

SĂRITURI ÎN 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	Testul „Matorin” (grade)	90	90	135	135	180	180	225	225	270	270	360	360
3	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	13	13	14	14	15	15	18	20	20	25	27	30

*) **DESCRIEREA PROBEI:** Din poziția așezat cu genunchii îndoiți la 90⁰, 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.