

---

## 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. Media generală minimă de admitere este 7 (șapte).

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

**Notă:** La disciplinele sportive care nu se regăsesc în această 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.C.T.S./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

### 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	F
1.	Triatlon "A" (puncte)		140	150	150	160	160	170	170	180	180	190	190	200	200	210	210	220	220	230	230	240	240
2.	Triatlon "B" (puncte)		130	140	140	150	150	160	160	170	170	180	180	190	190	200	200	210	210	220	220	230	230

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 tetrațlon în vigoare.

### 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)		13.7	12.7	13.6	12.6	13.5	12.5	13.4	12.4	13.3	12.3	13.2	12.2	13.1	12.1	13.0	12.0	12.9	11.9	12.8	11.8
2.	200 m.p. (sec)		27.9	27.0	27.8	26.8	27.7	26.6	27.6	26.4	27.5	26.2	27.4	26.0	27.3	25.8	27.2	25.6	27.1	25.4	27.0	25.1
3.	800 m.p. (min)		2.29	2.19	2.28	2.18	2.27	2.17	2.26	2.16	2.25	2.15	2.24	2.14	2.23	2.13	2.22	2.12	2.21	2.11	2.20	2.10
4.	2000 m. F/3000 m B (min)		6.58	10.35	6.56	10.30	6.54	10.25	6.52	10.20	6.50	10.15	6.48	10.10	6.46	10.05	6.44	10.00	6.42	9.55	6.40	9.50
5.	80 m.g. F/90 m.g. B (sec)		13.9	15.6	13.8	15.5	13.7	15.4	13.6	15.3	13.5	15.2	13.4	15.1	13.3	15.0	13.2	14.9	13.1	14.7	13.0	14.5
6.	200 m.g. (sec)		36.5	32.4	36.0	32.2	35.5	32.0	35.0	31.8	34.5	31.6	34.0	31.4	33.5	31.2	33.0	31.0	32.5	30.8	32.0	30.6
7.	1.500 m. obst. (min)		-	4.00	-	3.55	-	3.50	-	3.45	-	3.40	-	3.35	-	3.30	-	3.25	-	3.20	-	3.15
8.	Marș 3km. F/5km. B (min)		13.35	31.40	13.30	31.30	13.25	31.20	13.20	31.10	13.00	31.00	12.40	30.50	12.20	30.40	12.00	30.30	11.50	30.00	11.30	29.00
9.	S. înălțime (m)		1.37	1.47	1.39	1.49	1.41	1.51	1.43	1.53	1.45	1.55	1.47	1.57	1.49	1.59	1.51	1.61	1.53	1.63	1.55	1.65
10.	S. lungime (m)		4.65	4.85	4.70	4.90	4.75	4.95	4.80	5.00	4.85	5.10	4.90	5.20	4.95	5.30	5.00	5.40	5.05	5.50	5.10	5.60
11.	S. prăjina (m)		1.80	2.15	1.85	2.20	1.90	2.25	1.95	2.30	2.00	2.40	2.05	2.50	2.10	2.60	2.15	2.70	2.20	2.80	2.25	2.90
12.	Ar.greutate (m)		8.00	9.20	8.10	9.40	8.20	9.60	8.30	9.80	8.40	10.00	8.60	10.20	8.80	10.30	9.00	10.50	9.50	10.70	10.00	10.90
13.	Ar. disc (m)		17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	27	23	29	24	31	25	33	26	35
14.	Ar. sulită (m)		19	27	20	28	21	29	22	30	23	32	24	34	25	36	26	38	27	40	28	42
15.	Ar. ciocan (m)		16	21	17	22	18	23	19	24	19.5	25	20	26	20.5	27	21	28	21.5	29	22	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)	5.11	5.9	5.10	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)	8.10	9.10	8.20	9.20	8.30	9.30	8.40	9.40	8.50	9.50	8.60	9.60	8.70	9.70	8.80	9.80	8.90	9.90	9.00	10.00
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

Structură tehnico-tactică:

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

Joc de simplu.

Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip longilin, anvergura brațelor peste medie (6-8 cm. peste valoarea taliei)

## 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)	180	186	183	188	185	190	188	192	190	195	193	200	195	205	198	210	200	215	205	220
2.	Detență 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.	Complex tehnic*(sec)	29	27	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18
2.	Joc bilateral – 2 reprize de 10 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

\* 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.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: talia minimă – băieții 175 cm și fetele 170 cm.

### BASEBAL

#### 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)	8.3	8.2	8.2	8.2	8.1	8.1	8.0	8.0	7.9	7.9	7.8	7.8	7.7	7.7	7.6	7.6	7.5	7.5	7.4	7.4
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	180	185	185	185	190	190	195	195	200	200	205	205	210	210	215	215	220	220	225	225
3.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4.15	4.10	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
1.	Naveta specifică * (sec)	15.56	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.7	14.5	14.3
2.	Prinderea mingii și pasă în baza 1, 10 execuții (nr. reușite)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
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.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip robust, segmente lungi.

## 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										
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)	4.50	12.00	4.45	11.55	4.40	11.50	4.35	11.45	4.30	11.40	4.25	11.35	4.20	11.30	4.15	11.25	4.10	11.20	4.05	11.15

## 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 culcat cu pușcă aer comprimat de la 10 m, 10 cartușe (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 culcat cu pușcă aer comprimat de la 10 m, 10 cartușe (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 prin pas simultan și alternativ, pe distanțe stabilite de comisie	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie înaltă, greutatea optimă – talia în cm –110).

## 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.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
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

## 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.	Ramat orizontal cu 15 kg (nr. execuții în 1 min)	22	32	24	34	26	36	28	38	30	40	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50

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

## C. CERINȚE MORFOLOGICE: talie minimă 180 cm băieți și 170 cm fete, anvergura minimă – talia+2 cm).

## 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
1.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min)	8.15	8.10	8.05	8.00	7.55	7.50	7.45	7.40	7.35	7.30
3.	Forța muscularii abdominale (nr. repetări în 30 sec)	17	18	19	20	22	24	26	28	29	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
1.	Tras la poartă de la 16m, minge statică – 10 execuții (nr. reușite)*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Dribling printre 5 jaloane (sec)**	12.8	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0
3.	Controlul balonului timp de 1 min. (nr. execuții)***	10	15	20	25	30	40	50	60	70	80
4.	Joc bilateral pe teren normal sau redus – două reprize de 15 minute	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									

\* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul;  
 \*\*Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de 1metru 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.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie minimală 172 cm.

## GIMNASTICĂ ARTISTICĂ 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.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuții)	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții)	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20
3.	Săritură în lungime de pe loc (cm)	170	175	173	180	175	185	178	190	180	195	183	200	185	205	190	210	195	215	200	220

### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente specifice de minimum categoria a II-a de clasificare sportivă. Evaluarea se face după codul de punctaj al F.R.G. Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** dezvoltare fizică armonioasă, raport talie – greutate în limitele formulei  $G=T-105$  cm.

## 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 picionului 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 mânărită prin înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanța de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală și mânăirea 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 regulamentului Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.

D. CERINȚE MORFOLOGICE: tip constituțional longilin, segmente lungi, expresivitate corporală și greutate în limitele formulei: G=T-105

## 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.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lazii (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
<b>38</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>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>
<b>42</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>67.5</b>	<b>70</b>
<b>46</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>72.5</b>	<b>75</b>
<b>50</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>	<b>80</b>	<b>85</b>
<b>54</b>	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>
<b>59</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>
<b>64</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>	<b>80</b>	<b>82.5</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>
<b>70</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>	<b>80</b>	<b>82.5</b>	<b>85</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>105</b>
<b>76</b>	<b>80</b>	<b>82.5</b>	<b>85</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>92.5</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>

<b>83</b>	<b>85</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>92.5</b>	<b>95</b>	<b>97.5</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>120</b>
<b>+83</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>92.5</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>102.5</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>125</b>

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

Categorie de greutate	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				
<b>38</b>	<b>20</b>	<b>22.5</b>	<b>25</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</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>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>
<b>42</b>	<b>22.5</b>	<b>25</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</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>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>	
<b>46</b>	<b>25</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</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>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>		
<b>50</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</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>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>			
<b>54</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</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>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>				
<b>59</b>	<b>35</b>	<b>37.5</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>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>						
<b>64</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>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>								
<b>70</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>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>										
<b>76</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>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>												
<b>+76</b>	<b>52.5</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>62.6</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</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)	5.8	5.3	5.7	5.2	5.6	5.1	5.5	5.0	5.4	4.9	5.3	4.8	5.2	4.7	5.1	4.6	5.0	4.5	4.9	4.4

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.	Arunecarea mingii de handbal la distanță (m)	15	20	16	21	17	22	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	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.	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 de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: talia minimă: băieți – 175 cm, fete – 170 cm.

## ÎNOT

## 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)	1.25	1.20	1.23	1.18	1.21	1.16	1.19	1.14	1.17	1.12	1.15	1.10	1.12	1.08	1.09	1.06	1.06	1.04	1.04	1.02
2.	200 m liber (min)	3.020	2.460	2.580	2.440	2.540	2.420	2.500	2.400	2.464	2.367	2.410	2.320	2.360	2.280	2.300	2.250	2.240	2.220	2.210	2.190
3.	400 m liber (min)	6.080	5.520	6.030	5.470	5.580	5.420	5.530	5.370	5.480	5.328	5.400	5.220	5.300	5.150	5.150	5.070	5.000	4.590	4.550	4.518
4.	800 m liber (min)	12.15	-	12.10	-	12.05	-	12.00	-	11.55	-	11.25	-	10.57	-	10.32	-	10.07	-	9.43	-
5.	1500 m liber (min)	-	22.45	-	22.30	-	22.15	-	22.00	-	21.47	-	21.10	-	20.30	-	19.55	-	19.28	-	18.57
6.	100 m bras (min)	1.480	1.380	1.450	1.360	1.420	1.340	1.390	1.320	1.360	1.299	1.330	1.280	1.300	1.260	1.270	1.240	1.240	1.220	1.220	1.193
7.	200 m bras (min)	3.500	3.350	3.450	3.300	3.400	3.250	3.350	3.200	3.290	3.150	3.220	3.100	3.160	3.050	3.090	3.000	3.020	2.550	2.550	2.502

8.	100 m spate (min)	1.340	1.280	1.320	1.260	1.300	1.240	1.280	1.220	1.258	1.207	1.231	1.180	1.185	1.160	1.140	1.135	1.120	1.110	1.100
9.	200 m spate (min)	3.250	3.080	3.200	3.040	3.150	3.000	3.100	2.560	3.038	2.527	2.560	2.480	2.500	2.440	2.420	2.380	2.350	2.323	2.302
10.	100 m fluture (min)	1.440	1.260	1.400	1.240	1.360	1.220	1.320	1.200	1.280	1.180	1.205	1.160	1.170	1.140	1.120	1.100	1.087	1.083	
11.	200 m fluture (min)	3.200	3.020	3.150	2.990	3.100	2.560	3.050	2.530	2.598	2.501	2.520	2.470	2.470	2.420	2.370	2.350	2.330	2.300	2.302
12.	200 m mixt (min)	3.200	3.100	3.150	3.050	3.100	3.000	3.050	2.550	3.00	2.500	2.55	2.45	2.500	2.400	2.350	2.400	2.300	2.350	2.250
13.	400 m mixt (min)	7.050	6.470	6.570	6.390	6.490	6.310	6.410	6.230	6.335	6.151	6.250	6.070	6.100	5.570	5.470	5.400	5.370	5.242	5.277

### B. CERINȚE MORFOLOGICE:

- talia înaltă, spre foarte înaltă, la sprinteri și medie, spre înaltă, la celelalte probe;
- greutatea cu 5-8 kg (B) și 3-7 kg (F) mai mică decât numărul centimetrilor peste 100, al taliei;
- suprafața palmară mare – peste 10 % din talie; laba piciorului peste nr. 39 la fete și peste nr. 44 la băieți

## 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)	166	176	168	178	170	180	172	182	174	185	176	190	178	195	180	200	185	205	190	210
2.	Traiecțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25
3.	Traiecțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20
4.	Traiecțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	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.	Uchi komi la două procedee de bază în 15 sec. (nr. de execuții)	4	5	6	6	7	7	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20
2.	Meci cu durată de 2 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

## C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip constituțional robust.

### 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.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1600 m băieți (min)	4.05	6.30	4.00	6.25	3.55	6.20	3.50	6.15	3.45	6.10	3.35	6.05	3.25	6.00	3.15	5.50	3.10	5.35	3.05	5.25

## 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.	Kaiac simplu 500m (min)	3.15	3.00	3.10	2.55	3.05	2.50	3.00	2.45	2.55	2.40	2.50	2.35	2.45	2.30	2.40	2.25	2.35	2.20	2.30	2.15
2.	Kaiac simplu 1000m (min)	6.10	5.30	6.05	5.25	6.00	5.20	5.55	5.15	5.50	5.10	5.45	5.05	5.40	5.00	5.30	4.55	5.20	4.50	5.10	4.45

3.	Canoe simplu 500m (min)	-	3.10	-	3.05	-	3.00	-	2.55	-	2.50	-	2.45	-	2.40	-	2.35	-	2.30	-	2.25
4.	Canoe simplu 1000m (min)	-	6.05	-	6.00	-	5.55	-	5.50	-	5.45	-	5.40	-	5.35	-	5.25	-	5.15	-	5.05

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

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust, anvergură mare, talie înaltă și foarte înaltă, cu predominanța lungimii bustului.

## 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.	Floțări (nr. execuții)	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. 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.**

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust și suplu.

**LUPTE LIBERE ȘI 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
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72
3.	Trapeciumi din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	4	6	8	10	13	14	15	16	17	18

**Notă:** Pentru elevii care au peste 65 kg, notarea se face astfel:

- baremul pentru nota 1 corespunde cu baremul pentru nota 4;
- baremul pentru nota 2 corespunde cu baremul pentru nota 5;
- baremul pentru nota 3 corespunde cu baremul pentru nota 6;
- baremul pentru nota 4 corespunde cu baremul pentru nota 7;
- baremul pentru nota 5 corespunde cu baremul pentru nota 8;
- baremul pentru nota 6 corespunde cu baremul pentru nota 9;
- baremul pentru nota 7 corespunde cu baremul pentru nota 10;

**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.									

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust, diametrele biacromial și palmar peste valorile medii.

### 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 50 m cu start de sus (sec)	8.7	8.4	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
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4.35	6.45	4.30	6.40	4.25	6.35	4.20	6.30	4.15	6.25	4.10	6.20	4.05	6.15	4.00	6.10	3.55	6.05	3.50	6.00

#### B. PROBE SPECIFICE

Parcurgerea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcurgere, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc 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"	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").

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** muscultură de tip longilin, nehipetrofiată, diametru biacromial cu 3-4 cm mai mare decât cel bitrohanterial.

## 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)	1.60	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	1.95	2.05	2.00	2.10	2.05	2.15

## 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.	Sărituri laterale „de patinaj” (5dr.-5 stg.) (cm)*	7.50	7.70	7.60	7.80	7.70	7.90	7.80	8.00	7.90	8.10	8.00	8.20	8.10	8.30	8.20	8.40	8.30	8.50	8.40	8.60
2.	1000 m pe roțe cu start de sus (min)	2.50	2.40	2.45	2.35	2.40	2.30	2.35	2.25	2.30	2.20	2.25	2.15	2.20	2.10	2.15	2.05	2.10	2.00	2.05	1.95

\* 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.	400 m liber (min)	6.24	6.18	6.18	6.18	6.12	6.12	6.06	6.06	6.00	6.00	5.54	5.54	5.48	5.48	5.42	5.42	5.36	5.36	5.30	5.30

## B. PROBE SPECIFICE

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
1.	Aruncare la punct fix din înot – 10 execuții (nr. de execuții corecte)									
2.	Joc bilateral – 2 reprize x 5 min., condiții regulamentare									

Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie înaltă, anvergură mare (+ 6 - 10 cm față de talie)

## 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 30 m cu start de sus (sec)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2
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 corectitudinea și eficiența execuțiilor.									
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									

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust, talie și greutate specifică postului din echipă.

## 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)	53	51	55	53	57	55	59	57	61	59	63	61	65	63	67	65	69	67	71	69
3.	Detență 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 <b>1m</b> : - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri	Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de Federația Română de Natație																			
2.	Trambulina de <b>3m</b> : - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri																				
3.	Platformă: - băieți 4+6 sărituri - fete 4+4 sărituri																				

### C. CERINȚE MORFOLOGICE: talie mijlocie-înaltă, dezvoltare fizică armonioasă.

## 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	10,0	10,0	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.

### C. CERINȚE MORFOLOGICE:

- talie peste medie;
- raport bust/membre inferioare=1;
- greutatea corporală conform G=Tcm-100.

## 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 800m fete și 1600m băieți (min)	4.00	6.45	3.55	6.40	3.50	6.35	3.45	6.30	3.40	6.25	3.38	6.20	3.36	6.15	3.34	6.10	3.32	6.05	3.30	6.00
2.	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

### B. PROBE SPECIFICE

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

### C. CERINȚE MORFOLOGICE:

- talie minimă: 170cm fete și 175 băieți;
- raport talie/greutate conform: G=Tcm-110;
- raport bust/membre inferioare=1;
- anvergură mare: talia în cm.+ 5-10cm.

## 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.	Proba "Bourpee"	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 (nr. execuții în 30 secunde)	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 fandare 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.																			

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie minimă: 170cm fete și 175 băieți

## SPORT AEROBIC

### 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 pe sol cu	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15	10	17







3.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000m băieți (min)	4.15	4.15	4.10	4.10	4.05	4.05	4.00	4.00	3.55	3.50	3.50	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
3.	Joc de simplu în condiții regulamentare – 1 set	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

### C. CERINȚE MORFOLOGICE:

- talie înaltă, anvergură + 5-6cm față de talie;
- diametru biacromial mare.

## TENIS DE MASĂ

### 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)	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200	200	210	210
2.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000m băieți (min)	4.30	4.30	4.25	4.25	4.20	4.20	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	3.45

## 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.	Deplasări laterale cu pași adăugați stânga-dreapta pe distanța de 4 m (sec)	14.9	13.9	14.8	13.8	14.7	13.7	14.6	13.6	14.5	13.5	14.4	13.4	14.3	13.3	14.2	13.2	14.1	13.1	14.0	13.0
2.	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
3.	Aruncări cu mingea de tenis de câmp în perete de la 4 m distanță – 10 execuții (sec)	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13

**D. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional longilin, suplu, segmente lungi.

## 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.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225	210	230	215	235
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.	Determă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	17	22	19	24	21	26	23	28	25	30	27	32	29	34	31	36	33	38	35	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.	Lovitura de atac prin procedeul 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.	Job 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.																			

### C. CERINȚE MORFOLOGICE:

- talie înaltă – 170 cm fete și 180 cm băieți;
- anvergură cu 6-8 cm mai mare decât talia.