

POLO PE APĂ

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	Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) *	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	134	144	136	146	138	148	140	150	142	152	144	154
3	Aruncarea mingii de polo la distanță (m)	6,5	7,5	7,0	8	7,5	8,5	8,0	9	8,5	9,5	9,0	10

*) **DESCRIEREA PROBEI:** Din poziția așezat cu genunchii îndoiți la 90° , 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.