

## ÎNOT

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 5                    |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1        | Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)               | 7"3                       | 6"8 | 7"2    | 6"7 | 7"1    | 6"6 | 7"0    | 6"5 | 6"9    | 6"4 | 6"8     | 6"3 |
| 2        | Săritura în lungime de pe loc (cm)                       | 134                       | 144 | 136    | 146 | 138    | 148 | 140    | 150 | 142    | 152 | 144     | 154 |
| 2        | Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) * | 15                        | 15  | 16     | 16  | 17     | 17  | 18     | 18  | 19     | 19  | 20      | 20  |

\*) **DESCRIEREA PROBEI:** Din poziția așezat cu genunchii îndoiți la  $90^0$ , cu tălpile pe sol, palmele la ceafă, coborârea trunchiului la orizontală urmată de revenire în poziția inițială, atingând genunchii cu coatele. Se înregistrează numărul de execuții efectuate în 30 sec.