

## Probele pentru selecția sportivilor in proiectul „ Pierre de Coubertin”

### “ LIKE 4 KARATE WKC “

#### CATEGORII DE VARSTA:

- Feminin ( 7-8 ani, 9-10 ani si 11-12 ani )
- Masculin ( 7-8 ani, 9-10 ani si 11-12 ani )

1. **Circuit utilitar aplicativ** : feminin ( 7-8 ani, 9-10 ani si 11-12 ani ) si masculin ( 7-8 ani, 9-10 ani si 11-12 ani ) separat.

Evaluările se vor face pe grupele de vârstă si sex descrise mai sus (6 liste de timpi).

**Stația 1.** START CRONOMETRU - Trecerea printre jaloane (6 jaloane – distanta dintre jaloane 50 cm) dispuse in așa fel încât sportivii sa nu poată alerga , ci sa execute o deplasare cu pas adăugat si schimbarea piciorului in funcție de direcția pe care se deplasează;



**PENALITATI:** Alergarea printre jaloane fără a se face cu pas adăugat înseamnă o penalitate de 0.3 sec.

Doborârea unui Jalon înseamnă penalitate de 0.3 sec

Atingerea jalonului nu se penalizează.

**Stația 2.** Trecere pe sub un obstacol situate la aproximativ 60 cm de sol;

**PENALITATI:** Doborârea obstacolului se penalizează cu 0.3 sec.

Atingerea obstacolului nu se penalizează.

**Stația 3.** Săritura cu genunchi la piept din lateral pe partea stânga peste șase gărdulețe situate la aproximativ 30 cm de sol si 40 cm distanta dintre ele ; alergare cu spatele înapoi pe lângă gărdulețe , apoi Săritura cu genunchi la piept din lateral pe partea dreapta.

**PENALITATI:** Doborârea unui gărduleț se penalizează cu 0.3 sec ( doborârea fiecărui gărduleț înseamnă +0.3 sec pentru fiecare gard doborât)

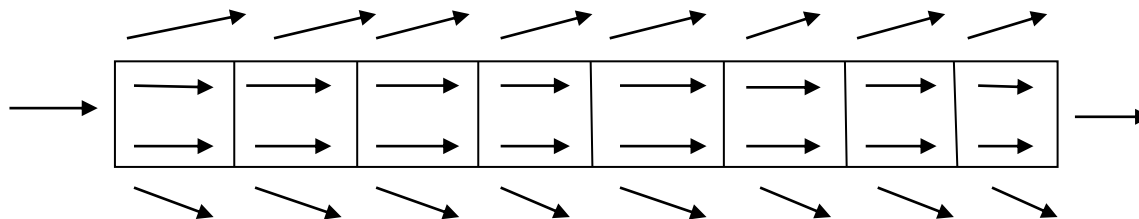
**Stația 4.** Trecere pe sub un obstacol situate la aproximativ 60 cm de sol;

**PENALITATI:** Doborârea obstacolului se penalizează cu 0.3 sec.

Atingerea obstacolului nu se penalizează.

**Stația 5.** Scărița – sărituri cu picioarele apropiate in interiorul scăriței apoi depărtarea picioarelor către exterior prin săritura ; STARTUL: săritura in fata cu picioarele apropiate – săritura in exterior cu picioarele depărtate – săritura cu picioarele apropiate in golul următor al scăriței s.a.m.d.

**PENALITATI:** Efectuarea săriturilor altfel decât descrierii înseamnă penalizarea cu 0.3 sec.  
Călcarea pe marginea scăriței nu se penalizează.



**Stația 6.** Aruncarea mingii (se or folosii mingi de tenis de câmp) alternative, odată cu mana stânga, odată cu mana dreapta, 5 m pentru copii 7-8 ani, 10 m pentru 9-10 ani si 11-12 ani

**PENALITATI:** Aruncarea sub limitele impuse înseamnă penalizare cu 0.3 sec.

**Stația 7.** Alergare de viteza

Sosire - STOP CRONOMETRU

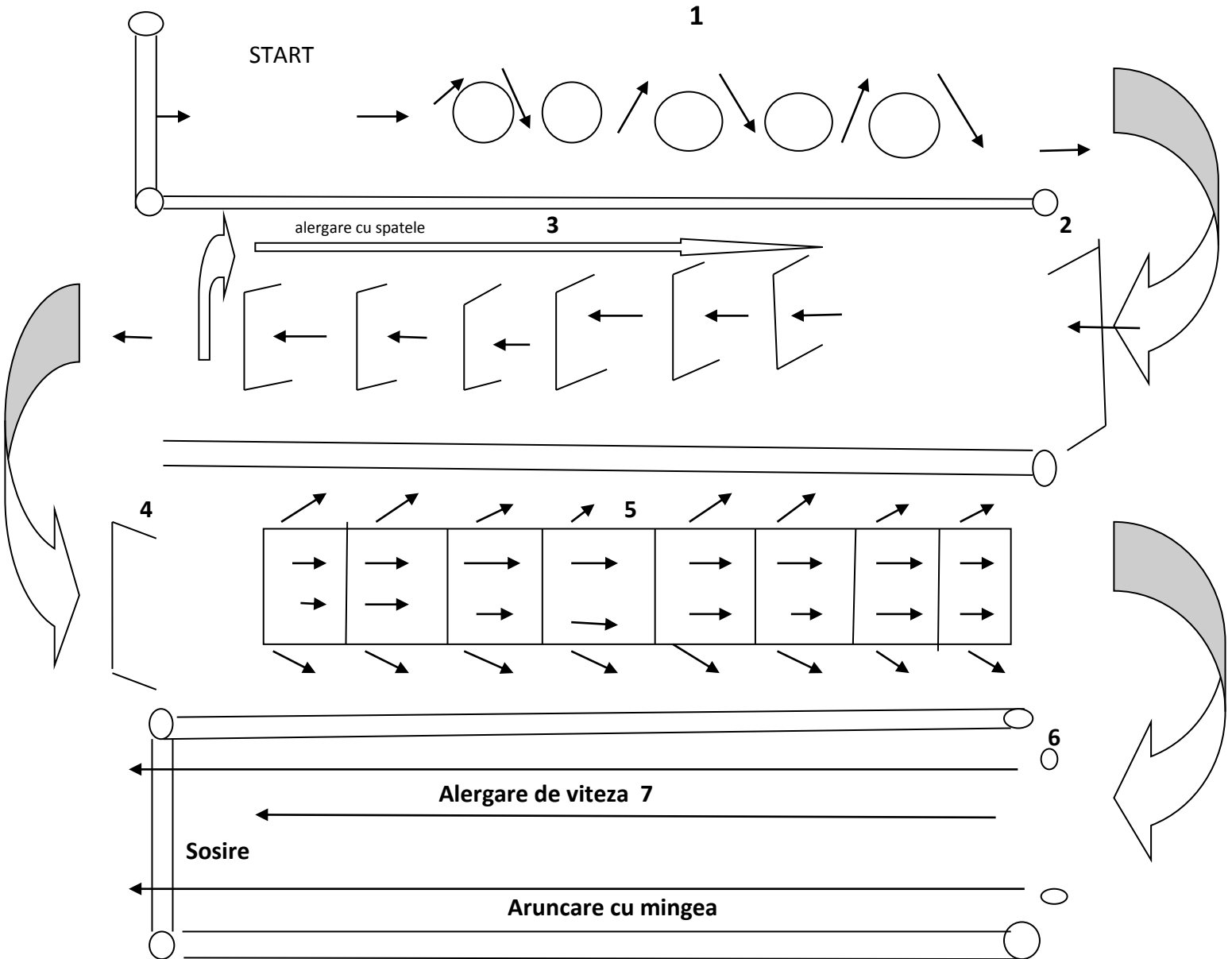
**ATENȚIE!**

Se urmărește execuția corectă și timpul realizat de fiecare sportiv.

**Recomandări :**

- la stația 1 trecerea printre jaloane se face cu pas adăugat și schimbarea piciorului în funcție de direcția pe care se deplasează;
- la stația 2, 4 sportivul nu trebuie să doboare obstacolul;
- la stația 3 săriturile peste garduleț se execută prima tură pe partea stângă și a doua pe partea dreaptă . După prima execuție se revine la Start ( în fata gardulețelor) alergând cu spatele
- la stația 5 săriturile se realizează pe ambele picioare în același timp;
- la stația 7 sportivul aleargă în viteză maximă până trece linia de sosire;

# 1. Circuit utilitar aplicativ:



**Probe de departajare :**

**1. Genuflexiuni – 20 contra timp**

**2. Abdomene – 20 contra timp**