METODOLOGIA DE ORGANIZARE ŞI DESFĂŞURARE

ŞI STRUCTURA

PROBELOR DE APTITUDINI

PENTRU ADMITEREA ÎN LICEELE VOCAȚIONALE

PROFIL ARTISTIC - ARTE VIZUALE

specializările

Arte plastice, Arte decorative, Arhitectură, Arte ambientale, Design,

Conservare - restaurare bunuri culturale

I. probĂ de percepţie vizuală

Desen după natură – studiu: natură statică alcătuită din două sau cel mult trei obiecte, dintre care cel puţin unul de rotaţie (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulaje). Obiectele alese se vor caracteriza prin contraste valorice, de mărime, de formă, de textură etc.

Note: (1) Se interzice alcătuirea naturii statice din obiecte albe pe fundal alb.

(2) Dacă în fundal se foloseşte draperie, aceasta nu va avea falduri.

Tehnica, la alegerea candidatului: desen în creion sau în cărbune

Timp de lucru: 5 ore.

Criterii de apreciere:

- Compunerea spaţiului plastic (încadrarea în pagină)

- Raportul dintre obiecte (proporţii)

- Forma, caracterul obiectelor

- Redarea spaţiului şi a volumului

- Raport valoric

II. probĂ de creativitate

O compoziţie pe un subiect dat, executată, la alegerea candidatului, în culoare sau volum.

1. culoare: compoziţie cu personaje - tehnica, culori de apă.

b) VOLUM: compoziţie cu personaje - ronde - bosse, - tehnica, modelaj în lut.

Timp de lucru: 5 ore

Criterii de apreciere:

a)- unitatea compoziţiei şi încadrarea în subiect;

- expresivitatea cromatică;

- notă personală, originalitate, creativitate.

b) - raportul între elemente, proporţii, mişcare, rezolvarea plastică a volumelor.

Note: (1) Pentru clasele de arhitectură, proba de creativitate se adaptează specialităţii sau se înlocuieşte cu o probă de memorie vizuală, probă scrisă, în care candidaţii vor descrie în maximum trei pagini un edificiu arhitectural cunoscut sau un ansamblu arhitectural (de exemplu, centrul oraşului). Se recomandă ca lucrarea să conţină şi schiţe de detaliu sau ansamblu, a căror calitate va fi evaluată după criterii artistice.

Criterii de apreciere:

* cantitatea şi calitatea informaţiilor furnizate;
* numărul detaliilor descrise;
* claritatea exprimării şi puterea de sugestie a textului;
* realizarea plastică a schiţelor pe care le conţine lucrarea;

(2) Pentru clasele de conservare - restaurare bunuri culturale, proba de creativitate se înlocuieşte cu o probă de testare a aptitudinilor specifice specializării. Proba constă în realizarea unor reproduceri ale unor modele sau fragmente date, eventual mărite sau micşorate la scară. Proba va fi realizată, la alegere, în culoare sau volum.

Criterii de apreciere:

* calitatea limbajului plastic utilizat;
* fidelitatea reproducerii;
* respectarea proporţiilor şi a caracterului modelului/fragmentului, în cazul măririi sau micşorării.

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare, pentru toate specialităţile, sunt numite prin decizia inspectoratului școlar județean /al municipiului București și sunt compuse din:

* preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;
* vicepreşedinte (fără drept de notare) – şeful catedrei de specialitate;
* membri (cu drept de notare) – doi profesori de disciplina/specialitatea pentru care candidatul susține probele sau, în mod exceptional, unul de o specialitate înrudită.

2. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

3. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este obţinută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I şi a II-a,

4. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini, calculată în conformitate cu punctul 4 din prezenta Notă, este 6 (şase).

5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de aptitudini.

6. La probele de aptitudini pentru profilul artistic – arte vizuale nu se admit contestaţii.

# PROFIL ARTISTIC - MUZICĂ

**secţia instrumentală**

## A. Instrumentele orchestrei simfonice

1. **1.Instrumente cu coarde cu arcuş, coarde ciupite, instrumente de suflat**

###### **Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

1. o gamă, aleasă, prin tragere la sorţi, de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu;
2. un studiu, pe note, la alegerea comisiei, din patru studii pregătite de candidat;
3. un studiu la alegerea candidatului, interpretat fără partitură.

Studiile vor avea nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu și vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental**:

1. două părţi dintr-o lucrare/piesă muzicală preclasică, la alegerea candidatului, fără partitură;
2. o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică, sau modernă, din repertoriul româneasc sau universal, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu și vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

1. **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la

prima vedere, pe bază de bilete de examen, diferenţiat pentru:

- vioară;

- corzi grave – suflători - percuţie;

1. **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, diferenţiat pentru:

- vioară;

- corzi grave – suflători – percuţie.

Notă: Probele a) şi b) se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**2. Instrumente de percuţie**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă, prin tragere la sorţi, de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu, interpretată la marimbafon;

b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la toba mică şi timpani;

1. un studiu pe note, ales, prin tragere la sorţi, de către candidat, din şase studii pregătite de acesta, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat, la unul din instrumentele melodice de percuţie indicat de comisie.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental**: două lucrări/piese muzicale culte, cu sau fără acompaniament de pian, din creaţia românească şi universală (se admit şi transcripţii), la alegerea candidatului. Una dintre lucrări este interpretată la unul din instrumentele melodice de percuţie, iar cealaltă este o lucrare pentru mai multe instrumente de percuţie. Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu și vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

## Proba a III-a

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu acelaşi grad de dificultate ca la corzi grave şi suflători;

b)**Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători.

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două

zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**3. Pian, orgă clasică**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

1. un studiu, din trei studii propuse de candidat, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, ales prin tragere la sorţi de către acesta, executat fără partitură.

b) o piesă polifonică la trei voci, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental**:

a) o sonată clasică, integrală, la alegerea candidatului, executată fără partitură;

1. o lucrare muzicală romantică, modernă sau românească, la alegerea

candidatului, interpretată fără partitură,.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu acelaşi grad de dificultate ca cel de la vioară;

b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, acelaşi ca la vioară.

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o notă care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**Notă: Pentru specializarea *orgă clasică*, candidaţii pot opta pentru susţinerea probelor I şi a II-a la pian.**

### **B. Instrumente populare – nai, ţambal, taragot, acordeon**

**Proba I**

**Recital instrumental**:

1. o piesă folclorică autentică, la alegerea candidatului, din zona de provenienţă a acestuia, cu sau fără

acompaniament;

1. două piese, alese prin tragere la sorţi, de către candidat, din patru piese pregătite de acesta, în mişcări

ritmice diferite, din diverse zone ale ţării (horă, sârbă, geampara, brează, doină, brâu), cu sau fără acompaniament;

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

1. **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la

prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate ca acela de la corzi grave şi suflători-percuţie;

1. **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători-percuţie.

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat .

#### 

#### C. Instrumente pentru muzica de jazz - muzică uşoară

**1. Instrumente cu coarde şi instrumente de suflat**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă prin tragere la sorţi de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu;

b) un studiu, pe note, din patru studii pregătite de candidat, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, ales prin tragere la sorţi de către acesta;

c) improvizaţii la instrument pe o temă dată de comisie.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Comisia va stabili tema pe care candidatul va improviza, cu o jumătate de oră înaintea începerii examenului, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental**:

a) două părţi dintr-o lucrare/piesă preclasică, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat fără partitură;

b) o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică, sau modernă, din repertoriul româneasc sau universal, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretată fără partitură.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu singură notă.

**Proba a III-a**

**a) Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe

bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu cel de la corzi grave şi suflători-percuţie;

b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători-percuţie;

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

2. Instrumente de percuţie

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă prin tragere la sorţi de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform

programei claselor de gimnaziu, interpretată la marimbafon;

b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la tobă mică şi timpani;

c) un studiu, pe note, ales, prin tragere la sorţi de candidat, din şase studii pregătite de acesta, având nivelul

de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la unul din instrumentele melodice

de percuţie indicat de comisie.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental**:

a) un “solo”, la tobe, la alegerea candidatului;

b) patru ritmuri de dans, după cum urmează: - latino american

- ritm în măsură ternară

- reggae

- twist sau rock and roll

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a III-a

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la

prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu acela de la corzi grave şi suflători.

b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători.

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

3. Pian

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) un studiu, ales, prin tragere la sorţi, de către candidat, din trei studii pregătite de

acesta, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat fără partitură;

b) o piesă polifonică la două voci, executată fără partitură, la alegerea candidatului;

c) improvizaţii la instrument pe o temă dată de comisie.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Comisia va stabili tema pe care candidatul va improviza, cu o jumătate de oră înaintea începerii examenului, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental**:

a) o sonată clasică (două părţi), la alegerea candidatului, interpretată fără partitură;

b) o piesă romantică, modernă sau românească, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la

prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu acela de la vioară;

b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, acelaşi ca la vioară.

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**SECŢIA artă VOCALĂ INTERPRETATIVĂ**

**Canto clasic**

**Canto jazz - muzică uşoară**

**Canto tradiţional românesc**

**Proba I - probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz - muzică uşoară, Canto tradiţional românesc:**

**Testarea calităţilor vocale** prin intonarea, după auz, a unui fragment muzical dat de către comisie.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a – probă de interpretare** alcătuită pe baza unui repertoriu de gen compus din 4(patru)

piese

**1. Canto clasic**

Proba compusă din două piese, diferite, cu sau fără acompaniament, din care:

a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat;

b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**2. Canto jazz - muzică uşoară**

Proba compusă din două piese diferite cu sau fără acompaniament din care:

a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat;

b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior .  
**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**3. Canto tradiţional românesc**

Proba compusă din două piese diferite, cu sau fără acompaniament:

1. o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat; piesele pregătite de candidaţi

vor reprezenta stiluri diferite(doină, horă şi sârbă);

1. o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a - probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz - muzică uşoară, Canto tradiţional românesc:**

**Proba de aptitudini specifice** (auz, ritm, teorie muzicală), după cum urmează:

1. reproducerea de intervale melodice;
2. reproducerea de fragmente ritmice;
3. reproducerea de fragmente melodice;
4. testarea cunoştinţelor teoretice (note, valori de note, pauze, alteraţii, măsuri);

**Notă**: Probele a), b), c) şi d) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

#### SECŢIA TEORETICĂ

**Proba I**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi auz armonic: bicorduri până la octavă, trisonuri majore şi minore în poziţie strânsă, toate stările.

b) **Solfegiu** la prima vedere de 12-16 măsuri, până la trei alteraţii constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 timpi, cu inflexiuni modulatorii la tonalităţi înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metro-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**Proba a II-a**

**Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, până la trei alteraţii constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 pătrimi, cu inflexiuni modulatorii la tonalităţi înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metro-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) La un instrument studiat anterior de candidat (din categoria instrumentelor orchestrei simfonice sau pian),

se prezintă, la alegerea candidatului, un studiu şi două lucrări /piese muzicale diferite preclasice, clasice,

romantice, sau moderne, din repertoriul româneasc sau universal, din memorie, având nivelul de dificultate

cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu;

b) În cazul în care candidatul nu a studiat un instrument, va interpreta, vocal, trei piese culte din genuri

diferite, din creaţia românească şi universală, cu/fără partitură, cu sau fără acompaniament.

**Notă**: Probele a) şi b) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru fiecare din piesele interpretate în cadrul probei.

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare, pentru toate specialităţile muzicale, sunt numite prin decizia inspectoratului școlar județean /al municipiului București și sunt compuse din:

* preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;
* vicepreşedinte (fără drept de notare) – şeful catedrei de specialitate;
* membri (cu drept de notare) – doi profesori de disciplina/specialitatea pentru care candidatul susține probele sau, în mod exceptional, unul de o specialitate înrudită.

2. Proba a III a pentru secția instrumentală, secția artă vocală interpretativă, precum și probele 1 și 2 pentru secția teoretică se examinează de către o comisie formată din **doi profesori specialiști** în teorie, solfegiu, dicteu **(TSD)**, iar subiectele vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probei, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesor metodist. Comisia de examinare va elabora un număr de bilete egal cu cel puţin jumătate din numărul candidaţilor, conţinând subiecte cu acelaşi grad de dificultate. În ziua examenului, fiecare candidat va extrage un bilet.

3. Proba a III a pentru secția teoretică va fi evaluată de comisiile de instrument, în funcție de instumentul ales de candidat.

4. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

5. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este obţinută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I, II şi III, respectiv la probele I şi II.

6. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini este 6 (şase).

7. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de aptitudini.

8. Pentru instrumentele cu corzi grave, instrumente de suflat, instrumente de percuţie şi instrumente populare, se admit transcripţii după lucrări muzicale originale.

9. Rezultatele se afişează la încheierea fiecărei probe de examen.

10. Candidaţii care nu au fost admişi la secţia instrumentală se pot prezenta la secţia teoretică, în limita numărului de locuri aprobat conform legislaţiei în vigoare.

11. La probele de aptitudini nu se admit contestaţii, cu excepţia probei de dicteu melodic, pentru toate specializările la care această probă se susţine. Pentru rezolvarea contestaţiilor, preşedintele comisiei va stabili o altă comisie, alcătuită din cadre didactice de specialitatea respectivă. Nota rezultată după contestaţii rămâne definitivă.

**PROFIL ARTISTIC**

**SPECIALIZAREA COREGRAFIE**

**I. PROBA DE DANS CLASIC**, compusă din:

a) o oră de studiu cuprinzând exerciţii la bară, centru, sărituri, pointes – lecţie pregătită din timp.

b) o variaţie în stil clasic, din variaţiile pregătite la clasă de candidat.

**Notă:** Proba de dans clasic se apreciază de către fiecare evaluator cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru a) şi b).

**II. PROBA DE DANS ROMÂNESC**

Se foloseşte lista de dansuri din programa ultimei clase de gimnaziu.

**Notă**: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare sunt numite prin decizia inspectoratului școlar județean /al municipiului București și sunt compuse din:

* preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;
* vicepreşedinte (fără drept de notare) – responsabilul catedrei de specialitate;
* membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate.

2. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

3. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I şi II.

4. Media minimă de promovare a examenului este 6 (şase).

5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de examen.

7. La probele de aptitudini pentru specializarea coregrafie nu se admit contestaţii.

**PROFIL ARTISTIC**

**SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI**

##### **I. PROBA DE APTITUDINI A SPECIALIZĂRII**

a) citirea unui text la prima vedere;

b) prezentarea unui repertoriu, care va cuprinde minimum o poezie și o povestire din literatura română sau universală, de maximum o pagină (A4)

c) povestirea unei întămplari din viaţa candidatului.

d) dialog condus de comisie, pe o temă propusă de aceasta.

Durata probei: max. 20’.

**Notă:** Proba de aptitudini a specializării se apreciază de fiecare evaluator cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru probele a),b),c) şi d).

Pentru promovare, candidaţii trebuie să obţină la fiecare etapă minimum nota 5 (cinci).

**II. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE**

a) prezentarea unei melodii la alegerea candidatului.

b) reproducerea de intervale, formule ritmice/ritmico-melodice.

### Durata probei: max. 10’

**Notă:** Proba de aptitudini muzicale se apreciază de fiecare evaluator cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru a), b).

Pentru promovare, candidaţii trebuie să obţină la fiecare etapă minimum nota 5 (cinci).

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare pentru specializarea ***Arta actorului***, numite prin decizia inspectoratului școlar județean/ al Municipiului București, sunt compuse din:

- preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;

- vicepreşedinte (fără drept de notare) – şeful catedrei de specialitate;

- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitatea arta actorului sau, în mod excepțional, unul de o specialitate înrudită și un profesor specialist TSD

2. Textele la prima vedere, temele de conversaţie vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probelor, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

3. Subiectele de la punctul b) al *probei de* *aptitudini muzicale* vor fi elaborate de profesorul specialist TSD, membru al comisiei, cu o oră înaintea începerii probelor, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

4. Comisia de examinare elaborează un număr de bilete egal cu cel puţin jumătate din numărul candidaţilor, conţinând subiecte cu acelaşi grad de dificultate. În ziua examenului fiecare candidat extrage un bilet.

5. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

6. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este obţinută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I şi II.

7. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini este 6 (şase).

8. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de examen.

9. La probele de aptitudini pentru specializarea ***Arta actorului*** nu se admit contestaţii.

**PROFIL PEDAGOGIC**

**SPECIALIZĂRILE: ÎNVĂŢĂTORI-EDUCATOARE ȘI EDUCATOR – PUERICULTOR**

1. **PROBA DE APTITUDINI MUZICALE**

Proba constă în verificarea aptitudinilor interpretative şi a auzului muzical prin:

1. intonarea unui cântec dintr-un repertoriu de cinci cântece, învăţate în clasele I- VIII;
2. reproducerea unor scurte motive ritmico-melodice (2-4 măsuri), desprinse din cântece pentru copii.

Aptitudinile investigate sunt:

* auzul muzical;
* simțul ritmic;
* memoria muzicală;
* calitățile vocale.

1. **PROBA DE APTITUDINI FIZICE**

Proba constă în verificarea aptitudinilor fizice prin:

1. Reproducerea, după model, a 2-3 exerciţii de influenţare selectivă a aparatului locomotor;
2. 3-4 elemente de gimnastică acrobatică din programul claselor a V-a - a VI-a, executate izolat;
3. alergare 600 m – fără cerinţă de timp (implică un efort moderat).

Aptitudinile investigate sunt:

* memorie motrică şi coordonare;
* starea funcţională a coloanei vertebrale;
* funcţie normală a sistemului cardio-respirator;

1. **PROBA DE APTITUDINI ARTISTICE**

Proba constă în realizarea unei naturi statice cu două sau trei obiecte cu o temă plastică propusă de comisie.

Aptitudinile investigate sunt:

* receptarea culorilor, a proporţiilor dintre obiecte;
* încadrarea echilibrată a formelor plastice într-un spaţiu.

1. **INTERVIU**

Proba constă în:

1. recitarea a 2-3 strofe dintr-o poezie (la alegere);
2. lectură expresivă la prima vedere;
3. participare la o conversaţie candidat – comisie, pe o temă dată (se verifică capacitatea de a aduce

argumente, de a fi persuasiv şi receptiv în relaţia cu partenerul de discuţie).

Aptitudinile investigate sunt:

* comunicarea;
* dicţia.

**NOTĂ:**

1. Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu “admis” sau “respins”.
2. Respingerea la o probă atrage după sine obţinerea calificativului ”respins” la probele de aptitudini.
3. Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializările: învățători - educatoare, educator – puericultor.
4. Comisia pentru fiecare probele de aptitudini este alcătuită din doi profesori de specialitate, un profesor de gimnaziu şi unul de liceu.
5. Preşedintele comisiei este directorul/ directorul adjunct unităţii de învăţământ.

# PROFIL PEDAGOGIC

**SPECIALIZAREA: INSTRUCTOR DE EDUCAȚIE EXTRAŞCOLARĂ**

**1. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE ŞI COORDONARE MOTRICĂ**

Proba constă în verificarea aptitudinilor muzicale şi de coordonare motrică ale candidatului, prinuna dintre următoarele forme:

a) intonarea a 1 –2 cântece prezentate de candidat;

b) reproducerea unor fragmente ritmico – melodice după modele date de comisie;

c) realizarea unor exerciţii de mişcare, la indicațiile comisiei.

Aptitudinile investigate sunt:

* auzul muzical;
* simţul ritmic;
* memoria muzicală;
* calităţile vocale;
* condiţiile generale fizico - estetice şi de mişcare.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de muzică şi un profesor de educaţie fizică.

**2. PROBA DE INVESTIGARE A CAPACITĂŢII DE A COMUNICA ŞI A DICŢIEI**

Proba constă în verificarea aptitudinilor specifice prin una din următoarele forme:

a) recitarea a 1 –2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaţilor;

b) citirea unui monolog/ text dialogat;

c) interviu pe o temă la alegerea candidatului;

Aptitudinile investigate sunt:

* comunicarea;
* pronunţia cuvintelor, în general, şi a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;
* argumentarea în susţinerea unor idei;
* expresivitatea.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie şi un profesor de limba şi literatura română

**NOTĂ:**

**1.** Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu “admis” sau “respins”.

**2.** Un candidat care a fost declarat “respins” la una din probe, va fi declarat “respins” la probele de aptitudini.

**3.** Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializarea instructor de educație extraşcolară.

**4.** Preşedintele comisiei este directorul / directorul adjunct al unităţii de învăţământ.

# PROFIL PEDAGOGIC

**SPECIALIZĂRILE: MEDIATOR ȘCOLAR, BIBLIOTECAR-DOCUMENTARIST, PEDAGOG ŞCOLAR**

**1.PROBA DE INVESTIGARE A DICŢIEI**

Proba constă în verificarea aptitudinilor specifice prin una din următoarele forme:

1. recitarea a 1 –2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaţilor;
2. citirea unui monolog / text dialogat;

Aptitudinile investigate sunt:

* comunicarea;
* pronunţia cuvintelor, în general, şi a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;
* argumentarea în susţinerea unor idei;
* expresivitatea.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie şi un profesor de limba şi literatura română.

**2. PROBA DE INVESTIGARE A CAPACITĂŢII DE A COMUNICA - INTERVIUL**

Proba constă într-o conversaţie pe o temă dată, candidat-comisie (se verifică capacitatea de a aduce argumente, de a fi persuasiv şi receptiv în relaţia cu partenerul de discuţie).

Aptitudinile investigate sunt:

* comunicarea;
* dicţia.

**NOTĂ:**

**1.** Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu “admis” sau “respins”.

**2.** Un candidat care a fost declarat “respins” la una din probe, va fi declarat “respins” la probele de aptitudini.

**3.** Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializările: mediator școlar, bibliotecar-documentarist, pedagog şcolar**.**

**4.** Preşedintele comisiei este directorul / directorul adjunct al unităţii de învăţământ.

**PROFIL TEOLOGIC**

**SPECIALIZĂRILE: TEOLOGIE ORTODOXĂ, PATRIMONIU CULTURAL**

La seminariile teologice ortodoxe, cursuri de zi, se pot înscrie absolvenţi de gimnaziu care au media generală de absolvire a claselor a V-a – a VIII-a minimum 7,00 şi media la purtare în clasele a V-a – a VIII-a minimum 9.00.

La solicitarea conducerii cultului ortodox, pot fi admişi la seminariile teologice liceale ortodoxe, cursuri de zi, pe locurile rămase libere, şi vieţuitori din mânăstiri, absolvenţi de gimnaziu, care au depăşit vârsta de 18 ani.

Înscrierile se fac la unităţile şcolare respective. Dosarul de înscriere va cuprinde:

1) certificat de botez (ortodox)- copie legalizată;

2) fişa medicală (original);

3) fişa de înscriere, în original, eliberată de unitatea de învăţământ gimnazial;

4) recomandarea Consiliului parohial;

5) binecuvântarea Chiriarhului locului;

Vizita medicală este obligatorie şi eliminatorie.

**I. Probele de aptitudini pentru profilul teologic, specializarea teologie ortodoxă** sunt**:**

**PROBA ORALĂ**

Proba orală constă în:

a) **verificarea dicţiei** prin :

- rostirea uneia din rugăciunile: **Împărate ceresc, Preasfântă Treime, Tatăl nostru, Psalmul 50, Crezul, Cuvine-se cu adevărat, Apărătoare Doamnă.**

b) **verificarea aptitudinilor muzicale** prin :

- intonarea uneia dintre următoarele cântări bisericeşti: **Sfinte Dumnezeule; Cu noi este Dumnezeu; Doamne al puterilor; Troparul Învierii; Tatăl nostru; Troparul Rusaliilor; Fie numele Domnului binecuvântat; Binecuvântat eşti Hristoase, Dumnezeul nostru; Colinde cu conţinut religios;**

- intonarea unui cântec patriotic (**Deşteaptă-te române** ; **Limba noastră** - Al. Cristea; **Ţara Mea** - D. G. Chiriac; **Imnul eroilor** - I. Brătianu; **Pui de lei** - I. Brătianu);

- verificarea auzului muzical prin luarea tonului după pian şi prin intonarea gamei Do major, a arpegiului şi a unor sunete din gamă;

- verificarea simţului ritmic.

**Notă:** Pentru examenul la proba muzicală nu se vor verifica noţiunile teoretice.

**PROBA SCRISĂ**

Proba scrisă constă într-o lucrare scrisă, cu durata de două ore, la Religie.

Subiectele pentru proba scrisă se elaborează din programa şcolară de religie, clasele a VII-a – a VIII-a.

**II. Probele de aptitudini pentru profilul teologic, specializarea patrimoniu cultural** sunt următoarele:

a) **PROBA SCRISĂ,** de verificare a cunoştinţelor religioase;

b) **PROBA PRACTICĂ** pentru testarea aptitudinilor în perceperea formelor - desen după natură;

c) **PROBA PRACTICĂ** pentru testarea aptitudinilor de exprimare cromatică în compoziţie.

Conţinuturile pentru cele două probe practice de verificare a aptitudinilor artistice sunt cele din programa şcolară de educaţie plastică pentru gimnaziu.

Conţinuturile pentru proba scrisă la Religie vor fi aceleaşi ca şi cele pentru profilul teologic, specializarea teologie ortodoxă.

Conţinuturile pentru proba scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase sunt:

|  |  |
| --- | --- |
| Conţinuturi clasa a VII-a | Conţinuturi clasa a VIII-a |
| 1. Dumnezeu se descoperă oamenilor. Sfânta Scriptură şi Sfânta Tradiţie 2. Crearea lumii 3. Hristos, Lumina lumii: Vindecarea orbului din naştere 4. Rugăciunea în viaţa creştinului 5. Sfânta Liturghie – întâlnirea cu Hristos 6. Legea cea nouă – Fericirile | 1. Crezul – sinteza învăţăturii de credinţă. 2. Pilda semănătorului – primire şi împlinire a cuvântului lui Dumnezeu 3. Biserica, locaş de închinare 4. Răbdare şi încredere în Dumnezeu – Dreptul Iov |

NOTE:

1. Conducerea seminarului propune componenţa comisiei de examen, care este aprobată de inspectoratul şcolar.

2. Până la sfârşitul timpului de elaborare a fiecărei lucrării scrise, comisia afişează baremul de evaluare şi notare.

3. Proba orală este apreciată cu calificativul admis sau respins. Candidaţii de la specializarea teologie ortodoxă, care la proba orală obţin calificativul *respins,* nu mai susţin proba scrisă şi sunt declaraţi respinşi la probele de aptitudini.

Probele scrise şi cele practice sunt evaluate cu note de la 1 la 10. Nota minimă de admitere la fiecare probă este 6.00.

4. Nota finală la probele de aptitudini, la specializarea teologie ortodoxă, este nota obţinută la proba scrisă.

Nota finală la probele de aptitudini, la specializarea patrimoniu cultural, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele obţinute la cele trei probe de mai sus.

5. Media finală de admitere se calculează conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat.

6. La medii egale, departajarea candidaţilor se va face conform criteriilor prevăzute în metodologia de admitere. Dacă egalitatea persistă după aplicarea criteriilor de departajare prevăzute în metodologia de admitere, departajarea candidaţilor de la specializarea patrimoniu cultural se va face după nota obţinută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

7. La probele orale şi practice nu se admit contestaţii. La proba scrisă se admit contestaţii. Reevaluarea lucrărilor ale căror rezultate au fost contestate şi afişarea rezultatelor finale se desfăşoară în perioada prevăzută în calendarul admiterii.

8. Candidaţilor respinşi la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele şi vor fi îndrumaţi să se înscrie la alte licee.

**PROFIL TEOLOGIC**

LICEE TEOLOGICE CATOLICE, GRECO-CATOLICE, REFORMATE, UNITARIENE, PENTICOSTALE ŞI ADVENTISTE

a) Se pot înscrie la admiterea în clasa a IX-a la liceele teologice catolice, greco-catolice, reformate, unitariene, penticostale şi adventiste absolvenţi de gimnaziu având minimum media 9 la purtare.

b) Dosarul de înscriere va cuprinde următoarele acte:

- fişă de înscriere tip;

- certificat de naştere în original şi o copie xerox;

- fişa medicală, în original;

- declaraţie din partea candidatului şi a părinţilor acestuia că au luat cunoştinţă de Regulamentul intern al liceuluişi că sunt de acord să-l respecte.

c) Probele de aptitudini sunt următoarele:

* un interviu sau colocviu, evaluat cu calificativ admis/respins;
* o probă scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase, cu durata de două ore, evaluată cu note de la 1 la 10.

Candidaţii respinşi la interviu/colocviu nu mai participă la proba scrisă şi sunt declaraţi respinşi la probele de aptitudini. Nota finală la probele de aptitudini este nota obţinută la proba scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase.

d) Conducerea liceului va stabili componenţa comisiei de examinare.

e) Subiectul pentru proba scrisă la religie se elaborează din programa şcolară de religie, clasele a VII-a – a VIII-a.

f) Media finală de admitere se calculează astfel :

(3 MA + APT) : 4 =MFA unde:

MA = media de admitere, obţinută conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat

APT= nota finală la probele de aptitudini

MFA= media finală de admitere

g)Nota minimă de promovare a probelor de aptitudini, calculată conform punctului f)este 6.00. La medii egale, departajarea candidaţilor se va face conform criteriilor prevăzute în metodologia de admitere. Dacă egalitatea persistă, departajarea se va face după nota obţinută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

h) Candidaţilor respinşi la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele şi vor fi îndrumaţi să se înscrie la alte licee.

**NOTA**:

1**. Liceele baptiste şi musulmane susţin în cadrul probelor de aptitudini un interviu, evaluat cu calificativ: admis/respins. Admiterea la aceste licee a candidaţilor care au obţinut calificativul admis la interviu se face în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, calculate conform metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat.**

**2. Tematica pentru probele de aptitudini şi bibliografia vor fi afişate de fiecare unitate şcolară până la data de 20 ianuarie a anului şcolar în cursul căruia se susţine admiterea.**

**PROFIL MILITAR**

**COLEGII MILITARE LICEALE ALE MINISTERULUI APĂRĂRII NAŢIONALE**

## Ministerul Apărării Naţionale organizează clase de liceu, în filiera vocaţională, profilul militar, specializarea matematică-informatică.

## I. RECRUTAREA CANDIDAŢILOR

Tinerii care doresc să urmeze cursurile colegiilor militare liceale se adresează, pentru informare şi întocmirea dosarelor de candidat, birourilor/oficiilor informare-recrutare judeţene/ de sector al municipiului Bucureşti, pe tot parcursul anului şcolar.

## II. SELECŢIA CANDIDAŢILOR

Activitatea de selecţie se organizează şi se desfăşoară în centrele zonale de selecţie şi orientare ale Ministerului Apărării Naţionale, din localităţile Alba Iulia, Breaza şi Câmpulung - Moldovenesc şi constă în:

a) testarea aptitudinilor fizice;

b) testare psihologică;

c) interviu de evaluare şi orientare.

Fiecare probă de selecţie are caracter eliminatoriu şi se apreciază cu “ADMIS” sau “RESPINS”, pe baza baremelor şi standardelor stabilite de Ministerul Apărării Naţionale.

**III. ÎNSCRIEREA ŞI EVALUAREA CANDIDAŢILOR LA COLEGIILE MILITARE LICEALE**

La înscrierea în colegiile militare liceale, participă candidaţii care au fost declaraţi „ADMIS” la selecţia organizată în centrele zonale de selecţie si orientare.

În perioada prevăzută în calendarul admiterii pentru probele de aptitudini, candidaţii susţin o probă de verificare a cunoştinţelor la disciplinele Limba şi literatura română şi Matematică, sub forma unui test tip grilă, cu durata de 3 ore, conform programelor pentru Evaluarea Națională a elevilor clasei a VIII-a la disciplinele Limba şi literatura română şi Matematică.

Subiectele pentru testul grilă se stabilesc de o comisie formată din cadre didactice din colegiile militare liceale, numită de şeful Direcţiei management resurse umane din Ministerul Apărării Naţionale.

Testul conţine 18 itemi, 8 itemi pentru Limba şi literatura română şi 10 itemi pentru Matematică. Fiecare item are răspuns de tip “alegere multiplă”, în care numai una dintre variantele oferite este corectă.

Pentru răspunsul corect de la fiecare item, se acordă 0,5 puncte. Punctajul maxim este de 9 puncte, echivalentul notei 9, la care se adaugă 1 punct din oficiu. Punctele se transformă în note echivalente acestora.

În fiecare colegiu militar se constituie o comisie de examinare si evaluare compusă din:

- preşedinte (fără drept de notare) –directorul adjunct al colegiu militar;

- secretarul comisiei (fără drept de notare) – un profesor sau un ofiţer;

- membri (cu drept de notare) –profesori de specialitate numiţi de preşedintele comisiei.

Corectarea testului se realizează imediat după încheierea probei, în prezenţa candidatului, de către doi profesori, asistat de alţi doi candidaţi.

Media minimă de promovare a testului este 6.00.

La testul tip grilă nu se admit contestaţii.

Media finală de admitere se calculează astfel: (MA + NT) : 2 =MFA unde:

MA = media de admitere, calculată conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat;

NT = nota la testul tip grilă de verificare a cunoştinţelor la disciplinele Limba şi literatura română şi Matematică;

MFA= media finală de admitere.

La medii **finale de admitere** egale, departajarea candidaţilor se va face conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat aprobată prin ordin al ministrului educaţiei naționale.

Dacă egalitatea persistă după aplicarea criteriilor de departajare prevăzute în metodologia de admitere, departajarea se va face după nota obţinută la testul tip grilă de verificare a cunoştinţelor.

Candidaţii sunt clasificaţi în ordine strict descrescătoare a mediei finale de admitere, în limita cifrei de şcolarizare aprobate pentru fiecare colegiu militar.

Candidaţilor care nu sunt admişi în colegiul militar, li se înapoiază dosarele şi vor participa la admiterea organizată de Ministerul Educaţiei Naționale.

**LICEUL WALDORF**

**SPECIALIZAREA FILOLOGIE**

**PROBA I. Limba şi literatura română**

Proba constă într-**un interviu** și se evaluează de o comisie formată din două cadre didactice de specialitate.

În cadrul probei se verifică următoarele:

* capacitatea de exprimare liberă;
* diversitatea vocabularului;
* capacitatea de argumentare;
* receptivitatea faţă de temă şi partenerul de discuţie;

Durata: 10-15 minute pentru un candidat.

**PROBA II. La alegerea candidatului, una din probele:**

**a) artă plastică**

Se verifică următoarele:

* compunerea spaţiului plastic (încadrarea în pagină);
* rezolvarea problemei de culoare şi compoziţie;
* compoziţie (modelaj);
* folosirea elementelor de limbaj specifice;
* notă personală, originalitate.

Durata: 2 ore

**b) muzică:**

Se verifică următoarele:

* calităţi vocale - intonarea unui cântec la alegere;
* simţul ritmic – reproducerea de fragmente ritmico-melodice;
* cunoştinţe elementare de scris – citit muzical;
* interpretarea unei melodii instrumentale (facultativ).

Durata: 10-15 minute pentru un candidat

**c) artă dramatică:**

Se verifică următoarele:

* dicţie, expresivitate în citirea unui text la prima vedere;
* intonaţie în recitarea a două strofe dintr-o poezie cunoscută;
* memorie şi creativitate în povestirea unei fapte din viaţa elevului.

Durata : 10-15 minute pentru un candidat.

PROFIL SPORTIV

Admiterea elevilor în liceele vocaţionale, la clasele cu program sportiv, este condiţionată de :

* existenţa avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive - condiţie eliminatorie;
* susţinerea şi promovarea probelor de aptitudini sportive .

La susţinerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admişi numai în echipament corespunzător.

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

* preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;
* vicepreşedinte (fără drept de notare) – şeful catedrei de specialitate;
* membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialităţi 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 (şase).

Elevului care nu obţine 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 şi 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 vocaţionale, la clasele cu program sportiv, doar candidații care au obținut nota finală la probele de aptitudini de minimum 7 (şapte).

Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini sportive.

**Notă:** **La disciplinele sportive care nu se regăsesc în anexă, probele şi normele de evaluare vor fi elaborate de inspectorul şcolar de educaţie 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 sfârşitul lunii martie, şi vor putea fi aplicate numai după ce au fost avizate de acesta.**

# ATLETISM

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

***TRIATLON “A” SAU “B” – LA ALEGERE:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 distanţă*

*Transformarea performanţelor 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 şi 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) | 11.20 | 10.40 | 11.15 | 10.35 | 11.10 | 10.30 | 11.05 | 10.25 | 11.00 | 10.20 | 10.55 | 10.15 | 10.50 | 10.10 | 10.45 | 10.05 | 10.40 | 10.00 | 10.35 | 9.55 |
| 6. | 100 m.g. F /  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. | Marş 3 km. F /  5 km. B (min) | 19.30 | 31.00 | 19.20 | 30.50 | 19.10 | 30.40 | 19.00 | 30.30 | 18.50 | 30.20 | 18.40 | 30.10 | 18.30 | 30.00 | 18.20 | 29.50 | 18.10 | 29.40 | 18.00 | 29.30 |
| 10. | S. înălţime (m) | 1.23 | 1.33 | 1.26 | 1.36 | 1.29 | 1.39 | 1.32 | 1.42 | 1.35 | 145 | 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 | 420 | 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 |
| 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. suliţă (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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **Crt.** | **Probe şi 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) | 8.10 | 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 distanţă 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;

1. Joc de simplu.

Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor.

# BASCHET

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 şi 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 şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

\*\*) *Micul maraton*, după care executantul porneşte 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 coş din dribling, recuperează mingea, porneşte în dribling în sens invers, ocolind primul jalon, după care se îndreaptă spre coş, efectuând o aruncare din săritură de la linia de aruncări libere.

# BASEBALL / SOFTBALL

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 rezistenţă 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 şi norme** | **Valoarea notelor acordate** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nota 1** | | **Nota 2** | | **Nota 3** | | **Nota 4** | | **Nota 5** | | **Nota 6** | | **Nota 7** | | **Nota 8** | | **Nota 9** | | **Nota10** | |
| **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 şi pasă în baza 1, 10 execuţii (nr. reuşite) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| *0,5 puncte pentru prinderea mingiei şi 0,5 puncte pentru aruncare precisă* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Atacul (bătaia mingii), 10 execuţii (nr. reuşite) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| *0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei şi 0,5 puncte pentru forţa lovirii mingiei* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Joc bilateral în condiţii regulamentare | Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*) *Naveta specifică* – pe distanţa de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanţa de 5 m una faţă 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 şi revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcţie elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

# BOX

1. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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. executii) | 20 | 25 | 21 | 26 | 22 | 27 | 23 | 28 | 24 | 29 | 25 | 30 | 26 | 31 | 27 | 32 | 28 | 33 | 29 | 34 |
| 2. | “Echer” (nr. execuţii) | 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:

* poziţia de gardă şi deplasarea în ring
* poziţia corectă a mişcării braţelor în funcţie de procedeele de lovire:

- lovitura directă la cap şi la corp

- lovitura laterală cap-corp, alternativ

- lovitura oblică de sus în jos

- blocajul

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

# CANOTAJ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 rezistenţă 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 cadenţă de 20/22 lovituri/min. Distanţa de 500 m.
2. Vâslit pe apă, în ambarcaţiune de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de braţe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior şi parcurgerea distanţei de 1000 m, în cadenţă de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura întreagă.

Comisia evaluează tehnica şi ritmul de vâslire.

*Condiţie de înscriere:*

- să înoate 50 m – procedeu la alegere

# CĂLĂRIE

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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, aşezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingiei şi alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Poziţia în şa
2. Conducerea calului în trap
3. Conducerea calului în galop
4. Parcurgerea unui traseu cu 7 obstacole, înălţimea 0,80 m, dintre care 2 duble.

*Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziţia în şa, tehnica conducerii calului în trap şi galop şi siguranţa parcurgerii traseului cu obstacole.*

# DANS SPORTIV

1. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 articulaţiile coxo-femurale (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 articulaţiile coxo-femurale (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 menţinerea 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 îndoiţi - 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 rezistenţă 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. | Forţa musculaturii abdominale  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 şi 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. | Şut la poartă de lângă minge statică  10 execuţii (nr. reuşite)\* | 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 2x10 minute | Se apreciază comportarea în joc. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

\*\*Jaloanele sunt situate la 3 m unul faţă de celălalt. Elevul şi mingea se află la distanţa de un metru faţă 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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. | Tracţiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuţii) | 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. execuţii) | 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. Exerciţiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente şi cerinţe 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR 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, conţinând 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 şi menţinerea lui la nivel maxim (sec.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## B. PROBE SPECIFICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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. | Exerciţiu liber ales la două probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de conţinut specifice minimum categoriei a II-a de clasificare sportivă | | | | | | | | | | |

\*Structură specifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă şi 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se foloseşte coarda. Deplasare cu coarda mânuită prin înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanţa de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală şi mânuirea corzii din articulaţia pumnului, cotului şi a umerilor. Se notează numărul de linii drepte şi 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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. execuţii) | 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. execuţii) | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 | 13 | 9 | 14 | 10 | 15 | 11 | 16 | 12 | 17 | 13 | 18 | 14 | 19 | 15 | 20 |

## B. PROBE SPECIFICE

BĂIEŢI – performanţa în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls şi aruncat), în funcţie 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 - performanţa în kilograme la genoflexiuni cu haltera, în funcţie 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 |
| 63 | 40 | 42.5 | 45 | 47.5 | 50 | 52.5 | 55 | 57.5 | 60 | 65 |
| 69 | 45 | 47.5 | 50 | 52.5 | 55 | 57.5 | 60 | 62.5 | 65 | 70 |
| +69 | 50 | 52.5 | 55 | 57.5 | 60 | 62.5 | 65 | 67.5 | 70 | 75 |

# HANDBAL

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 distanţă (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 900, palmele la ceafă în 30” (nr. execuţii) | 16 | 19 | 17 | 20 | 18 | 21 | 19 | 22 | 20 | 23 | 21 | 24 | 22 | 25 | 23 | 26 | 24 | 27 | 25 | 28 |
| 5. | Alergare de rezistenţă 800 m (F) / 1000 m (B) (min.) | 4.00 | 4.30 | 3.55 | 4.25 | 3.50 | 4.20 | 3.45 | 4.15 | 3.40 | 4.10 | 3.35 | 4.05 | 3.30 | 4.00 | 3.25 | 3.55 | 3.20 | 3.50 | 3.15 | 3.45 |

## B. PROBE SPECIFICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Joc bilateral– două reprize de 15 minute fiecare | Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\* 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 GHEAŢĂ

A.PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 distanţă de 10 m una faţă 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 poziţie stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal porneşte, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, aşează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând şi cel de-al doilea cub.

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Test de patinaj nr.1. Patinaj cu faţă de la linia porţii până la linia roşie de centru,urmat de patinaj cu faţa până la linia de plecare.
2. Test de patinaj nr.2. Patinaj cu faţa până la linia albastră,frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu faţa 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 distanţă de 10 m una faţă 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 poziţie stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal porneşte, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, aşează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând şi 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 dupa intrarea in 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 şi 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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. | Tracţiuni 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. | Tracţiuni 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. | Tracţiuni 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 şi 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. execuţii) | 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 şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# KAIAC-CANOE

**A.PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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. | Tracţiuni 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 900, palmele la ceafă în 30” (nr. execuţii) | 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. execuţii) | 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 şi 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) | 3.15 | - | 3.10 | - | 3,05 | - | 3.00 | - | 2.55 | - | 2.50 | - | 2.45 | - | 2.40 | - | 2.35 | - | 2.30 | - |
| 3. | Kaiac simplu 1000m (min) | - | 5.30 | - | 5.25 | - | 5.20 | - | 5.15 | - | 5.10 | - | 5.05 | - | 5.00 | - | 4.55 | - | 4.50 | - | 4.45 |
| 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) | 3.35 | - | 3.30 | - | 3.25 | - | 3.20 | - | 3.15 | - | 3.10 | - | 3.05 | - | 3.00 | - | 2.55 | - | 2.50 | - |
| 6. | Canoe simplu 1000m (min) | - | 6.05 | - | 6.00 | - | 5.55 | - | 5.50 | - | 5.45 | - | 5.40 | - | 5.35 | - | 5.25 | - | 5.20 | - | 5.15 |

*Notă:* Toţi candidaţii susţin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanţa de 50 m, fără cronometrare.

# KARATE

## PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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. execuţii) | 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 450 a trunchiului şi a membrelor inferioare “echer” (nr. execuţii) | 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. execuţii) | 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 braţe, 6 combinaţii;

* tehnici de picioare: MAE-GERI, YOKO-GERI, MAWASHI-GERI
* SHIHO-GYAKU-TSUKI
* SHIHO-GERI

1. KATA: - NEAN YONDAN

* HEIAN GODAN
* TEKKI SHODAN

1. KUMITE TE NOKATA

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

# LUPTE GRECO-ROMANE

**A.PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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. | Tracţiuni 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. | Tracţiuni 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. | Tracţiuni 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 şi 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. execuţii) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 2. | Luptă –2 reprize, în condiţii regulamentare | Se apreciază combativitatea şi nivelul tehnic-tactic. | | | | | | | | | |

# LUPTE LIBERE

## PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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. | Tracţiuni 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. | Tracţiuni 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. | Tracţiuni 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 şi 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. execuţii) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 2. | Luptă –2 reprize, în condiţii regulamentare | Se apreciază combativitatea şi nivelul tehnic-tactic. | | | | | | | | | |

# ORIENTARE SPORTIVĂ

A.PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 distanţa 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 rezistenţă 1000m fete şi 1600m băieţi (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 distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depăşeşte cu ambele picioare şi revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

**B.PROBE SPECIFICE- PREGATIRE TEORETICĂ**

1. Analiza unei sectiuni pe harta de concurs

2. Identificarea semnelor conventionale pe harta de concurs

3. Busola – mânuirea busolei

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

# PATINAJ ARTISTIC

## PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 şi 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 şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

* tăierea gheţii cu faţa şi cu spatele;
* paşi în cerc;
* paşi în linie;
* elemente de echilibru (fandări, cumpene, “puşcă”, “cioară”.

# PATINAJ VITEZĂ

1. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 |

## PROBE SPECIFICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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. | Alergare 1000 m pe role 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 şi 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

C. CERINŢE MORFOLOGICE: tip constituţional robust, talie şi greutate specifică disciplinei

# POLO PE APĂ

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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. | Forţa musculaturii abdominale (nr. execuţii 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 şi 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 execuţii (nr. de execuţii 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., condiţii regulamentare | Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# RUGBY

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 rezistenţă 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 şi 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 şi comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post | | | | | | | | | |

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

# SANIE

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR 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”3 5 | 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”900 | 3”200 | 2”800 | 3”100 | 2”700 | 3”000 | 2”800 | 2”900 | 2”700 | 2”800 | 2”600 | 2”700 | 2”500 | 2”600 | 2”400 | 2”500 | 2”300 | 2”400 | 2”200 | |

# SĂRITURI ÎN APĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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. | Forţa musculaturii abdominale (nr. execuţii 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 şi 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:  - băieţi 5+6 sărituri  - fete 5+5 sărituri | Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de Federaţia Română de Nataţie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Trambulina de 3m:  - băieţi 5+6 sărituri  - fete 5+5 sărituri |
| 3. | Platformă:  - băieţi 4+6 sărituri  - fete 4+4 sărituri |

# SCHI ALPIN

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 ştacheta situată la 10 cm de sol, timp de 10 secunde (nr. execuţii) | 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 şi 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, distanţa 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 şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\* Probă tehnică – Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porţi incluzând o “dublă” şi o “şicană” din 3 porţi.

# SCHI BIATLON

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 braţe la paralele (nr. execuţii) | 1 | 6 | 2 | 7 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 | 13 | 9 | 14 | 10 | 15 |
| 2. | Alergare de rezistenţă 1000 m fete şi 3000 m băieţi (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 şi 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 poziţia culcat cu arma cu glonţ, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reuşite) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| 2. | Tragere din poziţia picioare cu arma cu glonţ, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reuşite) | 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 si împingerea la 2 paşi | Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1. **CERINŢE MORFOLOGICE:** talie înaltă, greutatea optimă, elasticitate toracică bună.

# SCHI FOND

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 rezistenţă 800m fete şi 1600m băieţi (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 braţe la paralele (nr. execuţii) | 1 | 6 | 2 | 7 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 | 13 | 9 | 14 | 10 | 15 |
| 3. | Pentasalt (m) | 10 | 9,10 | 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 | 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 distanţe stabilite de comisia de examinare.
2. Demonstrarea mersului alternativ şi simultan pe schiuri cu role- stil clasic.

# SCHI ORIENTARE

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 distanţa 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 rezistenţă 1000m fete şi 1600m băieţi (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 distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depăşeşte cu ambele picioare şi revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE - PREGATIRE TEORETICĂ

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

Sistemul de punctaj şi echivalarea acestuia în note se stabileşte de către comisia de examinare.

# SCHI SĂRITURI

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Probe şi 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 distanţa 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 articulaţia 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 şi 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 puţin de 28 pct | Mai puţin 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 viteza 10 m:**

- se trasează pe sol două linii paralele la distanţa de 10 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depăşeşte , se opreşte cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus sau în jos după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjeşte la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjeşte 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 executantulul se va aşeza cu picioarele paralele, vârfurile aşezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar braţele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor şi implicit execuţia săriturii propriu zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă, (călcâiul…palma sau chiar şi şezutul dacă se execută greşit şi se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

**Îndoirea trunchiului în plan anterior:**

- executantul se va aşeza pe o suprafaţă înălţată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznele lipite şi genunchii întinşi. El se va apleca în adâncime şi va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mai mult cu putinţă. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menţionează că aplecarea trebuie menţinută 1 secundă.

**Culisarea genunchiului în plan anterior**

**-** pentru această probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulaţia 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 şi separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în favoarea executantului.

**Testul Kirkendall**

Execuţia traseului:

* Din punctual de start , sportivul va execută 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-şi menţină echilibrul timp de 5 sec cu ochii închişi;**
* După cele 5 secunde, sportivul va execută 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 şi va încerca să-şi menţină poziţia de echilibru timp de 5 secunde cu ochii închişi;**
* Sportivul va continua testul, executând acelaşi lucru pe toate mărcile(1-10).
* Fiecare dintre cele 5 secunde de menţinere a echilibrului va fi numărata cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde şi cu înregistrarea scorului pt fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toatat talpă, făcând mişcări ajutătoare din braţe sau corp , nefiind premise ţopăielile;
* Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură şi 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 menţinere a echilibrului sportivul va aşeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea-valoarea contorizata fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;
* Dacă sportivul va executa uşoare sărituri pe piciorul de sprijin , se va respecta regulă anterioară;
* Dacă sportivul menţine echilibrul mai mult de cinci secunde, se adauga câte un punct pt fiecare secundă în plus;
* Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obţinute 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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. execuţii) | 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 şi 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. execuţii) | 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 execuţii (nr. reuşite) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 3. | Asalt liber – 5 tuşe | Se apreciază nivelul tehnic-tactic şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

# SPORT AEROBIC

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR 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 şi bătaia palmelor (nr. execuţii) | 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. execuţii) | 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 menţinut pe banca de gimnastică (sec) | Normele şi echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Săritura STRADLE (nr.execuţii) |
| 3. | Aşezat în sfoară laterală cu trunchiul pe sol |
| 4. | Exerciţiu liber individual\* | Se apreciază conform regulamentului F.R.Gimnastică | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

# ŞAH

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PROBA | TIMP DE GÂNDIRE | 5’ | 6’ | 7’ | 8’ | 9’ | 10’ | 11’ | 12’ | 13’ | 14’ |
| Rezolvare poziţii cu TEMA: | NOTA | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Recunoaşterea deschiderilor principale, după 8-10 mutări |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Combinaţii de MAT în mai multe mutări |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Combinaţii cu CÂŞTIG DE MATERIAL în mai multe mutări |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Matul 2 nebuni contra regelui singur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Matul cu nebun şi cal contra regelui singur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Regula pătratului |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Regula opoziţiei |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Străpungerea |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Dama împotriva pionului de transformare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Turn şi pion contra turn |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Partidă de şah cu adversar stabilit de comisie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

# TAEKWONDO WTF

## A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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** |
|  | 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 |
|  | Genuflexiuni (nr. repetări) | 0 | 4 | 2 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 | 18 | 16 | 20 | 18 | 22 |
|  | Flotări (nr. repetări) | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 |
|  | Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol) | 45 h/cm | 45 h/cm | 40 h/cm | 40 h/cm | 35  h/cm | 35 h/cm | 30 h/cm | 30 h/cm | 25 h/cm | 25 h/cm | 20 h/cm | 20 h/cm | 15 h/cm | 15 h/cm | 10 h/cm | 10 h/cm | 5 h/cm | 5 h/cm | 0 h/cm | 0 h/cm |
|  | 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 |
|  | 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 şi 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** |
|  | 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 |
|  | Dolyo Chagi (lovitură circulara de picior) - nr. repetări | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Hanbon Kyorugi (luptă impusă 1 pas)  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 |
|  | 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 |
|  | 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 braţele şi/sau cu picioarele cât şi a celor 3 blocaje.

5 - La lupta impusă se v-a urmări modul în care se desfăşoară atacul şi/sau blocajul precum şi focalizarea zonelor de ţintă.

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

# TENIS

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 rezistenţă 800 m fete şi 1000 m băieţi (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 şi 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 execuţii (nr. reuşite) | 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 condiţii regulamentare – 1 set | Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# TENIS DE MASĂ

1. **PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 (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 paşi adăugaţi pe distanţa 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 şi 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 |

1. **PROBE SPECIFICE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 scurt cu F şi R, câte 5 execuţii (număr de reuşite) | 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 colţul 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **Crt.** | **Probe şi 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. | Deplasăre înainte şi 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 şi 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 faţă în zonele 1-5 – 10 execuţii (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 execuţii (nr. reuşite) | 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 funcţie de nr. candidaţilor | Se apreciază calitatea execuţiilor tehnico-tactice, în funcţie de specificul postului pe care îl ocupă în echipă. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# YACHTING

## A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | **Probe şi 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 şi 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 acţiunilor şi ritmul general de execuţie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |