



CONDIȚIILE

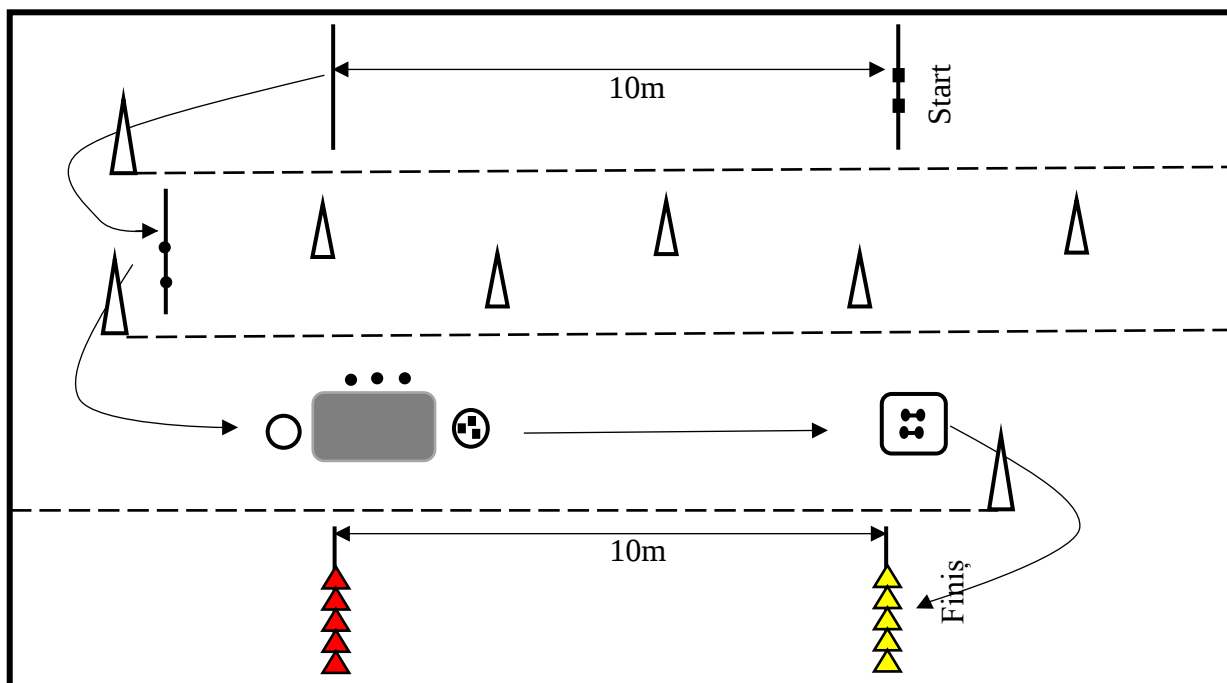
de organizare și desfășurare a probei de aptitudini
la specialitatea: Sport și Pregătire Fizică

„Dezvoltarea fizică generală”

Proba „Dezvoltarea fizică generală” reprezintă o traseu aplicativ care va fi depășită contra cronometrului.

Traseul aplicativ conține următoarele etape:

- ✓ alergare de suveică 3X10m;
- ✓ alergare prin șerpuire (printre popice) cu 2 mingi medicinale în mâni;
- ✓ din culcat pe spate, rostogoliri la dreapta și stânga, ridicarea trunchiului;
- ✓ din stând, ridicarea ganterelor de la nivelul umerilor;
- ✓ alergare de suveică 8-10X10m;

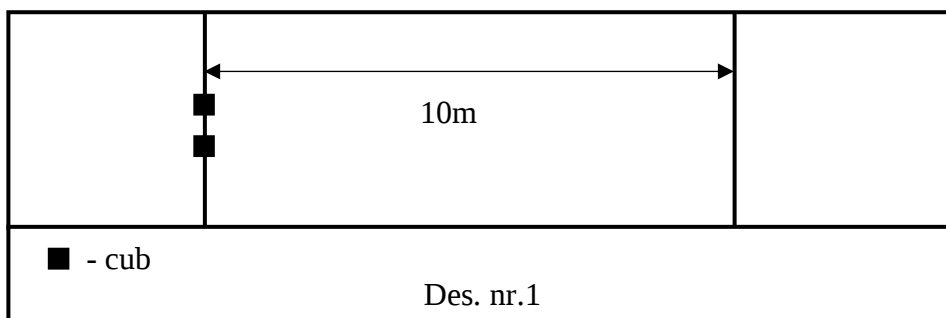


Alergare de suveică 3X10m

Pe podea, sunt marcate 2 linii paralele la o depărtare de 10m.

La prima linie (de start) sunt amplasate 2 obiecte (des. nr.1)

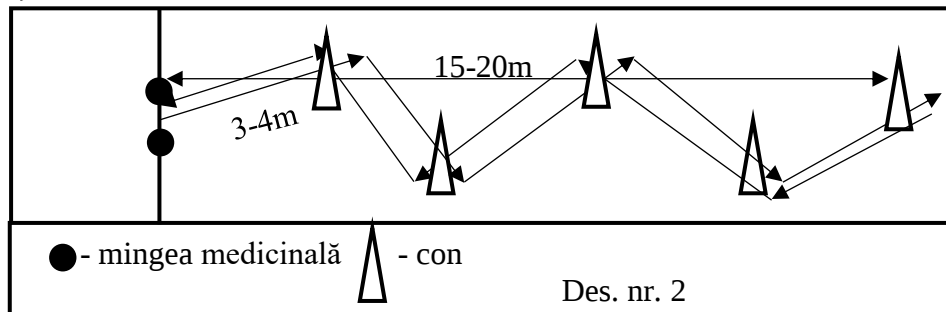
Participantul primește poziția de start la prima linie. La semnal, ia un obiect și aleargă către a doua linie, unde plasează obiectul. Întorcându-se înapoi, ia al doilea obiect și se întoarce către a doua linie, unde-l plasează alături de primul.



Alergare prin șerpuire (printre pupice) cu 2 mingi medicinale în mâni

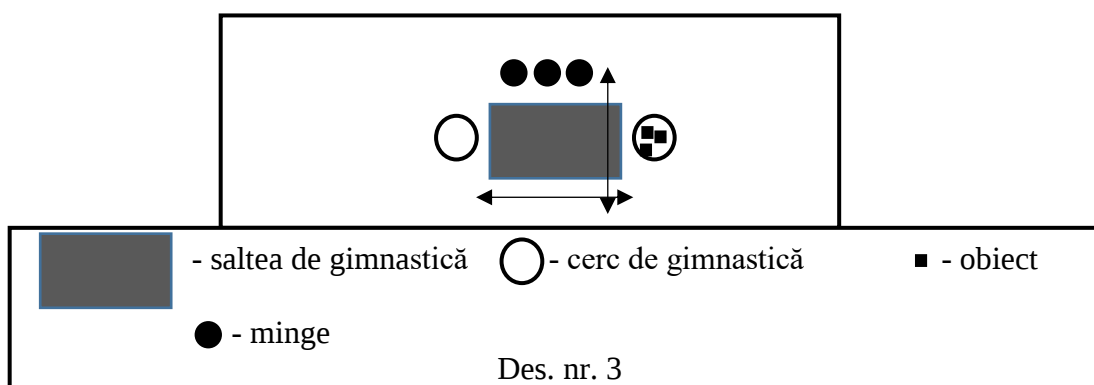
Pe podea, este desenată linia de start/finiș. La linia de start/finiș sunt 2 mingi medicinale. La o depărtare de 3-4m, de la linia de start sunt amplasate 5 conuri în formă de zig-zag (des. nr.2).

Participantul ia în mâini ambele mingi și aleargă printre pupice. Înconjurând ultimul con, aleargă înapoi (iarăși printre conuri) și lasă ambele mingi la linia de start/finiș.



Din culcat pe spate, rostogoliri la dreapta și stânga, ridicarea trunchiului.

Este o saltea de gimnastică. Pe ambele părți ale salteii se află câte un cerc de gimnastică. În unul dintre cercuri, se găsesc 3 obiecte. Alături de saltea (pe lățime) sunt amplasate 3 mingi medicinale (Des. nr.3)



Participantul se culcă pe spate pe lățimea salteii. Rostogolindu-se spre cercul cu obiecte (2 rostogoliri), ia unul dintre obiecte și, rostogolindu-se înapoi, pune obiectul în cercul liber (nr.2). Apoi va repeta rostogolirile, până când va aduce toate 3 obiecte în cercul nr.2.

După ce pune al treilea obiect în cercul nr.2, primește poziția culcat pe spate, picioarele îndoite, brațele sus. Ia o minge medicinală și o plasează jos la picioare, executând ridicarea trunchiului. Astfel repetă de 3 ori.

Din stând, picioarele la depărtarea umerilor, ridicarea ganterelor de la nivelul umerilor.

Într-un pătrat desenat se află 2 gantere.

Participantul primește poziția inițială, picioarele la depărtarea umerilor, ganterele la nivelul umerilor. Ridică ganterele de 5 ori, după care le pune la loc.

Alergare de suveică 8-10-12X10m

Pe teren, sunt desenate 2 linii paralele la o depărtare de 10m.

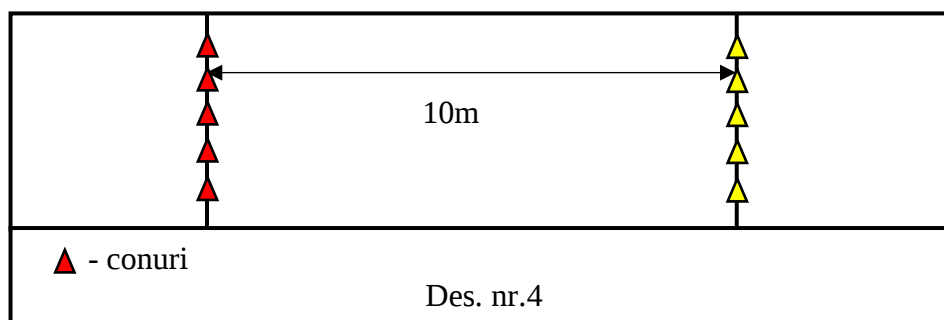
La linia de start și finiș sunt amplasate conuri de culoare roșie și galbenă câte:

4 obiecte (fete);

5 obiecte (băieți), (des. nr.4).

Participantul ia un con de culoare roșu/galben și aleargă spre linia nr.2, unde-l plasează după linie. Preia un con galben/roșu, revine la linia nr.1, plasează conul după linie și repetă alergările, până schimbă toate conurile cu locul.

Secundametrul este oprit când participantul pune ultimul con jos.



Puncte de penalizare, 1 punct de penalizare - + 5 sec.- la timpul de realizare a traseului aplicativ:

Alergare de suveică:

- ✓ participantul aruncă obiectul;
- ✓ participantul plasează obiectul înaintea liniei.

Alergare prin șerpuire (printre popice) cu 2 mingi medicinale în mâni:

- ✓ participantul nu a înconjurat conul;
- ✓ participantul a atins sau a răsturnat conul cu piciorul;
- ✓ participantul a plasat mingea înaintea liniei de start/finiș.

Din culcat pe spate, rostogoliri la dreapta și stânga, ridicarea trunchiului:

- ✓ participantul s-a rostogolit mai puțin de 2 ori;
- ✓ participantul la rostogolire se sprijină pe genunchi;
- ✓ participantul plasează obiectul în afara cercului de gimnastică;
- ✓ participantul se ajută cu brațele la ridicarea trunchiului;
- ✓ participantul aruncă mingea medicinală.

Din stând, ridicarea ganterelor de la nivelul umerilor:

- ✓ participantul nu a ridicat ganterele (brațele drepte);
- ✓ participantul a aruncat ganterele.

Băieți: mingi medicinale – 5 kg, gantere – 2X7,5 kg, alergare de suveică – 10X10m.

Fete: mingi medicinale – 3 kg, gantere – 2X5 kg, alergare de suveică – 8X10m.

Aprecierea rezultatelor:

Rezultatul participantului este suma timpului de depășire a traseului aplicativ cu timpul de penalizare (un punct de penalizare - + 5 sec.).

*Catedra „Sport și Pregătire fizică”,
IP Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău*