



Tabelul 2. Analiza comparativă a nivelului pregătirii polivalente, dintre testările 1 (septembrie-octombrie) și 2 (februarie), al sportivei participante la studiul de caz

nr. crt.	Exercițiu de control	Inițial Sept./Octom.	Intermediară Februarie	Diferența, %
	Exercițiu de control	4,5	4,3	-8,1
1	Alergare 30m start din picioare (sec)	4,0	3,7	11,1
2	Alergare 30m din lausă (sec)	225	250	9,8
3	Săritura în lungime de pe loc (cm)	6,60	7,25	7,2
4	Triplu salt de pe loc (cm)	11,80	12,65	8,1
5	Pentaplat de pe loc (cm)	24,50	26,50	16,3
6	Decaplat de pe loc (cm)	25	21,5	13,8
7	60m pas sărit (nr. pași)	10,7	9,4	-6,4
8	60m pas sărit (sec)	8,3	7,8	-5,5
9	Alergare 60m, start din picioare (sec)	21,0	19,9	-5,5
10	Alergare 150m, start din picioare (sec)	57,0	51,0	-11,8
11	Alergare 350m, start din picioare (sec)	105,0	97,5	-7,7
12	Alergare 600m (sec)			









UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Centrul de cercetări științifice în domeniul educației fizice și sportului

**CONFERINȚA ȘTIINȚIFICĂ INTERNAȚIONALĂ A STUDENȚILOR ȘI
MASTERANZILOR**
(ediția a XXII- a)

**„PROBLEME ACTUALE ALE TEORIEI ȘI PRACTICII
CULTURII FIZICE”**



11 aprilie, 2019