



**Ghid pentru evaluarea copiilor de 6 – 12 ani
în vederea practicării diferitelor ramuri de sport
(Atletism, Baschet, Handbal, Motociclism, Rugby-tag, Volei)**

APTITUDINI GENERAL – MOTRICE

1. CRITERII DE EVALUARE

- 1.1. DEZVOLTAREA MORFOLOGICĂ
- 1.2. CAPACITATEA FUNCȚIONALĂ
- 1.3. CAPACITATEA MOTRICĂ (GENERAL FITNESS)
- 1.4. CAPACITATEA PSIHICĂ

2. TESTE ȘI PROBE ÎN CADRUL FIECĂRUI CRITERIU

- 2.1. DEZVOLTAREA MORFOLOGICĂ
 - 2.1.1. Înălțimea corpului în stând (statura) (cm)
 - 2.1.2. Anvergura (marea deschidere a brațelor) (cm)
 - 2.1.3. Perimetrul toracic
 - inspirație maximă (cm)
 - expirație forțată (cm)
 - 2.1.4. Greutatea corpului (kg)

Materiale necesare:

- taliometru sau instalații asemănătoare
- bandă metrică (metru de croitorie)
- cântar

2.2. CAPACITATEA FUNCȚIONALĂ

- 2.2.1. Timpul de reacție (pornirea și oprirea cronometrului – la comandă) (s)
- 2.2.2. Dinamometrie (forța flexorilor palmari) (dreapta/stânga)
- 2.2.3. Proba Ruffier

Descrierea probei:

Proba Ruffier – probă funcțională cardio-vasculară care apreciază condiția fizică a subiecților.

1. Condiții de efectuare:

- temperatura camerei: 20–22°C
- orele: 9–11 a.m.
- subiectul îmbrăcat sumar, comod (echipament sportiv adecvat)
- subiectul să fie perfect sănătos, apt fiziologic pentru efort.

2. Modul de efectuare al probei:

Subiectul se relaxează în sedestatism (așezat pe scaun) 5 minute, timp în care examinatorul face o scurtă anamneză din care să reiasă:

- activitatea ultimelor 24 de ore (absența oboselii);
- starea de sănătate: absența oricăror afecțiuni intercurrente febrile.

De asemenea, examinatorul va explica în ce constă proba, pentru a elimina stresul subiectului față de acest tip de examinare și pentru a-l instrui pe subiect în scopul examinării unei probe corecte.



CONSILIUL GENERAL AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
Clubul Sportiv Municipal București



www.csmbucuresti.ro

Timpul unu al probei constă în determinarea pulsului subiectului în sedestatism pe 15 secunde, obținând valoarea P1 – prin raportare la minut.

Timpul doi – subiectul se ridică lent în picioare și va efectua 30 de genuflexiuni corecte în timp de 45 de secunde. Ritmul de efectuare va fi dirijat cu ajutorul metronomului fixat de examinator.

Timpul trei – după terminarea efortului, subiectul se așează pe scaun și în primul minut după efort examinatorul va face 2 determinări de puls:

- P2 – între secundele 1–15 ale primului minut după efort (valoarea se raportează la minut înmulțind cu 4)
- P3 – între secundele 45–60 ale primului minut după efort (valoarea raportată în același mod la minut)

Materialele necesare: scaun cu spătar, cronometru, metronom, puls tester.

2.3. CAPACITATEA MOTRICĂ

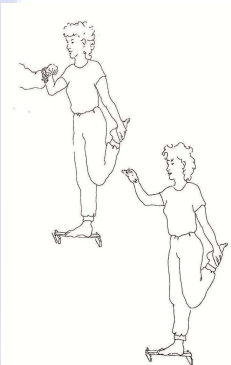
2.3.1. Proba de echilibru

Descrierea probei:

La proba de echilibru se folosește o bucată de lemn (scândură) lungă de 60 cm, lată de 12-15 cm cu o muchie pe mijloc înaltă de 4,5 cm și lată de 2 cm.

Se cere subiectului să-și mențină echilibrul pe un picior, mâinile pe șolduri. Se cronometrează timpul din clipa când se dă semnalul de pornire și cea în care atinge solul cu orice parte a corpului sau când riciă o mână de pe șold. Subiectul dă semnalul de pornire (după ce a făcut o încercare de probă) după ce consideră că s-a echilibrat. Se poate efectua cu ochii deschiși.

Se repetă procedura cu ochii închiși. Închiderea ochilor este și semnalul de plecare. Proba se efectuează de două ori pe același picior, și se repetă pentru piciorul pereche.



2.3.2. Atingerea plăcilor (topping)

Obiectiv: investigarea vitezei de execuție a membrilor superioare.

Descrierea probei: atingerea rapidă, alternativă a două plăci cu o anumită mână.

Materiale necesare:

- o masă cu înălțime reglabilă;
- două discuri de cauciuc cu diametrul de 20 cm, fixate orizontal pe masă, la distanță de 60 cm între ele (centrele lor sunt la 60 cm unul de altul). Între cele două discuri se plasează o placă dreptunghiulară (10X20cm);
- un cronometru.

1. Aplicarea probei:

Subiectul se plasează în fața mesei, în stând cu picioarele ușor depărtate, cu o mână așezată în centrul plăcii dreptunghiulare. Cu cealaltă mână (dominantă) se efectuează o mișcare dus-



CONSILIUL GENERAL AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
Clubul Sportiv Municipal București



www.csmbucuresti.ro

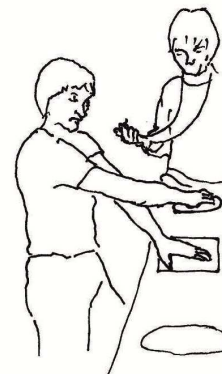
întors, cât mai rapid posibil, între cele două discuri, trecând peste mâna situată pe placa dreptunghiulară. La comanda „fiți gata – start” a examinatorului, se efectuează rapid 25 de cicluri, atingând discurile A și B.

Examinatorul numără cu voce tare ciclurile efectuate și după al 25-lea anunță încetarea probei.

Proba se execută de două ori, înregistrându-se cel mai bun rezultat (t).

2. Indicații:

- înălțimea mesei se reglează astfel încât aceasta să se situeze deasupra regiunii ombilicale;
- cronometrul se oprește în momentul în care numărul total de atingeri pe cele două discuri este de 50 (25 cicluri A–B);
- mâna plasată pe placa din centru rămâne fixată pe toată durata probei;
- subiectul poate face o încercare înaintea probei pentru a-și alege mâna convenabilă (dacă un disc nu a fost atins, se adaugă o atingere suplimentară, pentru a realiza cele 25 de cicluri cerute);
- se recomandă folosirea a doi examinatori pentru realizarea acestei probe, unul pentru cronometrare și comenzi și celălalt pentru numărătoare;
- se înregistrează cel mai bun rezultat obținut, în secunde și zecimi de secunde. Un timp de 10,3 sec. reprezintă 103 puncte.



2.3.3. Flexia trunchiului în plan anterior din așezat

Obiectiv: investigarea mobilității articulației coxo-femorale.

Descrierea probei: din așezat, flexia trunchiului înainte, cât mai mult posibil.

Materiale necesare:

- o masă de testare sau o ladă cu următoarele dimensiuni: 35 cm. lungime, 45 cm. lățime, 32 cm. înălțime.
- dimensiunile plăcii superioare sunt 55 cm lungime, 45 cm. lățime. Această placă depășește cu 15 cm. porțiunea pe care se sprijină picioarele.
- o scală de la 0 la 50 cm. este trasată la mijlocul plăcii superioare;
- o riglă de 30 cm. plasată pe ladă, riglă pe care subiectul o poate deplasa cu ajutorul degetelor.

1. Aplicarea probei:

Subiectul se așează punându-și tălpile picioarelor vertical pe ladă și cu vârfurile degetelor mâinilor la marginea plăcii orizontale, în contact cu rigla.

Trunchiul se apleacă înainte cât mai mult posibil fără a se îndoi genunchii; se împinge lent și progresiv rigla înainte, fără mișcări bruște, menținând brațele întinse. Se păstrează această poziție cât mai mult timp posibil.

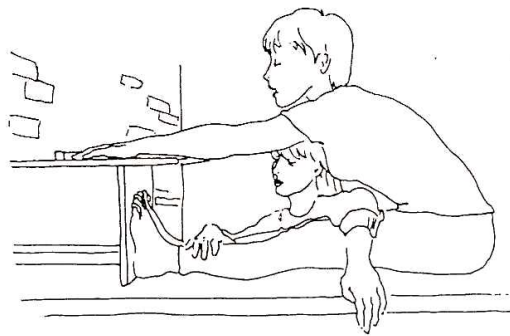
Proba se efectuează de două ori la rând, înregistrându-se cel mai bun rezultat.



2 Indicații:

- examinatorul se plasează lateral față de subiect, menținându-i membrele inferioare întinse prin presare la nivelul genunchilor;
- dacă vârfurile degetelor nu sunt la același nivel, se va înregistra distanța medie (se măsoară distanțele pentru fiecare mână și se calculează media aritmetică a acestora);
- a doua încercare se efectuează după o scurtă pauză.

Un subiect care atinge vârfurile picioarelor obține 15 pct. Un altul care depășește acest nivel cu 7 cm., obține 22 pct.



2.3.4. Săritura în lungime de pe loc

Obiectiv: investigarea forței explozive a membrelor inferioare.

Descrierea probei: din poziția stând, săritură în lungime.

Materiale necesare:

- o suprafață plană, aderentă;
- o cretă și o ruletă.

1. Aplicarea probei:

Subiectul, din stând, cu picioarele la același nivel și vârfurile plasate înapoia liniei de plecare, execută un balans cu brațele, însoțit de îndoirea genunchilor și printr-o desprindere riguroasă se propulsează spre înainte. Aterizarea se face pe ambele picioare, într-o poziție echilibrată.

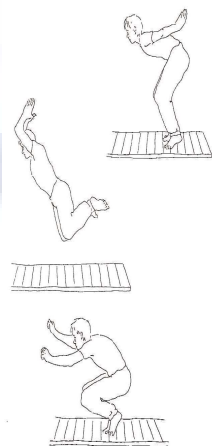
Se acordă două încercări, înregistrându-se cel mai bun rezultat.

2 Indicații:

- distanța se măsoară de la linia de plecare până la ultima urmă lăsată pe sol;
- dacă subiectul se dezechilibrează spre înapoi, i se va acorda o nouă încercare.

Rezultatul se înregistrează în centimetri.

Exemplu: un subiect care efectuează o săritură de 156 cm obține 156 puncte.



2.3.5. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal

Obiectiv: investigarea forței abdominale.

Descrierea probei: executarea unui număr maxim de ridicări ale trunchiului din așezat, timp de 30 sec.



CONSILIUL GENERAL AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
Clubul Sportiv Municipal București



www.csmbucuresti.ro

Materiale necesare:

- o saltea de gimnastică;
- un cronometru.

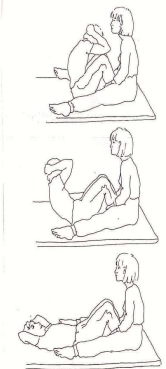
1. Aplicarea probei:

Din șezut, trunchiul la verticală, mâinile la ceafă, genunchii flectați (90°), tălpile pe sol, trecere în culcat dorsal, umerii în contact cu solul, apoi ridicare în așezat ducând coatele spre înainte până la strângerea genunchilor.

2. Indicații:

- un coleg fixează gamba subiectului cu priză în regiunea poplitee, astfel încât să se mențină unghiul impus, de 90° la nivelul genunchilor;
- o execuție completă implică o trecere în culcat dorsal urmată de o ridicare în așezat și aplecare înainte, cu revenire în așezat;
- nu se iau în considerare execuțiile incomplete sau incorecte.

Exemplu: 15 ridicări corecte duc la obținerea a 15 puncte.



2.3.6. Menținere în atârnat cu brațele îndoite

Obiectiv: investigarea rezistenței musculare la nivelul centurii scapulare.

Descrierea probei: menținerea poziției atârnat cu brațele îndoite, la bara fixă.

Materiale necesare:

- o bară circulară, orizontală, cu diametru de 25cm., plasată deasupra solului;
- un cronometru;
- praf de magneziu.

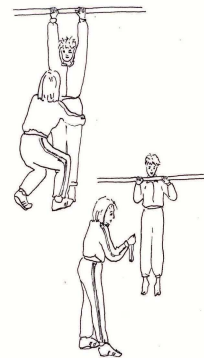
1. Aplicarea probei:

Subiectul apucă bara cu mâinile în pronație, depărtate la nivelul umerilor. Examinatorul ajută subiectul să se ridice până când bărbia depășește nivelul barei. Se menține această poziție cât mai mult timp posibil, fără sprijin pe bărbie.

Proba se încheie când linia ochilor coboară sub nivelul barei.

2. Indicații:

- cronometrul se pune în funcțiune în momentul în care subiectul, nesuținut are bărbia deasupra barei;
- nu sunt permise balansările subiectului;
- cronometrul se oprește în momentul în care subiectul nu mai menține poziția inițială.





CONSILIUL GENERAL AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
Clubul Sportiv Municipal București



www.csmbucuresti.ro

Rezultatul se înregistrează în zecimi de secundă.

Exemplu: un timp de 17,4 sec. reprezintă 174 de puncte.
Un timp de 1'3"5 corespund unui punctaj de 635 puncte.

2.3.7. Cursa „navetă” 10x5 m

Obiectiv: investigarea calității vitează-coordonare.

Descrierea probei: se execută cursa navetă cu viteză maximală.

Materiale necesare:

- o suprafață curată, antiderapantă;
- un cronometru;
- cretă;
- jaloane.

1. Aplicarea probei:

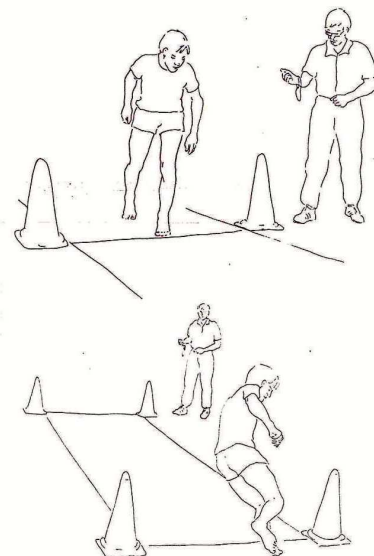
Subiectul se plasează în spatele liniei de plecare, în poziția „start din picioare”. La semnalul de plecare se aleargă cât mai repede posibil până la o linie aflată la 5 m distanță, pe care o depășește cu ambele picioare și se revine la linia de plecare. Acesta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri. Proba se efectuează o singură dată.

2. Indicații:

- cele două linii trasate pe sol au o lungime de 1,20m;
- extremitățile liniilor se marchează cu jaloane;
- după fiecare ciclu se anunță cu voce tare numărul repetării la care s-a ajuns;
- cronometrul se oprește când subiectul, după al 5-lea ciclu, depășește linia cu un singur picior.

Timpul se înregistrează în zecimi de secunde.

Exemplu: un timp de 21,6 sec. reprezintă 216 puncte.



2.3.8. Cursa „navetă” pentru rezistență (20m)

Obiectiv: investigarea rezistenței cardio-respiratorii. (desen 4)

Descrierea probei: se efectuează o deplasare într-un tempou crescător pe o distanță a 20m schimbându-se atât sensul cât și ritmul, impus de un semnal sonor a cărui frecvență se accelerează progresiv.

Materiale necesare:

- o pistă de 20m lungime;
- o ruletă de 20m;



CONSILIUL GENERAL AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
Clubul Sportiv Municipal București



www.csmbucuresti.ro

- o bandă adezivă pentru marcarea culoarelor;
- un magnetofon, cu posibilitate de reglare a vitezei de derulare a benzii;
- o bandă magnetică înregistrată.

1. Aplicarea probei:

Se parcurge distanța de 20m, dus-întors; viteza este controlată cu ajutorul benzii sonore care emite semnale la intervale regulate. Subiectul alege ritmul deplasării, astfel încât să se găsească la capătul pistei în momentul în care aude semnalul sonor. Linia se atinge cu piciorul. Când se ajunge la capătul pistei, subiectul se întoarce rapid și aleargă în sensul opus.

Viteza, lentă la început, crește progresiv la fiecare 60 sec. Scopul probei este de a urma ritmul impus, cât mai mult timp posibil. Subiectul se oprește în momentul în care nu mai poate să se deplaseze conform ritmului.

Se notează cifra dată de banda sonoră în momentul opririi subiectului: acesta este rezultatul final.

În rezumat, este vorba de un test maximal și progresiv, ușor la început și greu spre final.

2. Indicații:

- se studiază prezentarea grafică a desfășurării probei (fig. nr.1)
- se asigură cel puțin 1m în plus la fiecare extremitate a pistei;
- se verifică funcționarea magnetofonului și a benzii sonore;
- se notează cifrele care apar la indicatorul de poziție a benzii pentru a putea repera rapid pasajele cheie.

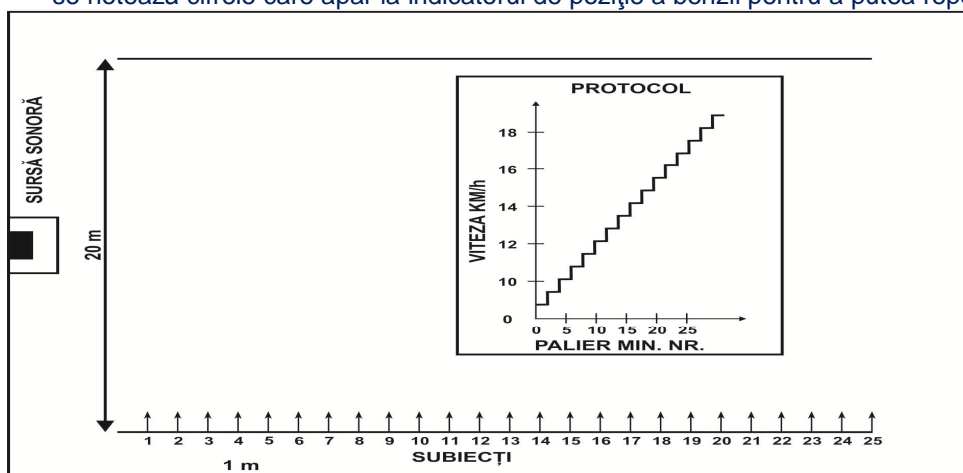


FIGURA. NR. 1

Se notează semi-palierul la care subiectul s-a oprit (tabel nr. 1).



CONSILIUL GENERAL AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
Clubul Sportiv Municipal București



www.csmbucuresti.ro

Test	CURSA NAVETĂ DE REZISTENȚĂ	
Paliere (min)	Viteza (km/min)	Timp fracționat (sec.)
1	8	9,000
2	9	8,000
3	9,5	7,579
4	10	7,200
5	10,5	6,858
6	11	6,545
7	11,5	6,261
8	12	6,000
9	12,5	5,760
10	13	5,538
11	13,5	5,333
12	14	5,143
13	14,5	4,966
14	15	4,800
15	15,5	4,645
16	16	4,500
17	16,5	4,364
18	17	4,235
19	17,5	4,114
20	18	4,000
21/23	18,5	3,892

TABELUL NR. 1

Rezultatul se înregistrează pe formulare individuale doar în semi-paliere.

- înainte cu 30 sec. de începerea probei, subiectul va fi plasat înapoia liniei de plecare;
- subiectul va fi instruit să mențină culoarul de alergare;
- în momentul opririi subiectului, se va anunța cifra ultimului palier, cifră care reprezintă rezultatul.



FIȘĂ INDIVIDUALĂ- CC Juniori

1. Numele și prenumele: _____
2. Vârsta: |_|_| (ani și luni) – Categoria Sportivă _____
3. Sexul: |_|
4. Unitatea de învățământ în care activează: _____
5. Dezvoltarea morfologică
 - 5.1. Înălțimea corpului în stând (statură) : |_|_|_| (cm)
 - 5.2. Anvergura (marea deschidere a brațelor): |_|_|_| (cm)
 - 5.3. Perimetrul toracic
 - inspirație maximă : |_|_| (cm)
 - expirație forțată : |_|_| (cm)
 - 5.4. Greutatea corpului |_|_|_|_| (kg și subdiviziuni)
6. Capacitatea funcțională
 - 6.1. Timpul de reacție: |_|_|_| (sec.)
 - 6.2. Dinamometrie
 - mâna stângă |_|_| (kg/F)
 - mâna dreaptă |_|_| (kg/F)
 - 6.3. Proba Ruffier |_|_| (F.C.)
T1 |_|_| (sec.) T2 |_|_| (sec.) T3 |_|_| (sec.)
7. Capacitatea motrică
 - 7.1. Proba de echilibru
 1. |_|_| (sec.)
 2. |_|_| (sec.)
 - 7.2. Atingerea plăcilor |_|_|_| (sec.)
 - 7.3. Flexia trunchiului în plan anterior |_|_| (cm)
 - 7.4. Săritura în lungime de pe loc |_|_|_| (cm)
 - 7.5. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal |_|_|_| (ridicări)
 - 7.6. Menținere în atârnat cu brațele îndoite |_|_|_| (sec.)
 - 7.7. Cursa „navetă” (10x5m) |_|_| (sec.)
 - 7.8. Cursa „navetă” (rezistență) pe 20 m |_|_|_| (m/sec.)

Profesor – antrenor:

Unitatea de învățământ:

Data evaluării: