

**TRASEU APLICATIV**

**DESCRIERE:**

**Start:**

1. alergare 6 m
2. mers în echilibru pe banca de gimnastică
3. sărituri de pe un picior pe celălalt în cercuri dispuse la 1,5 m.
4. deplasare rapidă 4,5 m.
5. escaladarea lăzii de gimnastică
6. deplasare rapidă 4m.
7. cățărare pe scara fixă și deplasare laterală 3 scări fixe
8. coborârea de pe scara fixă
9. deplasare rapidă 1,5 m.
10. târâre pe banca de gimnastică prin tracțiuni simultane sau alternative la alegere
11. deplasare rapidă 2,5 m., ridicarea mingii de baschet
12. dribling printre jaloanele situate la 2,60 m.
13. aruncare la țintă de pe loc, cu 2 mâini în pătratul panoului de baschet

**Precizări privind executarea traseului aplicativ**

- fiecare candidat are dreptul să execute o singură dată traseul;
- plecarea este liberă fără comandă, cronometrul pornește la prima mișcare a piciorului;
- cronometrul se oprește în momentul atingerii panoului
- aprecierea va lua în calcul corectitudinea execuției traseului, înregistrându-se timpul și eventualele penalizări;
- **echipamentul sportiv este obligatoriu**

**Penalizări pentru traseul aplicativ**

- priza mâinilor dincolo de marcaj la banca de gimnastică: 0,5 secunde;
- atingerea solului cu piciorul în timpul târârii: 0,5 secunde;
- nefinalizare cu ambele mâini la capătul băncii: 0,5 secunde;
- neefectuarea escaladării: 2 secunde;
- neatingerea ultimei șipci a scărilor fixe: 0,5 secunde;
- pierderea mingii de baschet: 4 secunde;
- căderea de pe bancă: 1 secundă;

**BAREM** F = 45 sec.

B = 35 sec.