



Teste fizice cluburi sportive - regulament de desfasurare si baremuri -

PROBE "OFF COURT "

- 1,5 MILE (2400M) - alergare de rezistenta
- 400 M – alergare de viteza (pentru loturile de sportiivi 18 & U)
- 200M – alergare de viteza (pentru loturile de sportivi 14 & U)
- FLEXIA TRUNCHIULUI PE COAPSE (ABDOMENE)
- EXTENSII SPATE
- FLOTARI
- SARITURI
- MOBILITATE

PROBE "ON COURT "

- EVANTAI
- PAS ADAUGAT
- 15 METRI
- ARUNCAREA MINGII MEDICINALE DE 3KG (cu doua maini de deasupra capului, forehand, backhand)



PROBE "OFF COURT"

1. 1.5 MILE (2400M)

- Se alega 6 ture de stadion sportivul trebuind sa parcurga distanta intr-un timp cat mai scurt.

**baremul se masoara in minute/secunde*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	>13:00
18 & U	<10:30	10:30- 11:00	11:00-11:30	>11:30

BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<10:00	10:00-11:30	11:00-11:30	>11:30
18 & U	<9:45	9:45-10:15	10:15-11:00	>11:00

2. 400/200M

- Se alega 400M (18 & U), respectiv 200M (14 & U) cat se poate de repede.

**baremul se masoara in minute/secunde*

400 metri

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
18 & U	1.03	1.04-1.06	1.06-1.08	1.08-1.10
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
18 & U	56	57-59	1.00-1.02	1.03-1.04

200 metri

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	33-34	34-35	35-36	36-37
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	29-30	30-31	31-32	33-34



3. FLEXIA TRUNCHIULUI PE COAPSE (ABDOMENE)

- Din culcat cu talpile pe sol, genunchii indoiti (90°) si mainile pe piept sportivul executa flexia trunchiului pe coapse timp de 1 MINUT. Se numara repetarile executate corect.

**baremul se masoara in numar de repetari*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>53	46-53	42-46	<42
18 & U	>54	46-54	35-46	<35
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>58	51-58	47-51	<47
18 & U	>63	56-63	50-56	<50

4. EXTENSII SPATE

- Din culcat facial, genunchii intinsi si mainile la ceafa, sportivul executa extensia spatelui. Se numara repetarile efectuate timp de 1 MINUT.

5. FLOTARI

- Se numara repetarile efectuate timp de 1 MINUT.

**baremul se masoara in numar de repetari*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>44	36-44	27-36	<27
18 & U	>42	34-42	20-34	<20
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>49	40-49	33-40	<33
18 & U	>52	49-52	35-49	<35



6. SARITURI

- Sportivul sare lateral (stanga/dreapta) peste o coarda elastica aflata la o inaltime de 50 cm si se numara repetarile efectuate timp de 20 SECUNDE

**baremul se masoara in numar de repetari*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	37	34-36	31-33	29-30
18 & U	40	37-39	35-36	32-34
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	42	39-41	36-38	33-35
18 & U	45	42-44	39-41	36-38

7. MOBILITATE

- Din stand cu genunchii intinsi, sportivul executa o indoire inainte lenta si cat mai ampla. Se masoara distanța cu care degetele mainii depasesc varful picioarelor (+ sau – cm).

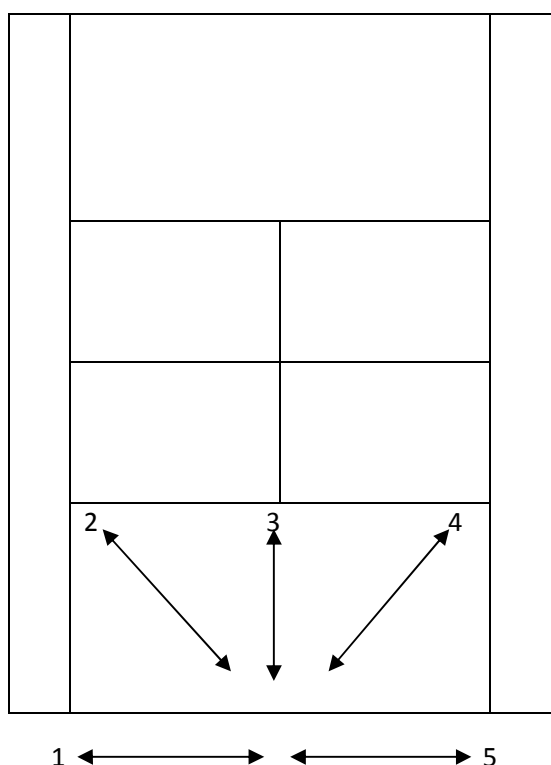
**baremul se masoara in centimetri*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	+15	10-15	5-10	0-5
18 & U	+20	17-20	12-17	0-12
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	+7	2-7	0-2	0
18 & U	+10	5-10	2-5	2

PROBE “ON COURT”

1. EVANTAI

- Se alegea tot timpul cu fata la directia de deplasare si se iau mingile amplasate in colturile terenului, exceptie făcând mingea numarul 3 de la care sportivul se retrage cu spatele.

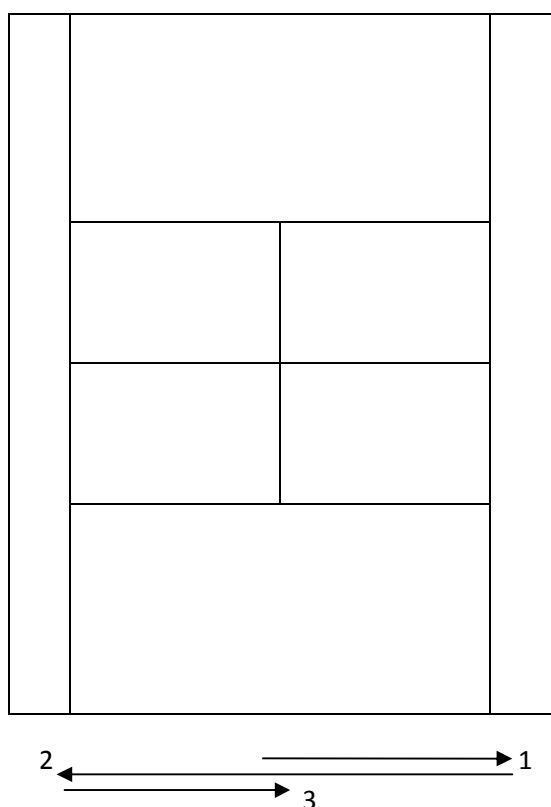


**baremul se masoara in secunde*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<17.52	17.52- 18.14	18.14-18.60	>18.60
18 & U	<17.10	17.10-17.16	17.16-17.34	>17.34
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<16.80	16.80-17.42	17.42-18.00	>18.00
18 & U	<14.60	14.60- 15.00	15.00-15.40	>15.40

2. PAS ADAUGAT

- Se sta cu fata la fileu cu picioarele pe linia de serviciu si se face deplasare cu pas adaugat pana la linia culoarului de dublu (se atinge cu piciorul), pas adaugat in partea cealalta (se atinge cu piciorul) si se revine la centru.



**baremul se masoara in secunde*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<6.0	6.0-7.0	7.0-7.30	>7.30
18 & U	<7.0	7.0-7.10	7.10-7.40	>7.40
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<6.40	6.40-6.70	6.70-7.00	>7.00
18 & U	<5.50	5.50-5.60	5.60-5.70	>5.70



3. 15 METRI

- Se alegea 15 metri sau pe o distanta cuprinsa intre linia de serviciu si careul din partea cealalta a terenului si se noteaza cel mai bun timp din 2 INCERCARI.

**baremul se masoara in secunde*

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<3.30	3.33-3.40	3.40-3.60	>3.80
18 & U	<3.20	3.20-3.36	3.20-3.54	>3.62
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<3.20	3.20-3.30	3.30-3.50	>3.50
18 & U	<2.90	2.90-3.00	3.00-3.30	>3.30

4. ARUNCAREA MINGII MEDICINALE DE 3 KG (cu doua maini de deasupra capului, forehand, backhand)

- Se fac aruncarile de pe loc, cu fata la directia de aruncare si se masoara cea mai buna aruncare.

**baremul se masoara in metri*

ARUNCAREA CU DOUA MAINI DE DEASUPRA CAPULUI

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	<6.5	5.5-6.5	4-5.5	>4
18 & U	<7	6-7	4.5-6	>4.5
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>8	7-8	5-7	<5
18 & U	>10	9-10	7-9	<7

ARUNCAREA CU DOUA MAINI (BACKHAND)

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>9	7-9	5-7	<5
18 & U	>9.5	7.5-9.5	5.5-7.5	<5.5
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>10	8-10	6.5-8	<6.5
18 & U	>13	10-13	8-10	<8



ARUNCAREA CU DOUA MAINI (FOREHAND)

FETE	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>9	7-9	6-7	<6
18 & U	>10	8-10	6-8	<6
BAIETI	EXCELENT	BUN	MEDIU	SLAB
14 & U	>11	9-11	7-9	<7
18 & U	>13	10.5-13	8.5-10.5	<8.5