



USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ

APRECIEREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI STAREA FUNCȚIONALĂ A STUDENȚILOR SEMESTRUL I, AN UNIVERSITAR 2017 – 2018
NORMATIVE (STUDENȚII DIN GRUPA MEDICALĂ DE BAZĂ) (FETE)

Nr.	Puncte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Sărituri în lungime de pe loc.	200	190	185	180	174	168	164	160	155	150
2.	Echilibru în echer 90° (șezînd pe banca de gimnastică br. lateral.)	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
3.	Sărituri cu coarda (min.)	3.20	3.10	3.00	2.50	2.35	2.20	2.05	1.55	1.45	1.35

TESTE (toți studenții)

1.	Reținerea respirației la inspirație (sec) PFPA	120	90	80	70	60	50	40	35	30	25
2.	Indicii greutate – statura:	Greut. Ideală 0	+ 0,1- 4,0	+4,1-6,0	+ 6,1- 8,0	+ 8,1- 10,0	+10,1-12,0	+12,1-14,0	+14,1-16,0	+16,1-18,0	+18,1-20,0
	a) mai sus de greutatea ideală.										
	b) mai jos de greutatea ideală.	-0,1-6,0	-6,1-10,0	-10,1-12,0	-12,1-14,0	-14,1-15,0	-15,1-16,0	-16,1-17,0	-17,1-18,0	-18,1-19,0	-19,1-20,0
3.	Flexibilitatea (cm)	+20,0 și mai mare	+18	+15	+10	+1+5	+0-	-1-5	-7	-9	-10

NORMATIVE (GRUPA DE BAZĂ) (BĂRBAȚI)

N	Puncte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Sărituri în lungime de pe loc.	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20
2.	Tracțiuni în mâini la bara fixă.	17	15	14	13	11	9	8	7	6	5
3.	Flotări (culcat, îndoirea și întinderea brațelor).	60	50	45	40	35	30	25	20	15	12

TESTE (Toți studenții)

1.	Reținerea respirației la inspirație (sec) PFPA	120	90	80	70	60	50	40	35	30	25
2.	Indicii greutate – statura:	Greut. ideală	+ 0,1- 4,0	+ 4,1- 6,0	+ 6,1- 8,0	+ 8,1- 10,0	+10,1-12,0	+12,1-14,0	+14,1-16,0	+16,1-18,0	+18,1-20,0
	a) mai sus de greutatea ideală.										
	b) mai jos de greutatea ideală.	-0,1-6,0	-6,1-10,0	-10,1-12,0	-12,1-14,0	-14,1-15,0	-15,1-16,0	-16,1-17,0	-17,1-18,0	-18,1-19,0	-19,1-20,0
3.	Flexibilitatea (cm)	+15 și mai mare	+13	+10	+8	+1+5	+0-	- 1-5	-6	-8	-10 și mai mult