.47	7.42	7.37	7.38
60	8.03	7.55	7.48	7.44	7.45
55	8.10	8.02	7.54	7.51	7.52
50	8.17	8.10	8.00	7.58	7.59
45	8.25	8.17	8.06	8.06	8.06
40	8.33	8.25	8.13	8.13	8.13
35	8.41	8.34	8.20	8.21	8.21
30	8.50	8.43	8.27	8.30	8.30
25	9.01	8.53	8.35	8.40	8.40
20	9.13	9.04	8.46	8.52	8.51
15	9.28	9.18	8.59	9.06	9.07
10	9.49	9.37	9.21	9.25	9.32
5	10.22	10.07	10.03	9.55	10.15
0					

6. VITEZĂ

Viteza pe distanta de 30m

MATERIAL: Cronometre, 2 jaloane, material pentru a marca 2 linii pe sol.

INSTALAȚII: Proba se desfășoară în aer liber pe pista sintetică (se va specifica pe ce suprafață s-a dat proba). Trebuie să se asigure suficient spațiu pentru oprire. Teren plat; se marchează 2 linii la 30m una de alta; se montează 2 jaloane de fiecare parte a liniei de sosire.

EXECUȚIE: La comanda „pe locuri”, jucătorul se plasează în picioare lângă linia de plecare, fără să o atingă. La fluier el aleargă până la linia cealaltă, ia un martor de lemn, aleargă înapoi și îl depune, fără a-l arunca, în spatele liniei de plecare, pleacă pentru a lua celălalt martor, apoi trece în viteză linia de sosire.

EVALUARE: Cronometrarea porneste în momentul în care piciorul din spate se ridică și se oprește în momentul în care pieptul executantului trece linia de sosire. Timpul se măsoară la 1/10 de secundă. Pentru sportivii care realizează un timp mai bun decât echivalentul a 100 de puncte se acordă o bonificație de 2 puncte pentru fiecare zecime în minus.

PENALIZĂRI: -

ÎNCERCĂRI: 2, cea mai bună fiind reținută

PUNCTE	14-15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19-20 ani
100	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9
95	-	-	-	-	-
90	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
85	-	-	-	-	-
80	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1
75	-	-	-	-	-
70	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2
65	-	-	-	-	-
60	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3
55	-	-	-	-	-
50	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4
45	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
40	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6
35	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7
30	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8
25	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9
20	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
15	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1
10	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
5	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3
0					

