



USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ

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

N R	puncte Normative	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Motricitate 30* (sec.)	20	18	16	15	14	13	12	11
2	Abdomenoflexiune (culcat dorsal pe saltea, mâinile la ceafă, picioarele semiîndoite fixate).	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
3	Alergare 60 m. din startul de jos.	9,5	9,7	9,8	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2
TESTE (toți studenții)											
1	Reținerea respirației la inspirație (sec) PFFA	120	90	80	70	60	50	40	35	30	25
2	Indicii greutate – statură: a) mai sus de greutatea ideală.	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
	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
3	Flexibilitatea (cm)	+20,0 și mai mare	+18	+15	+10	+5	0	-5	-7	-9	-10

NORMATIVE (GRUPA DE BAZĂ) (BĂRBAȚI)

N R	puncte Normative	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Motricitate 30* (sec.)	22	20	18	17	16	15	14	13
2	Ridicarea picioarelor la bara fixă, din atârnat.	14	11	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Alergare 60 m. din startul de jos.	7,7	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1
TESTE (toți studenții)											
1	Reținerea respirației la inspirație (sec) PFFA	120	90	80	70	60	50	40	35	30	25
2	Indicii greutate – statură: a) mai sus de greutatea ideală.	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
	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
3	Flexibilitatea (cm)	+15 și mai mare	+13	+10	+8	+5	0	-5	-6	-8	-10 și mai mult