

Traseu aplicativ:

Plecare din spatele unei linii de start:

1. Alergare pe distanta de 3m, culegerea unei mingi de baschet de jos, dintr-un spatiu marcat.
2. Dribling printre 4 jaloane dispuse la distanta de 1,5m, asezarea mingii pe sol, într-un spatiu marcat.
3. Alergare pe distanta de 6m.
4. Deplasare in echilibru pe banca de gimnastica, asezata cu marginea ingusta in sus.
5. Alergare pe distanta de 4m, pana in dreptul saltelei de gimnastica.
6. Rostogolire din ghemuit in ghemuit inainte, finalizata in sprijin ghemuit.
7. Alergare pe distanta de 3m, pana in dreptul unui reper marcat pe sol.
8. Trei aruncari cu mingea de oina, la o tinta aflata la o distanta de 4m, constituita dintr-un cerc cu diametrul de 1m.

Precizari privind executarea traseului aplicativ:

- fiecare candidat are dreptul sa parcurga o singura data traseul;
- plecarea este libera, fara start comandat, cronometrul pornindu-se la prima miscare;
- oprirea cronometrului se face in momentul in care mingea de oina a parasit mana executantului;

Penalizari:

- Scaparea mingii de baschet din mana 1 sec.
- Neocolirea unui jalon 0,5 sec.
- Caderea de pe banca de gimnastica 0,5 sec.
- Lipsa rostogolirii 2 sec.
- Deviere de la axul rostogolirii 0.5 sec.
- Lipsa finalizarii rostogolirii in sprijin ghemuit 1 sec.
- Depasirea liniei de aruncari 0,5sec.
- Aruncarea mingii in afara cercului (tintei) 0,3 sec.

Notă: candidatii vor fi admisi in functie de timpii realizati in ordine valorica si numarul de locuri alocate de MECS.