



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 penalizare	Puncte de penalizare	Elementele de eliminare din concurs	Eliminat din concurs
Elementul/obstacolul nr. 1 Săritura în lungime de pe loc	• calcă linia de START		• refuză să execute săritura;	
	• calcă linia de marcaj a distanței stabilite pentru săritură, fără a atinge spațiul delimitat dintre linia de start și linia de aterizare		• ocolește obstacolul;	
	• după săritură și aterizare, atinge solul cu oricare altă parte a corpului, în afară de tălpile picioarelor.		• se desprinde de pe sol prin pas sărit;	
Deplasare (către obstacolul nr. 2)	• atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare;		• pornește în alergare;	
			• răstoarnă elementele de delimitare a traseului;	
Elementul/obstacolul nr. 2	• atinge oricare dintre marginile marcate ale salteii, la săritură sau la aterizare, fără a atinge suprafața nemarcată a salteii.		• depășește prin lateral spațiul delimitat;	
			• 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.	
			• răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare;	
			• refuză să execute săritura	
			• atinge interiorul suprafeței nemarcate a salteii cu oricare parte a corpului, inclusiv talpa;	

Trecerea prin pas sărit peste saltea			<ul style="list-style-type: none"> • parcurge obstacolul prin săritură în lateralul saltelei; 	
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"> • ocolește obstacolul. 	
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 culoarului de deplasare; 	
Elementul/obstacolul nr. 4 Transport de greutate cu deplasare în echilibru pe bănci de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul o singură dată în timpul deplasării pe bancă; • cade de pe bancă o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutateți din locul comiterii greșelii; • scapă una dintre greutateți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutateți din locul comiterii greșelii; • nu reușește depozitarea ambelor greutateți simultan pe stativ. 		<ul style="list-style-type: none"> • nu execută deplasarea; • nu reușește transportul simultan al greutateților pe tot parcursul obstacolului; • nu depozitează nicio greutate sau depozitează o singură greutate pe stativ; • atinge solul sau cade de pe bancă a doua oară; • scapă una sau ambele greutateți a doua oară; • răstoarnă banca pe timpul deplasării; • dărâmă/deplasează stativul de pe poziția inițială /spațiul delimitat; • folosește ambele brațe pentru depozitarea uneia dintre greutateți pe stativ; • nu reia abordarea obstacolului, în situațiile în care acest lucru este permis. (scapă una dintre greutateți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutateți din locul comiterii greșelii, conform art. 32 lit. d din metodologia de admitere). • după așezarea greutateților pe stativ, una dintre acestea cade. 	
Deplasare (către obstacolul nr. 5)	<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 	

Elementul/obstacolul nr. 5 Deplasarea printre jaloane	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului; 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; • nu execută deplasarea; • nu parcurge distanța precizată; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • atinge și deplasează jaloanele tip stâlp fără a depăși marcajul de amplasare a acestora; 	<ul style="list-style-type: none"> • se deplasează prin zona cu jaloane fără a ocoli toate jaloanele; • atinge și deplasează, parțial sau în totalitate, jaloanele în afara marcajului 	
Deplasare (cătred obstacolul nr. 6)	<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; • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • nu execută deplasarea; • nu parcurge distanța precizată; • atinge și deplasează stâlpii sau banda de delimitare cu afectarea structurii 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"> • nu respectă structura traseului; • răstoarnă stâlpii de delimitare a traseului. 	
Deplasare (cătred obstacolul nr. 7)	<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 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 (cătred obstacolul nr. 8)	<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 stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare
Elementul/obstacolul nr. 8 Escaladarea unei lăzi de gimnastică		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge sau ocolește obstacolul; • răstoarnă sau dezmembrează obstacolul; • reia elanul. 	
	Deplasare (cătred obstacolul nr. 9)	<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 stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare;

			<ul style="list-style-type: none"> • atinge stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare și îi deplasează, depășind în întregime marcajul acestuia; 		
Elementul/obsta colul nr. 9 Transportul unui manechin prin târâre	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge obstacolul; • execută priza în alt mod decât cel descris; 		
	<ul style="list-style-type: none"> • atinge stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare și îi deplasează, fără a depăși în întregime marcajul acestuia. 		<ul style="list-style-type: none"> • atinge jalonul și îl scoate în afara marcajului (jalonul iese în totalitate din spațiul marcat al acestuia); 		
	<ul style="list-style-type: none"> • atinge jalonul de tip con, fără a-l scoate în afara marcajului 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 plecare/sosire a obstacolului; 		
	<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 plecare/sosire a obstacolului. 		
	<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 culoarului de deplasare 		<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele tip stâlp, de delimitare a culoarului de deplasare. 		
Elementul/obsta colul nr. 10 Lovirea din săritură a unui obiect suspendat	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor, 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; • răstoarnă stativul obiectului suspendat. 		
Deplasare (către obstacolul nr. 11)	<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 stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare 		
Elementul/obsta colul nr. 11	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează și cade în interiorul culoarului de deplasare stabilit; 		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge obstacolul; • transportă mai mult de un jalon simultan 		

Transport de jaloane/conuri	<ul style="list-style-type: none"> • nu începe transportul jaloanelor cu cele dispuse la prima linie din direcția de deplasare; 	<ul style="list-style-type: none"> • nu rează 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • nu așază toate jaloanele de aceeași culoare, succesiv, prin suprapunere, în spatele liniilor de demarcare a obstacolului 	
	<ul style="list-style-type: none"> • nu așază jalonul în spatele liniei de demarcare a obstacolului. 		
Deplasare (cătore Sosire)	<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 stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; 	
Sosirea	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează și cade înainte de linia de sosire; 	<ul style="list-style-type: none"> • nu respectă traseul de deplasare marcat; • nu depășește cu întregul corp linia de sosire în baremul de timp alocat. 	
Candidatul este declarat „RESPINS” în cazul nedepășirii obstacolului sau depășirii acestuia în alt mod decât cel stabilit pentru parcurgerea traseului, conform art. 14, lit. b) din metodologia de admitere.			

Total puncte penalizare			Obiecții:
Punctaj realizat (12 pct. – total pct. penalizare)			
Timp realizat			
Eliminat din concurs	DA	NU	
HOTĂRÂREA COMISIEI (ADMIS/RESPINS)			
Observații			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)