

### Probe și norme de control restante facultăți cu profil nesportiv

Metodologia de desfășurare constă în alegerea de către studenții ce susțin restanța a 3 (trei) probe din cele 5 (cinci) propuse. Condiția de promovabilitate este reprezentată de îndeplinirea baremului minimal pentru toate testele alese (trei).

	Probă	Barem minimal	
		feminin	masculin
1	<b>Ridicări de trunchi din culcat dorsal / 60 sec.</b>	<b>30 rep.</b>	<b>35 rep.</b>
2	<b>Naveta 10 x 5 m.</b>	<b>22 sec.</b>	<b>20 sec.</b>
3	<b>Menținut atârnat la bara fixă</b>	<b>45 sec.</b>	<b>60 sec.</b>
4	<b>Genuflexiuni / 60 sec.</b>	<b>40 rep.</b>	<b>45 rep.</b>
5	<b>Flotări / 45 sec.</b>	<b>8 rep.</b>	<b>15 rep.</b>

#### Descriere probe

##### **Ridicări de trunchi în 60 secunde**

- se vor înregistra ciclurile complete în care umerii vor atinge solul și poziția în care trunchiul fi minim la un unghi de 90 ° față de sol;
- poziția membrelor inferioare și a celor superioare este la alegerea executantului;
- se acceptă rolul partenerului de a susține membrele inferioare pe sol.

##### **Naveta 10 x 5 m**

- cronometrul pornește la prima mișcare a executantului; se vor număra cu voce tare ciclurile complete de alergare de viteză; condiția unui ciclu complet este ca ambele picioare să depășească liniile ce mărginesc distanța de 5 m. ce trebuie parcursă de 10 ori.

##### **Menținut atârnat la bara fixă**

- cronometrul va porni în momentul în care executantul se regăsește în poziția atârnat, fără balans;
- se acceptă ajutor privind acțiunile ce preced poziția de executat (ridicare cu ajutor de la partener);
- executantul poate folosi praf de magneziu sau orice alt mijloc pentru a-și asigura o priză corespunzătoare la bara fixă;
- priza va fi la latitudinea executantului;
- cronometrul se va opri în momentul în care executantul va ateriza pe sol.

### **Genuflexiuni în 60 secunde**

- se vor înregistra ciclurile complete de flexie / extensie la nivelul membrelor inferioare astfel încât din poziția inițială (stând) șezuta să atingă banca de gimnastică.

### **Flotări în 30 secunde**

- se vor consemna ciclurile complete de flexie / extensie de la nivelul membrelor superioare astfel încât din poziția inițială (sprijin culcat facial) pieptul executantului să atingă o minge de baschet (mărimea 6) – sau un alt obiect având limita superioară la 20 cm de sol;
- poziția membrelor inferioare și superioare este la latitudinea executantului.