

**TESTI I AFTËSIVE KOORDINATIVE DHE FIZIKE
DJEM E VAJZA**

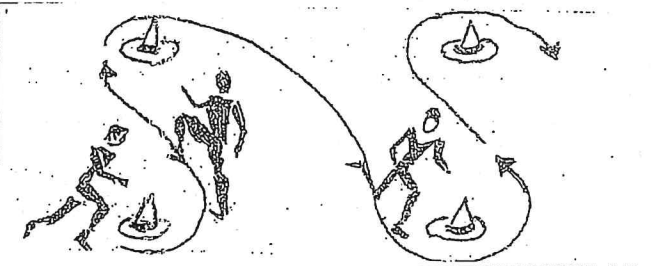
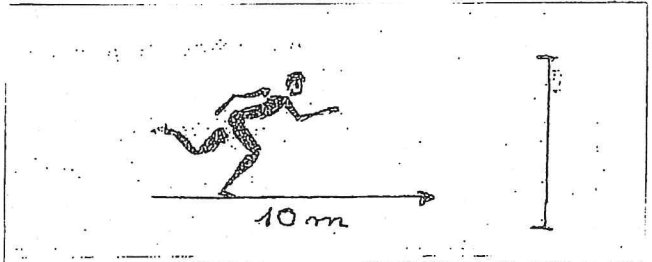


Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMEVE	SEKONDAT
1.		<p>- Vrapim sprint 3x10m, rrotullim i piramidave. Moskryerja e plotë</p> <p>- Distanca e dytë 10m, kryhet me drejtim prapa. Moskryerja e plotë</p>	<p>+3 sek</p> <p>+6 sek</p>
2.		<p>- Kërcim me një këmbë zik-zak mbi 5 pllaka katrore 40x40cm. Tek e pesta me dy këmbë.</p> <p>Moskryerja Për cdo gabim.</p>	<p>+5 sek</p> <p>+2 sek</p>
3.		<p>- Kapërdimje para me trup të mbledhur mbi dyshek gjimnastikor.</p> <p>Moskryerja</p>	<p>+2 sek</p>
4.		<p>- Kapërdimje prapa me trup të mbledhur mbi dyshek gjimnastikor.</p> <p>Moskryerja</p>	<p>+2 sek</p>

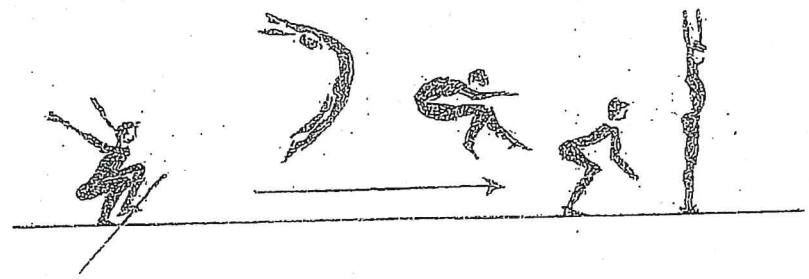


Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMEVE	SEKONDAT
5.		<p>- Vrapim rreth piramidës nga ana e djathtë</p> <p>Moskryerja</p>	+2 sek
6.		<p>- Gjuajtja në shenjë me 4 topa tenisi</p> <p>Moskryerja e plotë Për cdo top jashtë</p>	+8 sek +1 sek
7.		<p>- Kalim në dy pengesa të larta 1m, të vendosura në kënd të drejtë</p> <p>Moskryerja</p>	+4 sek
8.		<p>- Kërcim rradhazi mbi 2 pengesa pupthi në lartësi 60 cm meshkujt dhe 40cm femrat.</p> <p>Moskryerja Rrëzimi i një pengese</p>	+4 sek +2 sek



Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMEVE	SEKONDAT
9.		<p>- Kalim rrotull 4 piramidave (zik-zak) me distancën 2m nga njëra-tjetra.</p> <p>Moskryerja Rrëzimi i një piramide</p>	<p>+4 sek +2 sek</p>
10.		<p>- Vrapim sprint drejt finishit</p> <p>Rrëzimi</p>	<p>+1 sek</p>

TESTI FIZIK
Kërcim së gjati nga vendi



SKEMA E TESTIT KOORDINATIV

