MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI

Nr. 3598/18.09.2019

Nr. 126 /18.09.2019

PROTOCOL DE COLABORARE
privind derularea proiectului
„PROGRAMUL BIOMOTRIC"

Încheiat între:

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE, cu sediul în București, str. Gen. Berthelot, nr. 28-30, sector 1, instituție denumită în continuare M.E.N., reprezentat de domnul Valer-Daniel BREAZ, în calitate de MINISTRU INTERIMAR,

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI, cu sediul în București, str. Vasile Conta nr.16, sector 2, instituție denumită în continuare M.T.S., reprezentat de domnul Bogdan-Constantin MATEI, în calitate de MINISTRU,

fiecare referită în continuare în mod individual ca ***„parte"*** și în mod colectiv ***„părți"***,

I. SCOPUL PROTOCOLULUI DE COLABORARE

Asigurarea cadrului de continuare a derularii în toate unitățile de învățământ preuniversitar, clasele I-XII, din România a proiectului „PROGRAMUL BIOMOTRIC", prezentat în anexa care face parte integrantă din prezentul Protocol de Colaborare.

Corelarea activităților comune ale celor două instituții în scopul inițierii și dezvoltării de proiecte.

II. OBIECTUL PROTOCOLULUI DE COLABORARE

Art.1. Obiectul protocolului îl constituie stabilirea condițiilor de colaborare între M.E.N. și M.T.S., în vederea implementării și operării proiectului menționat.

III. OBLIGAȚIILE PĂRȚILOR

Art. 2. M.E.N., prin DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE TIMPURIE ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR ȘI GIMNAZIAL și prin DIRECȚIA GENERALĂ ÎNVĂȚĂMÂNT SECUNDAR SUPERIOR ȘI EDUCAȚIE PERMANENTĂ:

a) Contactează inspectoratele școlare din toate județele și din municipiul București, anunțându-le începerea derulării proiectului *„PROGRAMUL BIOMOTRIC”*.

b) Asigură, prin inspectoratele școlare, transmiterea documentelor oficiale ale proiectului către profesorii de educație fizică din unitățile de învățământ preuniversitar.

c) Sprijină, prin inspectoratele școlare, conectarea on-line a profesorilor de educație fizică la componenta informatică a PROGRAMULUI BIOMOTRIC.

Art. 3. M.T.S., prin Institutul Național de Cercetare pentru Sport:

a) Asigură întreaga infrastructură informatică și expertiză științifică necesare operării și administrării Programului, existente la nivelul I.N.C.S., prin PLATFORMA DE BIOMOTRICITATE construită și dezvolatată de către I.N.C.S.:
   - conexiune internet;
   - servere gazduire și back-up baza de date;
   - securizare SSL a conexiunilor;
   - personal specializat în administrarea acestuia, existent la nivelul I.N.C.S.
   - prelucrarea datelor procesate prin platformă, atât conform cu normele privind prelucrările statistice realizate în cadrul testărilor anterioare ale Programului BIOMOTRIC (1992-1996) pentru compatibilitatea interpretărilor rezultatelor, cât și prelucrări statistice de actualitate;
   - acordă acces securizat, la cerere, personalului desemnat de către M.E.N., la un serviciu web care permite apeluri SOAP 1.1 sau SOAP 1.2 ;
   - asigură accesul la PLATFORMA DE BIOMOTRICITATE a persoanelor desemnate de către M.E.N.;
   - respectarea condițiilor legale privind protecția datelor cu caracter personal.

b) Elaborează și comunică tuturor profesorilor de educație fizică implicați în proiect NORMELE DE OPERARE ale „PROGRAMULUI BIOMOTRIC”.

c) Asigură, gratuit, suportul pentru profesorii de educație fizică din unitățile de învățământ participante la proiect, în ceea ce privește înregistrarea parametrilor de biomotricitate.

d) Asigura respectarea prevederilor legii nr. 677/2001 privind prelucrarea datelor cu caracter personal.

e) Monitorizează desfășurarea activităților de bază ale proiectului, cu raportare la Tipurile de măsurători prevăzute în Anexa care face parte integrantă din prezentul Protocol.

Art.4. (1) Monitorizarea ***Proiectului „PROGRAMUL BIOMOTRIC”*** este asigurată de Comisia Mixtă de Monitorizare din care fac parte următoarele persoane:

1. Gabriela Drăgan - Director M.E.N./D.G.E.T.Î.P.G.
2. Adrian Bărbulescu - Director M.E.N./D.G.Î.S.S.E.P.

3. Alin Cătălin Păunescu - Inspector M.E.N./D.G.I.C.
4. Radu Bidiugan - Director I.N.C.S.
5. Mihaela Puiu - Cercetător I.N.C.S.
6. Sorin Popovici - Inspector școlar I.S.J. Iași (BC,BT,IS,NT,SV,VS)
7. Emilian Pătru - Inspector școlar I.S.J. Galați (BR,BZ,CT,GL,TL,VN)
8. Titel Iordache - Inspector școlar I.S.J. Ilfov (CL,IF,IL,GR,PH,TR)
9. Alin Vancea - Inspector școlar I.S.J. Dolj (AG,DJ,DB,GJ,OT,VL)
10. Osain Constantin - Inspector școlar I.S.J. Timiș (AB,AR,CS,HD,MH,TM)
11. Farkas Csaba Istvan - Inspector școlar I.S.J. Covasna (BV,CV,CJ,HR,MS,SB)
12. Simona Sorina Toma - Inspector școlar I.S.J. Maramureș (BH,BN,SM,SJ,MM)
13. Laurențiu Oprea - Inspector școlar I.S.M. București (Mun.București - 6 sectoare)

(2) Comisia Mixtă de Monitorizare are următoarele atribuții:

a) Monitorizează derularea proiectului;

b) Centralizează rezultatele activităților din proiect și le înaintează părților semnatare ale Protocolului.

IV. DURATA PROTOCOLULUI DE COLABORARE

Art.5. Prezentul protocol intă în vigoare la data semnării sale și este valabil până la data de 31.08.2025. Părțile pot decide prin act adițional, încheiat cu 30 de zile înainte de expirare, prelungirea prezentului protocol cu o perioadă de doi ani.

V. FURNIZAREA DATELOR

Art.6.(1) Datele furnizate în baza prezentul protocol de colaborare, intră sub incidența următoarelor acte normative:

a. Legea educației naționale nr.1/2011, cu modificările și completările ulterioare;
b. Legea nr.69/2000 privind educația fizică și sportul, cu modificările și completările ulterioare;
c. Hotărârea Guvernului nr.283/2003 privind aplicarea Programului național „Mișcare pentru sănătate";
d. Hotărârea Guvernului nr.884/2001 pentru aprobarea regulamentului de punere în aplicare a Legii nr.69/2000;
e. Hotărârea Guvernului nr.26/2017, privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației Naționale, cu modificările și completările ulterioare;
f. Hotărârea Guvernului nr.11/09.01.2013, privind înființarea, organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului, cu modificările și completările ulterioare.

(2) Datele cu caracter personal sunt prelucrate conform Regulamentului (UE) 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE pe perioada

protocolului dintre părți. Transmiterea datelor cu caracter personal unei terțe părți se face cu acordul părților contractante.

Art. 7. Forța Majoră

(1) Forța majoră, așa cum este definită de lege, exonerează părțile semnatare de îndeplinirea obligațiilor asumate prin prezentul Protocol de colaborare, pe toată perioada pe care aceasta se derulează.

(2) Îndeplinirea prezentului Protocol de colaborare va fi suspendată în perioada de acțiune a forței majore, dar fără a prejudicia drepturile ce li se cuveneau părților până la apariția acesteia.

(3) Partea care invocă forța majoră are obligația de a notifica celeilalte părți, imediat și în mod complet, producerea acesteia și să ia orice măsuri care îi stau la dispoziție în vederea limitării consecințelor.

(4) Dacă forța majoră acționează sau se estimează că va acționa o perioada mai mare de 6 luni, fiecare parte va avea dreptul să notifice celeilalte părți încetarea de plin drept a prezentului Protocol de colaborare, fără ca vreuna dintre părți să poată pretinde celeilalte daune-interese.

VI. ÎNCETAREA PROTOCOLULUI

Art. 8 Prezentul Protocol încetează:

(1) La data prevăzută de art.5 din prezentul protocol;

(2) prin acordul scris al părților;

(3) prin denunțarea unilaterală de către oricare din părți, în situații temeinic justificate, în baza unei notificări prealabile transmise cu cel puțin 30 de zile înainte de data propusă pentru încetare;

(4) prin reziliere, de plin drept, fără intervenția instanței de judecată, în cazul în care una dintre părți nu-și îndeplinește oricare dintre obligațiile ce-i revin potrivit prezentului protocol sau le îndeplinește în mod necorespunzător, pe baza unei notificări prealabile transmisă părții în culpă de către cealaltă parte cu 30 de zile înainte de data propusă pentru reziliere. Dacă în termen de 15 zile de la primirea notificării partea în culpă nu-și îndeplinește obligațiile care au constituit motivul notificării, prezentul protocol încetează de plin drept, fără intervenția instanței de judecată, la termenul înscris în notificare;

(5) în caz de forță majoră, în condițiile art. 8-10;

(6) în cazul reorganizării sau desființării unei părți, potrivit legii.

VII. DISPOZIȚII FINALE

Art.9. Orice modificare adusă clauzelor prezentului protocol se face prin act adițional, cu acordul părților;

Art.10. Eventualele litigii făcute în executarea prezentului protocol vor fi soluționate pe cale amiabilă de către părți.

Art.11. Prezentul protocol nu presupune nici o contribuție financiară din partea M.E.N.

Art.12. Prezentul protocol s-a încheiat în 2 (două) exemplare originale în limba română, câte un exemplar pentru fiecare parte semnatară.

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

MINISTRU INTERIMAR

Valer-Daniel BREAZ

SECRETAR DE STAT,

Ionel-Florian LIXANDRU

DIRECȚIA GENERALĂ JURIDIC

DIRECTOR GENERAL,

Crina Mădălina CIOBANU

DIRECȚIA CONTENCIOS

DIRECTOR

Leonid Nicos MĂRĂȘESCU

DIRECȚIA GENERALĂ ÎNVĂȚĂMÂNT SECUNDAR SUPERIOR ȘI EDUCAȚIE PERMANENTĂ

DIRECTOR GENERAL,

Corina MARIN

DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE TIMPURIE, ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

DIRECTOR GENERAL,

Mihaela Tania IRIMIA

Aviz de legalitate,

MĂRĂȘESCU

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI

MINISTRU,

Bogdan-Constantin MATEI

SECRETAR DE STAT,

Cosmin-Răzvan BUTUZA

SUBSECRETAR DE STAT,

Zsolt Lorincz GYONGYOSSY

DIRECȚIA GENERALĂ JURIDICĂ ȘI PATRIMONIU

DIRECTOR GENERAL,

Iulian GURZU

DIRECȚIA GENERALĂ POLITICI, STRATEGII ȘI PROGRAME ÎN DOMENIUL SPORTULUI

DIRECTOR GENERAL,

Daniel George JIANU

Aviz de legalitate,

Cuprins

Descrierea măsurători antropometrice

1. **Înălţime**.....
2. **Greutatea corpului**.....
3. **Lungime talpă**.....
4. **Înălţimea bustului**.....
5. **Perimetru abdominal**.....
6. **Anvergură braţe**

Descrierea măsurătorilor biomotrice

1. **Mobilitate**.....
2. **Săritura în lungime**
3. **Ridicări de trunchi**
4. **Echilibru**.....
5. **Atinge rea plăcilor**
6. **Alergare de viteză**
7. **Alergare de rezistentă**

Descrierea măsurătorilor antropometrice[1]

1. Înălţime (cm)

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii*: panglică centimetrică/ruletă, taliometru.

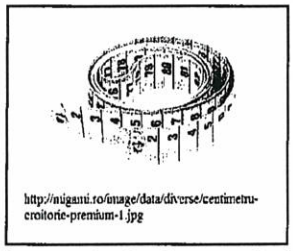

Figura nr. 3 – Centimetru croitorie



Figura nr.1 – Ruletă



Figura nr.2 – Taliometru

1.2. *Procedura:* Pentru măsurarea corectă a înălţimii unui elev este necesar ca acesta să fie desculţ, în poziţia stând (ortostatism), atingând cu spatele şi capul un perete vertical; capul este orientat cu privirea spre înainte. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm şi, cel puţin, cu subdiviziuni de 0,5 cm) se măsoară distanţa de la nivelul solului până la proiecţia perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are un unghi de 90O (ex. un echer cu unghi drept, cu laturile de 15-20 cm), aşezat cu una dintre laturi pe *vertex* şi una pe perete. Se înregistrează în centimetri şi subdiviziuni de 0,5 cm.

2. Greutatea corpului

1.1.Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: cântar medical (mecanic/electronic,verificat).



Figura nr. 5 – *Cântar mecanic*



Figura nr. 6 – Cântar electronic

1.2. Procedura: Pentru măsurarea obiectivă şi exactă a greutăţii corporale a unui elev, acesta este îmbrăcat doar în echipament sportiv lejer. Se înregistrează în kg şi subunităţi de kg (din sută în sută de grame).

---

[1] Sursa descrierii masuratorilor antropometrice: *Biometrie umană. Vol. 1, Antropometria.* Editura University Press, Tîrgu Mureş.

3. Lungimea plantei

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruleta/riglă.

1.2. *Procedura:* Pentru măsurarea lungimii plantei (desculț sau cu un ciorap subțire), elevul o așează pe o suprafață plană, iar profesorul examinator măsoară distanța de la limita posterioară a călcâiului (punctul *pternion*) până la vârful degetului celui mai lung (de obicei vârful degetului mare – *haluce*), denumit punctul *acropodion*. Se înregistrează în cm și subdiviziuni de 0,5 cm.

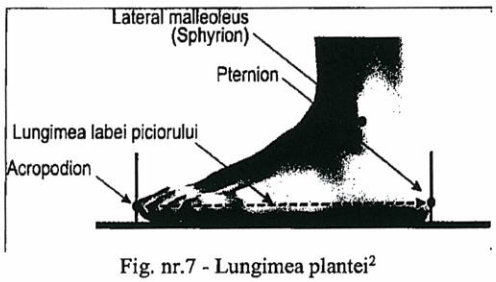

Fig. nr.7 - Lungimea plantei[2]

4. Înălțimea bustului

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruletă/echer/scaun.

1.2. *Procedura:* Elevul este așezat pe un scaun cu suprafața plană (lipit de un perete vertical), cu spatele și partea posterioară a capului atingând peretele. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm, cu subdiviziuni de 0,5 cm) se măsoară distanța de la nivelul platformei orizontale a scaunului (punctul „0") până la proiecția perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are un unghi de 90O (ex. un echer, cu laturile de 15-20 cm, așezat cu una dintre laturi pe *vertex* și una pe perete). Se înregistrează în cm și subdiviziuni de 0,5 cm.

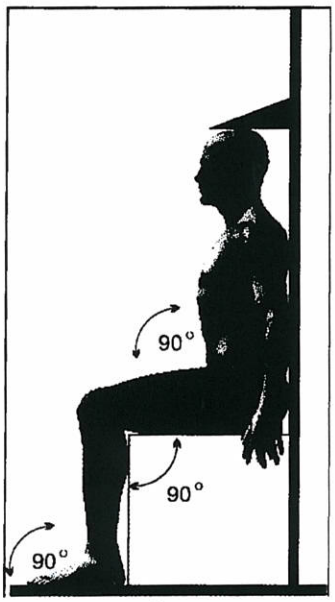

Figura nr. 8 – Înălțimea bustului[3]

1.3. Notă pentru profesorul examinator:

- Se poate raporta procentual la înălțimea corpului.
- Totodată, prin scăderea valorii bustului, din valoarea înălțimii corporale, se poate stabili lungimea membrelor inferioare și raportul procentual față de aceasta.

[2] sursa figurii: Biometrie umană. Vol.1, Antropometria. Editura University Press, Tîrgu Mureș

[3] sursa figurii: Biometrie umană. Vol.1, Antropometria. Editura University Press, Tîrgu Mureș

5. Perimetrul abdominal

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruletă.

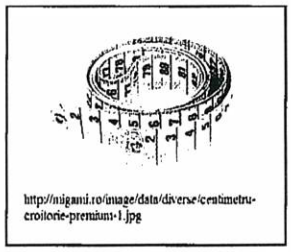

Figura nr.9 – Centimetru croitorie

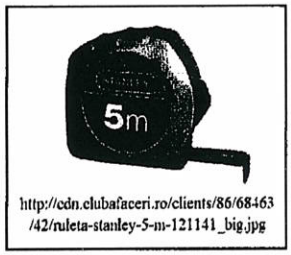

Figura nr. 10– Ruletă

1.2. *Procedura:* Perimetrul abdominal (Fig. nr.11) se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția ortostatică. Panglica se plasează, orizontal, în jurul abdomenului, deasupra ombilicului la cca. 2-3 cm Elevii sunt îmbrăcați în maiou sau tricou, din materiale subțiri, care se ridică puțin, la nivelul abdomenului. Se înregistrează în centimetri şi subdiviziuni de 0,5 cm.

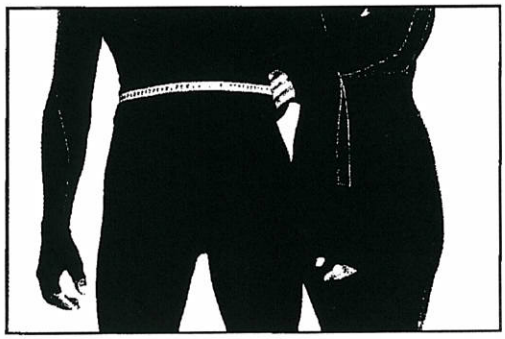

Figura nr. 11– Perimetru abdominal

6. Anvergura braţelor (cm)

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruletă.

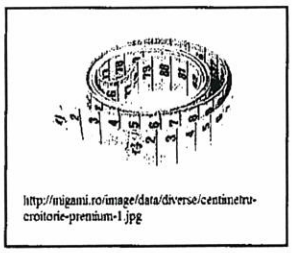

Figura nr.11 – Centimetru croitorie

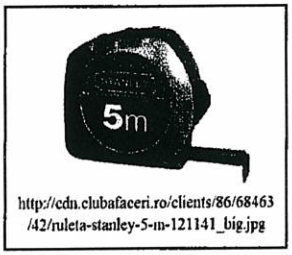

Figura nr. 12 – Ruletă

1.2. *Procedura:* Anvergura braţelor (Fig. nr. 13) se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziţia stând cu faţa la un perete vertical, cu suprafaţa plană, având braţele extinse şi ridicate lateral, în poziţie orizontală. Elevul atinge peretele cu ambele palme. Cel mai recomandat este de a se lipi pe perete o grilă orizontală, gradată în centimetri şi subdiviziuni de 0,5 cm (lungimea grilei, de cca. 2 m şi lăţimea de cca. 40 - 50 cm, pentru a se putea măsura elevi cu diferite înălţimi). Se măsoară distanţa dintre punctele distale ale degetelor mijlocii de la cele două mâini ale elevului. Se înregistrează în centimetri şi subdiviziuni de 0,5 cm. Se poate raporta la înălţimea corpului.

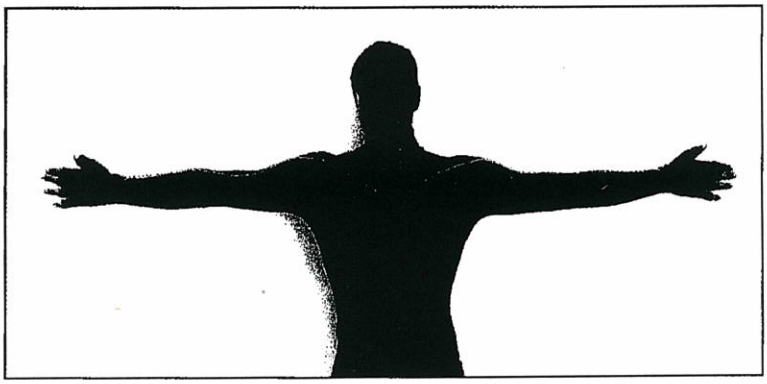

Figura nr. 13 – Anvergura braţelor

Descrierea măsurătorilor biomotrice

1. Mobilitatea în articulaţia coxo-femurală (cm)

1.1. *Materiale necesare*: banca de gimnastică/orice alt obiect care îndeplineşte condiţiile de măsurare, riglă de 50 cm/centimetru de croitorie.

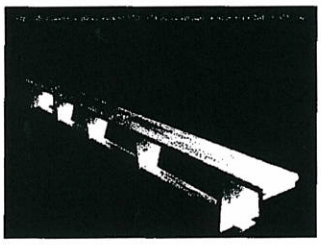

Figura 14 – Bancă gimnastică

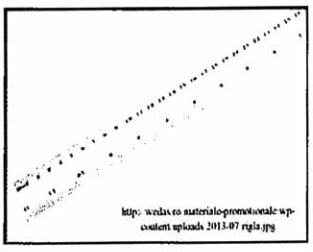

Figura 15 – Riglă

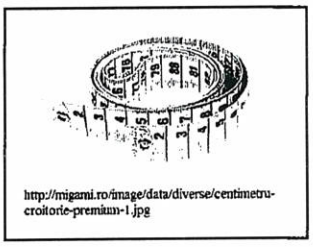

Figura 15 – Centimetru de croitorie

1.2. *Procedura: Pentru* realizarea acestui test va fi necesar ca subiectul să fie situat în poziţia aşezat, fără încălţăminte, având tălpile lipite de planul vertical al suportului de la marginea unei bănci de gimnastică. Acesta va efectua o singură mişcare de îndoire a trunchiului spre înainte, având membrele inferioare perfect întinse, cu braţele întinse

(mâinile cu degetele întinse) se va încerca atingerea şi menţinerea celui mai îndepărtat punct de pe suprafaţa băncii, marcat prin intermediul unei gradaţii centimetrice. Proiecţia planului vertical al suportului de la marginea băncii de gimnastică (corespondent cu zona de sprijin a tălpilor) va marca pe suprafaţa orizontală a băncii reperul „0" cm. Acesta va fi punctul de referinţă de la care se va face măsurarea cu o riglă (sau o gradaţie trasată/ lipită pe suprafaţa băncii). Se va măsura distanţa de la reperul „0" până la punctul marcat de vârfurile degetelor mijlocii ale mâinilor. Nu este permis subiectului realizarea de arcuiri, acesta fiind nevoit să menţină cel mai îndepărtat punct atins timp de 2- 3 secunde (vezi fig.24).

1.3. *Notă pentru profesorul examinator:*

- Pentru cei care au depăşit reperul „0" valorile vor fi pozitive şi se va înregistra distanţa depăşită în centimetri (ex: 6,5 cm);
- Pentru cei care NU ajung cu vârfurile degetelor până la reperul „0" valorile vor fi negative, se vor nota cu minus şi se va înregistra distanţa rămasă până la reperul „0". (ex: -8,5 cm);
- Pentru cei care ajung cu vârfurile degetelor mijlocii numai până la reper, se înregistrează valoarea „0";
- Mâinile pot fi alăturate (aliniate) sau suprapuse;
- Se măsoară în centimetri şi subdiviziuni de centimetru (0,5 cm).

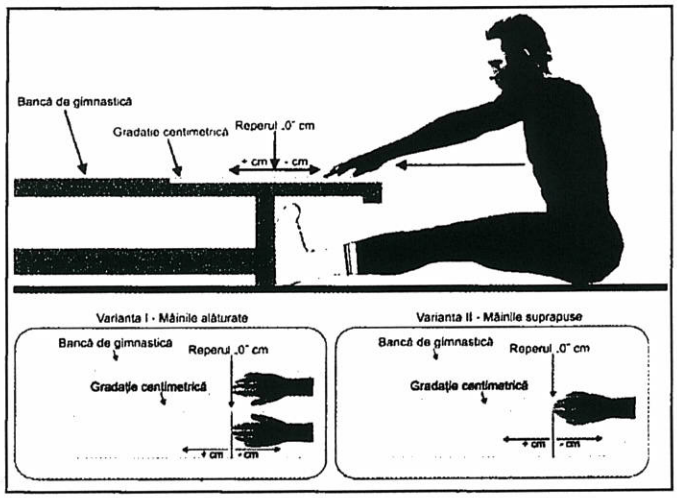

Figura nr. 15 – Mobilitate coxo - femurala[4]

[4] Sursa figurii: Biometrie umană. Vol.1, Antropometria. Editura University Press, Tîrgu Mureş)

2. Săritura în lungime (cm):

1.1. *Materiale necesare*: centimetru de croitorie/ bandă pentru măsurat distanţa/ bandă pentru marcat/ ruletă, cretă, teren plat (interior sau exterior), fără denivelări cu suprafaţă rugoasă, aderentă având marcaj vizibil care delimitează o linie de pornire şi linii de gradaţie paralele cu linia de pornire (din 5 în 5 cm), pentru măsurarea rezultatului, echipament sportiv uşor, pantofi sport.

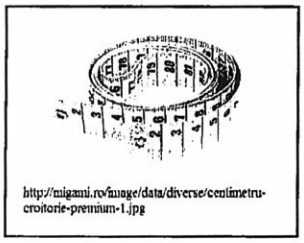

Figura nr. 16 – Centimetru de croitorie



Figura nr. 17 – Ruletă

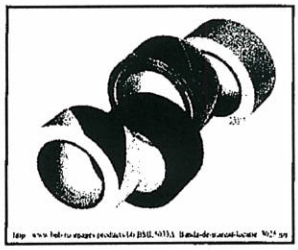

Figura nr.18– Bandă pentru marcaj

1.2. *Procedura:* Elevul/a se prezintă pentru verificare în poziţia stând, cu vârful picioarelor la nivelul liniei de sărituri, având labele picioarelor uşor depărtate, paralele şi orientate spre înainte, adoptând o poziţie echilibrată. Pregătirea săriturii de pe loc presupune coborârea mâinilor către nivelul bazinului, concomitent cu o semiflexie progresivă a picioarelor. Declanşarea execuţiei include o extensie energică a membrelor inferioare, sincronizată cu o desprindere a corpului către sus-înainte, simultan cu balansarea mâinilor din jos-înainte-sus. Efectuată energic, săritura în lungime de pe loc descrie o fază de zbor pe durata căreia membrele inferioare se flectează spre înainte şi se pregătesc pentru aterizare iar mâinile efectuează o coborâre energică din sus-înainte-jos amplificând traiectoria corpului. La contactul cu solul, subiectul va trebui să aterizeze numai pe picioare (tălpi), menţinându-şi echilibrul în această poziţie (ghemuit, cu braţele oblic-înainte) astfel încât să nu se producă prăbuşirea pe spate a acestuia, fără sprijin al mâinilor (vezi figura nr. 19)

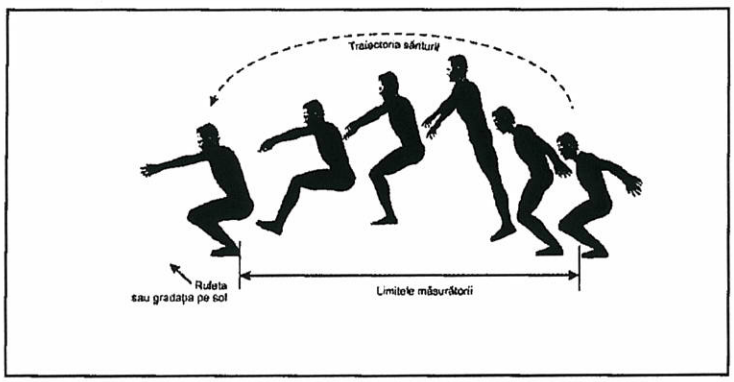

Figura nr. 19 – Săritura în lungime[5]

[5] Sursa figurii: Biometrie umană. Vol.I, Antropometria. Editura University Press, Tîrgu Mureş)

1.3. *Notă pentru profesorul examinator:*

- Distanţa se va măsura de la linia de pornire până la nivelul călcâielor (limita posterioară a pantofilor). Dacă cele două călcâie nu sunt la acelaşi nivel, se va înregistra distanţa cea mai scurtă până la linia de pornire din centimetru în centimetru;
- Dacă, după săritură, elevul/a cade spre înapoi sau atinge solul cu orice parte a corpului, măsurătoarea se va repeta. În cazul în care subiectul se dezechilibrează spre înainte, săritura se va înregistra ca fiind validă;
- Testul se efectuează de două ori, fiind înregistrat cel mai bun rezultat.

3. Ridicări de trunchi – abdomene (numărul de ridicări corect executate în 30 secunde)

1.1. *Materiale necesare*: saltea de gimnastică, cronometru.



Figura nr.20 - Saltea de gimnastică

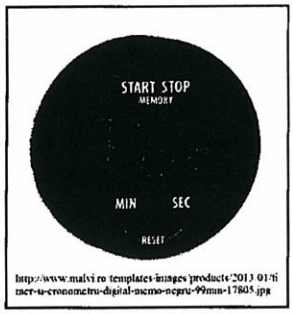

Figura nr.21 – Cronometru

1.2. *Procedura:* Subiectul se află pe o saltea de gimnastică în poziţia iniţială: culcat dorsal, cu genunchii îndoiţi la 90°, tălpile sprijinite pe sol şi mâinile la ceafă. La semnalul examinatorului subiectul va executa cât de multe ridicări de trunchi în aşezat şi reveniri în poziţia iniţială, într-un interval de 30 de secunde;

1.3. *Notă pentru profesorul examinator:*

- După ce subiectului i-a fost explicată execuţia corectă, acesta trebuie să realizeze câteva ridicări de trunchi de probă.
- Examinatorul trebuie să numere cu voce tare fiecare execuţie completă şi corectă, execuţiile incorecte nefiind numărate.
- Un alt subiect fixează cu mâinile gleznele executantului.
- Este înregistrat numărul total de ridicări realizate corect şi complet în intervalul a 30 de secunde.

1.4. *Greşeli:*

- Aplecarea capului înainte cu ducerea bărbiei în piept în timpul acţiunii de ridicare a trunchiului în aşezat.

- Adducţia braţelor cu apropierea coatelor în timpul acţiunii de ridicare a trunchiului în aşezat.

4. Echilibrul (menţinut 30 de secunde)

1.1.*Materiale necesare:* cronometru;

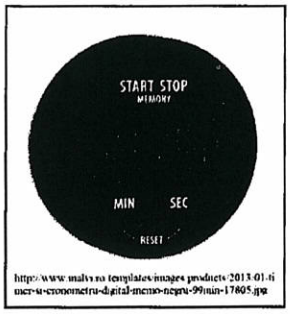

Figura nr. 22 – Cronometru

1.2. *Procedura:* Stând,pe sol, cu mâinile pe şold. Elevilor li se cere să se ridice pe vârfuri, simultan pe ambele picioare, cu mâinile pe şold şi să menţină aceasta poziţie, fără a se mişca, cât mai mult timp (max. 30s.). Se cronometrează timpul în care fiecare subiect a menţinut poziţia corectă.

1.3. Notă pentru profesorul examinator:

- Se notează timpul (exprimat în secunde) cât subiectul a menţinut poziţia corectă. Evoluţia subiecţilor se apreciază în secunde.
- Cronometrul se opreşte dacă subiectul: se dezechilibrează (balansări ale trunchiului); ridică mâinile de pe şold; coboară călcâiele atingând cu ele solul; departează şi apropie călcâiele.

5. Atingerea plăcilor (s)

1.1. *Materiale necesare:* o placă din lemn cu dimensiunea de 120cm x 40cm (pe care vor fi marcate: un dreptunghi cu dimensiunile de 20cm x 10cm şi 2 cercuri cu diametrul de 20cm (raza 10cm) notate cu „A" şi „B". Dreptunghiul va fi marcat pe centrul plăcii de lemn astfel încât centrul dreptunghiului să corespundă cu centrul plăcii de lemn. Cercurile vor fi marcate la o distanţă de 5cm faţă de laturile dreptunghiului, distanţa dintre centrul cercului şi cercul dreptunghiului fiind de 20cm. Cercurile vor fi poziţionate în partea dreaptă şi în partea stângă a dreptunghiului astfel încât centrele tuturor figurilor geometrice să fie lineare), cronometru.

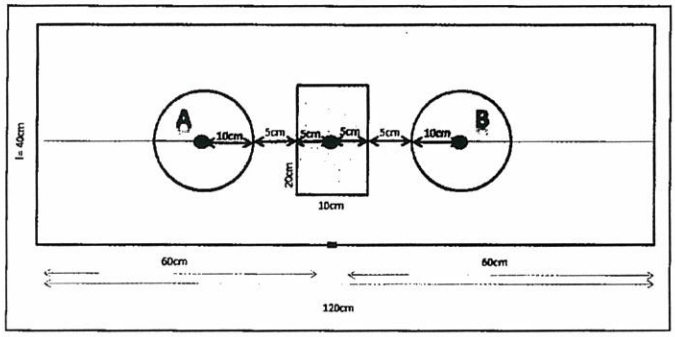

Figura nr. 23 – Placa de lemn cu marcajele definite

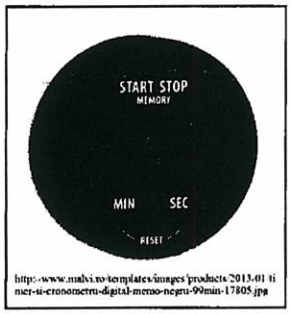

Figura 24 – Cronometru

1.2 *Procedura:* Subiectul se află în poziţia stând în faţa unei mese pe care este aşezată placa de lemn (se pot trasa cercurile şi dreptunghiul chiar pe suprafaţa mesei). Elevul/a va aşeza mâna neîndemânatică (de obicei mâna stângă), în centrul dreptunghiul din mijloc. Cu cealaltă mână (mâna activă), acesta va realiza (încrucişat, pe deasupra celeilalte mâini, care va fi menţinută fixă) o mişcare de "du-te-vino" între cele două cercuri, atingându-le cât mai repede posibil. La semnal, elevul/a va efectua rapid 25 de cicluri "du-te-vino" (va atinge, cu mâna activă, fiecare dintre cercurile laterale, de câte 25 de ori). Subiectul nu trebuie să se oprească înainte de semnalul primit de la profesorul examinator.

1.3. *Notă pentru profesorul examinator*:

- Înălţimea mesei (sau a plăcii de lemn) se va adapta în aşa fel încât aceasta să se afle sub nivelul regiunii ombilicale a elevului/ei (placa de lemn se poate amplasa pe cutia unei lăzi de gimnastică, care poate fi adaptată la înălţimea elevilor).
- Înregistrarea se realizează cu ajutorul unui cronometru, care va fi pornit în momentul în care testul începe, şi oprit odată cu finalizarea celor 25 de cicluri (t= sec + 1/10 sec).
- Poziţia mâinii plasate pe dreptunghiul din partea centrală a plăcii de lemn, este fixă pe întreaga durată a realizării testului.
- Testul se realizează de două ori, cu o pauză între încercări (pauză în care poate fi testat un alt subiect). Se va înregistra cel mai bun timp.
- Este recomandată participarea a doi examinatori – unul care va cronometra perioada de timp, necesară unui subiect pentru a finaliza 25 de cicluri şi unul care va număra cu voce tare ciclurile.
- Dacă un disc nu a fost atins de elevul/a testat/ă, se va adăuga o atingere suplimentară (sau mai multe), până la numărul total de 25 de cicluri.

6. Alergare de viteză – pe distanţe diferite în funcţie de clase (s)

1.1. *Materiale necesare:* bandă pentru marcat, teren de sport cu suprafaţa plană, cronometru;

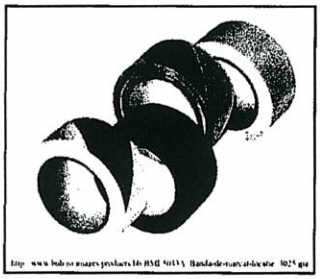

Figura nr.25– Bandă pentru marcat

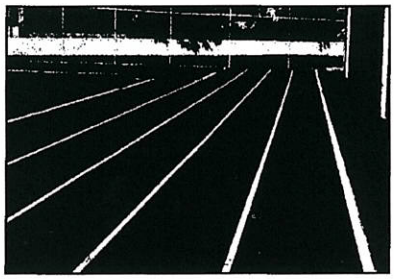

Figura nr. 26– Teren de sport

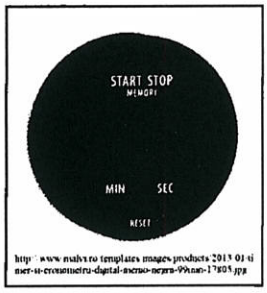

Figura nr. 27– Cronometru

1.2. *Procedura :* Alergarea se va face pe distanţe diferite, după cum urmează:

- **Clasa I→** 25m.
- **Clasa II** – IV**→**30m.
- **Clasa V – XII→**50m.

Proba se va realiza cu start de sus, subiectul aflându-se înapoia liniei de start marcată pe sol. Subiectul pleacă la semnalul sonor al examinatorului care se află poziţionat în dreptul liniei de sosire. Examinatorul cronometrează timpul necesar unui subiect pentru a parcurge distanţa corespunzătoare probei.

7. Alergare de rezistenţă (min)

1.1. *Materiale necesare:* teren de sport cu suprafaţa plană, cronometru.

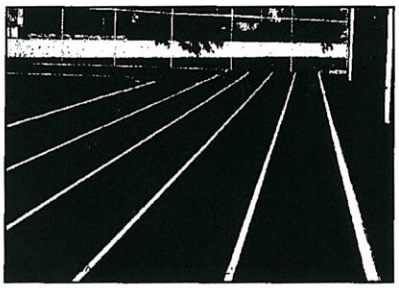

Figura nr.28– Teren de sport

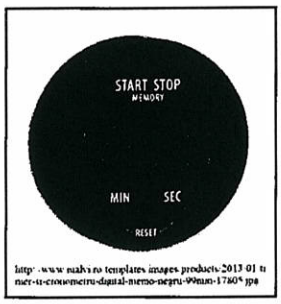

Figura nr.29 - Cronometru

1.2. *Procedura:* Subiecţii vor fi aşezaţi înapoia unei linii de start, marcată de către examinator şi vor fi supuşi unei probe de alergare pe distanţe diferite, după cum urmează:

- **Clasa I - IV→** 200 m.
- **Clasa V – VI →** 600m F, 800m B
- **Clasa VII – XII →** 800m F, 1000m B

În cadrul acestor probe examinatorul va cuantifica şi înregistra timpul alergat de către fiecare subiect.