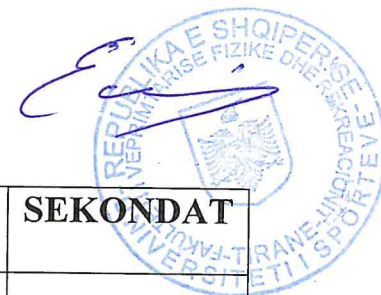
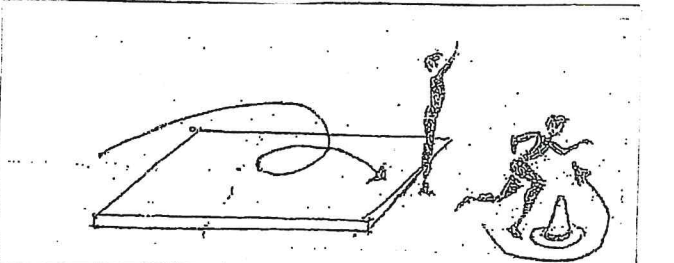
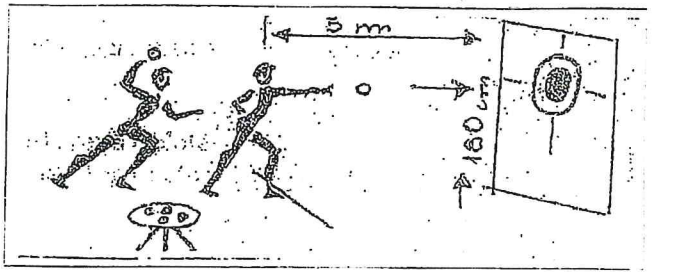
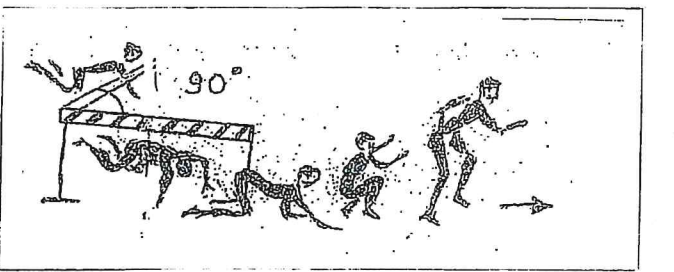
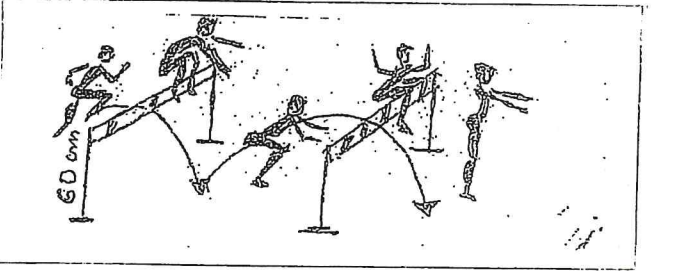


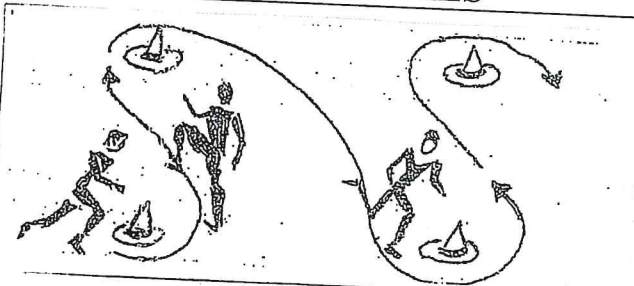
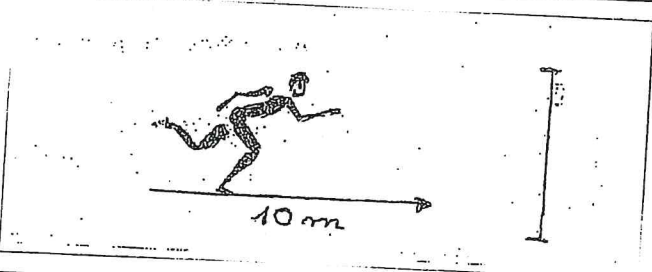
TESTI I AFTËSIVE KOORDINATIVE DHE FIZIKE
DJEM E VAJZA



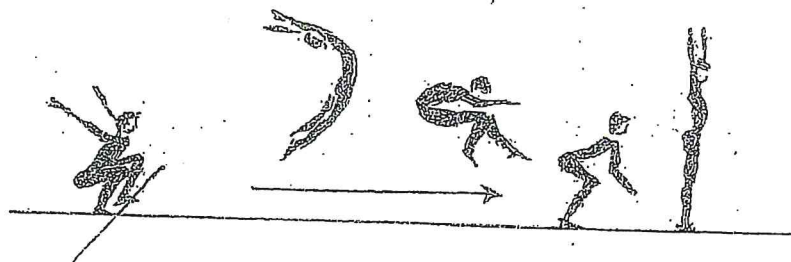
Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMEVE	SEKONDAT
1.		- Vrapim sprint 3x10m, rrotullim i piramidave. - Moskryerja e plotë - Distanca e dytë 10m, kryhet me drejtim prapa. - Moskryerja e plotë	+3 sek +6 sek
2.		- Kërcim me një këmbë zik-zak mbi 5 pllaka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

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



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

TESTI FIZIK
Kërcim së gjati nga vendi



SKEMA E TESTIT KOORDINATIV

