**TESTE DE EVALUARE FIZICĂ A SPORTIVILOR**

**SCHI ALPIN SI SNOWBOARD**

PROCEDURI, METODE ŞI MIJLOACE DE EVALUARE

**PROBE**

 ➢ Viteaza 30 metri: (evaluarea vitezei)

➢ Viteza 300-400 m:(evaluarea vitezei in regim de rezistenta)

➢ Counter Movement Jump-free arms: (evaluarea forţei explozive elastice)

 ➢ Squat Jump: (evaluarea forţei explozive din contractie izomertica)

➢ Pliometric jumps: (evaluarea forţei în regim de rezistenţă a picioarelor)

 ➢Forta musculaturii abdominale:(abdomene la spalier cu genunchii drepti-evaluarea fortei in regim de viteza a musculaturii abdominale)

 ➢ Speedy jumps:(evaluarea coordonarii sariturilor si a vitezei reactive)

 ➢Y balance test:(evaluarea simetriei functionale a membrelor inferioare)

 ➢Saritura in lungime de pe loc:(evaluarea fortei explozive)

1. **VITEZA 30 METRI-SPRINT**

Proba urmăreşte evaluarea vitezei de deplasare pe distanţe scurte, respectiv 30m. Sportivul pleacă de voie,cu start din picioare şi parcurge distanţa de 30 metri în viteză maximă. Înregistrarea timpului de alergare se realizează cu ajutorul celulelor fotoelectrice. Proba se execută de două ori şi se notează cel mai bun timp.

1. **VITEZA 300-400 METRI**

Proba urmareste evaluarea vitezei de deplasare in regim de rezistenta, respectiv 300-400 m. Sportivul pleaca la semnal sonor, cu start din picioare,si parcurge distanta de 300-400 metri in viteza. Înregistrarea timpului de alergare se realizează cu ajutorul celulelor fotoelectrice, sau cu ajutorul cronometrului manual. Proba se executa o singura data.

1. **COUNTER MOVEMENT JUMP-FREE ARMS**

Proba urmăreşte evaluarea forţei explozive elastice la nivelul picioarelor. Înregistrarea săriturii se realizează cu ajutorul OPTOJUMP. Poziţia de plecare este stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi mâinile libere. Sportivul execută o semiflexie după care realizează o săritură în înălţime. Proba se execută de două ori şi se notează cel mai bun rezultat.

1. **SQUAT JUMP**

Proba urmăreşte evaluarea forţei explozive la nivelul picioarelor, din contractie izometrica.. Înregistrarea săriturii (în înălţime) se realizează cu ajutorul OPTOJUMP . Poziţia de plecare este stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, genunchii flexaţi la 90° (trebuie menţinută această poziţie o secundă înaintea săriturii) şi mâinile pe şolduri. Proba se execută de două ori şi se notează cel mai bun rezultat.

1. **PLYOMETRIC JUMPS**

Proba urmăreşte evaluarea forţei în regim de rezistenţă la nivelul picioarelor. Sportivul trebuie să execute timp de 1 minut cât mai multe sărituri legate (free jump). Înregistrarea săriturii se realizează cu ajutorul OPTOJUMP şi se calculează înalţimea fiecarei sărituri, media acestora, puterea totală exprimată cât şi rata de menţinere sau scădere a puterii pe parcursul întregului minut cât durează proba.

1. **ABDOMENE LA SPALIER**

Proba urmăreşte evaluarea forţei musculaturii abdominale in regim de viteza. Din atarnat la spalier cu picioarele intinse, sportivul trebuie să realizeze timp de 30 secunde, cât mai multe ridicări ale picioarelor până la un unghi de 90°. Revenirea picioarelor se va face pana cand ajung in pozitia din care s-a plecat.

1. **SPEEDY JUMP**

Proba urmareste evaluarea coordonarii sariturilor. Sportivul se afla in pozitia stand cu piciorele departate la nivelul umerilor,in spatele liniei de plecare,cu start de voie,cronometrarea incepand cand sportivul trece peste primul obstacol. Fiecare obstacol rosu trebuie sarit inainte si inapoi,doar primul si ultimul obstacol se sar o singura data.Sariturile laterale,sunt reprezentate de obstacolele albastre.Se executa un parcurs de proba la inceput.

1. **Y BALANCE TEST**

Proba urmareste evaluarea simetriei functionale a membrelor inferioare. Sportivul din pozitia stand pe un picior, descult,intinde piciorul liber deasupra solului in trei planuri, anterior, posterolateral si posteromedial atingand solul cu degetul mare in punctul maxim al intinderii. Se masoara lungimea fiecarei intinderi,la ambele picioare,si se calculeaza scorul compozit, prin formula: (Ant+PM+PL):LUNG PIC x 3)x100.

1. **SARITURA IN LUNGIME DE PE LOC**

Proba urmareste evaluarea fortei explosive. Sportivul executa o saritura in lungime de pe loc, din spatele unei linii trasate pe sol. Se masoara lungimea sariturii.