

## **Investigații antropometrice și probe de control pentru învățarea elementului acrobatic STÂND PE MÂINI**

**Examenul antropometric**- este o metodă de apreciere a creșterii și dezvoltării fizice.

Metoda reprezintă avantajul exprimării cifrice a rezultatelor, fapt care conferă un plus de obiectivitate și exactitate.

**În cadrul examenului antropometric am făcut următoarele măsurători:**

- **talie** – distanța între creștetul capului și tălpi, măsurată în poziția stând cu un taliometru;
- **greutatea corporală** – un indicator al creșterii cantității corpului, care este un parametru ce se modifică destul de mult, putând scădea sau crește sub influența unor factori ca : alimentația, efortul fizic, tulburări metabolice.

Acest parametru este măsurat în kg., cu ajutorul cântarului medicinal.

**Investigația capacității motrice** – s-a realizat folosind următoarele teste :

- un set de trei probe :
- extensii ale trunchiului din culcat facial în 30”;
- ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor din culcat dorsal în 30”;
- deplasare înainte și înapoi în sprijin culcat facial de picioare ținut.

Toate aceste exerciții au fost folosite pentru a realiza suportul fizic de care avem nevoie.

Prin aceste probe măsurăm forța sub diferite forme de manifestare, rezultatele fiind consemnate în fișele de lucru, în secunde, înregistrările fiind făcute cu ajutorul unui cronometru.