

6. TESTE MOTRICE DE PROMOVARE PE ETAPE DE PREGĂTIRE

APROBAT:

VÂRSTA Etapa de pregătire	Puncte atribuite pentru fiecare probă	Pregătirea fizică specială						Pregătirea tehnico-tactică și teoretică						
		Aruncarea în lungime a mingii de tenis, pe lungimea terenului <i>m</i>	Săritura triplă în lungime de pe loc <i>m</i>	Al.viteză în două direcții, pe lățimea terenului 8,23x2 <i>sec</i>	Forța Flotări <i>nr.</i>	<i>Suplețe</i> și mobilitate articulară 1). Mâina la spate 2)Aplecare la vârf. pici. <i>cm</i>	Lovirea mingii cu racheta de pământ <i>nr.</i>	Coș 30 sec. nr.de mingi returnate în terenul advers	Coș mingi cu efect, 4x3mingi.dreapta/stânga <i>spin</i> ,stânga/dr. tăiat, voleu, <i>smach</i>	Serv.de jos /sus pe zone la precizie	Teorie, întrebări din Regulamentul Jocului de tenis			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
6-8 Începători Anul, 1	3	B 22	F 15	B 4.95	F 4.50	B 4.20	F 4.60	B 14	F 12	B 10	F 8	B 8	F Din 5---	F Din 5---
	2	18	12	4.35	4.00	4.40	4.80	12	10	8	8	7	7	Din 5---
	1	12	10	4.20	3.80	4.50	4.90	10	8	5	5	5	5	Din 5---
8-10 Începători Anul, 2	3	24	20	5.10	4.50	4.00	4.20	16	14	18	18	9	9	Din 5---
	2	20	18	4.80	4.20	4.20	4.40	13	12	15	15	8	8	Din 5---
	1	18	13	4.50	4.00	4.40	4.50	12	10	12	12	7	7	Din 5---
10-12 Avansați 1-2	3	25	24	5.50	5.10	3.80	4.00	30	25	25	25	10	10	Din 5---
	2	23	21	5.30	5.00	4.00	4.20	26	20	23	23	8	8	Din 5---
	1	18	18	5.00	4.80	4.20	4.40	24	18	20	20	7	7	Din 5---

Notă: Pentru calificativul promovat (admis) e nevoie de minim 25 puncte.

Evaluarea elementelor tehnico-tactice, se execută cu antrenorul, ori, partener cu experiență.

6. TESTE MOTRICE DE PROMOVARE PE ETAPE DE PREGĂTIRE

APROBAT:

[Signature]

VÂRSTA Etapa de Pregătire	Puncte Atribuite pentru fiecare probă	Pregătirea fizică special						Pregătirea tehnico-tactică și teoretică			
		Aruncarea în lungime, a mingii med. de 1 kg, a) două mâini de după cap, dr./st. m	Săritura în înălțime de pe loc împingere -ambele pici. dr. /st. cm	Al.viteză în două direcții, pe lățimea terenului 8,23x2 Sec	Forța Flotări nr.	Suplețea, mobilitatea articulară 1). Măina la spate 2) aplecarea la vârf.pici. Cm	Clasamen t national - C.RM - Masters	Clasame nt internați onal/pu ncte	Joc cu partener tipuri de mingi cu efect, dreapta/stânga spin, stânga/dr. taiat, voleu, smach	Serviciul pe zone, viteza de zbor a mingii km/oră	Teorie, întrebări din Regulamentu l Jocului de tenis
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
		6.54 d.c.	30 amb	4.10	26	1). Cu o mână /ambele.			Evaluarea prin metoda observației. Antrenorul	120	Din 5---3
		7.15	25 dr.	4.24	33	2). Aplecare la vârf.pici. -5 -10				115	
		5.24	23 st.								
12-14 Avansați Anul, 3-4	3	6.47	30 amb	4.10	26	1). Cu o mână /ambele.					
	3	7.15	25 dr.	4.24	33	2). Aplecare la vârf.pici. -5 -10					
	3	5.24	23 st.								
14-16 Avansați Anul, 5 Măiestrie sp. Anul 1	3	7.83	44 amb	3.83	36	1). Cu o mână /ambele.			Evaluarea prin metoda observației. Antrenorul	146	Din 5---3
	3	8.25	33 dr.	3.90	28	2). Aplecare la vârf.pici. -5 -10				126	
	3	6.88	29 st.								
16 + Măiestrie sportivă Anul 2-3 Măiestrie super.	3	9.14	55 amb	3.33	45	Cu o mână /ambele. Aplecare la vârf.pici. -5 -10			Evaluarea prin metoda observației. Antrenorul	185	Din 5---3
	3	10.76	36 dr.	3.53	30					160	
	3	8.24	33 st.								

Notă: Pentru calificativul promovat (admis) e nevoie de minim 33 puncte.