

**METODOLOGIA DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE**

**I 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 PERCEPȚIE VIZUALĂ**

Desen după natură – studiu: natură statică alcătuit din două sau cel mult trei obiecte, dintre care cel puțin unul de rotund (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulaj). 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 folosește draperie, aceasta nu va avea falțuri.

Tehnică, la alegerea candidatului: desen în creion sau în cerneală

**Timp de lucru: 5 ore.**

#### **Criterii de apreciere:**

- Compunerea spațiului plastic (încadrarea în pagină)
- Raportul dintre obiecte (proporții)
- Forma, caracterul obiectelor
- Redarea spațiului și a volumului
- Raport valoric

#### **II. PROBĂ DE CREATIVITATE**

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

a) **CULOARE:** compoziție cu personaje - tehnică, culori de apă.

b) **VOLUM:** compoziție cu personaje - rotonde - bosse, - tehnică, modelaj în lut.

**Timp de lucru: 5 ore**

#### **Criterii de apreciere:**

a) - unitatea compoziției și încadrarea în subiect;

- expresivitatea cromatică;

- notă personală, originalitate, creativitate.

b) - raportul între elemente, proporții, mișcare, rezolvarea plastică a volumelor.

**Note:** (1) Pentru **clasele de arhitectură**, proba de creativitate se adaptează specialității sau se înlocuiește cu o probă de memorie vizuală, probă scrisă, în care candidații vor descrie în maximum trei pagini un edificiu arhitectural cunoscut sau un ansamblu arhitectural (de exemplu, centrul orașului). Se recomandă ca lucrarea să conțină schișe de detaliu sau ansamblu, a căror calitate va fi evaluată după criterii artistice.

#### **Criterii de apreciere:**

- cantitatea și calitatea informațiilor furnizate;

- numărul detaliilor descrise;

- claritatea exprimării și puterea de sugestie a textului;

- realizarea plastică a schișelor pe care le conține lucrarea;

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

#### **Criterii de apreciere:**

- calitatea limbajului plastic utilizat;

- fidelitatea reproducerii;

- respectarea proporțiilor și a caracterului modelului/fragmentului, în cazul mărtețelor sau micoraturilor.

#### **NOTĂ:**

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

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
  - vicepreședinte (fără drept de notare) – șeful catedrei de specialitate;
  - membri (cu drept de notare) – doi profesori de disciplina/specialitatea pentru care candidatul susține probele sau, în mod excepțional, unul de o specialitate înrudită.
2. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabilește 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 obținută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și a II-a,
  4. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini, calculată în conformitate cu punctul 4 din prezenta Notă, este 6 (șase).
  5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puțin una din probele de aptitudini.
  6. La probele de aptitudini pentru profilul artistic – arte vizuale nu se admit contestații.

## **PROFIL ARTISTIC - MUZIC SECȚIA INSTRUMENTAL**

### **A. Instrumentele orchestrei simfonice**

#### **1. Instrumente cu coarde cu arcu, coarde ciupite, instrumente de suflat**

##### **Proba I**

**Proba de instrument** compus din:

- a) o gamă, aleasă, prin tragere la sorți, de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu;
- b) un studiu, pe note, la alegerea comisiei, din patru studii pregătite de candidat;
- c) un studiu la alegerea candidatului, interpretat fără partitură.

Studiile vor avea nivelul de dificultate cel puțin 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:**

- a) două pri dintr-o lucrare/piesă muzicală preclasică, la alegerea candidatului, fără partitură;
- b) o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică, sau modernă, din repertoriul românesc sau universal, la alegerea candidatului, interpretat fără partitură.

Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puțin 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 și compuse până la decima și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, diferentiat pentru:

- vioară;
- corzi grave – suflători - percuție;

- b) **Dicteu melodic** de 12-16 m suri, diferentiat pentru:

- vioară;
- corzi grave – suflători – percuție.

**Notă:** Probele a) și 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 percuție**

#### **Proba I**

**Proba de instrument** compus din:

- a) o gamă, aleasă, prin tragere la sorți, de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu, interpretat la marimbafon;
- b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, de nivel de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la toba mică și timpani;
- c) un studiu pe note, ales, prin tragere la sorți, de către candidat, din șase studii pregătite de acesta, de nivel de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat, la unul din instrumentele melodice de percuție 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 creația românească și universală (se admit și transcripții), la alegerea candidatului. Una dintre lucrări este interpretată la unul din instrumentele melodice de percuție, iar cealaltă este o lucrare pentru mai multe instrumente de percuție. Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puțin 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 și compuse până la decima și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu același grad de dificultate ca la corzi grave și suflători;
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 m suri, același ca la corzi grave și suflători.

**Not :** Probele a) și 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:

- un studiu, din trei studii propuse de candidat, de nivel de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, ales prin tragere la sorți de către acesta, executat fără partitură.
- o piesă polifonică la trei voci, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

**Not :** Acest probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

#### **Proba a II-a**

**Recital instrumental:**

- o sonată clasică, integrală, la alegerea candidatului, executată fără partitură;
- o lucrare muzicală romantică, modernă sau românească, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

**Not :** Acest probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

#### **Proba a III-a**

- Auz melodic**, constând în intervale simple și compuse până la decimă și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu același grad de dificultate ca cel de la vioară;

- Dicteu melodic** de 12-16 m suri, același ca la vioară.

**Not :** Probele a) și b) se apreciază cu o notă care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**Not :** Pentru specializarea *orgă clasică*, candidații pot opta pentru susținerea probelor I și a II-a la pian.

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

#### **Proba I**

**Recital instrumental:**

- o piesă folclorică autentică, la alegerea candidatului, din zona de proveniență a acestuia, cu sau fără acompaniament;
- două piese, alese prin tragere la sorți, de către candidat, din patru piese pregătite de acesta, în metrici ritmice diferite, din diverse zone ale țării (hor, sârb, geampara, breaz, doin, brâu), cu sau fără acompaniament;

**Not :** Acest probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

#### **Proba a II-a**

- Auz melodic**, constând în intervale simple și compuse până la decimă și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate ca acela de la corzi grave și suflători-percuție;

- Dicteu melodic** de 12-16 m suri, același ca la corzi grave și suflători-percuție.

**Not :** Probele a) și 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 ușoară**

### **1. Instrumente cu coarde și instrumente de suflat**

#### **Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

- o gamă, aleasă prin tragere la sorți de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu;
- un studiu, pe note, din patru studii pregătite de candidat, de nivel de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, ales prin tragere la sorți de către acesta;
- improvizații la instrument pe o temă dată de comisie.

**Not :** Acest probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

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

#### **Proba a II-a**

##### **Recital instrumental:**

- a) două pri dintr-o lucrare/piesă preclasică, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat fără partitură;
- b) o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică, sau modernă, din repertoriul românesc sau universal, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat fără partitură.

**Not :** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu un singur not .

#### **Proba a III-a**

- a) **Auz melodic**, constând în intervale simple și compuse până la decimă și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate cu cel de la corzi grave și suflători-percuție;
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 m suri, același ca la corzi grave și suflători-percuție;

**Not :** Probele a) și 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 percuție**

#### **Proba I**

**Proba de instrument** compus din:

- a) o gamă, aleasă prin tragere la sorți de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu, interpretat la marimbafon;
- b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la toboară mică și timpani;
- c) un studiu, pe note, ales, prin tragere la sorți de către candidat, din șase studii pregătite de acesta, având nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la unul din instrumentele melodice de percuție indicat de comisie.

**Not :** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă .

#### **Proba a II-a**

##### **Recital instrumental:**

- a) un "solo", la toboară, la alegerea candidatului;
- b) patru ritmuri de dans, după cum urmează : - latino american  
- ritm în mărșă țărânească  
- reggae  
- twist sau rock and roll

**Not :** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă .

#### **Proba a III-a**

- a) **Auz melodic**, constând în intervale simple și compuse până la decimă și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate cu acela de la corzi grave și suflători.
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 m suri, același ca la corzi grave și suflători.

**Not :** Probele a) și 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** compus din:

- a) un studiu, ales, prin tragere la sorți, de către candidat, din trei studii pregătite de acesta, având nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat fără partitură;
- b) o piesă polifonică la două voci, executată fără partitură, la alegerea candidatului;
- c) improvizații la instrument pe o temă dată de comisie.

**Not :** 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 înainte începerii examenului, în prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

#### **Proba a II-a**

##### **Recital instrumental:**

- a) o sonată clasică (două părți), la alegerea candidatului, interpretată fără partitură ;  
b) o piesă romantică , modernă sau românească , la alegerea candidatului, interpretată fără partitură .  
**Not** : Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă .

**Proba a III-a**

- a) Auz melodic, constând în intervale simple și compuse până la decimă și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate cu acela de la vioară ;  
b) **Dicteu melodic** de 12-16 m suri, același ca la vioară .  
**Not** : Probele a) și b) se apreciază cu o singură notă , care se calculează ca medie aritmetică , cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

## SECȚIA ART VOCAL INTERPRETATIV

**Canto clasic**

**Canto jazz - muzică ușoară**

**Canto tradițional românesc**

**Proba I - probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz - muzică ușoară , Canto tradițional românesc:**

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

**Not** : 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.

**Not** : Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă .

**2. Canto jazz - muzică ușoară**

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 .

**Not** : Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă .

**3. Canto tradițional românesc**

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

- a) o piesă , aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat; piesele pregătite de candidați vor reprezenta stiluri diferite(doină , horă și sărbătoare);  
b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.

**Not** : Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă .

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

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

- a) reproducerea de intervale melodice;  
b) reproducerea de fragmente ritmice;  
c) reproducerea de fragmente melodice;  
d) testarea cunoștințelor teoretice (note, valori de note, pauze, alterații, m suri);

**Not** : Probele a), b), c) și d) se apreciază cu o notă , care se calculează ca medie aritmetică , cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

## SECȚIA TEORETICĂ

**Proba I**

- a) **Auz melodic**, constând în intervale simple și compuse până la decimă și auz armonic: bicorduri până la octavă , trisonuri majore și minore în poziție strânsă , toate stilurile.

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

**Not** : Probele a) și 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 m suri, până la trei alterații constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 p trimi, cu inflexiuni modulatorii la tonalități înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metro-ritmic: sincop, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

**Not** : 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 și două lucrări /piese muzicale diferite preclasice, clasice, romantice, sau moderne, din repertoriul românesc sau universal, din memorie, având nivelul de dificultate cel puțin în al programei ultimei clase de gimnaziu;

b) În cazul în care candidatul nu a studiat un instrument, va interpreta, vocal, trei piese culate din genuri diferite, din creația românească și universală, cu/fără partitură, cu sau fără acompaniament.

**Not** : Probele a) și 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.

#### **NOT :**

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

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- vicepreședinte (fără drept de notare) – șeful catedrei de specialitate;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de disciplină/specialitatea pentru care candidatul susține probele sau, în mod excepțional, 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 specialiți** în teorie, solfegiu, dicteu (**TSD**), iar subiectele vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înainte începerii probei, în prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate/profesor metodist. Comisia de examinare va elabora un număr de bilete egal cu cel puțin jumătate din numărul candidaților, conținând subiecte cu același 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 instrumentul ales de candidat.

4. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabilește 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 obținută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I, II și III, respectiv la probele I și II.

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

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

8. Pentru instrumentele cu corzi grave, instrumente de suflat, instrumente de percuție și instrumente populare, se admit transcripțiile după lucrări muzicale originale.

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

10. Candidații care nu au fost admisi la secția instrumentală se pot prezenta la secția teoretică, în limita numărului de locuri aprobat conform legislației în vigoare.

11. La probele de aptitudini nu se admit contestații, cu excepția probei de dicteu melodic, pentru toate specializările la care această probă se susține. Pentru rezolvarea contestațiilor, președintele comisiei va stabili o altă comisie, alcătuită din cadre didactice de specialitatea respectivă. Nota rezultat după contestații rămâne definitivă.



## **PROFIL ARTISTIC SPECIALIZAREA COREGRAFIE**

### **I. PROBA DE DANS CLASIC, compus din:**

- a) o oră de studiu cuprinzând exerciții la bar, centru, sărituri, pointes – lecție pregătită din timp.
- b) o variație în stil clasic, din variațiile pregătite la clasă de candidat.

**Not :** 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) și b).

### **II. PROBA DE DANS ROMÂNESC**

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

**Not :** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

### **NOT :**

1. Comisiile de examinare și evaluare sunt numite prin decizia inspectoratului școlar județean /al municipiului București și sunt compuse din:
  - președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
  - vicepreședinte (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 stabilește 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 obținute la probele I și II.
4. Media minimă de promovare a examenului este 6 (șase).
5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puțin una din probele de examen.
7. La probele de aptitudini pentru specializarea coregrafie nu se admit contestații.

## 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 întâmplări din viața 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) și d). Pentru promovare, candidații trebuie să obțină 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) și b). Pentru promovare, candidații trebuie să obțină la fiecare etapă minimum nota 5 (cinci).

### NOTĂ :

1. Comisiile de examinare și evaluare pentru specializarea *Arta actorului*, numite prin decizia inspectoratului școlar județean/ al Municipiului București, sunt compuse din:
  - președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
  - vicepreședinte (fără drept de notare) – șeful catedrei de specialitate;
  - membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitatea arta actorului sau, în mod excepțional, unul de o specialitate înrudită și un profesor specialist TSD
2. Textele la prima vedere, temele de conversație vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probelor, în prezența și 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 prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.
4. Comisia de examinare elaborează un număr de bilete egal cu cel puțin jumătate din numărul candidaților, conținând subiecte cu același 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 stabilește 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 obținută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și II.
7. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini este 6 (șase).
8. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puțin una din probele de examen.
9. La probele de aptitudini pentru specializarea *Arta actorului* nu se admit contestații.

**PROFIL PEDAGOGIC**  
**SPECIALIZĂRILE: ÎNVĂȚĂTORI-EDUCATOARE ȘI EDUCATOR – PUERICULTOR**

**1. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE**

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

- a) intonarea unui cântec dintr-un repertoriu de cinci cântece, învățate în clasele I- VIII;
- b) 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.

**2. PROBA DE APTITUDINI FIZICE**

Proba constă în verificarea aptitudinilor fizice prin:

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

Aptitudinile investigate sunt:

- memorie motrică și coordonare;
- starea funcțională a coloanei vertebrale;
- funcție normală a sistemului cardio-respirator;

**3. 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 proporțiilor dintre obiecte;
- încadrarea echilibrată a formelor plastice într-un spațiu.

**4. INTERVIU**

Proba constă în:

- a) recitarea a 2-3 strofe dintr-o poezie (la alegere);
- b) lectură expresivă la prima vedere;
- c) participare la o conversație candidat – comisie, pe o temă dată (se verifică capacitatea de a aduce argumente, de a fi persuasiv și receptiv în relația cu partenerul de discuție).

Aptitudinile investigate sunt:

- comunicarea;
- dicția.

**NOT :**

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

## **PROFIL PEDAGOGIC**

### **SPECIALIZAREA: INSTRUCTOR DE EDUCAȚIE EXTRA ȘCOLAR**

#### **1. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE ȘI COORDONARE MOTRICĂ**

Proba constă în verificarea aptitudinilor muzicale și de coordonare motrică ale candidatului, prin una 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 exerciții de mișcare, la indicațiile comisiei.

Aptitudinile investigate sunt:

- auzul muzical;
- simțul ritmic;
- memoria muzicală ;
- calitățile vocale;
- condițiile generale fizico - estetice și de mișcare.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de muzică și un profesor de educație fizică .

#### **2. PROBA DE INVESTIGARE A CAPACITĂȚII DE A COMUNICA ȘI A DICȚIEI**

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

- a) recitarea a 1 –2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaților;
- b) citirea unui monolog/ text dialogat;
- c) interviu pe o temă la alegerea candidatului;

Aptitudinile investigate sunt:

- comunicarea;
- pronunția cuvintelor, în general, și a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;
- argumentarea în susținerea unor idei;
- expresivitatea.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie și un profesor de limbă și literatură română

**NOT :**

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 contestații la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializarea instructor de educație extra școlară .
4. Președintele comisiei este directorul / directorul adjunct al unității de învățământ.

**PROFIL PEDAGOGIC**  
**SPECIALIZĂRILE: MEDIATOR ȘCOLAR, BIBLIOTECAR-**  
**DOCUMENTARIST, PEDAGOG ȘCOLAR**

**1. PROBA DE INVESTIGARE A DICȚIEI**

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

- a) recitarea a 1 –2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaților;
- b) citirea unui monolog / text dialogat;

Aptitudinile investigate sunt:

- comunicarea;
- pronunția cuvintelor, în general, și a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;
- argumentarea în susținerea unor idei;
- expresivitatea.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie și un profesor de limbă și literatură română .

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

Proba constă într-o conversație pe o temă dată , candidat-comisie (se verifică capacitatea de a aduce argumente, de a fi persuasiv și receptiv în relația cu partenerul de discuție).

Aptitudinile investigate sunt:

- comunicarea;
- dicția.

**NOT :**

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 contestații la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializările: mediator școlar, bibliotecar-documentarist, pedagog școlar.
4. Președintele comisiei este directorul / directorul adjunct al unității de învățământ.

## **PROFIL TEOLOGIC**

### **SPECIALIZĂRILE: TEOLOGIE ORTODOXĂ , PATRIMONIUL CULTURAL**

La seminariile teologice ortodoxe, cursuri de zi, se pot înscrie absolvenții de gimnaziu care au media generală de absolvire a claselor a V-a – a VIII-a minimum 7,00 și media la purtare în clasele a V-a – a VIII-a minimum 9,00.

La solicitarea conducerii cultului ortodox, pot fi admisi la seminariile teologice liceale ortodoxe, cursuri de zi, pe locurile rămase libere, și viitorii din învățământ, absolvenții de gimnaziu, care au depășit vârsta de 18 ani.

Înscrierile se fac la unitățile școlare respective. Dosarul de înscriere va cuprinde:

- 1) certificat de botez (ortodox)- copie legalizat ;
  - 2) fișă medicală (original);
  - 3) fișă de înscriere, în original, eliberată de unitatea de învățământ gimnazial;
  - 4) recomandarea Consiliului parohial;
  - 5) binecuvântarea Chiriarhului locului;
- Vizita medicală este obligatorie și eliminatorie.

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

##### **PROBA ORALĂ**

Proba orală constă în:

a) **verificarea dicțiilor** prin :

- rostirea uneiia din rugăciunile: **Împărăteasa Cerească, Preasfântă Treime, Tatăl nostru, Psalmul 50, Crezul, Cuvine-se cu adevărat, Apărătoarea Doamnei** .

b) **verificarea aptitudinilor muzicale** prin :

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

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

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

- verificarea simțului ritmic.

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

##### **PROBA SCRISĂ**

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

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

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

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

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

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

Conținuturile pentru cele două probe practice de verificare a aptitudinilor artistice sunt cele din programa școlară de educație plastică pentru gimnaziu.

Conținuturile pentru proba scrisă la Religie vor fi aceleași ca și cele pentru profilul teologic, specializarea teologie ortodoxă .

**Conținuturile pentru proba scrisă de verificare a cunoștințelor religioase sunt:**

| Conținuturi clasa a VII-a   | Conținuturi clasa a VIII-a   |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dumnezeu se descoperă oamenilor. Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție</li><li>2. Crearea lumii</li><li>3. Hristos, Lumina lumii: Vindecarea orbului din națan</li><li>4. Rugăciunea în viața creștinului</li><li>5. Sfânta Liturghie – întâlnirea cu Hristos</li><li>6. Legea cea nouă – Fericirile</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>7. Crezul – sinteza învățăturii de credință</li><li>8. Pilda semănătorului – primirea și împlinirea cuvântului lui Dumnezeu</li><li>9. Biserica, locaș de închinare</li><li>10. Răbdare și încredere în Dumnezeu – Dreptul Iov</li></ol> |

**NOTE:**

1. Conducerea seminarului propune componența comisiei de examen, care este aprobată de inspectoratul școlar.
2. Până la sfârșitul timpului de elaborare a fiecărei lucrări scrise, comisia afișează baremul de evaluare și notare.
3. Proba orală este apreciată cu calificativul admis sau respins. Candidații de la specializarea teologie ortodoxă, care la proba orală obțin calificativul *respins*, nu mai susțin proba scrisă și sunt declarați respinși la probele de aptitudine.
- Probele scrise și 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 aptitudine, la specializarea teologie ortodoxă, este nota obținută la proba scrisă. Nota finală la probele de aptitudine, la specializarea patrimoniu cultural, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele obținute la cele trei probe de mai sus.
5. Media finală de admitere se calculează conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat.
6. La medii egale, departajarea candidaților se va face conform criteriilor prevăzute în metodologia de admitere. Dacă egalitatea persistă după aplicarea criteriilor de departajare prevăzute în metodologia de admitere, departajarea candidaților de la specializarea patrimoniu cultural se va face după nota obținută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudine.
7. La probele orale și practice nu se admit contestații. La proba scrisă se admit contestații. Reevaluarea lucrărilor ale căror rezultate au fost contestate și afișarea rezultatelor finale se desfășoară în perioada prevăzută în calendarul admiterii.
8. Candidații respinși la probele de aptitudine li se înapoiază dosarele și vor fi îndrumați să se înscrie la alte licee.

## **PROFIL TEOLOGIC**

### **LICEE TEOLOGICE CATOLICE, GRECO-CATOLICE, REFORMATE, UNITARIENE, PENTICOSTALE ȘI ADVENTISTE**

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

b) Dosarul de înscriere va cuprinde următoarele acte:

- fișă de înscriere tip;
- certificat de naștere în original și o copie xerox;
- fișă medicală, în original;
- declarație din partea candidatului și a părinților acestuia care au luat cunoștință de **Regulamentul intern al liceului** și care 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 cunoștințelor religioase, cu durată de două ore, evaluat cu note de la 1 la 10. Candidații respinși la interviu/colocviu nu mai participă la proba scrisă și sunt declarați respinși la probele de aptitudini. Nota finală la probele de aptitudini este nota obținută la proba scrisă de verificare a cunoștințelor religioase.

d) Conducerea liceului va stabili componența comisiei de examinare.

e) Subiectul pentru proba scrisă la religie se elaborează din programa școlară 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, obținută conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul 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 candidaților se va face conform criteriilor prevăzute în metodologia de admitere. Dacă egalitatea persistă, departajarea se va face după nota obținută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

h) Candidații respinși la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele și vor fi îndrumați să se înscrie la alte licee.

#### **NOTA:**

1. **Liceele baptiste și musulmane susțin în cadrul probelor de aptitudini un interviu, evaluat cu calificativ: admis/respins. Admiterea la aceste licee a candidaților care au obținut calificativul admis la interviu se face în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, calculate conform metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat.**

2. **Tematica pentru probele de aptitudini și bibliografia vor fi afișate de fiecare unitate școlară până la data de 20 ianuarie a anului școlar în cursul căruia se susține admiterea.**



## **PROFIL MILITAR COLEGIILOR MILITARE LICEALE ALE MINISTERULUI APĂRĂRII NAȚIONALE**

**Ministerul Apărării Naționale organizează clase de liceu, în filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică.**

### **I. RECRUTAREA CANDIDAȚILOR**

Tinerii care doresc să urmeze cursurile colegiilor militare liceale se adresează, pentru informare și întocmirea dosarelor de candidat, birourilor/oficiilor informare-recrutare județene/ de sector al municipiului București, pe tot parcursul anului școlar.

### **II. SELECȚIA CANDIDAȚILOR**

Activitatea de selecție se organizează și se desfășoară în centrele zonale de selecție și orientare ale Ministerului Apărării Naționale, din localitățile Alba Iulia, Breaza și Câmpulung - Moldovenesc și constă în:

- a) testarea aptitudinilor fizice;
- b) testare psihologică;
- c) interviu de evaluare și orientare.

**Fiecare probă de selecție are caracter eliminativ și se apreciază cu "ADMIS" sau "RESPINS", pe baza baremelor și standardelor stabilite de Ministerul Apărării Naționale.**

### **III. ÎNSCRIEREA ȘI EVALUAREA CANDIDAȚILOR LA COLEGIILE MILITARE LICEALE**

La înscrierea în colegiile militare liceale, participă candidații care au fost declarați „ADMIS” la selecția organizată în centrele zonale de selecție și orientare.

În perioada prevăzută în calendarul admiterii pentru probele de aptitudini, candidații susțin o probă de verificare a cunoștințelor la disciplinele Limbă și literatură română și 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 Limbă și literatură română și Matematică.

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

Testul conține 18 itemi, 8 itemi pentru Limbă și literatură română și 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 și evaluare compusă din:

- președinte (fără drept de notare) – directorul adjunct al colegiului militar;
- secretarul comisiei (fără drept de notare) – un profesor sau un ofițer;
- membri (cu drept de notare) – profesori de specialitate numiți de președintele comisiei.

Corectarea testului se realizează imediat după încheierea probei, în prezența candidatului, de către doi profesori, asistat de alți doi candidați.

Media minimă de promovare a testului este 6.00.

La testul tip grilă nu se admit contestații.

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

MA = media de admitere, calculată conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat;

NT = nota la testul tip grilă de verificare a cunoștințelor la disciplinele Limbă și literatură română și Matematică;

MFA = media finală de admitere.

La medii finale de admitere egale, departajarea candidaților se va face conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat aprobat prin ordin al ministrului educației naționale.

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

Candidații sunt clasificați în ordine strict descrescătoare a mediei finale de admitere, în limita cifrei de colarizare aprobate pentru fiecare colegiu militar.

Candidații care nu sunt admisi în colegiul militar, li se înapoiază dosarele și vor participa la admiterea organizată de Ministerul Educației Naționale.

## **LICEUL WALDORF SPECIALIZAREA FILOLOGIE**

### **PROBA I. Limba și 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 față de temă și partenerul de discuție;

Durată: 10-15 minute pentru un candidat.

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

#### **a) art plastic**

Se verifică următoarele:

- compunerea spațiului plastic (încadrarea în pagină);
- rezolvarea problemei de culoare și compoziție;
- compoziție (modelaj);
- folosirea elementelor de limbaj specifice;
- notă personală, originalitate.

Durată: 2 ore

#### **b) muzic :**

Se verifică următoarele:

- calități vocale - intonarea unui cântec la alegere;
- simțul ritmic – reproducerea de fragmente ritmico-melodice;
- cunoștințe elementare de scris – citit muzical;
- interpretarea unei melodii instrumentale (facultativ).

Durată: 10-15 minute pentru un candidat

#### **c) art dramatic :**

Se verifică următoarele:

- dicție, expresivitate în citirea unui text la prima vedere;
- intonație în recitarea a două strofe dintr-o poezie cunoscută ;
- memorie și creativitate în povestirea unei fapte din viața elevului.

Durată : 10-15 minute pentru un candidat.

## PROFIL SPORTIV

Admiterea elevilor în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, este condiționată de :

- existența avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive - condiție eliminatorie;
- susținerea și promovarea probelor de aptitudini sportive .

La susținerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admisi numai în echipament corespunzător.

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

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- vicepreședinte (fără drept de notare) – șeful catedrei de specialitate;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialități înrudite.

Aprecierea probelor se face cu note de la 10 la 1, nota minimă de admitere pentru fiecare dintre probele de aptitudini sportive este 6 (șase).

Elevului care nu obține nota de promovare la o probă de aptitudini și se comunică imediat acest lucru. Acesta nu mai este primit la următoarele probe de aptitudini sportive și este declarat respins la probele de aptitudini.

Nota finală la probele de aptitudini, pe disciplină sportivă, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate la fiecare probă în parte.

Pot fi admisi în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, doar candidații care au obținut nota finală la probele de aptitudini de minimum 7 (șapte).

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

**Not :** La disciplinele sportive care nu se regăsesc în anexă, probele și normele de evaluare vor fi elaborate de inspectorul școlar de educație fizică împreună cu cadre didactice de specialitate. Acestea vor fi transmise la M.E.N./D.G.E.Î.T.P.V., inspectorului de specialitate, cel mai târziu până la sfârșitul lunii martie, și vor putea fi aplicate numai după ce au fost avizate de acesta.

**ATLETISM**

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

**TRIATLON "A" SAU "B" – LA ALEGERE:**

| Nr. crt. | Probe și norme        | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|-----------------------|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |                       | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |                       | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 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 |

NOT : Triatlonul "A" : 60 m.p. cu start de sus; s ritur în lungime cu elan; 800 m.p.

Triatlonul "B" : 60 m.p. cu start de jos; s ritur în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distan

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetraatlon în vigoare.

**B. PROBE SPECIFICE**

**O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVEDUTE ÎN TABEL:**

| Nr. crt. | Probe și norme                | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|-------------------------------|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |                               | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |                               | F                         | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | 100 m.p. (sec)                | 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 | 10.50  | 10.10 | 10.50  | 10.10 | 10.40  | 10.00 | 10.40  | 10.00 | 10.30   | 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.       | Marș 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. în linie                   | 1.23                      | 1.33  | 1.26   | 1.36  | 1.29   | 1.39  | 1.32   | 1.42  | 1.35   | 1.45  | 1.38   | 1.48  | 1.41   | 1.51  | 1.44   | 1.54  | 1.47   | 1.57  | 1.50    | 1.60  |

|     |                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |
|-----|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|
|     | (m)              |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |
| 11. | S. lungime (m)   | 4.10 | 4.60 | 4.20 | 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. pr. jina (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. suli (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 ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. Crt. | Probe și norme                                     | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |       |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză pe 30 m cu start de sus (sec)   | 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 distanță de pe loc (m) | 24                        | 27   | 25     | 29   | 26     | 31   | 27     | 33   | 28     | 35   | 29     | 37   | 30     | 39   | 31     | 41   | 33     | 43   | 35      | 45    |

#### B. PROBE SPECIFICE

1. Structură tehnico-tactică :

Serviciu din stânga – clear în lung de linie – drop stop în lung de linie – lift pe diagonal – smash în lung de linie;

2. Joc de simplu.

Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

### BASCHEȘ

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

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|----------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |                | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |

|    |  | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | Săritura în lungime de pe loc (cm)           | 170 | 185 | 173 | 180 | 175 | 185 | 178 | 190 | 180 | 195 | 183 | 200 | 185 | 205 | 188 | 210 | 190 | 215 | 195 | 220 |
| 2. | Detent de pe loc (cm)                        | 27  | 30  | 29  | 32  | 31  | 34  | 33  | 36  | 35  | 38  | 37  | 40  | 39  | 42  | 41  | 44  | 43  | 46  | 45  | 48  |
| 3. | Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec) | 5.6 | 5.3 | 5.5 | 5.2 | 5.4 | 5.1 | 5.3 | 5.0 | 5.2 | 4.9 | 5.1 | 4.8 | 5.0 | 4.7 | 4.9 | 4.6 | 4.8 | 4.5 | 4.7 | 4.4 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                       | Valoarea notelor acordate                             |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--------------------------------------|---|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |                                      | Nota 1  |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |                                      | F   | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | 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 și eficiența execuțiilor. |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |

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

\*\*) *Micul maraton*, după care executantul pornește în dribling printre trei jaloane situate în zig-zag – primul lateral pe semicercul de 6,25 m, în dreptul liniei de aruncări libere, al doilea în punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, în cealaltă jumătate de teren. După ultimul jalon aruncă la coadă din dribling, recuperează mingea, pornește în dribling în sens invers, ocolind primul jalon, după care se îndreaptă spre coadă, efectuând o aruncare din săritură de la linia de aruncări libere.

### BASEBALL / SOFTBALL

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec) | 8''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 rezistență 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 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.       | Naveta specific *) (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 și pas în baza 1, 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0    | 1      | 1    | 2      | 2    | 3      | 3    | 4      | 4    | 5      | 5    | 6      | 6    | 7      | 7    | 8      | 8    | 9       | 9    |
|          |  | <i>0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precis</i>              |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
| 3.       | Atacul (bătăia mingii), 10 execuții (nr. reușite)            | 0  | 0    | 1      | 1    | 2      | 2    | 3      | 3    | 4      | 4    | 5      | 5    | 6      | 6    | 7      | 7    | 8      | 8    | 9       | 9    |
|          |  | <i>0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei</i> |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
| 4.       | Joc bilateral în condiții regulamentare                      | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.  |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |

\*) *Naveta specific* – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia de la 10 m, după care se întoarce la linia de la 5 m, continuă alergarea până la linia de la 15 m, se întoarce la linia de la 10 m, după care aleargă la linia de la 20 m și revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcție elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

### BOX

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|---|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |   | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |   | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Flotări (nr. execuții)                        | 20                        | 25 | 21     | 26 | 22     | 27 | 23     | 28 | 24     | 29 | 25     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29      | 34 |
| 2.       | “Echer” (nr. execuții)                        | 14                        | 20 | 16     | 22 | 18     | 24 | 20     | 26 | 22     | 28 | 24     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29      | 34 |
| 3.       | Sărituri cu genunchii la piept (nr. execuții) | 32                        | 42 | 34     | 44 | 36     | 46 | 38     | 48 | 40     | 50 | 42     | 52 | 44     | 54 | 46     | 56 | 48     | 58 | 50      | 60 |

## B. PROBE SPECIFICE

### 1. Box cu umbra (2 minute)

Procedee tehnice de bază :

- poziția de gard și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcărilor brațelor în funcție de procedeele de lovire:
  - lovitura directă la cap și la corp
  - lovitura laterală cap-corp, alternativ
  - lovitura oblică de sus în jos
  - blocajul

### 2. Box cu partener (2 minute) în condiții regulamentare.

## CANOTAJ

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

| Nr. crt. | Probe și norme                                 | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Genuflexiuni libere (nr. de repetiții) / 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 rezistență 2000 m (min)            | 10.45                     | 9.35 | 10.40  | 9.30 | 10.35  | 9.25 | 10.30  | 9.20 | 10.25  | 9.15 | 10.20  | 9.10 | 10.15  | 9.05 | 10.10  | 9.00 | 10.05  | 8.55 | 10.00   | 8.50 |
| 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 cadență de 20/22 lovituri/min. Distanța de 500 m.**
2. Vâslit pe apă, în ambarcațiune de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 c rucior, 1/2 c rucior și parcurgerea distanței de 1000 m, în cadență de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura întregă.

Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

Condițiile de înscriere:

- sâmbătă 50 m – procedeu la alegere



**C L R I E**

**A. PROBE ÎN NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și 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 gimnastic, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastic, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, aruncarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingiei și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

**B. PROBE SPECIFICE**

- Poziția în a
- Conducerea calului în trap
- Conducerea calului în galop
- Parcurgerea unui traseu cu 7 obstacole, în lățimea de 0,80 m, dintre care 2 duble.

Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în a, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.

**DANS SPORTIV**

**A. PROBE ÎN NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE**

| Nr. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |
|-----|----------------|---------------------------|
|-----|----------------|---------------------------|

| crt. |   | Nota 1 |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|------|---|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|      |   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.   | Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (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 articulațiile coxo-femorale (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 meninerea picioarelor întinse la orizontal (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 ceaf, atingând cu coatele genunchii îndoiți - 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 ceaf, 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

- 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 ÎN NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                 | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.) | 8'2                       | 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 rezistență                         | 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 |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 2000 m (min.)  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3. | For a musculaturii abdominale<br>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 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.       | ut la poartă de lângă minge static<br>10 execuții (nr. reușite)* | 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<br>2x10 minute                      | Se apreciază comportarea în joc. |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |

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

\*\*Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.

\*\*\* Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

### GIMNASTIC ARTISTIC FEMININ

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|--|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |  | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bara fix (nr. execuții)   | 6                         | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15      |
| 2.       | Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fix până la punctul de apucare (nr. execuții) | 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. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe conform categoriei de clasificare pentru vârsta de 14-15 ani (juniori I). Evaluarea se face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastic, acordându-se prin rotunjire note întregi.

### GIMNASTIC ARTISTIC MASCULIN

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR 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.       | Trașiuni în brațe din atârnat la bar (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, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 15 ani, juniori II, nivel IV.

Evaluarea se face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastic Artistic Sportiv, 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 |

### GIMNASTIC RITMIC SPORTIV

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

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Balansul piciorului activ peste orizontal și menținerea lui la nivel maxim (sec.) | 0                         | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9       |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|--|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |  | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | a). Structură specifică *<br>(nr. linii drepte timp de 2 min.)   | 1                         | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10      |
|          | b). Structură specifică *<br>(nr. diagonale timp de 2 min.)  | 1                         | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10      |
| 2.       | Exercițiu liber ales la două probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de conținut specifice minimum categoriei a II-a de clasificare sportiv |                           |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

**\*Structură specifică :** Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă și 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se folosește coarda. Deplasare cu coarda mânuită prin înainte, prin sărituri de pe un picior pe celălalt pe distanța de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală și mânăuirea corzii din articulația pumnului, cotului și a umerilor. Se notează numărul de linii drepte și numărul de diagonale efectuate timp de 2 minute.

*Notă :* Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastic Ritmic Sportiv.

### HALTERE

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Flotări (nr. execuții)   | 6                         | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15      | 20  |
| 2.       | 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. execuții) | 6                         | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15      | 20  |

### B. PROBE SPECIFICE

BIE I – performanță în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.

| Categoria de greutate | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|

|     |      |      |      |      |      |       |      |     |      |     |
|-----|------|------|------|------|------|-------|------|-----|------|-----|
| 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 - performanța în kilograme la genoflexiuni cu haltera, în funcție de categoria de greutate.

| Categoria de greutate | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 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 ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec) | 5,6                       | 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 distanță (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 90°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții) | 16   | 19   | 17   | 20   | 18   | 21   | 19   | 22   | 20   | 23   | 21   | 24   | 22   | 25   | 23   | 26   | 24   | 27   | 25   | 28   |
| 5. | Alergare de rezistență 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 și norme                                    | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Structură tehnic *                                | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Joc bilateral – două reprize de 15 minute fiecare | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

\* Structura tehnic – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmat de aruncare la poartă efectuat (procedeu la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

### HOCHEI PE GHEA

#### A. PROBE ÎN NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m 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                      | 1.65 | 1.60   | 1.70 | 1.65   | 1.75 | 1.70   | 1.80 | 1.75   | 1.85 | 1.80   | 1.90 | 1.90   | 1.95 | 1.95   | 2.00 | 2.00   | 2.05 | 2.05    | 2.10 |
| 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 distanță de 10 m una față 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 poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Test de patinaj nr.1. Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru, urmat de patinaj cu față până la linia de plecare.
2. Test de patinaj nr.2. Patinaj cu față până la linia albastră, frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu față 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 ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ÎNSĂȘILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m 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 distanță de 10 m una față 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 poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Plecare fără minge de la linia de fund.
2. Preluarea mingii de pe semicercul de la 9m.
3. Slalom cu mingea printre jaloane (3 buc).
4. Conducerea mingii spre semicercul de 9m din partea opusă terenului.
5. Șutul la poartă imediat după intrarea în 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 PREVEDUTE ÎN TABEL*

| Nr. Crt | Probe și norme      | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|---------|---------------------|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|         |                     | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|         |                     | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.      | 100 m liber (min)   | 1.28                      | 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 ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ÎNSUȘIRILOR MOTRICE

| Nr. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |
|-----|----------------|---------------------------|
|-----|----------------|---------------------------|

| crt. |  | Nota 1 |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|------|--|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|      |  | 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.   | Tracțiuni din atârnat la bara fix (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.   | Tracțiuni din atârnat la bara fix (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.   | Tracțiuni din atârnat la bara fix (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 și norme   | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Uchi komi la două procedee de bază în 15 sec. (nr. execuții) | 4   | 5 | 5      | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8      | 10 | 10     | 12 | 12     | 14 | 14     | 16 | 16     | 18 | 18      | 20 |
| 2.       | Meci cu durată de 2 min.                                     | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |

### KAIAC-CANOE

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

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|---|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |   | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |   | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bara fix (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 90°, palmele la ceafă în 30'' | 10                        | 13 | 11     | 14 | 12     | 15 | 13     | 16 | 14     | 17 | 15     | 18 | 16     | 19 | 17     | 20 | 18     | 21 | 22      | 24 |

|    |  |   |    |   |    |   |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--|---|----|---|----|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | (nr. execuții)   |   |    |   |    |   |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3. | Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastic, palmele la ceaf, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții) | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 | 13 | 9 | 14 | 10 | 15 | 11 | 16 | 12 | 17 | 13 | 18 | 14 | 19 | 15 | 20 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme           | Valoarea notelor acordate |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|--------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |                          | Nota 1                    |          | Nota 2   |          | Nota 3   |          | Nota 4   |          | Nota 5   |          | Nota 6   |          | Nota 7   |          | Nota 8   |          | Nota 9   |          | Nota 10  |          |
|          |                          | F                         | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        | F        | B        |
| 1.       | Kaiac simplu 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)  | 3.1<br>5                  | -        | 3.1<br>0 | -        | 3.0<br>5 | -        | 3.0<br>0 | -        | 2.5<br>5 | -        | 2.5<br>0 | -        | 2.4<br>5 | -        | 2.4<br>0 | -        | 2.3<br>5 | -        | 2.3<br>0 | -        |
| 3.       | Kaiac simplu 1000m (min) | -                         | 5.3<br>0 | -        | 5.2<br>5 | -        | 5.2<br>0 | -        | 5.1<br>5 | -        | 5.1<br>0 | -        | 5.0<br>5 | -        | 5.0<br>0 | -        | 4.5<br>5 | -        | 4.5<br>0 | -        | 4.4<br>5 |
| 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)  | 3.3<br>5                  | -        | 3.3<br>0 | -        | 3.2<br>5 | -        | 3.2<br>0 | -        | 3.1<br>5 | -        | 3.1<br>0 | -        | 3.0<br>5 | -        | 3.0<br>0 | -        | 2.5<br>5 | -        | 2.5<br>0 | -        |
| 6.       | Canoe simplu 1000m (min) | -                         | 6.0<br>5 | -        | 6.0<br>0 | -        | 5.5<br>5 | -        | 5.5<br>0 | -        | 5.4<br>5 | -        | 5.4<br>0 | -        | 5.3<br>5 | -        | 5.2<br>5 | -        | 5.2<br>0 | -        | 5.1<br>5 |

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

### KARATE

#### A. PROBE ÎN NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Flotări (nr. execuții)                       | 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 simultan la 45° | 14                        | 20 | 16     | 22 | 18     | 24 | 20     | 26 | 22     | 28 | 24     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29      | 34 |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    | a trunchiului și a<br>membrului inferioare<br>"echer" (nr. execuții) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 3. | Sărituri cu genunchii la<br>piept (nr. execuții)                     | 32 | 42 | 34 | 44 | 36 | 46 | 38 | 48 | 40 | 50 | 42 | 52 | 44 | 54 | 46 | 56 | 48 | 58 | 50 | 60 |  |

### B. PROBE SPECIFICE

1. **KI-HON:** - tehnici de brațe, 6 combinații;
  - tehnici de picioare: MAE-GERI, YOKO-GERI, MAWASHI-GERI
  - SHIHO-GYAKU-TSUKI
  - SHIHO-GERI
2. **KATA:** - NEAN YONDAN
  - HEIAN GODAN
  - TEKKEI SHODAN
3. **KUMITE TE NOKATA**

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

### LUPTE GRECO-ROMANE

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)   | 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.       | Tracțiuni din atârnat la bara fix (nr. repetiții) – primele trei categorii | 3                         | 7   | 4      | 8   | 5      | 9   | 6      | 10  | 7      | 11  | 8      | 12  | 9      | 13  | 10     | 14  | 11     | 15  | 12      | 16  |
| 4.       | Tracțiuni din atârnat la bara fix (nr. repetiții) – următoarele patru      | 2                         | 9   | 3      | 10  | 4      | 11  | 5      | 12  | 6      | 13  | 7      | 14  | 8      | 15  | 9      | 16  | 10     | 17  | 11      | 18  |

|    |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |    |    |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|---|----|---|----|----|----|
|    | categoria  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |    |    |
| 5. | Tracțiuni din atârnat la bara fix (nr. repetări) – ultimele 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 și norme                              | Valoarea notelor acordate                             |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | R sturnări în pod (nr. execuții)            | 3   | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 11     | 13     | 15      |
| 2.       | Luptă –2 reprize, în condiții regulamentare | Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic. |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

### LUPTE LIBERE

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)   | 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.       | Tracțiuni din atârnat la bara fix (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.       | Tracțiuni din atârnat la bara fix (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.       | Tracțiuni din atârnat la bara fix (nr. repetări) – ultimele 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 și norme                              | Valoarea notelor acordate                             |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Răsturnări în pod (nr. execuții)            | 3   | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 11     | 13     | 15      |
| 2.       | Luptă -2 reprize, în condiții regulamentare | Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic. |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

### ORIENTARE SPORTIV

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|--|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză cu start din picioare pe distanță 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 rezistență 1000m fete și 1600m băieți (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 distanță de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așază în spatele uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

#### B. PROBE SPECIFICE- PREGATIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola – mânăuirea busolei

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

### PATINAJ ARTISTIC

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

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|----------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |                | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |

|    |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   | F   | B   |
| 1. | Detenta (cm)                                  | 21  | 22  | 22  | 24  | 23  | 26  | 24  | 28  | 25  | 30  | 26  | 33  | 28  | 36  | 30  | 39  | 32  | 42  | 35  | 45  |
| 2. | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec) | 5.9 | 5.1 | 5.8 | 5.0 | 5.7 | 4.9 | 5.6 | 4.8 | 5.5 | 4.7 | 5.4 | 4.6 | 5.3 | 4.5 | 5.2 | 4.4 | 5.1 | 4.3 | 5.0 | 4.2 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme             | Valoarea notelor acordate   |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|----------------------------|---|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |                            | Nota 1  |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |                            | F   | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Proba "Matorin" (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 și eficiența execuțiilor. |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |

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

- tineria gheții cu fața și cu spatele;
- pași în cerc;
- pași în linie;
- elemente de echilibru (fandri, cumpene, "pușc", "cioară").

### PATINAJ VITEZ

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

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec) | 8.7                       | 8.5 | 8.6    | 8.4 | 8.5    | 8.3 | 8.4    | 8.2 | 8.3    | 8.1 | 8.2    | 8.0 | 8.1    | 7.9 | 8.0    | 7.8 | 7.9    | 7.7 | 7.8     | 7.6 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)            | 1.6                       | 1.7 | 1.6    | 1.7 | 1.7    | 1.8 | 1.7    | 1.8 | 1.8    | 1.9 | 1.8    | 1.9 | 1.9    | 2.0 | 1.9    | 2.0 | 2.0    | 2.1 | 2.0     | 2.1 |
|          |   | 0                         | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5      | 5   | 0      | 0   | 5       | 5   |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme        | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|-----------------------|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |                       | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |                       | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Sărituri laterale „de | 7.5                       | 7.7 | 7.6    | 7.8 | 7.7    | 7.9 | 7.8    | 8.0 | 7.9    | 8.1 | 8.0    | 8.2 | 8.1    | 8.3 | 8.2    | 8.4 | 8.3    | 8.5 | 8.4     | 8.6 |

|    |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    | patinaj” (5dr-5 stg) (cm)*                    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |
| 2. | Alergare 1000 m pe role cu start de sus (min) | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 2.1 | 2.2 | 2.1 | 2.1 | 2.0 | 2.1 | 2.0 | 2.0 | 1.9 |
|    |   | 0   | 0   | 5   | 5   | 0   | 0   | 5   | 5   | 0   | 0   | 5   | 5   | 0   | 0   | 5   | 5   | 0   | 0   | 5   | 5   |

\* Se execută 5 s rituri spre stânga și 5 s rituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 s rituri

C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip constituțional robust, talie și greutate specific disciplinei

### POLO PE AP

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR 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.       | For a musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) | 21                        | 23   | 22     | 24   | 23     | 25   | 24     | 26   | 25     | 27   | 26     | 28   | 27     | 29   | 28     | 30   | 29     | 31   | 30      | 32   |
| 2.       | 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 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.       | Aruncare la punct fix din înot – 10 execuții (nr. de execuții 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., condiții regulamentare             | Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |

### RUGBY

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Alergare de viteză 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 rezistență 1000m (min) | 4.15 | 4.10 | 4.05 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.40 | 3.35 | 3.30 | 3.25 |
| 3. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 185  | 190  | 195  | 200  | 205  | 210  | 215  | 220  | 225  | 230  |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Structură tehnic *  | 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 și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

\* Structură tehnic - Culegerea a 6 mingi așezate pe sol din 2 în 2 metri și pasarea lor alternativ (dreapta-stânga) către doi parteneri care se deplasează simultan cu executantul.

### SANIE

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ILOR 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"35 | 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''90<br>0 | 3''20<br>0 | 2''80<br>0 | 3''10<br>0 | 2''70<br>0 | 3''00<br>0 | 2''80<br>0 | 2''90<br>0 | 2''70<br>0 | 2''80<br>0 | 2''60<br>0 | 2''70<br>0 | 2''50<br>0 | 2''60<br>0 | 2''40<br>0 | 2''50<br>0 | 2''300 | 2''40<br>0 | 2''20<br>0 |

### S RITURI ÎN AP

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ÎN ACTIVITĂȚILE 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.       | For a musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec)      | 21                        | 23 | 22     | 24 | 23     | 25 | 24     | 26 | 25     | 27 | 26     | 28 | 27     | 29 | 28     | 30 | 29     | 31 | 30      | 32 |
| 2.       | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)       | 7                         | 5  | 9      | 7  | 11     | 9  | 13     | 11 | 15     | 13 | 17     | 15 | 19     | 17 | 21     | 19 | 23     | 21 | 25      | 23 |
| 3.       | Detent 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 S RITURI DE LA:

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Trambulina de 1m:<br>- băieți 5+6 s rituri<br>- fete 5+5 s rituri | Notarea s riturilor se face conform tabelelor elaborate de Federația Română de Natație |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Trambulina de 3m:<br>- băieți 5+6 s rituri<br>- fete 5+5 s rituri |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 3. | Platformă :<br>- bătăie 4+6 srituri<br>- fete 4+4 srituri |  |
|----|---|--|

### SCHI ALPIN

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Srituri succesive în lateral peste tachea situată la 10 cm de sol, timp de 10 secunde (nr. execuții) | 10                        | 13  | 11     | 14  | 12     | 15  | 13     | 16  | 14     | 17  | 15     | 18  | 16     | 20  | 18     | 22  | 20     | 24  | 22      | 26  |
| 2.       | Sritura în lungime de pe loc (cm)  | 170                       | 180 | 175    | 185 | 180    | 190 | 185    | 195 | 190    | 200 | 195    | 205 | 200    | 210 | 205    | 215 | 210    | 220 | 215     | 225 |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate                                    |      |        |      |        |      |        |      |        |    |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1   |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |    | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F  | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B  | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Slalom pe uscat 20 fanioane la interval de 2,5 m, distanță 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 tehnic *   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor. |      |        |      |        |      |        |      |        |    |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |

\* Probă tehnic – Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o “dublă” și o “icană” din 3 porți.

### SCHI BIATLON

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

| Nr. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |
|-----|----------------|---------------------------|
|-----|----------------|---------------------------|

| crt. |   | Nota 1 |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|------|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|      |   | 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 brae la paralele (nr. execuții)    | 1      | 6     | 2      | 7     | 3      | 8     | 4      | 9     | 5      | 10    | 6      | 11    | 7      | 12    | 8      | 13    | 9      | 14    | 10      | 15    |
| 2.   | Alergare de rezistență 1000 m fete și 3000 m băieți (min) | 4.50   | 12.00 | 4.45   | 11.55 | 4.40   | 11.50 | 4.35   | 11.45 | 4.30   | 11.40 | 4.25   | 11.35 | 4.20   | 11.30 | 4.15   | 11.25 | 4.10   | 11.20 | 4.05    | 11.15 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |
|----------|---|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
|          |   | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |    |
|          |   | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B  |
| 1.       | Tragere din poziția culcat cu arma cu glon, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)   | 1   | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 2.       | Tragere din poziția picioare cu arma cu glon, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)   | 1   | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 3.       | Deplasare pe schiuri cu role – stilul liber pe distanțe stabilite de comisie – mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas și împingerea la 2 pași | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |

C. **CERINȚE MORFOLOGICE:** talie înaltă, greutatea optimă, elasticitate toracică bună.

### SCHI FOND

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL MOTRICE

| Nr. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |
|-----|----------------|---------------------------|
|-----|----------------|---------------------------|

| crt. |  | Nota 1 |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|------|--|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|      |  | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.   | Alergare de rezistență 800m fete și 1600m băieți (min) | 4.00   | 6.45 | 3.55   | 6.40 | 3.50   | 6.35 | 3.45   | 6.30 | 3.40   | 6.25 | 3.38   | 6.20 | 3.36   | 6.15 | 3.34   | 6.10 | 3.32   | 6.05 | 3.30    | 6.00 |
| 2.   | Flotări din sprijin pe brațele paralele (nr. execuții) | 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.   | Tracțiuni  | 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 distanțe stabilite de comisia de examinare.
2. Demonstrarea mersului alternativ și simultan pe schiuri cu role- stil clasic.

## SCHI ORIENTARE

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |       |        |      |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|--|---------------------------|-------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |       | Nota 2 |      | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B     | F      | B    | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză cu start din picioare pe distanță 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 rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)            | 5'00"                     | 7'00" | 4'55"  | 6'5" | 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 distanță de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așază în spatele uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maxim până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

**B. PROBE SPECIFICE - PREGATIRE TEORETIC**

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola – mânăuirea busolei

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

**SCHIȘURITURI**

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză cu start de sus pe distanță 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 articulația 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 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.       | Testul Kirkendal (puncte) | Mai puțin de 28 pct       | Mai puțin 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 | 44 pct sau mai |

|    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |      |      |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|------|------|
|    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     | mult | mult |
| 2. | Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare controlată pe lădițe (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 viteză 10 m:

- se trasează pe sol două linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așază înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depășește, se oprește cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus sau în jos după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjește la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjește 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 executantul se va așază cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linia 0 și călcă pe aceasta. Picioarele se flexează iar brațele executantului un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor și implicit execuția săriturii propriu zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă, (călcăiul... palma sau chiar călcăiul dacă se execută greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

### Îndoirea trunchiului în plan anterior:

- executantul se va așază pe o suprafață înălțată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznelor lipite și genunchii întinși. El se va apleca în adâncime și va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mai mult cu puțin. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menținează că aplecarea trebuie menținută 1 secundă.

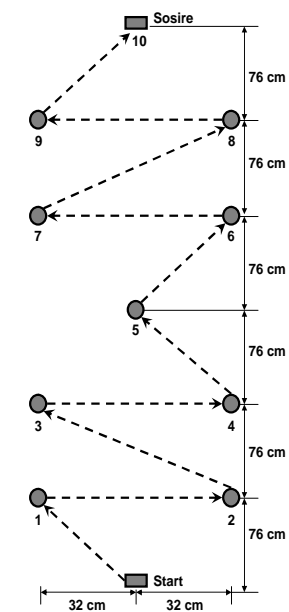
### Culisarea genunchiului în plan anterior

- pentru această probă se va folosi goniometrul, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația 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 călcăiul de pe sol. Se va măsura separat la un picior și separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în favoarea executantului.

### Testul Kirkendall

Execuția traseului:

- Din punctul de start, sportivul va execuția 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-și mențină echilibrul timp de 5 sec cu ochii închiși;
- După cele 5 secunde, sportivul va execuția 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 și va încerca să-și mențină echilibrul timp de 5 sec cu ochii închiși;



**men în poziția de echilibru timp de 5 secunde cu ochii închiși;**

- Sportivul va continua testul, executând același lucru pe toate măsurcile(1-10).
- Fiecare dintre cele 5 secunde de meninere a echilibrului va fi numărată cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului pe fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpa, fără când micri ajutoare din brațe sau corp, nefiind permise oprirea;
- Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa primul ritur și se va opri în momentul în care sportivul va termina numărarea 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 meninere a echilibrului sportivul va așeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea-valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;
- Dacă sportivul va executa două rituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară;
- Dacă sportivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adaugă câte un punct pe fiecare secundă în plus;
- Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.
- Punctele între valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului (de exemplu 47 de puncte = cu 48)

**SCRIM**

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

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec) | 5.5                       | 5.2 | 5.4    | 5.1 | 5.3    | 5.0 | 5.2    | 4.9 | 5.1    | 4.8 | 5.0    | 4.7 | 4.9    | 4.6 | 4.8    | 4.5 | 4.7    | 4.4 | 4.6     | 4.3 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)           | 170                       | 185 | 175    | 190 | 180    | 195 | 185    | 200 | 190    | 205 | 195    | 210 | 200    | 215 | 205    | 220 | 210    | 225 | 215     | 230 |
| 3.       | „Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)         | 11                        | 13  | 12     | 15  | 13     | 17  | 14     | 19  | 15     | 20  | 16     | 21  | 17     | 22  | 18     | 23  | 19     | 24  | 20      | 25  |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                                       | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Pas fanat plus lovitură în 30 secunde (nr. execuții) | 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 urmat de salt – 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 3. | Asalt liber – 5 ture  | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### SPORT AEROBIC

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

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Flotări pe sol cu desprindere și bătă palmelor (nr. execuții)   | 1                         | 2   | 2      | 3   | 3      | 4   | 4      | 5   | 5      | 7   | 6      | 9   | 7      | 11  | 8      | 13  | 9      | 15  | 10      | 17  |
| 2.       | Șritura 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 fix (nr. execuții) | 6                         | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15      | 20  |

#### B. PROBE SPECIFICE

| 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.       | Echer apropiat meninut pe banca de gimnastic (sec) | Normele și echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Șritura STRADLE (nr. execuții)                     |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 3.       | Aezat în sfoară laterală cu trunchiul pe sol       |  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 4.       | Exercițiu liber individual*                        | Se apreciază conform regulamentului F.R.Gimnastic                          |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

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

### AH

| PROBA   | TIMP DE GÂNDIRE | 5' | 6' | 7' | 8' | 9' | 10' | 11' | 12' | 13' | 14' |
|---|-----------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Rezolvare poziții cu TEMA:</b>                                   | <b>NOTA</b>     | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| <b>1. Recunoașterea deschiderilor principale, după 8-10 mutații</b> |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>2. Combinații de MAT în mai multe mutații</b>                    |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>3. Combinații cu CĂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutații</b>     |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>4. Matul 2 nebuni contra regelui singur</b>                      |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur</b>               |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>6. Regula paritatului</b>  |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>7. Regula opoziției</b>  |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>8. Strategia pungerea</b>  |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>9. Dama împotriva pionului de transformare</b>                   |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>10. Turnuri și pion contra turn</b>                              |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| <b>11. Partida de șah cu adversar stabilit de comisie</b>           |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |

Not : Fiecare probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obținute se constituie într-o notă medie care se adună cu nota acordată la partida de șah. Media aritmetică a celor două note astfel obținute reprezintă media finală.

### TAEKWONDO WTF

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

| Nr. crt. | Probe și norme                         | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Trașiuni din atârnat la bar (nr. rep.) | 0                         | 0 | 0      | 1 | 1      | 2 | 2      | 3  | 3      | 4  | 4      | 5  | 5      | 6  | 6      | 7  | 7      | 8  | 8       | 9  |
| 2.       | Genuflexiuni (nr. repetiții)           | 0                         | 4 | 2      | 6 | 4      | 8 | 6      | 10 | 8      | 12 | 10     | 14 | 12     | 16 | 14     | 18 | 16     | 20 | 18      | 22 |

|    |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |           |           |           |           |
|----|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 3. | Flotări (nr. repetări)                                   | 0          | 0          | 0          | 1          | 0          | 2          | 1          | 3          | 2          | 4          | 3          | 5          | 4          | 6          | 5          | 7          | 6         | 8         | 7         | 9         |
| 4. | Mobilitatea membrelor inferioare (în lățime față de sol) | 45<br>h/cm | 45<br>h/cm | 40<br>h/cm | 40<br>h/cm | 35<br>h/cm | 35<br>h/cm | 30<br>h/cm | 30<br>h/cm | 25<br>h/cm | 25<br>h/cm | 20<br>h/cm | 20<br>h/cm | 15<br>h/cm | 15<br>h/cm | 10<br>h/cm | 10<br>h/cm | 5<br>h/cm | 5<br>h/cm | 0<br>h/cm | 0<br>h/cm |
| 5. | 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        |
| 6. | 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 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.       | 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 |
| 2.       | Dolyo Chagi (lovitură circulară de picior) - nr. repetări                   | 0                         | 0 | 0      | 0 | 1      | 2 | 2      | 3 | 3      | 4 | 4      | 5 | 5      | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8       | 9 |
| 3.       | 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 |
| 4.       | Neryo Chagi (lov. descendent de picior) nr. repetări                        | 0                         | 0 | 0      | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7       | 9 |
| 5.       | Hanbon Kyorugi (luptă împusă 1 pas)<br>Seibon Kyorugi (luptă împusă 3 pași) | 0                         | 0 | 0      | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7       | 9 |
| 6.       | 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 |
| 7.       | 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 execuției procedurilor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele câte una din cele 3 blocaje.

5 - La luptă împusă se va urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de interes.

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

### TENIS

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

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|----------------|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |                | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |                | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |

|    |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1. | Săritura în lungime de pe loc (cm)                       | 170  | 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 rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (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 și norme                                    | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Serviciu la punct fix – 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9       | 9 |
| 2.       | Joc de simplu în condiții regulamentare – 1 set   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

### TENIS DE MASĂ

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

| Nr. crt. | Probe și norme  | VALOAREA NOTELOR ACORDATE |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (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 pași adăugați pe distanță 4 m (dus-întors) – 10 repetări (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 și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distanța 2 m, 15 execuții (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   |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | VALOAREA NOTELOR ACORDATE |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Serviciu scurt cu F și R, câte 5 execuții (număr de reușite)           | 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 colțul 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 ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. Crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritur 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.       | Deplasare înainte și înapoi 8x6 m (sec)                      | 16.8                      | 15.4 | 16.6   | 15.2 | 16.4   | 15.0 | 16.2   | 14.8 | 16.0   | 14.6 | 15.8   | 14.4 | 15.6   | 14.2 | 15.4   | 14.0 | 15.2   | 13.8 | 15.0    | 13.6 |
| 3.       | 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 și norme   | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|--|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |  | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |  | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite) | 0                         | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9       | 9 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Lovitură de atac prin procedeu preferat – 10 execuții (nr. reușite) | 0   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 3. | Joc bilateral 3x3, 4x4, 6x6, în funcție de nr. candidaților         | Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### YACHTING

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚII ÎNTR-UNE ÎNȘURĂȚĂRI

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Sărituri laterale succesive peste banca de gimnastic în 30". (nr. repetiții) | 7                         | 10 | 10     | 13 | 13     | 15 | 15     | 17 | 17     | 19 | 19     | 21 | 21     | 23 | 23     | 25 | 25     | 27 | 27      | 29 |
| 2.       | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la vertical în 30". (nr. repetiții)  | 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 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.       | Armarea unei ambarcațiuni clasa Optimist (min.) | Se va aprecia corectitudinea, ordinea acțiunilor și ritmul general de execuție |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |