

# PROBA

## DE APTITUDINI PSIHO-MOTRICE SPECIFICE

Pentru specializările: **Educație fizică și sportivă și Kinetoterapie și motricitate specială** - concursul de admitere constă într-o singură probă: **proba de aptitudini psiho-motrice specifice – ELIMINATORIE** (alcătuită dintr-o baterie de 3 teste).

Pentru proba practică eliminatorie se acordă calificativ admis/respins la fiecare dintre probele incluse în bateria de teste. *Candidatul este admis dacă la toate cele trei probe a obținut calificativul admis.*

Proba de aptitudini psiho-motrice specifice este alcătuită din următoarele teste:

Nr. crt.	Aptitudinea	Testul
1.	Forța explozivă în picioare	Săritura în lungime fără elan
2.	Coordonarea membrelor inferioare	Micul maraton
3.	Viteză	Alergarea de viteză pe distanța de 50 m

### Descrierea testelor din cadrul probei de aptitudini psiho-motrice specific

#### 1) Săritura în lungime de pe loc

- Din stând cu vârful picioarelor înapoia liniei trasate pe sol, săritură în lungime cu desprindere de pe ambele picioare; aterizare pe ambele picioare.
- Se înregistrează lungimea săriturii, în metri și centimetri, de la linia trasată pe sol la călcâiele picioarelor. Candidatului i se permite a utiliza orice grad de flexie în articulațiile picioarelor și de avântare a brațelor, fără călcarea liniei de plecare.
- Fiecare concurent are dreptul la două încercări consecutive, cel mai bun rezultat fiind transformat în **CALIFICATIV** (ADMIS/ RESPINS).

#### 2) Micul maraton

- Candidatul trebuie să execute alergare cu schimbare de direcție între șase linii paralele trasate la o distanță de 3m între ele, după modelul de mai jos. La fiecare schimbare de direcție trebuie să doboare cu mâna jaloanele așezate pe sol (figura 1). Fiecare jalon nedoborât se penalizează. Plecarea se realizează la propria comandă după semnalul comisiei, iar oprirea cronometrului se realizează în momentul în care pieptul concurentului depășește linia de sosire trasată pe sol.
- Rezultatele candidaților vor fi convertite în **CALIFICATIV** (ADMIS/ RESPINS), în conformitate cu tabelul cuprins în prezenta metodologie.

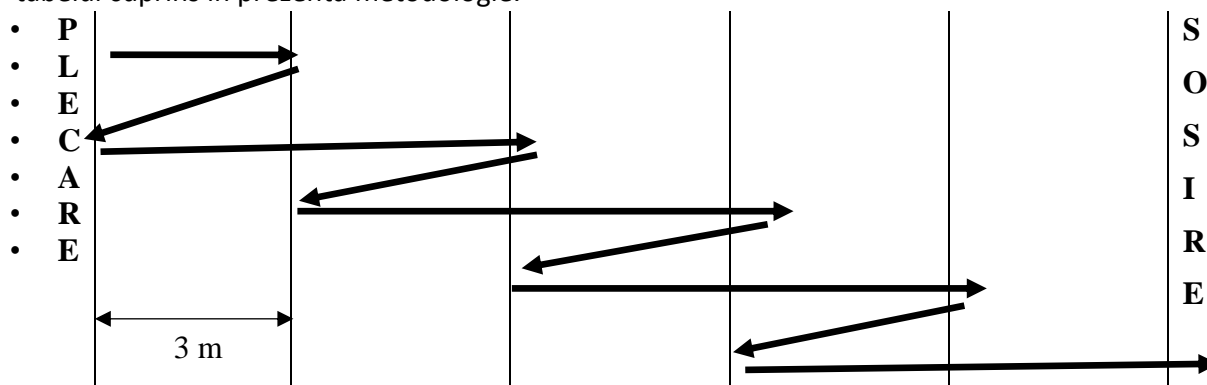


Figura 1. Micul maraton

### 3) Alergarea de viteză pe distanța de 50 m

- Se va utiliza startul din picioare. Candidații vor alerga câte doi, în ordine alfabetică, fete și băieți. În situația unui număr impar de candidați, un candidat poate alerga singur, la sfârșit.
- Plecarea se va face la semnal sonor. Cronometrul pornește din momentul semnalului sonor dat de starterul probei și se oprește în momentul în care pieptul candidatului depășește linia de sosire. Timpul înregistrat va fi cu o zecime și se va consemna în favoarea candidatului (ex: 8,29 se va consemna 8,2).
- Rezultatul obținut de către candidat va fi convertit în **CALIFICATIV** (ADMIS/ RESPINS), în conformitate cu tabelul de mai jos.

## Baremurile de evaluare pentru proba de aptitudini psihomotorice specifice

### BĂIEȚI

Testul	Calificativ	Admis	Respins
1. Săritura în lungime fără elan (m)		Peste 1,80	Sub 1,79
2. Micul maraton (secunde)		Sub 14,5	Peste 14,6
3. Alergarea de viteză -50m (secunde)		Sub 8,3	Peste 8,4

### FETE

Testul	Calificativ	Admis	Respins
1. Săritura în lungime fără elan		Peste 1,50	Sub 1,49
2. Micul maraton (secunde)		Sub 16,0	Peste 16,1
3. Alergarea de viteză -50m (secunde)		Sub 9,5	Peste 9,6