

**EXTRAS DIN METODOLOGIA DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE**  
**ȘI STRUCTURA**  
**PROBELOR DE APTITUDINI**  
**PENTRU ADMITEREA ÎN LICEELE VOCAȚIONALE**

## PROFIL SPORTIV

Admiterea elevilor în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, este condiționată de :

- existența avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive - condiție eliminatorie;
- susținerea și promovarea probelor de aptitudini sportive .

La susținerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admiși numai în echipament corespunzător.

Comisia de examinare și evaluare pentru probele de aptitudini sportive este compusă din:

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- vicepreședinte (fără drept de notare) – șeful catedrei de specialitate;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialități înrudite.

Aprecierea probelor se face cu note de la 10 la 1, nota minimă de admitere pentru fiecare dintre probele de aptitudini sportive este 6 (șase).

Elevului care nu obține nota de promovare la o probă de aptitudini i se comunică imediat acest lucru. Acesta nu mai este primit la următoarele probe de aptitudini sportive și este declarat respins la probele de aptitudini.

Nota finală la probele de aptitudini, pe disciplină sportivă, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate la fiecare probă în parte.

Pot fi admiși în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, doar candidații care au obținut nota finală la probele de aptitudini de minimum 7 (șapte).

**Nu se admit contestații la probele de aptitudini sportive.**

**Notă: La disciplinele sportive care nu se regăsesc în anexă, probele și normele de evaluare vor fi elaborate de inspectorul școlar de educație fizică împreună cu cadre didactice de specialitate. Acestea vor fi transmise la M.E.N./D.G.E.Î.T.P.V., inspectorului de specialitate, cel mai târziu până la sfârșitul lunii martie, și vor putea fi aplicate numai după ce au fost avizate de acesta.**

**ATLETISM**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

**TRIATLON "A" SAU "B" – LA ALEGERE:**

| Nr. crt. | Probe și norme        | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|-----------------------|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |                       | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |                       | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Triatlon "A" (puncte) | 135                       | 145 | 145    | 155 | 155    | 165 | 165    | 175 | 175    | 185 | 185    | 195 | 195    | 205 | 205    | 215 | 215    | 225 | 225     | 235 |
| 2.       | Triatlon "B" (puncte) | 125                       | 135 | 135    | 145 | 145    | 155 | 155    | 165 | 165    | 175 | 175    | 185 | 185    | 195 | 195    | 205 | 205    | 215 | 215     | 225 |

NOTĂ: Triatlonul "A" : 60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p.

Triatlonul "B" : 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetratlon în vigoare.

**B. PROBE SPECIFICE**

**O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:**

| Nr. crt. | Probe și norme                   | Valoarea notelor acordate |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------|----------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                  | Nota 1                    |           | Nota 2    |           | Nota 3    |           | Nota 4    |           | Nota 5    |           | Nota 6    |           | Nota 7    |           | Nota 8    |           | Nota 9    |           | Nota 10   |           |
|          |                                  | F                         | B         | F         | B         | F         | B         | F         | B         | F         | B         | F         | B         | F         | B         | F         | B         | F         | B         | F         | B         |
| 1.       | 100 m.p. (sec)                   | 15.0                      | 14.0      | 14.8      | 13.8      | 14.6      | 13.6      | 14.4      | 13.4      | 14.2      | 13.2      | 14.0      | 13.0      | 13.8      | 12.8      | 13.6      | 12.6      | 13.4      | 12.4      | 13.2      | 12.2      |
| 2.       | 200 m.p. (sec)                   | 29.8                      | 28.3      | 29.5      | 28.0      | 29.2      | 27.7      | 28.9      | 27.4      | 28.6      | 27.1      | 28.3      | 26.8      | 28.0      | 26.5      | 27.7      | 26.2      | 27.4      | 25.9      | 27.1      | 25.6      |
| 3.       | 400 m.p. (sec)                   | 66.5                      | 59.5      | 66.0      | 59.0      | 65.5      | 58.5      | 65.0      | 58.0      | 64.5      | 57.5      | 64.0      | 57.0      | 63.5      | 56.5      | 63.0      | 56.0      | 62.5      | 55.5      | 62.0      | 55.0      |
| 4.       | 800 m.p. (sec)                   | 2.42                      | 2.31      | 2.40      | 2.29      | 2.38      | 2.27      | 2.36      | 2.25      | 2.34      | 2.23      | 2.32      | 2.21      | 2.30      | 2.19      | 2.28      | 2.17      | 2.26      | 2.15      | 2.24      | 2.13      |
| 5.       | 3000 m.p. (min)                  | 11.2<br>0                 | 10.4<br>0 | 11.1<br>5 | 10.3<br>5 | 11.1<br>0 | 10.3<br>0 | 11.0<br>5 | 10.2<br>5 | 11.0<br>0 | 10.2<br>0 | 10.5<br>5 | 10.1<br>5 | 10.5<br>0 | 10.1<br>0 | 10.4<br>5 | 10.0<br>5 | 10.4<br>0 | 10.0<br>0 | 10.3<br>5 | 9.55      |
| 6.       | 100 m.g. F /<br>110 m.g. B (min) | 17.4                      | 17.4      | 17.3      | 17.3      | 17.2      | 17.2      | 17.1      | 17.1      | 17.0      | 17.0      | 16.9      | 16.9      | 16.8      | 16.8      | 16.7      | 16.7      | 16.6      | 16.6      | 16.5      | 16.5      |
| 7.       | 400 m.g. F/ B (sec)              | 1.25                      | 1.15      | 1.24      | 1.14      | 1.23      | 1.13      | 1.22      | 1.12      | 1.21      | 1.11      | 1.20      | 1.10      | 1.19      | 1.09      | 1.18      | 1.08      | 1.17      | 1.07      | 1.16      | 1.06      |
| 8.       | 2000 m. obst. (min)              | 9.05                      | 8.05      | 9.00      | 8.00      | 8.55      | 7.55      | 8.50      | 7.05      | 8.45      | 7.45      | 8.40      | 7.40      | 8.35      | 7.35      | 8.30      | 7.30      | 8.25      | 7.25      | 8.20      | 7.20      |
| 9.       | Marș 3 km. F /<br>5 km. B (min)  | 19.3<br>0                 | 31.0<br>0 | 19.2<br>0 | 30.5<br>0 | 19.1<br>0 | 30.4<br>0 | 19.0<br>0 | 30.3<br>0 | 18.5<br>0 | 30.2<br>0 | 18.4<br>0 | 30.1<br>0 | 18.3<br>0 | 30.0<br>0 | 18.2<br>0 | 29.5<br>0 | 18.1<br>0 | 29.4<br>0 | 18.0<br>0 | 29.3<br>0 |
| 10.      | S. înălțime (m)                  | 1.23                      | 1.33      | 1.26      | 1.36      | 1.29      | 1.39      | 1.32      | 1.42      | 1.35      | 1.45      | 1.38      | 1.48      | 1.41      | 1.51      | 1.44      | 1.54      | 1.47      | 1.57      | 1.50      | 1.60      |
| 11.      | S. lungime (m)                   | 4.10                      | 4.60      | 4.20      | 4.70      | 4.30      | 4.80      | 4.40      | 4.90      | 4.50      | 5.00      | 4.60      | 5.10      | 4.70      | 5.20      | 4.80      | 5.30      | 4.90      | 5.40      | 5.00      | 5.50      |

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |       |         |       |
|----------|-----------------|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-------|---------|-------|
|          |                 | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |                 | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B     | F       | B     |
| 12.      | S. prăjina (m)  | 1.75                      | 1.90 | 1.80   | 2.00 | 1.85   | 2.10 | 1.90   | 2.20 | 1.95   | 2.30 | 2.00   | 2.40 | 2.05   | 2.50 | 2.10   | 2.60 | 2.15   | 2.70  | 2.20    | 2.80  |
| 13.      | Ar.greutate (m) | 7.40                      | 8.40 | 7.60   | 8.60 | 7.80   | 8.80 | 8.00   | 9.00 | 8.20   | 9.20 | 8.40   | 9.40 | 8.60   | 9.60 | 8.80   | 9.80 | 9.00   | 10.00 | 9.20    | 10.20 |
| 14.      | Ar. disc (m)    | 17                        | 21   | 18     | 22   | 19     | 23   | 20     | 24   | 21     | 25   | 22     | 27   | 23     | 29   | 24     | 31   | 25     | 33    | 26      | 35    |
| 15.      | Ar. suliță (m)  | 16                        | 21   | 17     | 22   | 18     | 23   | 19     | 24   | 20     | 25   | 22     | 27   | 24     | 29   | 26     | 31   | 28     | 33    | 30      | 35    |
| 16.      | Ar. ciocan (m)  | 16                        | 21   | 17     | 22   | 18     | 23   | 19     | 24   | 20     | 25   | 21     | 26   | 22     | 27   | 23     | 28   | 24     | 29    | 25      | 30    |

## BADMINTON

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. Crt. | Probe și norme                                     | Valoarea notelor acordate |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------|--|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|          |  | Nota 1                    |          | Nota 2   |          | Nota 3   |          | Nota 4   |          | Nota 5   |          | Nota 6   |          | Nota 7   |          | Nota 8   |          | Nota 9   |          | Nota 10  |           |
|          |  | F                         | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B         |
| 1.       | Alergare de viteză pe 30 m cu start de sus (sec)   | 6.1                       | 5.9      | 6.0      | 5.8      | 5.9      | 5.7      | 5.8      | 5.6      | 5.7      | 5.5      | 5.6      | 5.4      | 5.5      | 5.3      | 5.4      | 5.2      | 5.3      | 5.1      | 5.2      | 5.0       |
| 2.       | Quadrasalt de pe loc (m)                           | 8.1<br>0                  | 9.1<br>0 | 8.2<br>0 | 9.2<br>0 | 8.3<br>0 | 9.3<br>0 | 8.4<br>0 | 9.4<br>0 | 8.5<br>0 | 9.5<br>0 | 8.6<br>0 | 9.6<br>0 | 8.7<br>0 | 9.7<br>0 | 8.8<br>0 | 9.8<br>0 | 8.9<br>0 | 9.9<br>0 | 9.0<br>0 | 10.<br>00 |
| 3.       | Aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc (m) | 24                        | 27       | 25       | 29       | 26       | 31       | 27       | 33       | 28       | 35       | 29       | 37       | 30       | 39       | 31       | 41       | 33       | 43       | 35       | 45        |

### B. PROBE SPECIFICE

1. Structură tehnico-tactică:

Serviciu din stânga – clear în lung de linie – drop stop în lung de linie – lift pe diagonală – smach în lung de linie;

2. Joc de simplu.

Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

**BASCHEȚ**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)           | 170                       | 185 | 173    | 180 | 175    | 185 | 178    | 190 | 180    | 195 | 183    | 200 | 185    | 205 | 188    | 210 | 190    | 215 | 195     | 220 |
| 2.       | Detentă de pe loc (cm)                       | 27                        | 30  | 29     | 32  | 31     | 34  | 33     | 36  | 35     | 38  | 37     | 40  | 39     | 42  | 41     | 44  | 43     | 46  | 45      | 48  |
| 3.       | Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec) | 5.6                       | 5.3 | 5.5    | 5.2 | 5.4    | 5.1 | 5.3    | 5.0 | 5.2    | 4.9 | 5.1    | 4.8 | 5.0    | 4.7 | 4.9    | 4.6 | 4.8    | 4.5 | 4.7     | 4.4 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                       | Valoarea notelor acordate                             |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--------------------------------------|---|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |                                      | Nota 1  |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |                                      | F   | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Aruncări libere *)                   | 0   | 0  | 1      | 1  | 2      | 2  | 3      | 3  | 4      | 4  | 5      | 5  | 6      | 6  | 7      | 7  | 8      | 8  | 9       | 9  |
| 2.       | Complex tehnic **) (sec)             | 29  | 27 | 28     | 26 | 27     | 25 | 26     | 24 | 25     | 23 | 24     | 22 | 23     | 21 | 22     | 20 | 21     | 19 | 20      | 18 |
| 3.       | Joc bilateral – 2 reprize de 10 min. | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |

\*) Pentru proba de aruncări libere se executa 12 aruncări

\*\*) *Micul maraton*, după care executantul pornește în dribling printre trei jaloane situate în zig-zag – primul lateral pe semicercul de 6,25 m, în dreptul liniei de aruncări libere, al doilea în punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, în cealaltă jumătate de teren. După ultimul jalon aruncă la coș din dribling, recuperează mingea, pornește în dribling în sens invers, ocolind primul jalon, după care se îndreaptă spre coș, efectuând o aruncare din săritură de la linia de aruncări libere.

**BASEBALL / SOFTBALL**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec) | 8''6                      | 8.3  | 8''5   | 8.2  | 8''4   | 8.1  | 8''3   | 8.0  | 8''2   | 7.9  | 8''1   | 7.8  | 8''0   | 7.7  | 7''9   | 7.6  | 7''8   | 7.5  | 7''7    | 7.4  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)           | 1.65                      | 175  | 1.70   | 180  | 1.75   | 185  | 1.80   | 190  | 1.85   | 195  | 1.90   | 200  | 1.95   | 205  | 2.00   | 210  | 2.05   | 215  | 2.10    | 220  |
| 3.       | Alergare de rezistență 1000 m (min)          | 4.30                      | 4.20 | 4.25   | 4.15 | 4.20   | 4.10 | 4.15   | 4.05 | 4.10   | 4.00 | 4.05   | 3.55 | 4.00   | 3.50 | 3.55   | 3.45 | 3.50   | 3.40 | 3.45    | 3.35 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate  |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1   |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F  | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Naveta specifică *) (sec)                                     | 16.0   | 15.5 | 15.9   | 15.4 | 15.8   | 15.3 | 15.7   | 15.2 | 15.6   | 15.1 | 15.5   | 15.0 | 15.4   | 14.9 | 15.3   | 14.7 | 15.2   | 14.5 | 15.1    | 14.3 |
| 2.       | Prinderea mingii și pasă în baza 1, 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0    | 1      | 1    | 2      | 2    | 3      | 3    | 4      | 4    | 5      | 5    | 6      | 6    | 7      | 7    | 8      | 8    | 9       | 9    |
|          |   | <i>0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă</i>             |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
| 3.       | Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite)             | 0  | 0    | 1      | 1    | 2      | 2    | 3      | 3    | 4      | 4    | 5      | 5    | 6      | 6    | 7      | 7    | 8      | 8    | 9       | 9    |
|          |   | <i>0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei</i> |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
| 4.       | Joc bilateral în condiții regulamentare                       | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.  |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |

\*) *Naveta specifică* – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia de la 10 m, după care se întoarce la linia de la 5 m, continuă alergarea până la linia de la 15 m, se întoarce la linia de la 10 m, după care aleargă la linia de la 20 m și revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcție elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

**BOX**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |
|-----|----------------|---------------------------|
|-----|----------------|---------------------------|

| crt. |   | Nota 1 |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|      |   | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.   | Flotări (nr. executii)                        | 20     | 25 | 21     | 26 | 22     | 27 | 23     | 28 | 24     | 29 | 25     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29      | 34 |
| 2.   | “Echer” (nr. execuții)                        | 14     | 20 | 16     | 22 | 18     | 24 | 20     | 26 | 22     | 28 | 24     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29      | 34 |
| 3.   | Sărituri cu genunchii la piept (nr. executii) | 32     | 42 | 34     | 44 | 36     | 46 | 38     | 48 | 40     | 50 | 42     | 52 | 44     | 54 | 46     | 56 | 48     | 58 | 50      | 60 |

## B. PROBE SPECIFICE

### 1. *Box cu umbra (2 minute)*

Procedee tehnice de bază:

- poziția de gardă și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcării brațelor în funcție de procedeele de lovire:
  - lovitura directă la cap și la corp
  - lovitura laterală cap-corp, alternativ
  - lovitura oblică de sus în jos
  - blocajul

2. *Box cu partener (2 minute)* în condiții regulamentare.



**CANOTAJ**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Genuflexiuni libere (nr. de repetări) / 2 min | 40                        | 46   | 42     | 48   | 44     | 50   | 46     | 52   | 48     | 54   | 50     | 56   | 52     | 58   | 54     | 60   | 56     | 62   | 58      | 64   |
| 2.       | Alergare de rezistență 2000 m (min)           | 10.45                     | 9.35 | 10.40  | 9.30 | 10.35  | 9.25 | 10.30  | 9.20 | 10.25  | 9.15 | 10.20  | 9.10 | 10.15  | 9.05 | 10.10  | 9.00 | 10.05  | 8.55 | 10.00   | 8.50 |
| 3.       | Ramat orizontal 15kg-fete; 20kg-baieti/ 2min  | 46                        | 46   | 48     | 48   | 50     | 50   | 52     | 52   | 54     | 54   | 56     | 56   | 58     | 58   | 60     | 60   | 62     | 62   | 64      | 64   |

**B. PROBE SPECIFICE**

1. **Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență de 20/22 lovituri/min. Distanța de 500 m.**
2. Vâslit pe apă, în ambarcațiune de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea distanței de 1000 m, în cadență de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura întregă.

**Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.**

*Condiție de înscriere:*

**- să înoate 50 m – procedeu la alegere**

## CĂLĂRIE

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | EVALUAREA REZULTATELOR |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                 |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Flotări   | 1                      | 2    | 2      | 4    | 3      | 6    | 4      | 8    | 6      | 10   | 8      | 12   | 9      | 14   | 10     | 16   | 11     | 18   | 12      | 20   |
| 2.       | Săritură în lungime de pe loc (m)   | 1,40                   | 1,75 | 1,45   | 1,80 | 1,50   | 1,85 | 1,55   | 1,90 | 1,60   | 1,95 | 1,65   | 2,00 | 1,70   | 2,05 | 1,75   | 2,10 | 1,80   | 2,15 | 1,85    | 2,20 |
| 3.       | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu picioarele sprijinite (30 sec) | 11                     | 14   | 12     | 15   | 13     | 16   | 14     | 17   | 15     | 18   | 16     | 19   | 17     | 20   | 18     | 21   | 19     | 22   | 20      | 24   |
| 4.       | Traseu aplicativ *) (sec.)  | 48''                   | 45'' | 46''   | 43'' | 44''   | 41'' | 42''   | 39'' | 40''   | 37'' | 38''   | 35'' | 36''   | 33'' | 34''   | 31'' | 32''   | 29'' | 30''    | 27'' |

\*) **Descrierea traseului aplicativ:** Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, așezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingiei și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

### B. PROBE SPECIFICE

1. Poziția în șa
2. Conducerea calului în trap
3. Conducerea calului în galop
4. Parcurgerea unui traseu cu 7 obstacole, înălțimea 0,80 m, dintre care 2 duble.

*Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în șa, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.*

**DANS SPORTIV**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)  | +15                       | +13 | +14    | +12 | +13    | +11 | +12    | +10 | +11    | +9 | +10    | +8 | +9     | +7 | +8     | +6 | +7     | +5 | +6      | +4 |
| 2.       | Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)  | +15                       | +13 | +14    | +12 | +13    | +11 | +12    | +10 | +11    | +9 | +10    | +8 | +9     | +7 | +8     | +6 | +7     | +5 | +6      | +4 |
| 3.       | Din atârnat menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)  | 10                        | 12  | 11     | 13  | 12     | 14  | 13     | 15  | 14     | 16 | 15     | 17 | 16     | 18 | 17     | 19 | 18     | 20 | 19      | 21 |
| 4.       | Flotări pe sol (nr. execuții)  | 1                         | 2   | 2      | 4   | 3      | 6   | 4      | 8   | 5      | 10 | 6      | 12 | 7      | 14 | 8      | 16 | 9      | 18 | 10      | 20 |
| 5.       | Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții) | 10                        | 12  | 12     | 14  | 14     | 16  | 16     | 18  | 18     | 20 | 20     | 22 | 22     | 24 | 24     | 26 | 26     | 28 | 28      | 30 |
| 6.       | Ridicări ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)  | 10                        | 12  | 12     | 14  | 14     | 16  | 16     | 18  | 18     | 20 | 20     | 22 | 22     | 24 | 24     | 26 | 26     | 28 | 28      | 30 |

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Coregrafie pentru minim clasa "C", pentru două dansuri (un dans standard și un dans latino, la alegere).  
Evaluarea conținutului tehnic se va face conform regulamentului F.R.D.S., acordându-se note întregi de la 1 la 10.

**FOTBAL**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)         | 8'2                       | 8'0  | 8'1    | 7'9  | 8'0    | 7'8  | 7'9    | 7'7  | 7'8    | 7'6  | 7'7    | 7'5  | 7'6    | 7'4  | 7'5    | 7'3  | 7'4    | 7'2  | 7'3     | 7'1  |
| 2        | Alergare de rezistență 2000 m (min.)                   | 8'20                      | 8'10 | 8'15   | 8'05 | 8'10   | 8'00 | 8'05   | 7'55 | 8'00   | 7'50 | 7'55   | 7'45 | 7'50   | 7'40 | 7'45   | 7'35 | 7'40   | 7'30 | 7'35    | 7'25 |
| 3.       | Forța muscularii abdominale<br>Nr. execuții în 30 sec. | 15                        | 17   | 16     | 18   | 17     | 19   | 18     | 20   | 20     | 22   | 22     | 24   | 24     | 26   | 26     | 28   | 27     | 29   | 28      | 30   |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|----------------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                           |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                                | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Șut la poartă de lângă minge statică<br>10 execuții (nr. reușite)* | 1                                | 1    | 2      | 2    | 3      | 3    | 4      | 4    | 5      | 5    | 6      | 6    | 7      | 7    | 8      | 8    | 9      | 9    | 10      | 10   |
| 2.       | Dribling printre 5 jaloane **                                      | 12'8                             | 12'6 | 12'6   | 12'4 | 12'4   | 12'2 | 12'2   | 12'0 | 12'0   | 11'8 | 11'8   | 11'6 | 11'6   | 11'4 | 11'4   | 11'2 | 11'2   | 11'0 | 11'0    | 10'8 |
| 3.       | Controlul balonului ***  | 10                               | 15   | 20     | 20   | 25     | 25   | 30     | 30   | 40     | 40   | 50     | 50   | 60     | 60   | 70     | 70   | 80     | 80   | 85      | 90   |
| 3.       | Joc bilateral pe teren redus<br>2x10 minute                        | Se apreciază comportarea în joc. |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |

\* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 16 m.

\*\*Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.

\*\*\* Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

### GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuții)   | 6                         | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15      |
| 2.       | Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții) | 7                         | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16      |
| 3.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 160                       | 163    | 165    | 168    | 170    | 173    | 175    | 178    | 180    | 185     |

#### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe conform categoriei de clasificare pentru vârsta de 14-15 ani (juniori I). Evaluarea se face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastică, acordându-se prin rotunjire note întregi.

### GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1.       | Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)                               | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17     | 18      |
| 2.       | Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții) | 8      | 9      | 10     | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     | 19     | 20      |
| 3.       | Săritura în lungime de pe loc (m)   | 1,65   | 1,70   | 1,75   | 1,80   | 1,85   | 1,90   | 1,95   | 2,00   | 2,05   | 2,10    |

## B. PROBE SPECIFICE

**1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 15 ani, juniori II, nivel IV.**  
Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

| Note    | 10              | 9            | 8                | 7                | 6                | 5             |
|---------|-----------------|--------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| Punctaj | Peste 24 puncte | 20-24 puncte | 16-19,950 puncte | 12-15,950 puncte | 10-14,950 puncte | Sub 10 puncte |

## GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|--|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |  | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Balansul piciorului activ peste orizontală și menținerea lui la nivel maxim (sec.) | 0                         | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9       |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | a). Structură specifică* (nr. linii drepte timp de 2 min.)  | 1                         | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10      |
|          | b). Structură specifică* (nr. diagonale timp de 2 min.)   | 1                         | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10      |
| 2.       | Exercițiu liber ales la două probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de conținut specifice minimum categoriei a II-a de clasificare sportivă |                           |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

**\*Structură specifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă și 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se folosește coarda. Deplasare cu coarda mânăuită prin înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanța de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală și mânăuirea corzii din articulația pumnului, cotului și a umerilor. Se notează numărul de linii drepte și numărul de diagonale efectuate timp de 2 minute.**

**Notă:** Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.

### HALTERE

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Flotări (nr. execuții)   | 6                         | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15      | 20  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)   | 155                       | 170 | 160    | 175 | 165    | 180 | 170    | 185 | 175    | 190 | 180    | 195 | 185    | 200 | 190    | 205 | 195    | 210 | 200     | 215 |
| 3.       | Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30” (nr. execuții) | 6                         | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15      | 20  |

#### B. PROBE SPECIFICE

BĂIEȚI – performanța în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.

| Categoria de greutate | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 36                    | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 60     | 62.5   | 65      |
| 40                    | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 57.5   | 60     | 65     | 67.5   | 70      |
| 45                    | 50     | 52.5   | 55     | 57.5   | 60     | 62.5   | 65     | 70     | 72.5   | 75      |
| 50                    | 55     | 57.5   | 60     | 62.5   | 65     | 67.5   | 70     | 75     | 80     | 85      |
| 56                    | 60     | 62.5   | 65     | 67.5   | 70     | 72.5   | 75     | 80     | 85     | 90      |
| 62                    | 67.5   | 70     | 72.5   | 75     | 77.5   | 80     | 82.5   | 85     | 90     | 95      |
| 69                    | 75     | 77.5   | 80     | 82.5   | 85     | 87.5   | 90     | 95     | 100    | 105     |
| 77                    | 80     | 82.5   | 85     | 87.5   | 90     | 92.5   | 95     | 100    | 105    | 110     |
| 85                    | 85     | 87.5   | 90     | 92.5   | 95     | 97.5   | 100    | 105    | 110    | 120     |
| +85                   | 87.5   | 90     | 92.5   | 95     | 100    | 102.5  | 105    | 110    | 115    | 125     |

FETE - performanța în kilograme la genoflexiuni cu haltera, în funcție de categoria de greutate.

| Categoria de greutate | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 36                    | 20     | 22.5   | 25     | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 45      |
| 40                    | 22.5   | 25     | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 47.5    |
| 44                    | 25     | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 50      |
| 48                    | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 52.5    |
| 53                    | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 50     | 55      |
| 58                    | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 60      |

---

| Categoria de greutate | Nota 1    | Nota 2      | Nota 3    | Nota 4      | Nota 5    | Nota 6      | Nota 7    | Nota 8      | Nota 9    | Nota 10   |
|-----------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| <b>63</b>             | <b>40</b> | <b>42.5</b> | <b>45</b> | <b>47.5</b> | <b>50</b> | <b>52.5</b> | <b>55</b> | <b>57.5</b> | <b>60</b> | <b>65</b> |
| <b>69</b>             | <b>45</b> | <b>47.5</b> | <b>50</b> | <b>52.5</b> | <b>55</b> | <b>57.5</b> | <b>60</b> | <b>62.5</b> | <b>65</b> | <b>70</b> |
| <b>+69</b>            | <b>50</b> | <b>52.5</b> | <b>55</b> | <b>57.5</b> | <b>60</b> | <b>62.5</b> | <b>65</b> | <b>67.5</b> | <b>70</b> | <b>75</b> |



## HANDBAL

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|---|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |   | Nota 1                    |          | Nota 2   |          | Nota 3   |          | Nota 4   |          | Nota 5   |          | Nota 6   |          | Nota 7   |          | Nota 8   |          | Nota 9   |          | Nota 10  |          |
|          |   | F                         | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        |
| 1.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)   | 5,6                       | 5,4      | 5,5      | 5,3      | 5,4      | 5,2      | 5,3      | 5,1      | 5,2      | 5,0      | 5,1      | 4,9      | 5,0      | 4,8      | 4,9      | 4,7      | 4,8      | 4,6      | 4,7      | 4,5      |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 160                       | 180      | 165      | 185      | 170      | 190      | 175      | 195      | 180      | 200      | 185      | 205      | 190      | 210      | 195      | 215      | 200      | 220      | 205      | 225      |
| 3.       | Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)   | 15                        | 21       | 16       | 22       | 17       | 23       | 18       | 24       | 19       | 25       | 20       | 26       | 21       | 27       | 22       | 28       | 23       | 29       | 24       | 30       |
| 4.       | Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90 <sup>0</sup> , palmele la ceafă în 30'' (nr. execuții) | 16                        | 19       | 17       | 20       | 18       | 21       | 19       | 22       | 20       | 23       | 21       | 24       | 22       | 25       | 23       | 26       | 24       | 27       | 25       | 28       |
| 5.       | Alergare de rezistență 800 m (F) / 1000 m (B) (min.)  | 4.0<br>0                  | 4.3<br>0 | 3.5<br>5 | 4.2<br>5 | 3.5<br>0 | 4.2<br>0 | 3.4<br>5 | 4.1<br>5 | 3.4<br>0 | 4.1<br>0 | 3.3<br>5 | 4.0<br>5 | 3.3<br>0 | 4.0<br>0 | 3.2<br>5 | 3.5<br>5 | 3.2<br>0 | 3.5<br>0 | 3.1<br>5 | 3.4<br>5 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                   | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |  | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |  | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Structură tehnică*                               | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Joc bilateral– două reprize de 15 minute fiecare | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

\* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedeul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

## HOCHEI PE GHEAȚĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m start de sus (sec) | 8"7                       | 8"6 | 8"6    | 8"5 | 8"5    | 8"4 | 8"4    | 8"3 | 8"3    | 8"2 | 8"2    | 8"1 | 8"1    | 8"0 | 8"0    | 7"9 | 7"9    | 7"8 | 7"8     | 7"7 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (m)          | 1.55                      | 165 | 1.60   | 170 | 1.65   | 175 | 1.70   | 180 | 1.75   | 185 | 1.80   | 190 | 190    | 195 | 195    | 200 | 200    | 205 | 205     | 210 |
| 3.       | „Naveta” (sec) *                           | 9"2                       | 9"0 | 9"2    | 8"8 | 9"0    | 8"6 | 8"8    | 8"4 | 8"6    | 8"2 | 8"6    | 8"0 | 8"4    | 7"8 | 8"2    | 7"7 | 8"0    | 7"4 | 7"9     | 7"2 |

\* **DESCRIEREA PROBEI** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

### B. PROBE SPECIFICE

1. Test de patinaj nr.1. Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru, urmat de patinaj cu față până la linia de plecare.
2. Test de patinaj nr.2. Patinaj cu față până la linia albastră, frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu față între cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

|             |      |      |      |      |      |      |
|-------------|------|------|------|------|------|------|
| NOTA        | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
| TESTUL NR.1 | 21,5 | 21,3 | 21,0 | 20,5 | 20,3 | 20,0 |
| TESTUL NR.2 | 27,5 | 27,3 | 27,0 | 26,5 | 26,3 | 26,0 |

## HOCHEI PE IARBĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m start de sus (sec) | 8"7                       | 8"6 | 8"6    | 8"5 | 8"5    | 8"4 | 8"4    | 8"3 | 8"3    | 8"2 | 8"2    | 8"1 | 8"1    | 8"0 | 8"0    | 7"9 | 7"9    | 7"8 | 7"8     | 7"7 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (m)          | 1.55                      | 165 | 1.60   | 170 | 1.65   | 175 | 1.70   | 180 | 1.75   | 185 | 1.80   | 190 | 190    | 195 | 195    | 200 | 200    | 205 | 205     | 210 |
| 3.       | „Naveta” (sec) *                           | 9"2                       | 9"0 | 9"2    | 8"8 | 9"0    | 8"6 | 8"8    | 8"4 | 8"6    | 8"2 | 8"6    | 8"0 | 8"4    | 7"8 | 8"2    | 7"7 | 8"0    | 7"4 | 7"9     | 7"2 |

\* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

### B. PROBE SPECIFICE

Pasul 1. Plecare fără minge de la linia de fund.

Pasul 2. Preluarea mingii de pe semicercul de la 9m.

Pasul 3. Slalom cu mingea printre jaloane (3 buc).

Pasul 4. Conducerea mingii spre semicercul de 9m din partea opusă a terenului.

Pasul 5. Șutul la poartă imediat după intrarea în semicerc.

|                  |       |       |       |      |       |      |
|------------------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| NOTA             | 5     | 6     | 7     | 8    | 9     | 10   |
| Timp baieti(sec) | 10,5  | 10,00 | 9,5   | 9,00 | 8,5   | 8,00 |
| Timp fete(sec)   | 13,00 | 12,5  | 12,00 | 11,5 | 11,00 | 10,5 |

**INOT**

**A. PROBE SPECIFICE**

***O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL***

| Nr. Crt | Probe și norme      | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|---------|---------------------|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|         |                     | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|         |                     | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.      | 100 m liber (min)   | 1.28                      | 1.26 | 1.26   | 1.24 | 1.24   | 1.22 | 1.22   | 1.20 | 1.20   | 1.18 | 1.18   | 1.16 | 1.16   | 1.14 | 1.14   | 1.12 | 1.12   | 1.10 | 1.10    | 1.08 |
| 2.      | 200 m liber (min)   | 3.10                      | 3.04 | 3.06   | 3.00 | 3.02   | 2.56 | 2.58   | 2.52 | 2.54   | 2.48 | 2.50   | 2.44 | 2.46   | 2.40 | 2.42   | 2.36 | 2.38   | 2.32 | 2.34    | 2.28 |
| 3.      | 100 m bras (min)    | 1.48                      | 1.44 | 1.46   | 1.42 | 1.44   | 1.40 | 1.42   | 1.38 | 1.40   | 1.36 | 1.38   | 1.34 | 1.36   | 1.32 | 1.34   | 1.30 | 1.32   | 1.28 | 1.30    | 1.26 |
| 4.      | 200 m bras (min)    | 3.47                      | 3.41 | 3.43   | 3.37 | 3.39   | 3.33 | 3.35   | 3.29 | 3.31   | 3.25 | 3.27   | 3.21 | 3.23   | 3.17 | 3.19   | 3.13 | 3.15   | 3.09 | 3.11    | 3.05 |
| 5.      | 100 m spate (min)   | 1.36                      | 1.34 | 1.34   | 1.32 | 1.32   | 1.30 | 1.30   | 1.28 | 1.28   | 1.26 | 1.26   | 1.24 | 1.24   | 1.22 | 1.22   | 1.20 | 1.20   | 1.18 | 1.18    | 1.16 |
| 6.      | 200 m spate (min)   | 3.22                      | 3.16 | 3.18   | 3.12 | 3.14   | 3.08 | 3.10   | 3.04 | 3.06   | 3.00 | 3.02   | 2.56 | 2.58   | 2.52 | 2.54   | 2.48 | 2.50   | 2.44 | 2.46    | 2.40 |
| 7.      | 100 m fluture (min) | 1.36                      | 1.32 | 1.34   | 1.30 | 1.32   | 1.28 | 1.30   | 1.26 | 1.28   | 1.24 | 1.26   | 1.22 | 1.24   | 1.20 | 1.22   | 1.18 | 1.20   | 1.16 | 1.18    | 1.14 |
| 8.      | 200 m fluture (min) | 3.24                      | 3.18 | 3.20   | 3.14 | 3.16   | 3.10 | 3.12   | 3.06 | 3.08   | 3.02 | 3.04   | 2.58 | 3.00   | 2.54 | 2.56   | 2.50 | 2.52   | 2.46 | 2.48    | 2.42 |
| 9.      | 200 m mixt (min)    | 3.20                      | 3.14 | 3.16   | 3.10 | 3.12   | 3.06 | 3.08   | 3.02 | 3.04   | 2.58 | 3.00   | 2.54 | 2.56   | 2.50 | 2.52   | 2.46 | 2.48   | 2.42 | 2.44    | 2.38 |

## JUDO

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 140                       | 170 | 145    | 175 | 150    | 180 | 155    | 185 | 160    | 190 | 165    | 195 | 170    | 200 | 175    | 205 | 180    | 210 | 185     | 215 |
| 2.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii     | 8                         | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15     | 20  | 16     | 21  | 17      | 22  |
| 3.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii | 4                         | 9   | 5      | 10  | 6      | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13      | 18  |
| 4.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii    | 1                         | 3   | 2      | 4   | 3      | 5   | 4      | 6   | 5      | 7   | 6      | 8   | 7      | 9   | 8      | 10  | 9      | 11  | 10      | 12  |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Uchi komi la două procedee de bază în 15 sec. (nr. execuții) | 4   | 5 | 5      | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8      | 10 | 10     | 12 | 12     | 14 | 14     | 16 | 16     | 18 | 18      | 20 |
| 2.       | Meci cu durata de 2 min.                                     | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |

**KAIAC-CANOE**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)  | 1                         | 7  | 2      | 8  | 3      | 9  | 4      | 10 | 5      | 11 | 6      | 12 | 7      | 13 | 8      | 14 | 9      | 15 | 10      | 16 |
| 2.       | Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90 <sup>0</sup> , palmele la ceafă în 30” (nr. execuții)                             | 10                        | 13 | 11     | 14 | 12     | 15 | 13     | 16 | 14     | 17 | 15     | 18 | 16     | 19 | 17     | 20 | 18     | 21 | 22      | 24 |
| 3.       | Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30” (nr. execuții) | 6                         | 11 | 7      | 12 | 8      | 13 | 9      | 14 | 10     | 15 | 11     | 16 | 12     | 17 | 13     | 18 | 14     | 19 | 15      | 20 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme           | Valoarea notelor acordate |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|--------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |                          | Nota 1                    |          | Nota 2   |          | Nota 3   |          | Nota 4   |          | Nota 5   |          | Nota 6   |          | Nota 7   |          | Nota 8   |          | Nota 9   |          | Nota 10  |          |
|          |                          | F                         | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        |
| 1.       | Kaiac simplu 200m (sec)  | 61                        | 56       | 60       | 55       | 59       | 54       | 58       | 53       | 57       | 52       | 56       | 51       | 55       | 50       | 54       | 49       | 53       | 48       | 52       | 47       |
| 2.       | Kaiac simplu 500m (min)  | 3.1<br>5                  | -        | 3.1<br>0 | -        | 3.0<br>5 | -        | 3.0<br>0 | -        | 2.5<br>5 | -        | 2.5<br>0 | -        | 2.4<br>5 | -        | 2.4<br>0 | -        | 2.3<br>5 | -        | 2.3<br>0 | -        |
| 3.       | Kaiac simplu 1000m (min) | -                         | 5.3<br>0 | -        | 5.2<br>5 | -        | 5.2<br>0 | -        | 5.1<br>5 | -        | 5.1<br>0 | -        | 5.0<br>5 | -        | 5.0<br>0 | -        | 4.5<br>5 | -        | 4.5<br>0 | -        | 4.4<br>5 |
| 4.       | Canoe simplu 200m (sec)  | 73                        | 60       | 72       | 58       | 71       | 57       | 70       | 56       | 69       | 55       | 68       | 54       | 67       | 53       | 66       | 52       | 65       | 51       | 64       | 50       |
| 5.       | Canoe simplu 500m (min)  | 3.3<br>5                  | -        | 3.3<br>0 | -        | 3.2<br>5 | -        | 3.2<br>0 | -        | 3.1<br>5 | -        | 3.1<br>0 | -        | 3.0<br>5 | -        | 3.0<br>0 | -        | 2.5<br>5 | -        | 2.5<br>0 | -        |
| 6.       | Canoe simplu 1000m (min) | -                         | 6.0<br>5 | -        | 6.0<br>0 | -        | 5.5<br>5 | -        | 5.5<br>0 | -        | 5.4<br>5 | -        | 5.4<br>0 | -        | 5.3<br>5 | -        | 5.2<br>5 | -        | 5.2<br>0 | -        | 5.1<br>5 |

*Notă: Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.*

**KARATE**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Flotări (nr. execuții)   | 20                        | 25 | 21     | 26 | 22     | 27 | 23     | 28 | 24     | 29 | 25     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29      | 34 |
| 2.       | Din culcat dorsal, ridicarea simultană la 45 <sup>0</sup> a trunchiului și a membrilor inferioare "echer" (nr. execuții) | 14                        | 20 | 16     | 22 | 18     | 24 | 20     | 26 | 22     | 28 | 24     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29      | 34 |
| 3.       | Sărituri cu genunchii la piept (nr. execuții)  | 32                        | 42 | 34     | 44 | 36     | 46 | 38     | 48 | 40     | 50 | 42     | 52 | 44     | 54 | 46     | 56 | 48     | 58 | 50      | 60 |

**B. PROBE SPECIFICE**

1. **KI-HON:** - tehnici de brațe, 6 combinații;
  - tehnici de picioare: MAE-GERI, YOKO-GERI, MAWASHI-GERI
  - SHIHO-GYAKU-TSUKI
  - SHIHO-GERI
2. **KATA:** - NEAN YONDAN
  - HEIAN GODAN
  - TEKKI SHODAN
3. **KUMITE TE NOKATA**

Probele se notează conform normelor I.T.K.F.

**LUPTE GRECO-ROMANE**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 140                       | 170 | 145    | 175 | 150    | 180 | 155    | 185 | 160    | 190 | 165    | 195 | 170    | 200 | 175    | 205 | 180    | 210 | 185     | 215 |
| 2.       | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)                           | 7                         | 5   | 9      | 7   | 11     | 9   | 13     | 11  | 15     | 13  | 17     | 15  | 19     | 17  | 21     | 19  | 23     | 21  | 25      | 23  |
| 3.       | Trațțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii      | 3                         | 7   | 4      | 8   | 5      | 9   | 6      | 10  | 7      | 11  | 8      | 12  | 9      | 13  | 10     | 14  | 11     | 15  | 12      | 16  |
| 4.       | Trațțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii | 2                         | 9   | 3      | 10  | 4      | 11  | 5      | 12  | 6      | 13  | 7      | 14  | 8      | 15  | 9      | 16  | 10     | 17  | 11      | 18  |
| 5.       | Trațțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimile trei categorii     | 1                         | 5   | 2      | 6   | 3      | 7   | 4      | 8   | 5      | 9   | 6      | 10  | 7      | 11  | 8      | 12  | 9      | 13  | 10      | 14  |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                              | Valoarea notelor acordate                             |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Răsturnări în pod (nr. execuții)            | 3   | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 11     | 13     | 15      |
| 2.       | Luptă –2 reprize, în condiții regulamentare | Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic. |        |        |        |        |        |        |        |        |         |



**LUPTE LIBERE**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 140                       | 170 | 145    | 175 | 150    | 180 | 155    | 185 | 160    | 190 | 165    | 195 | 170    | 200 | 175    | 205 | 180    | 210 | 185     | 215 |
| 2.       | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)                           | 7                         | 5   | 9      | 7   | 11     | 9   | 13     | 11  | 15     | 13  | 17     | 15  | 19     | 17  | 21     | 19  | 23     | 21  | 25      | 23  |
| 3.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii      | 3                         | 7   | 4      | 8   | 5      | 9   | 6      | 10  | 7      | 11  | 8      | 12  | 9      | 13  | 10     | 14  | 11     | 15  | 12      | 16  |
| 4.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii | 2                         | 9   | 3      | 10  | 4      | 11  | 5      | 12  | 6      | 13  | 7      | 14  | 8      | 15  | 9      | 16  | 10     | 17  | 11      | 18  |
| 5.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimile trei categorii     | 1                         | 5   | 2      | 6   | 3      | 7   | 4      | 8   | 5      | 9   | 6      | 10  | 7      | 11  | 8      | 12  | 9      | 13  | 10      | 14  |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                              | Valoarea notelor acordate                             |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Răsturnări în pod (nr. execuții)            | 3   | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 11     | 13     | 15      |
| 2.       | Luptă –2 reprize, în condiții regulamentare | Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic. |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

**ORIENTARE SPORTIVĂ**

**A.PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|--|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec) | 10"3                      | 10"1  | 10"1   | 9"8   | 9"9    | 9"5   | 9"7    | 9"2   | 9"5    | 8"9   | 9"2    | 8"7   | 8"9    | 8"5   | 8"7    | 8"3   | 8"5    | 8"1   | 8"3     | 7"9   |
| 2.       | Naveta 10x5 m*   | 24                        | 23    | 23     | 22    | 22     | 21    | 21     | 20    | 20     | 19    | 19     | 18    | 18     | 17    | 17     | 16    | 16     | 15    | 15      | 14    |
| 3.       | Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)            | 5'00"                     | 7'00" | 4'55"  | 6'55" | 4'50"  | 6'50" | 4'45"  | 6'45" | 4'40"  | 6'40" | 4'35"  | 6'35" | 4'30"  | 6'30" | 4'25"  | 6'25" | 4'20"  | 6'20" | 4'20"   | 6'10" |

\* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

**B.PROBE SPECIFICE- PREGATIRE TEORETICĂ**

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor conventionale pe harta de concurs
3. Busola – mânuirea busolei

**Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către comisia de examinare.**

### PATINAJ ARTISTIC

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Detenta (cm)                                  | 21                        | 22  | 22     | 24  | 23     | 26  | 24     | 28  | 25     | 30  | 26     | 33  | 28     | 36  | 30     | 39  | 32     | 42  | 35      | 45  |
| 2.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec) | 5.9                       | 5.1 | 5.8    | 5.0 | 5.7    | 4.9 | 5.6    | 4.8 | 5.5    | 4.7 | 5.4    | 4.6 | 5.3    | 4.5 | 5.2    | 4.4 | 5.1    | 4.3 | 5.0     | 4.2 |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme             | Valoarea notelor acordate   |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|----------------------------|---|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |                            | Nota 1  |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |                            | F   | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Proba "Matorin" (grade)    | 585   | 585 | 600    | 600 | 615    | 615 | 630    | 630 | 645    | 645 | 660    | 660 | 675    | 675 | 690    | 690 | 705    | 705 | 720     | 720 |
| 2.       | Program pe patine cu role* | Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor. |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |

\* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

- tăierea gheții cu fața și cu spatele;
- pași în cerc;
- pași în linie;
- elemente de echilibru (fandări, cumpene, "pușcă", "cioară").

### PATINAJ VITEZĂ

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec) | 8.7                       | 8.5 | 8.6    | 8.4 | 8.5    | 8.3 | 8.4    | 8.2 | 8.3    | 8.1 | 8.2    | 8.0 | 8.1    | 7.9 | 8.0    | 7.8 | 7.9    | 7.7 | 7.8     | 7.6 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)            | 1.6                       | 1.7 | 1.6    | 1.7 | 1.7    | 1.8 | 1.7    | 1.8 | 1.8    | 1.9 | 1.8    | 1.9 | 1.9    | 2.0 | 1.9    | 2.0 | 2.0    | 2.1 | 2.0     | 2.1 |
|          |   | 0                         | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5       | 5   |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                                   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Sărituri laterale „de patinaj” (5dr-5 stg) (cm)* | 7.5                       | 7.7 | 7.6    | 7.8 | 7.7    | 7.9 | 7.8    | 8.0 | 7.9    | 8.1 | 8.0    | 8.2 | 8.1    | 8.3 | 8.2    | 8.4 | 8.3    | 8.5 | 8.4     | 8.6 |
|          |  | 0                         | 0   | 0      | 0   | 0      | 0   | 0      | 0   | 0      | 0   | 0      | 0   | 0      | 0   | 0      | 0   | 0      | 0   | 0       | 0   |
| 2.       | Alergare 1000 m pe role cu start de sus (min)    | 2.5                       | 2.4 | 2.4    | 2.3 | 2.4    | 2.3 | 2.3    | 2.2 | 2.3    | 2.2 | 2.2    | 2.1 | 2.2    | 2.1 | 2.1    | 2.0 | 2.1    | 2.0 | 2.0     | 1.9 |
|          |  | 0                         | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5       | 5   |

\* Se execută 5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip constituțional robust, talie și greutate specifică disciplinei

**POLO PE APĂ**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) | 21                        | 23   | 22     | 24   | 23     | 25   | 24     | 26   | 25     | 27   | 26     | 28   | 27     | 29   | 28     | 30   | 29     | 31   | 30      | 32   |
| 2.       | 400 m liber (min)                                      | 6.27                      | 6.24 | 6.21   | 6,18 | 6.15   | 6.12 | 6.09   | 6.06 | 6.03   | 6.00 | 5.57   | 5.54 | 5.51   | 5.48 | 5.45   | 5.42 | 5.39   | 5.36 | 5.33    | 5.30 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |
|----------|--|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
|          |  | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |    |
|          |  | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B  |
| 1.       | Aruncare la punct fix din înot – 10 execuții (nr. de execuții corecte) | 1  | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 2.       | Joc bilateral – 2 reprize x 5 min., condiții regulamentare             | Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |

## RUGBY

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec) | 8.4                       | 8.3    | 8.2    | 8.1    | 8.0    | 7.9    | 7.8    | 7.7    | 7.6    | 7.5     |
| 2.       | Alergare de rezistență 1000m (min)            | 4.15                      | 4.10   | 4.05   | 4.00   | 3.50   | 3.45   | 3.40   | 3.35   | 3.30   | 3.25    |
| 3.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)            | 185                       | 190    | 195    | 200    | 205    | 210    | 215    | 220    | 225    | 230     |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Structură tehnică*  | Se apreciază îndemânarea culegerii mingii de pe sol, corectitudinea și viteza paselor.          |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
| 2.       | Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

\* Structură tehnică - Culegerea a 6 mingi așezate pe sol din 2 în 2 metri și pasarea lor alternativă (dreapta-stânga) către doi parteneri care se deplasează simultan cu executantul.

**SANIE**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F.                        | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.      | B.   |
| 1.       | Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus | 6"1                       | 5"9  | 6"0    | 5"8  | 5"9    | 5"7  | 5"8    | 5"6  | 5"7    | 5"5  | 5"6    | 5"4  | 5"5    | 5"3  | 5"4    | 5"2  | 5"3    | 5"1  | 5"2     | 5"0  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc              | 155                       | 165  | 160    | 170  | 165    | 175  | 170    | 180  | 175    | 185  | 180    | 190  | 185    | 195  | 190    | 200  | 195    | 205  | 200     | 210  |
| 3.       | Alergare de rezistență - 600m              | 4"25                      | 4"15 | 4"20   | 4"10 | 4"15   | 4"05 | 4"10   | 4"00 | 4"05   | 3"55 | 4"00   | 3"50 | 3"55   | 3"45 | 3"50   | 3"40 | 3"45   | 3"35 | 3"40    | 3"30 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme              | Valoarea notelor acordate |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |       |           |           |
|----------|-----------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|
|          |                             | Nota 1                    |           | Nota 2    |           | Nota 3    |           | Nota 4    |           | Nota 5    |           | Nota 6    |           | Nota 7    |           | Nota 8    |           | Nota 9    |       | Nota 10   |           |
|          |                             | F.                        | B.        | F.        | B.        | F.        | B.        | F.        | B.        | F.        | B.        | F.        | B.        | F.        | B.        | F.        | B.        | F.        | B.    | F.        | B.        |
| 1.       | Abdomen – 30 sec.           | 12                        | 14        | 14        | 16        | 16        | 18        | 18        | 20        | 20        | 22        | 22        | 24        | 24        | 26        | 26        | 28        | 28        | 30    | 30        | 32        |
| 2.       | Aruncarea mingii medicinale | 3.5                       | 5.5       | 4         | 6         | 4.5       | 6.5       | 5         | 7         | 5.5       | 7.5       | 6         | 8         | 6.5       | 8.5       | 7         | 9         | 7.5       | 9.5   | 8         | 10        |
| 3.       | Starturi role               | 3"300                     | 2"90<br>0 | 3"20<br>0 | 2"80<br>0 | 3"10<br>0 | 2"70<br>0 | 3"00<br>0 | 2"80<br>0 | 2"90<br>0 | 2"70<br>0 | 2"80<br>0 | 2"60<br>0 | 2"70<br>0 | 2"50<br>0 | 2"60<br>0 | 2"40<br>0 | 2"50<br>0 | 2"300 | 2"40<br>0 | 2"20<br>0 |

### SĂRITURI ÎN APĂ

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec)       | 21                        | 23 | 22     | 24 | 23     | 25 | 24     | 26 | 25     | 27 | 26     | 28 | 27     | 29 | 28     | 30 | 29     | 31 | 30      | 32 |
| 2.       | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)        | 7                         | 5  | 9      | 7  | 11     | 9  | 13     | 11 | 15     | 13 | 17     | 15 | 19     | 17 | 21     | 19 | 23     | 21 | 25      | 23 |
| 3.       | Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm) | 18                        | 21 | 19     | 23 | 20     | 25 | 22     | 27 | 24     | 30 | 26     | 33 | 28     | 36 | 30     | 39 | 32     | 42 | 35      | 45 |

#### B. PROBE SPECIFICE

##### EXECUTAREA, LA ALEGERE A UNUI PROGRAM DE SĂRITURI DE LA:

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Trambulina de 1m:<br>- băieți 5+6 sărituri<br>- fete 5+5 sărituri | Notarea săriturilor se face conform tabelor elaborate de Federația Română de Natație |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Trambulina de 3m:<br>- băieți 5+6 sărituri<br>- fete 5+5 sărituri |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 3.       | Platformă:<br>- băieți 4+6 sărituri<br>- fete 4+4 sărituri        |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |



**SCHI ALPIN**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Sărituri succesive în lateral peste ștacheta situată la 10 cm de sol, timp de 10 secunde (nr. execuții) | 10                        | 13  | 11     | 14  | 12     | 15  | 13     | 16  | 14     | 17  | 15     | 18  | 16     | 20  | 18     | 22  | 20     | 24  | 22      | 26  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 170                       | 180 | 175    | 185 | 180    | 190 | 185    | 195 | 190    | 200 | 195    | 205 | 200    | 210 | 205    | 215 | 210    | 220 | 215     | 225 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate                                    |      |        |      |        |      |        |      |        |    |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1   |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |    | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F  | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B  | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Slalom pe uscat 20 fanioane la interval de 2,5 m, distanța 50m (sec) | 10.9   | 10.8 | 10.8   | 10.6 | 10.6   | 10.4 | 10.4   | 10.2 | 10.2   | 10 | 10     | 9.8 | 9.8    | 9.6 | 9.6    | 9.4 | 9.4    | 9.2 | 9.2     | 9.0 |
| 2.       | Probă tehnică*   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor. |      |        |      |        |      |        |      |        |    |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |

\* Probă tehnică – Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o “dublă” și o “șicană” din 3 porți.

**SCHI BIATLON**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |           |          |           |          |           |          |           |          |           |          |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
|----------|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|          |   | Nota 1                    |           | Nota 2   |           | Nota 3   |           | Nota 4   |           | Nota 5   |           | Nota 6   |           | Nota 7   |           | Nota 8   |           | Nota 9   |           | Nota 10  |           |
|          |   | F                         | B         | F        | B         | F        | B         | F        | B         | F        | B         | F        | B         | F        | B         | F        | B         | F        | B         | F        | B         |
| 1.       | Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)   | 1                         | 6         | 2        | 7         | 3        | 8         | 4        | 9         | 5        | 10        | 6        | 11        | 7        | 12        | 8        | 13        | 9        | 14        | 10       | 15        |
| 2.       | Alergare de rezistență 1000 m fete și 3000 m băieți (min) | 4.5<br>0                  | 12.<br>00 | 4.4<br>5 | 11.<br>55 | 4.4<br>0 | 11.<br>50 | 4.3<br>5 | 11.<br>45 | 4.3<br>0 | 11.<br>40 | 4.2<br>5 | 11.<br>35 | 4.2<br>0 | 11.<br>30 | 4.1<br>5 | 11.<br>25 | 4.1<br>0 | 11.<br>20 | 4.0<br>5 | 11.<br>15 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |
|----------|---|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
|          |   | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |    |
|          |   | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B  |
| 1.       | Tragere din poziția culcat cu arma cu glonț, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)  | 1   | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 2.       | Tragere din poziția picioare cu arma cu glonț, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)  | 1   | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 3.       | Deplasare pe schiuri cu role – stilul liber pe distante stabilite de comisie – mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas și împingerea la 2 pași | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie înaltă, greutatea optimă, elasticitate toracică bună.

**SCHI FOND**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |
|----------|--|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|
|          |  | Nota 1                    |          | Nota 2   |          | Nota 3   |          | Nota 4   |          | Nota 5   |          | Nota 6   |          | Nota 7   |          | Nota 8   |          | Nota 9   |          | Nota 10  |      |
|          |  | F                         | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B    |
| 1.       | Alergare de rezistență<br>800m fete și 1600m băieți<br>(min) | 4.0<br>0                  | 6.4<br>5 | 3.5<br>5 | 6.4<br>0 | 3.5<br>0 | 6.3<br>5 | 3.4<br>5 | 6.3<br>0 | 3.4<br>0 | 6.2<br>5 | 3.3<br>8 | 6.2<br>0 | 3.3<br>6 | 6.1<br>5 | 3.3<br>4 | 6.1<br>0 | 3.3<br>2 | 6.0<br>5 | 3.3<br>0 | 6.00 |
| 2.       | Flotări din sprijin pe brațe<br>la paralele (nr. execuții)   | 1                         | 6        | 2        | 7        | 3        | 8        | 4        | 9        | 5        | 10       | 6        | 11       | 7        | 12       | 8        | 13       | 9        | 14       | 10       | 15   |
| 3.       | Pentasalt (m)  | 10                        | 9,1<br>0 | 8,2<br>0 | 9,2<br>0 | 8,3<br>0 | 9,3<br>0 | 8,4<br>0 | 9,4<br>0 | 8,5<br>0 | 9,5<br>0 | 8,6<br>0 | 9,6<br>0 | 8,7<br>0 | 9,7<br>0 | 8,8<br>0 | 9,8<br>0 | 8,9<br>0 | 9,9<br>0 | 9        | 10   |
| 4.       | Tractiuni  | 0                         | 3        | 1        | 4        | 2        | 5        | 3        | 6        | 4        | 7        | 5        | 8        | 6        | 9        | 7        | 10       | 8        | 11       | 9        | 12   |

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Deplasare pe schi role – stil clasic, pe distanțe stabilite de comisia de examinare.
2. Demonstrarea mersului alternativ și simultan pe schiuri cu role- stil clasic.

### SCHI ORIENTARE

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |       |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |       |
|----------|--|---------------------------|-------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |       | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B     | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec) | 10"3                      | 10"1  | 10"1   | 9"8  | 9"9    | 9"5  | 9"7    | 9"2  | 9"5    | 8"9  | 9"2    | 8"7  | 8"9    | 8"5  | 8"7    | 8"3  | 8"5    | 8"1  | 8"3     | 7"9   |
| 2.       | Naveta 10x5 m*   | 24                        | 23    | 23     | 22   | 22     | 21   | 21     | 20   | 20     | 19   | 19     | 18   | 18     | 17   | 17     | 16   | 16     | 15   | 15      | 14    |
| 3.       | Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)            | 5'00"                     | 7'00" | 4'55"  | 6'5" | 4'5"   | 6'5" | 4'4"   | 6'4" | 4'4"   | 6'4" | 4'3"   | 6'3" | 4'3"   | 6'3" | 4'2"   | 6'2" | 4'2"   | 6'2" | 4'2"    | 6'10" |

\* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

#### B. PROBE SPECIFICE - PREGATIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola – mânăuirea busolei

Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către comisia de examinare.

### SCHI SĂRITURI

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)                                   | 2,40                      | 2,3  | 2,35   | 2,25 | 2,30   | 2,20 | 2,25   | 2,15 | 2,20   | 2,1  | 2,15   | 2,05 | 2,10   | 2    | 2,05   | 1,95 | 2      | 1,9  | 1,95    | 1,85 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (m)  | 1,7                       | 1,75 | 1,75   | 1,8  | 1,8    | 1,85 | 1,85   | 1,9  | 1,9    | 1,95 | 1,95   | 2,00 | 2,00   | 2,05 | 2,05   | 2,10 | 2,10   | 2,15 | 2,15    | 2,20 |
| 3.       | Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)  | 13,5                      | 12,5 | 14     | 13   | 14,5   | 13,5 | 15     | 14   | 15,5   | 14,5 | 16     | 15   | 16,5   | 15,5 | 17     | 16   | 17,5   | 16,5 | +18     | +17  |
| 4.       | Culisarea genunchiului în plan anterior(mobilitate în articulația gleznei) - grade(goniometru) | 46,0                      | 45,4 | 46,5   | 45,9 | 47     | 46,4 | 47,5   | 46,9 | 48     | 47,4 | 48,5   | 47,9 | 49     | 48,4 | 49,5   | 48,9 | 50,0   | 49,4 | 50,5    | 49,9 |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                     |                     |
|----------|--|---------------------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|
|          |  | Nota 1                    |                     | Nota 2 |        | Nota 3 |        | Nota 4 |        | Nota 5 |        | Nota 6 |        | Nota 7 |        | Nota 8 |        | Nota 9 |        | Nota 10             |                     |
|          |  | F                         | B                   | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F                   | B                   |
| 1.       | Testul Kirkendal (puncte)  | Mai puțin de 28 pct       | Mai puțin de 28 pct | 28 pct | 28 pct | 30 pct | 30 pct | 32 pct | 32 pct | 34 pct | 34 pct | 36 pct | 36 pct | 38 pct | 38 pct | 40 pct | 40 pct | 42 pct | 42 pct | 44 pct sau mai mult | 44 pct sau mai mult |
| 2.       | Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat,cu aterizare călare pe ladă (cm) | 55                        | 65                  | 60     | 70     | 65     | 75     | 70     | 80     | 75     | 85     | 80     | 90     | 85     | 95     | 90     | 100    | 95     | 105    | 100                 | 110                 |

## DESCRIEREA PROBELOR

### Alergare de viteză 10 m:

- se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depășește, se oprește cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus sau în jos după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjește la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjește la 2.45 sec.

### Săritura în lungime de pe loc:

- se trasează pe sol o linie de plecare, iar perpendicular pe aceasta se trasează linii din cm în cm, linii pe care executantul va sări. La linia de plecare executantul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar brațele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor și implicit execuția săriturii propriu zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă, (călcâiul... palma sau chiar și șezutul dacă se execută greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

### Îndoirea trunchiului în plan anterior:

- executantul se va așeza pe o suprafață înălțată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznelor lipite și genunchii întinși. El se va apleca în adâncime și va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mult cu puțință. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menționează că aplecarea trebuie menținută 1 secundă.

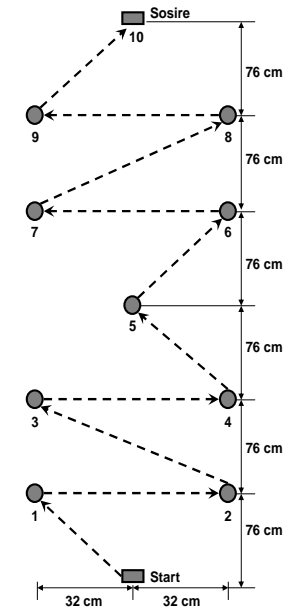
### Culisarea genunchiului în plan anterior

- pentru această probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația gleznei. Executantul din stând în picioare pe toată talpa, va încerca să împingă un genunchi cât de mult poate în plan anterior, fără să ridice călcâiul de pe sol. Se va măsura separat la un picior și separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în favoarea executantului.

### Testul Kirkendall

Execuția traseului:

- Din punctual de start, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr 1;
- Ajuns pe marca nr 1, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului după care va închide ochii, apoi va încerca să-și mențină echilibrul timp de 5 sec cu ochii închiși;**
- După cele 5 secunde, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr 2;
- Ajuns pe marca nr 2, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului, va închide ochii și va încerca să-și mențină poziția de echilibru timp de 5 secunde cu ochii închiși;**
- Sportivul va continua testul, executând același lucru pe toate mărcile(1-10).
- Fiecare dintre cele 5 secunde de menținere a echilibrului va fi numărată cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului pt fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpă, făcând mișcări ajutătoare din brațe sau corp, nefiind premise țopăielile;
- Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură și se va opri în momentul în care sportivul va termina numărătoarea celor 5 secunde (sau mai multe) pe marca nr 10 (Sosire)
- Sistem de notare: o linie = o secundă
- Dacă în timpul celor 5 secunde de menținere a echilibrului sportivul va așeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea-valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;
- Dacă sportivul va executa ușoare sărituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară;



- Dacă sportivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adauga câte un punct pt fiecare secundă în plus;
- Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.
- Punctele între valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului ( de exemplu 47 de puncte= cu 48)

### SCRIMĂ

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec) | 5.5                       | 5.2 | 5.4    | 5.1 | 5.3    | 5.0 | 5.2    | 4.9 | 5.1    | 4.8 | 5.0    | 4.7 | 4.9    | 4.6 | 4.8    | 4.5 | 4.7    | 4.4 | 4.6     | 4.3 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)           | 170                       | 185 | 175    | 190 | 180    | 195 | 185    | 200 | 190    | 205 | 195    | 210 | 200    | 215 | 205    | 220 | 210    | 225 | 215     | 230 |
| 3.       | „Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)         | 11                        | 13  | 12     | 15  | 13     | 17  | 14     | 19  | 15     | 20  | 16     | 21  | 17     | 22  | 18     | 23  | 19     | 24  | 20      | 25  |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate                                    |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Pas fandat plus lovitură în 30 secunde (nr. execuții)  | 5  | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8      | 9 | 9      | 10 | 10     | 11 | 11     | 12 | 12     | 13 | 13     | 14 | 14      | 15 |
| 2.       | Împungerea manechinului la punct fix prin fåndare urmată de salt – 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4  | 5      | 5  | 6      | 6  | 7      | 7  | 8      | 8  | 9       | 9  |
| 3.       | Asalt liber – 5 tușe   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |



**SPORT AEROBIC**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe si norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Flotări pe sol cu desprindere și bătaia palmelor (nr. execuții)  | 1                         | 2   | 2      | 3   | 3      | 4   | 4      | 5   | 5      | 7   | 6      | 9   | 7      | 11  | 8      | 13  | 9      | 15  | 10      | 17  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)   | 170                       | 190 | 175    | 200 | 180    | 205 | 185    | 210 | 190    | 215 | 195    | 220 | 200    | 225 | 205    | 230 | 210    | 235 | 215     | 240 |
| 3.       | Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixă (nr. execuții) | 6                         | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15      | 20  |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe si norme                                       | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|--|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |  | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |  | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Echer apropiat menținut pe banca de gimnastică (sec) | Normele și echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Săritura STRADLE (nr. execuții)                      |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 3.       | Așezat în sfoară laterală cu trunchiul pe sol        |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 4.       | Exercițiu liber individual*                          |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|          |  | Se apreciază conform regulamentului F.R.Gimnastică                         |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

\* Exercițiu liber individual – dificultatea minimă 2E+3D+3C+2B+2A

**ȘAH**

| <b>PROBA</b>   | <b>TIMP DE GÂNDIRE</b> | 5' | 6' | 7' | 8' | 9' | 10' | 11' | 12' | 13' | 14' |
|--|------------------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Rezolvare poziții cu TEMA:</b>                                  | <b>NOTA</b>            | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| <b>1. Recunoașterea deschiderilor principale, după 8-10 mutări</b> |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>2. Combinații de MAT în mai multe mutări</b>                    |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>3. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări</b>     |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>4. Matul 2 nebuni contra regelui singur</b>                     |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur</b>              |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>6. Regula pătratului</b>  |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>7. Regula opoziției</b>   |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>8. Străpungerea</b>   |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>9. Dama împotriva pionului de transformare</b>                  |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>10. Turn și pion contra turn</b>                                |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>11. Partidă de șah cu adversar stabilit de comisie</b>          |                        |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |

**Notă:** Fiecare probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obținute se constituie într-o notă medie care se adună cu nota acordată la partida de șah. Media aritmetică a celor două note astfel obținute reprezintă media finală.

**TAEKWONDO WTF**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |           |           |           |           |
|----------|---|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |   | Nota 1                    |            | Nota 2     |            | Nota 3     |            | Nota 4     |            | Nota 5     |            | Nota 6     |            | Nota 7     |            | Nota 8     |            | Nota 9    |           | Nota 10   |           |
|          |   | F                         | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F         | B         | F         | B         |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bară (nr. rep.)                | 0                         | 0          | 0          | 1          | 1          | 2          | 2          | 3          | 3          | 4          | 4          | 5          | 5          | 6          | 6          | 7          | 7         | 8         | 8         | 9         |
| 2.       | Genuflexiuni (nr. repetări)                             | 0                         | 4          | 2          | 6          | 4          | 8          | 6          | 10         | 8          | 12         | 10         | 14         | 12         | 16         | 14         | 18         | 16        | 20        | 18        | 22        |
| 3.       | Flotări (nr. repetări)                                  | 0                         | 0          | 0          | 1          | 0          | 2          | 1          | 3          | 2          | 4          | 3          | 5          | 4          | 6          | 5          | 7          | 6         | 8         | 7         | 9         |
| 4.       | Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol) | 45<br>h/cm                | 45<br>h/cm | 40<br>h/cm | 40<br>h/cm | 35<br>h/cm | 35<br>h/cm | 30<br>h/cm | 30<br>h/cm | 25<br>h/cm | 25<br>h/cm | 20<br>h/cm | 20<br>h/cm | 15<br>h/cm | 15<br>h/cm | 10<br>h/cm | 10<br>h/cm | 5<br>h/cm | 5<br>h/cm | 0<br>h/cm | 0<br>h/cm |
| 5.       | Forța musculaturii abdominale (30 sec)                  | 0                         | 2          | 2          | 4          | 4          | 6          | 6          | 8          | 8          | 10         | 10         | 12         | 12         | 14         | 14         | 16         | 16        | 18        | 18        | 20        |
| 6.       | Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)            | 8.9                       | 8.4        | 8.8        | 8.3        | 8.7        | 8.2        | 8.6        | 8.1        | 8.5        | 8          | 8.4        | 7.9        | 8.3        | 7.8        | 8.2        | 7.7        | 8.1       | 7.6       | 8         | 7.5       |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Dubon Momtong Chirigi (2 lov. de pumn la niv. mediu)                        | 0                         | 0 | 0      | 0 | 1      | 2 | 2      | 3 | 3      | 4 | 4      | 5 | 5      | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8       | 9 |
| 2.       | Dolyo Chagi (lovitură circulară de picior) - nr. repetări                   | 0                         | 0 | 0      | 0 | 1      | 2 | 2      | 3 | 3      | 4 | 4      | 5 | 5      | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8       | 9 |
| 3.       | Seibon Olgul Chirigi (3 lov. de pumn la niv. sup.) nr. repetări             | 0                         | 0 | 0      | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7       | 9 |
| 4.       | Neryo Chagi (lov. descendentă de picior) nr. repetări                       | 0                         | 0 | 0      | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7       | 9 |
| 5.       | Hanbon Kyorugi (luptă impusă 1 pas)<br>Seibon Kyorugi (luptă impusă 3 pași) | 0                         | 0 | 0      | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7       | 9 |
| 6.       | An Makki/ Olgul Makki Otgoro Olgul Makki (Blocaje)                          | 0                         | 0 | 0      | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7       | 9 |
| 7.       | Poomse - Taegeuk Sa Jang  | 9                         | 9 | 8      | 8 | 7      | 7 | 6      | 6 | 5      | 5 | 4      | 4 | 3      | 3 | 2      | 2 | 1      | 1 | 0       | 0 |

**1;6 - Se va nota corectitudinea executiei procedeelor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.**

**5 - La lupta impusă se v-a urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.**

**7 - Poomse (luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greșeli.**

**TENIS**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)                       | 170                       | 185  | 175    | 190  | 180    | 195  | 185    | 200  | 190    | 205  | 195    | 210  | 200    | 215  | 205    | 220  | 210    | 225  | 215     | 230  |
| 2.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)            | 5.6                       | 5.4  | 5.5    | 5.3  | 5.4    | 5.2  | 5.3    | 5.1  | 5.2    | 5.0  | 5.1    | 4.9  | 5.0    | 4.8  | 4.9    | 4.7  | 4.8    | 4.6  | 4.7     | 4.5  |
| 3.       | Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min) | 4.15                      | 4.15 | 4.10   | 4.10 | 4.05   | 4.05 | 4.00   | 4.00 | 3.55   | 3.55 | 3.50   | 3.50 | 3.45   | 3.45 | 3.40   | 3.40 | 3.35   | 3.35 | 3.30    | 3.30 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                                    | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Serviciu la punct fix – 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9       | 9 |
| 2.       | Joc de simplu în condiții regulamentare – 1 set   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

**TENIS DE MASĂ**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | VALOAREA NOTELEOR ACORDATE |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|----------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                     |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                          | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (m)   | 1.45                       | 1.55 | 1.50   | 1.60 | 1.55   | 1.65 | 1.60   | 1.70 | 1.65   | 1.75 | 1.70   | 1.80 | 1.75   | 1.85 | 1.80   | 1.90 | 1.85   | 1.95 | 1.90    | 2.00 |
| 2.       | Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetari (sec)        | 15.1                       | 14.9 | 15     | 14.8 | 14.9   | 14.7 | 14.8   | 14.6 | 14.7   | 14.5 | 14.6   | 14.4 | 14.5   | 14.3 | 14.4   | 14.2 | 14.3   | 14.1 | 14.2    | 14   |
| 3.       | Aruncări și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distanța 2 m, 15 executii (sec) | 13.4                       | 12.9 | 13.3   | 12.8 | 13.2   | 12.7 | 13.1   | 12.6 | 13     | 12.5 | 12.9   | 12.4 | 12.8   | 12.3 | 12.7   | 12.2 | 12.6   | 12.1 | 12.5    | 12   |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | VALOAREA NOTELEOR ACORDATE |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|----------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                     |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                          | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Serviciu scurt cu F și R, câte 5 execuții (număr de reușite)           | 1                          | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6  | 7      | 7  | 8      | 8  | 9      | 9  | 10      | 10 |
| 2.       | Contre F + topspin F din 3 puncte ale mesei cu intensitate medie       | 5                          | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10     | 10 | 12     | 12 | 14     | 14 | 16     | 16 | 18      | 18 |
| 3.       | Contre F+R combinat cu topspin F+R din colțul de R cu intensitate mare | 5                          | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10     | 10 | 12     | 12 | 14     | 14 | 16     | 16 | 18      | 18 |

**VOLEI**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. Crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritură în lungime de pe loc (cm)                           | 170                       | 180  | 175    | 185  | 180    | 190  | 185    | 195  | 190    | 200  | 195    | 205  | 200    | 210  | 205    | 215  | 210    | 220  | 215     | 225  |
| 2.       | Deplasare înainte și înapoi 8x6 m (sec)                      | 16.8                      | 15.4 | 16.6   | 15.2 | 16.4   | 15.0 | 16.2   | 14.8 | 16.0   | 14.6 | 15.8   | 14.4 | 15.6   | 14.2 | 15.4   | 14.0 | 15.2   | 13.8 | 15.0    | 13.6 |
| 3.       | Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm) | 15                        | 12   | 17     | 14   | 20     | 16   | 22     | 18   | 24     | 20   | 26     | 22   | 28     | 25   | 30     | 30   | 32     | 35   | 34      | 40   |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. Crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate   |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite)  | 0   | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9       | 9 |
| 2.       | Lovitură de atac prin procedeu preferat – 10 execuții (nr. reușite) | 0   | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9       | 9 |
| 3.       | Joc bilateral 3x3, 4x4, 6x6, în funcție de nr. candidaților         | Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

**YACHTING**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Sărituri laterale succesive peste banca de gimnastică în 30". (nr. repetări) | 7                         | 10 | 10     | 13 | 13     | 15 | 15     | 17 | 17     | 19 | 19     | 21 | 21     | 23 | 23     | 25 | 25     | 27 | 27      | 29 |
| 2.       | Rdicarea trunchiului din culcat dorsal la verticală în 30". (nr. repetări)   | 17                        | 18 | 19     | 21 | 20     | 22 | 21     | 23 | 22     | 24 | 23     | 25 | 24     | 26 | 25     | 27 | 26     | 28 | 27      | 29 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                                  | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Armarea unei ambarcațiuni clasa Optimist (min.) | Se va aprecia corectitudinea, ordinea acțiunilor și ritmul general de execuție |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |