

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	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	225

NOTĂ: Triatlonul "A" : 60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p.

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

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

B. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m.p. (sec)	15.0	14.0	14.8	13.8	14.6	13.6	14.4	13.4	14.2	13.2	14.0	13.0	13.8	12.8	13.6	12.6	13.4	12.4	13.2	12.2
2.	200 m.p. (sec)	29.8	28.3	29.5	28.0	29.2	27.7	28.9	27.4	28.6	27.1	28.3	26.8	28.0	26.5	27.7	26.2	27.4	25.9	27.1	25.6
3.	400 m.p. (sec)	66.5	59.5	66.0	59.0	65.5	58.5	65.0	58.0	64.5	57.5	64.0	57.0	63.5	56.5	63.0	56.0	62.5	55.5	62.0	55.0
4.	800 m.p. (sec)	2.42	2.31	2.40	2.29	2.38	2.27	2.36	2.25	2.34	2.23	2.32	2.21	2.30	2.19	2.28	2.17	2.26	2.15	2.24	2.13
5.	3000 m.p. (min)	11.20	10.40	11.15	10.35	11.10	10.30	11.05	10.25	11.00	10.20	10.55	10.15	10.50	10.10	10.45	10.05	10.40	10.00	10.35	9.55
6.	100 m.g. F / 110 m.g. B (sec)	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 (min)	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.	Săritura în înălțime (m)	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
11.	Săritura în 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.	Săritura cu prăjina (m)	1.75	1.90	1.80	2.00	1.85	2.10	1.90	2.20	1.95	2.30	2.00	2.40	2.05	2.50	2.10	2.60	2.15	2.70	2.20	2.80
13.	Aruncarea greutății (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.	Aruncarea discului (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	27	23	29	24	31	25	33	26	35
15.	Aruncarea suliței (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	22	27	24	29	26	31	28	33	30	35
16.	Aruncarea ciocanului (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30

BASCHEȚ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	185	173	180	175	185	178	190	180	195	183	200	185	205	188	210	190	215	195	220
2.	Detentă de pe loc (cm)	27	30	29	32	31	34	33	36	35	38	37	40	39	42	41	44	43	46	45	48
3.	Alergare de viteză pe 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 executa 12 aruncări

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

FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		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 50m 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 2000 m (min.)	8'20	8'10	8'15	8'05	8'10	8'00	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25
3.	Forța muscularii abdominale (nr. repetări 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.	Șut la poartă de lângă minge statică - 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 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul 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.

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 pe 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. repetări)	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 tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			
2.	Joc bilateral – două reprize de 15 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedeul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

JUDO

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	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 fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe 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. repetări)	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20
2.	Meci cu durata de 2 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

RUGBY

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		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	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	7.6	7.3	7.5
	50m cu start de sus (sec.)																				
2.	Alergare de rezistență pe 1000 m (min.)	5.00	4.15	4.55	4.10	4.50	4.05	4.45	4.00	4.40	3.50	4.35	3.45	4.30	3.40	4.25	3.35	4.20	3.30	4.20	3.25
3.	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

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structură tehnică*	Se apreciază îndemânarea culegerii mingii de pe sol, corectitudinea și viteza paselor.																			
2.	Joc cu efectiv diferit (7,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post																			

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