

**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	215	215	225	225	235	235
2.	Triatlon "B" (puncte)	125	135	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	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	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	12.2
2.	200 m.p. (sec)	29.8	28.3	29.5	28.0	29.2	27.7	28.9	28.6	27.1	28.3	26.8	28.0	26.5	27.7	26.2	27.4	25.9	27.1	25.6	25.6
3.	400 m.p. (sec)	66.5	59.5	66.0	59.0	65.5	58.5	65.0	64.5	57.5	64.0	57.0	63.5	56.5	63.0	56.0	62.5	55.5	62.0	55.0	55.0
4.	800 m.p. (sec)	2.42	2.31	2.40	2.29	2.38	2.27	2.36	2.34	2.23	2.32	2.21	2.30	2.19	2.28	2.17	2.26	2.15	2.24	2.13	2.13
5.	3000 m.p. (min)	11.20	10.40	11.15	10.35	11.10	10.30	11.05	11.00	10.20	10.55	10.15	10.50	10.10	10.45	10.05	10.40	10.00	10.35	9.55	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	17.0	17.0	16.9	16.9	16.8	16.8	16.7	16.7	16.6	16.6	16.5	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	1.21	1.11	1.20	1.10	1.19	1.09	1.18	1.08	1.17	1.07	1.16	1.06	1.06
8.	2000 m. obst. (min)	9.05	8.05	9.00	8.00	8.55	7.55	8.50	8.45	7.45	8.40	7.40	8.35	7.35	8.30	7.30	8.25	7.25	8.20	7.20	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	30.10	18.30	30.00	18.20	29.50	18.10	29.40	18.00	29.30	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	1.41	1.51	1.44	1.54	1.47	1.57	1.50	1.60	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	4.70	5.20	4.80	5.30	4.90	5.40	5.00	5.50	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

**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**

- Structură tehnico-factică: serviciu din stânga – clear în lung de linie – drop stop în lung de linie – lift pe diagonală – smach în lung de linie;
- Joc de simplu  
Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

**BASCHE**  
**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	4.6	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.

**BASEBALL / SOFTBALL****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)	8.6	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 (m)	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.85	1.95	1.90	2.00	1.95	2.05	2.00	2.10	2.05	2.15	2.10	2.20
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 specifică *) (sec)	16.0	15.5	15.9	15.4	15.8	15.3	15.7	15.2	15.6	15.1	15.5	15.0	15.4	14.9	15.3	14.7	15.2	14.5	15.1	14.3
2.	Prinderea mingii și pasă 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
3.	Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite)	0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă																			
4.	Joc bilateral în condiții regulamentare	0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei																			
		Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

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

**BOX****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. repetări)	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34
2.	„Echer” (nr. repetări)	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. repetări)	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 gardă și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcării 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 repetări) / 2 min	40	46	42	48	44	50	46	52	48	54	50	56	52	58	54	60	56	62	58	64
2.	Alergare de 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 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea distanței de 1000 m, în cadență de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura întregă.

Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

*Condiție de înscriere: Probă de înot pe distanța de 50m, fără cronometrare, procedeu la alegere (probă eliminatorie)*

**CĂLĂRIE**  
**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR 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 (nr. repetări)	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 (nr. repetări în 30 sec)	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	19	22	20	24
4.	Traseu aplicativ *) (sec.)	48"	45"	46"	43"	44"	41"	42"	39"	40"	37"	38"	35"	36"	33"	34"	31"	32"	29"	30"	27"

\*) *Descrierea traseului aplicativ:* Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe saltea de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, așezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingii și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Poziția în șa
  2. Conducerea calului în trap
  3. Conducerea calului în galop
  4. Parcurgerea unui traseu cu 7 obstacole, înălțimea 0,80 m, dintre care 2 duble.
- Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în șa, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.*



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 menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21
4.	Flotări pe sol (nr. repetări)	1	2	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20
5.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoși - în 30 sec. (nr. repetări)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
6.	Ridicări ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. repetări)	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 minimum 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 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.)	8'20	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	7'50	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25
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	7'25



3.	Forța musculaturii 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	12'4	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	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.

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**  
**GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ**

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.	Trapecioni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. repetări)	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. Exercițiul 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 Gimnastică, acordându-se prin rotunjire note întregi.

**GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**  
**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.	Trațiuni în brațe din atârnat la bară (nr. repetări)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. repetări)	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. Exercițiul 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 Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

**GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ**  
**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

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

**B. PROBE SPECIFICE**

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

\*Structură specifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă și 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se folosește coarda. Deplasare cu coarda mână în față, prin sălțări de pe un picior pe celălalt pe distanța de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală și mână pe 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 Gimnastică Ritmică Sportivă.

**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									
1.	Flotări (nr. execuții)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	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	215
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. repetări)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	20

**B. PROBE SPECIFICE**

BĂIEȚI – performanța în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
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 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	4,9	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	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 (procedeu la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

**HOCHEI PE GHEAȚĂ****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 50 m cu start de sus (sec)	8.7	8.6	8.6	8.5	8.5	8.4	8.4	8.3	8.3	8.3	8.2	8.2	8.1	8.1	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	200	200	200	205	205	210
3.	„Naveta” (sec) *	9.2	9.0	9.2	8.8	9.0	8.6	8.8	8.4	8"6	8.2	8.6	8.0	8.4	7.8	8.2	7"7	8.0	7.4	7.9	7.2

\* DESCRIEREA PROBEI Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spațiile 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, așează 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 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 50 m cu start de sus (sec)	8.7	8.6	8.6	8.5	8.5	8.4	8.4	8.4	8.3	8.3	8.2	8.2	8.1	8.1	8.0	7.9	7.8	7.8	7.7	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	195	195	200	200	205	205	210	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	7.9	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, așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

**B. PROBE SPECIFICE**

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

NOTA	5	6	7	8	9	10
Țimp baieti(sec)	10,5	10,00	9,5	9,00	8,5	8,00
Țimp fete(sec)	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5

**ÎNOT**  
**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	190	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230
2.	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
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**

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL :

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m liber (min)	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.20	1.20	1.20	1.18	1.16	1.16	1.14	1.12	1.12	1.10	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	2.46	2.44	2.40	2.36	2.38	2.32	2.32	2.34	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	1.32	1.30	1.32	1.28	1.32	1.30	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	3.17	3.13	3.15	3.09	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	1.22	1.20	1.22	1.18	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	2.52	2.48	2.50	2.44	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	1.22	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	3.00	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	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 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.	Trapecuni 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.	Trapecuni 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.	Trapecuni 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.																			





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 simultană la 45° a trunchiului și a membrilor inferioare „echer” (nr. repetări)	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. repetări)	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60

### B. PROBE SPECIFICE

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

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

### LUPTE GRECO-ROMANE

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		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.	Traucioni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16

4.	Trapecioni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18
5.	Trapecioni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimile trei categorii	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14

**B. PROBE SPECIFICE**

Nr. crt.	Probe 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.									

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

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

5.	Traucioni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele trei categorii	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

**B. PROBE SPECIFICE**

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										Nota 10			
		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. repetări)	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 SPORTIVĂ**  
**A.PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10							
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10.3	10.1	9.8	9.7	9.5	9.7	9.2	9.5	8.9	8.7	8.9	8.5	8.3	8.5	8.1	8.3	7.9
2.	Naveta 10x5 m* (sec)	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	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	4.45	6.45	4.40	6.40	4.35	4.30	6.30	4.25	4.20	6.20	4.20	6.10

\* **DESCRIEREA PROBELI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia 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 – mânguirea busolei

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



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

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

### POLO PE APĂ

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța muscularii abdominale (nr. repetări 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 înnot – 10 execuții (nr. de repetări 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 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



1.	Abdomen (nr. repetări în 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 (m)	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 (sec)	3"300	2"900	3"200	2"800	3"100	2"700	3"000	2"800	2"900	2"700	2"800	2"600	2"700	2"500	2"600	2"400	2"500	2"300	2"400	2"200

### SĂRITURI ÎN APĂ

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța muscularii abdominale (nr. repetări 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.	Detență cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	18	21	19	23	20	25	22	27	24	30	26	33	28	36	30	39	32	42	35	45

#### B. PROBE SPECIFICE

##### EXECUTAREA, LA ALEGERE A UNUI PROGRAM DE SĂRITURI DE LA:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Trambulina de 1m: - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri																					
2.	Trambulina de 3m: - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri																					

Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de Federația Română de Natație



3.	Platformă: - băieți 4+6 sărituri - fete 4+4 sărituri
----	--

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

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

**B. PROBE SPECIFICE**

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Slalom pe uscat 20 fanioane la interval de 2,5 m, distanța 50m (sec)	10.9	10.8	10.6	10.6	10.4	10.4	10.2	10.2	10.2	10	9.8	9.8	9.6	9.6	9.4	9.4	9.2	9.2	9.2	9.0
2.	Probă tehnică*	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																			

\* Probă tehnică – Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o "dubla" și o "șicană" din 3 porți.

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		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 brațe la paralele (nr. repetări)	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 glonț, 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 glonț, 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 distante stabilite de comisie – mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas si împingerea la 2 pași	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.
----	---	---

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de rezistență 800m fete și 1600m băieți (min)	4.00	6.45	3.55	6.40	3.50	6.35	3.45	6.30	3.40	6.25	3.38	6.20	3.36	6.15	3.34	6.10	3.32	6.05	3.30	6.00
2.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15
3.	Pentasalt (m)	10	9,10	8,20	9,20	8,30	9,30	8,40	9,40	8,50	9,50	8,60	9,60	8,70	9,70	8,80	9,80	8,90	9,90	9	10
4.	Tractiuni	0	3	1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Deplasare pe schi role – stil clasic, pe distante stabilite de comisia de examinare.
2. Demonstrarea mersului alternativ și simultan pe schiuri cu role- stil clasic.

**SCHI ORIENTARE**  
**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 distanța 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* (sec)	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 distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia 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 – mânăuarea busolei

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

#### SCHI SĂRITURI

##### 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 distanța 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	17,5	16,5	16	17
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	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 mult	44 pct sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	55	65	60	70	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	95	105	100	110

**DESCRIEREA PROBELOR****Alergare de viteza 10 m:**

- se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează 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 așeza cu picioarele paralele, vârfulle așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar brațele execută 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, (călcâiul... palma sau chiar și șezutul dacă se execută greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

**Îndoirea trunchiului în plan anterior:**

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

**Culisarea genunchiului în plan anterior**

- pentru această probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația gleznei. Executantul din stând în picioare pe toată talpa, va încerca să împingă un genuunchi cât de mult poate în plan anterior, fără să ridice călcâiul 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

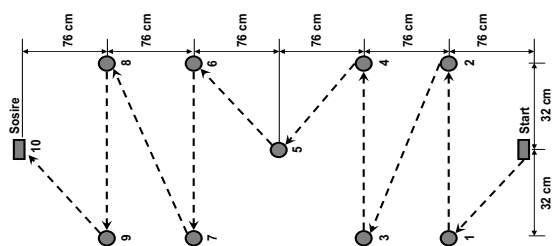
Execuția traseului:

- Din punctul de start, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr 1;
- Ajuns pe marca nr 1, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului după care va închide ochii,** apoi va încerca să-și mențină echilibrul timp de 5 sec cu ochii închiși;
- După cele 5 secunde, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr 2;
- Ajuns pe marca nr 2, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului, va închide ochii și va încerca să-și mențină poziția de echilibru timp de 5 secunde cu ochii închiși;**
- Sportivul va continua testul, executând același lucru pe toate mărcile(1-10).
- Fiecare dintre cele 5 secunde de menținere a echilibrului va fi numărată cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului pt fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpă, făcând mișcări ajutătoare din brațe sau corp , nefiind premise topăilele;
- Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură și se va opri în momentul în care sportivul va termina număratoarea 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 menținere a echilibrului sportivul va așeza piciorul celălalt pe sol, se va întreprinde numerotarea-valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuiilalt picior cu solul;
- Dacă sportivul va executa ușoare sărituri pe piciorul de sprijin , se va respecta regula anterioară;
- Dacă sportivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adauga câte un punct pt 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)

### SCRIMĂ

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)	5.5	5.2	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4	4.6	4.3



2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230
3.	„Burpee” timp de 20 sec. (nr. repetări)	11	13	12	15	13	17	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25

**B. PROBE SPECIFICE**

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Pas fandat plus lovitură în 30 secunde (nr. repetări)	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15
2.	Împungerea manechinului la punct fix prin fandare urmată de salt – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Asalt liber – 5 tușe	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																			

**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 bătaia palmelor (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15	10	17
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	190	175	200	180	205	185	210	190	215	195	220	200	225	205	230	210	235	215	240
3.	Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixă (nr. repetări)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20





Notă: 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.	Traucioni din atârnat la bară (nr. repetări)	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Genuflexiuni (nr. repetări)	0	4	2	6	8	10	6	10	12	14	14	12	16	14	18	16	20	20	18	22
3.	Flotări (nr. repetări)	0	0	0	1	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	9
4.	Mobilitatea membrilor inferioare (înălțime față de sol)	45	45	40	40	35	30	30	30	25	20	20	15	15	10	10	5	5	0	0	0
5.	Forța musculaturii abdominale (30 sec)	0	2	2	4	4	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	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	7.7	8.1	7.6	8	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	2	1	3	2	4	3	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7
4.	Neryo Chagi (lov. descendentă de picior) nr. repetări	0	0	0	1	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	9
5.	Hanbon Kyorugi (luptă impusă 1 pas) Seibon Kyorugi (luptă impusă 3 pași)	0	0	0	1	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	9

6.	An Makki/ Olgul Makki Otkoro 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 executiei procedeeilor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.

5 - La lupta impusă se va urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.

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 distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetari (sec)	15.1	14.9	15	14.8	14.9	14.7	14.8	14.6	14.7	14.5	14.6	14.4	14.5	14.3	14.4	14.2	14.3	14.1	14.2	14
3.	Aruncări 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



1.	Sărituri laterale succesive peste banca de gimnastică în 30". (nr. repetări)	7	10	10	13	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29	29
2.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la verticală în 30". (nr. repetări)	17	18	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	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																			