



Federația
română de
gimnastică

Str. Vasile Conta, nr.16
020954 București
România

T +40 213 171 112
F +40 213 171 111
www.frgimnastica.com

DATA SUSȚINERE PROBE:

NUME SPORTIV:

DATA NAȘTERI:

CLUBUL DE PROVENIENȚĂ:

PROFESOR/ANTRENOR:

Probe fizice și tehnice de evaluare în vederea selecționării sportivilor în lotul național de gimnastică artistică masculină pentru juniori

Probe fizice generale

<u>Nr. crt.</u>	Proba de control	Nr repetari efectuate	Dozare / nr. de repetări / sec	Aparat / Observații
1.	Din atârnat ridicari de picioare		20 repetări	Scara fixă / picioare întinse
2.	Tracțiuni în brațe		15 repetări	Bărbia peste bară, picioarele întinse
3.	Cățărare la frânghie		5m	Contra timp
4.	Flotări în sprijin la paralele		25 repetări	30 sec
5.	De pe brațe balans și stabilire		6 repetări	6 Înainte și 6 înapoi
6.	Menținere peste orizontală a trunchiului ventral / dorsal		45 sec	Picioarele fixate
7.	Săritura în lungime de pe loc		220 cm	
8.	Săritura în înălțime de pe loc		50 cm	
9.	Alergare de viteză		25 m	Timp minim 4.2 sec



Probe fizice specifice

Nr. crt.	Proba de control	Nr repetari Efectuate/Timp	Dozare / nr. de repetări / sec	Aparat	Observații
1.	Din sprijin echer dep. urcare în st.pe mâini din forță		5 repetări	Sol	St.pe mâini
2.	Stând pe mâini menținut		Minim 45 sec	Sol	
3.	Echer înalt menținut		Minim 5 sec	Sol	
4.	Echer depărtat menținut		Minim 20 sec	Sol	
5.	Plasă depărtat		Minim 5 sec	Sol	
6.	Cercuri duble		10 buc	Sol	
7.	Cercuri duble pe mânere		50 buc	Cal cu mânere	
8.	Cercuri duble transversale		50 buc	Cal cu mânere	
9.	Cercuri duble transversale cu fața în afară		25 buc	Cal cu mânere	
10.	Cercuri duble pe un mâner		10 buc	Cal cu mânere	
11.	Cercuri între mânere		5 buc	Cal cu mânere	
12.	Cercuri Thomas		10 buc	Ciupercă	
13.	Urcare din forță în st.pe mâini menținut		10 sec	Inele	
14.	Plasă apropiat		5 sec	Inele	
15.	Cumpănă depărtat		5 sec	Inele	
16.	Paster în st.pe m. alternativ apropiat / depărtat		10 buc	Paralele	
17.	Cumpănă apropiat		5 sec	Paralele	



Probe fizice de mobilitate

Nr. crt.	Proba de control	Bine/Satisfactor/ Incorect	Dozare / nr. de repetări / sec	Aparat	Observații
1.	Cumpănă laterală și înainte			Sol	45 ⁰ peste orizontală
2.	Sfoară laterală și înainte			Sol	
3.	O săritură artistică			Sol	
4.	Răsturnare lentă înainte și înapoi			Sol	
5.	Îndoire înainte din stând de pe bancă (pachet apropiat) măsurabilă de la 0 la minus				

Probe tehnice pe aparat

Nr. crt.	Proba de control	Realizat/Nerealizat	Aparat	Observații
1.	Corbet și 3 răsturnări înapoi		Sol	
2.	Corbet și 3 răsturnări înapoi și salt înapoi grupat		Sol	
3.	Salt cu întoarcere 540*		Sol	
4.	Salt cu întoarcere minim 720*		Sol	
5.	Dublu salt înapoi minim grupat		Sol	
6.	Răsturnare înainte pe un picior legat de răsturnare înainte pe două și salt grupat		Sol	
7.	Salt întins legat de salt grupat		Sol	
8.	Salt grupat legat cu salt întins		Sol	



Federația
română de
gimnastică

Str. Vasile Conta, nr.16
020954 București
România

T +40 213 171 112
F +40 213 171 111
www.frgimnastica.com

Nr. crt.	Proba de control	Realizat/Nerealizat	Aparat	Observații
9.	Salt înainte cu întoarcere 360*		Sol	
10.	Salt înainte cu întoarcere 540*		Sol	
11.	2 foarfeci cu plecare în cercuri		Cal cu mâner	
12.	Transport înapoi 2/3		Cal cu mâner	
13.	Urcare pe un mâner		Cal cu mâner	
14.	Traversare înainte minim C		Cal cu mâner	
15.	Traversare înapoi minim D		Cal cu mâner	
16.	Combi-nații de flop minim D		Cal cu mâner	
17.	Coborâre minim B		Cal cu mâner	
18.	Stând pe mâini menținut din elan		Inele	
19.	Balans la inele		Inele	Amplitudine și tehnic corect
20.	Honma		Inele	
21.	Îndreptare în echer menținut		Inele	Menținut 5 sec
22.	Coborâre minim B		Inele	
23.	Std. pe mâini salt înainte grupat		Sărituri	
24.	Tsukahara intins sau Yurcenko		Sărituri	
25.	Valsuri în std. pe mâini		Paralele	
26.	Paster din echer apropiat coborare în echer dep. și pasterdin dep. în std.pe maini, revenire in echer apropiat		Paralele	
27.	Moy / Gigantică		Paralele	
28.	Salt sub în echer		Paralele	
29.	De pe brațe element minim B		Paralele	
30.	Schim de sprijin în std. mâini / diamidov /salt deasupra		Paralele	



Federația
română de
gimnastică

Str. Vasile Conta, nr.16
020954 București
România

T +40 213 171 112
F +40 213 171 111
www.frgimnastica.com

<u>Nr. crt.</u>	Proba de control	Realizat/Nerealizat	Aparat	Observații
31.	Std pe maini menținut pe două bare și pe o bară cu priza de sus apucat, de jos apucat și mixtă		Paralele	
32.	Coborâre dublu salt		Paralele	
33.	Balansuri cu întoarcere în std pe mâini		Bară fixă	
34.	Îndreptare în std pe mâini din prize de sus apucat, de jos apucat și mixt		Bară fixă	
35.	Minim 2 desprinderi diferite ca structură		Bară fixă	
36.	Stalder / endo		Bară fixă	
37.	Adler		Bară fixă	
38.	Coborâre minim C		Bară fixă	

MENȚIUNI: