

FIȘĂ INDIVIDUALĂ DE EVALUARE A APTITUDINILOR FIZICE

Numele și prenumele candidatului			
Grupa		Categoria	
Data susținerii probei		Ora susținerii probei	

Nr. de ordine și denumire element/obstacol	Elementele de depunțare	Puncte de penalizare	Elementele de eliminare din concurs	Eliminat din concurs
Elementul/obstacolul nr. 1 Săritura în lungime de pe loc	<ul style="list-style-type: none"> • calcă linia de START 		<ul style="list-style-type: none"> • refuză să execute săritura; • ocolește obstacolul; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • calcă linia de marcaj a distanței stabilite pentru săritură, fără a atinge spațiul delimitat dintre linia de start și linia de aterizare 		<ul style="list-style-type: none"> • se desprinde de pe sol prin pas sărit; • pornește în alergare; • depășește prin lateral spațiul delimitat; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • după săritură și aterizare, atinge solul cu oricare altă parte a corpului, în afară de tălpile picioarelor. 		<ul style="list-style-type: none"> • lungimea săriturii este sub limita stabilită și atinge cu orice parte a corpului, inclusiv tălpile picioarelor, spațiul dintre linia de start și linia de marcaj pentru aterizare. 	
Deplasare (către obstacolul nr.2)	<ul style="list-style-type: none"> • Atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare; 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; • refuză să execute săritura 	
Elementul/obstacolul nr.2 Trecerea prin pas sărit peste saltea	<ul style="list-style-type: none"> • atinge oricare dintre marginile marcate ale salteii, la săritură sau la aterizare, fără a atinge suprafața nemarcată a salteii. 		<ul style="list-style-type: none"> • atinge interiorul suprafeței nemarcate a salteii cu oricare parte a corpului, inclusiv talpa piciorului; • parcurge obstacolul prin săritură în lateralul salteii; • ocolește obstacolul. 	

Deplasare (către obstacolul nr.3)	<ul style="list-style-type: none"> • Atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului. 	
Elementul/obstacolul nr.3 Două rostogoliri succesive spre înainte, peste cap, pe saltele	<ul style="list-style-type: none"> • depășește, în lateral, o singură dată, spațiul saltelelor cu orice parte a corpului. 		<ul style="list-style-type: none"> • nu execută ambele rostogoliri • depășește în lateral spațiul saltelelor la ambele rostogoliri • nu efectuează rostogolirile peste cap 	
Deplasare (către obstacolul nr.4)	<ul style="list-style-type: none"> • Atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare ; 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului. 	
Elementul/obstacolul nr.4 Transport de greutăți cu deplasare în echilibru pe bănci de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul o singură dată în timpul deplasării pe bancă; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu execută deplasarea; • nu reușește transportul simultan al greutăților pe tot parcursul obstacolului; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • cade de pe bancă o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșelii; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu reușește depozitarea ambelor greutăți pe stativ; • atinge solul sau cade de pe bancă a doua oară; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșelii; 		<ul style="list-style-type: none"> • scapă una sau ambele greutăți a doua oară; • răstoarnă banca pe timpul deplasării; • dărâmă/deplasează stativul de pe poziția inițială /spațiul delimitat;; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan pe stativ. 		<ul style="list-style-type: none"> • folosește ambele brațe pentru depozitarea uneia dintre greutăți pe stativ; • nu reia abordarea obstacolului, în situațiile în care acest lucru este permis. (scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșelii, conform art. 36 lit. d din metodologia de admitere). 	
Deplasare (către obstacolul nr.5)	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului. 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului. 	
Elementul/obstacolul nr.5 Deplasarea printre jaloane	<ul style="list-style-type: none"> • se dezzechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu execută deplasarea; • nu parcurge distanța precizată; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • atinge și deplasează jaloanele/stâlpii fără a depăși marcajul de amplasare a acestora; 		<ul style="list-style-type: none"> • se deplasează prin zona cu jaloane/stâlpi fără a ocoli toate jaloanele/stâlpii; • omite ocolirea unui jalon; 	

			<ul style="list-style-type: none"> • atinge și deplasează, parțial sau în totalitate, jaloanele/stâlpii în afara marcajului 	
Deplasare (către obstacolul nr.6)	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului de deplasare 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; • nu execută deplasarea; 	
Elementul/obstacolul nr.6 Deplasarea prin culoar/labirint	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge distanța precizată; • atinge și deplasează stâlpii sau banda de delimitare cu afectarea structurii traseului; • nu respectă structura traseului; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • atinge și deplasează stâlpii sau banda de delimitare fără a depăși marcajul de amplasare a stâlpilor 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a traseului. 	
Deplasare (către obstacolul nr.7)	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare. 	
Elementul/obstacolul nr.7 Deplasarea prin spațiu tip tunel			<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge obstacolul; • se oprește în tunel și refuză continuarea deplasării înainte; • se deplasează pe lângă sau pe obstacol • prin deplasare modifică poziția sau structura acestuia. 	
Deplasare (către obstacolul nr.8)	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare 	
Elementul/obstacolul nr.8 Escaladarea unei lăzi de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor 		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge obstacolul; • răstoarnă obstacolul; • reia elanul. 	
Deplasare (către obstacolul nr.9)	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului de deplasare 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare 	
Elementul/obstacolul nr.9	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge obstacolul; • execută priza în alt mod decât cel descris; 	

Transportul unui manechin prin târâre	<ul style="list-style-type: none"> • atinge stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare îi deplasează, fără a afecta structura traseului; 		<ul style="list-style-type: none"> • atinge jalonul cu afectarea structurii traseului (jalonul iese în totalitate din spațiul marcat acestuia); 	
	<ul style="list-style-type: none"> • atinge jalonul fără a afecta structura traseului și fără a-l răsturna (jalonul nu iese în totalitate din spațiul marcat); 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jalonul; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • pe timpul deplasării, nu menține priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini; 		<ul style="list-style-type: none"> • manechinul nu este trecut/așezat în întregime dincolo de linia de demarcare a punctului de plecare; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • candidatul sau manechinul depășesc cu una din părțile corpului marcajul de delimitare a culoarului de deplasare în cadrul obstacolului; 		<ul style="list-style-type: none"> • manechinul este aruncat dincolo de linia de demarcare a punctului de plecare. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • scapă manechinul pe timpul deplasării (la reluarea deplasării, candidatul este obligat să execute din nou priza pe sub axile, cu ambele mâini). 			
	<ul style="list-style-type: none"> • trânteste manechinul după trecerea acestuia de linia de plecare/sosire a obstacolului 			
Deplasare (către obstacolul nr.10)	<ul style="list-style-type: none"> • Atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului. 	
Elementul/obstacolul nr.10 Lovirea din săritură a unui obiect suspendat	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpii piciorului, înainte de efectuarea săriturii sau la aterizare. 		<ul style="list-style-type: none"> • reia elanul pentru săritura la obiectul suspendat; • nu efectuează săritura pentru atingerea obiectului suspendat; • nu atinge obiectul suspendat la prima săritură. 	
Deplasare (către obstacolul nr.11)	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului de deplasare 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare 	
Elementul/obstacolul nr.11 Transport de jaloane/conuri	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează și cade, fără a depăși culoarul de deplasare stabilit; • nu începe transportul jaloanelor cu cele dispuse la prima linie din direcția de deplasare; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge obstacolul; • transportă mai mult de un jalon simultan • nu reașază jaloanele în poziție verticală, în cazul răsturnării acestora;; • scapă jalonul în afara culoarului de alergare; • nu efectuează transportul tuturor jaloanelor; 	

	<ul style="list-style-type: none"> • scapă jalonul în interiorul culoarului de alergare; • nu aşază jalonul în spatele liniei de demarcare a obstacolului. 		<ul style="list-style-type: none"> • nu aşază toate jaloanele de aceeaşi culoare, succesiv, prin suprapunere, în spatele liniilor de demarcare a obstacolului 	
Deplasare (către Sosire)	<ul style="list-style-type: none"> • Atinge sau depăşeşte cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului de deplasare 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; 	
Sosirea	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează şi cade înainte de linia de sosire; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu respectă traseul de deplasare, marcat; • nu depăşeşte cu întregul corp linia de sosire în baremul maxim de timp alocat. 	

Total puncte penalizare					
Punctaj realizat (12 pct. – total pct. penalizare)					
Timp realizat					
Eliminat din concurs	<table border="1"> <tr> <td>DA</td> <td>NU</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	DA	NU		
DA	NU				
HOTĂRÂREA COMISIEI (ADMIS/RESPINS)					
Observații					

Obiecții:
Candidat: _____ - _____ (Nume, prenume) (semnătura)

COMISIA PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE:

PREȘEDINTE:

(Gradul profesional, nume, prenume, semnătura)

MEMBRI:

(Gradul profesional, nume, prenume, semnătura)

(Gradul profesional, nume, prenume, semnătura)

(Gradul profesional, nume, prenume, semnătura)

SECRETAR:

(Gradul profesional, nume, prenume, semnătura)