

## ATLETISM

**A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE  
TRIATLON "A" SAU "B" - LA ALEGERE:**

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

NOTA : Triatlonul "A" : 60 m.p. cu start de sus; saritura in lungime cu elan; 800 m.p.  
Triatlonul "B" : 60 m.p. cu start de jos; saritura in lungime cu elan; aruncarea mingii de oina la distanta  
Transformarea performantelor in puncte se face dupa tabela de tetralon in vigoare.

**B. PROBE SPECIFICE**

**O PROBA LA ALEGERE DIN CELE PREVAZUTE IN TABEL:**

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m.p. (sec)	15.0	14.0	14.8	13.8	14.6	13.6	14.4	13.4	14.2	13.2	14.0	13.0	13.8	12.8	13.6	12.6	13.4	12.4	13.2	12.2
2.	200 m.p. (sec)	29.8	28.3	29.5	28.0	29.2	27.7	28.9	27.4	28.6	27.1	28.3	26.8	28.0	26.5	27.7	26.2	27.4	25.9	27.1	25.6
3.	400 m.p. (sec)	66.5	59.5	66.0	59.0	65.5	58.5	65.0	58.0	64.5	57.5	64.0	57.0	63.5	56.5	63.0	56.0	62.5	55.5	62.0	55.0
4.	800 m.p. (sec)	2.42	2.31	2.40	2.29	2.38	2.27	2.36	2.25	2.34	2.23	2.32	2.21	2.30	2.19	2.28	2.17	2.26	2.15	2.24	2.13
5.	3000 m.p. (min)	11.20	10.40	11.15	10.35	11.10	10.30	11.05	10.25	11.00	10.20	10.55	10.15	10.50	10.10	10.45	10.05	10.40	10.00	10.35	9.55

6.	100 m.g. F / 110 m.g. B (min)	17.4	17.4	17.3	17.3	17.2	17.2	17.1	17.1	17.0	17.0	16.9	16.9	16.8	16.8	16.7	16.7	16.6	16.6	16.5	16.5
7.	400 m.g. F/ B (sec)	1.25	1.15	1.24	1.14	1.23	1.13	1.22	1.12	1.21	1.11	1.20	1.10	1.19	1.09	1.18	1.08	1.17	1.07	1.16	1.06
8.	2000 m. obst. (min)	9.05	8.05	9.00	8.00	8.55	7.55	8.50	7.05	8.45	7.45	8.40	7.40	8.35	7.35	8.30	7.30	8.25	7.25	8.20	7.20
9.	Mars 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. inaltime (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.	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. prajina (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. sulita (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

## BASCHEȚ

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura in 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.	Detenta 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 viteza 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 si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Aruncari 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 apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.																			

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

\*\*) Micul maraton, dupa care executantul porneste in dribling printre trei jaloane situate in zig-zag - primul lateral pe semicercul de 6,25 m, in dreptul liniei de aruncari libere, al doilea in punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, in cealalta jumatate de teren. Dupa ultimul jalon arunca la cos din dribling, recupereaza mingea, porneste in dribling in sens invers, ocolind primul jalon, dupa care se indreapta spre cos, efectuand o aruncare din saritura de la linia de aruncari libere.

## BOX

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

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

### B. PROBE SPECIFICE

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

Procedee tehnice de baza:

pozitia de garda si deplasarea in ring

pozitia corecta a miscarii bratelor in functie de procedeele de lovire:

- lovitura directa la cap si la corp
- lovitura laterala cap-corp, alternativ
- lovitura oblica de sus in jos
- blocajul

#### 2. Box cu partener (2 minute) in conditii regulamentare.

## FOTBAL

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Alergare de viteza 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 rezistenta 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.	Forta musculaturii abdominale Nr. executii in 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 si norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Sut la poarta de langa minge statica 10 executii (nr. reusite)*	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 2 x 10 minute	Se apreciaza comportarea in joc.																					

\* Mingea trebuie sa treaca printre barele portii regulamentare fara sa atinga solul. Sutul se executa de la 16 m.

\*\* Jaloanele sunt situate la 3 m unul fata de celalalt. Elevul si mingea se afla la distanta de un metru fata de primul jalon. Traseul se parcurge dus-intors.

\*\*\* Controlul balonului prin lovituri succesive, fara ca acesta sa atinga solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acorda doua incercari, notandu-se cea mai buna.

## HANDBAL

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Alergare de viteza 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.	Saritura in 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 distanta (m)	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30		
4.	<b>Ridicari ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafa in 30" (nr. executii)</b>	16	19	17	20	18	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27	25	28		
5.	<b>Alergare de rezistenta 800 m (F) / 1000 m (B) (min.)</b>	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 si norme	Valoarea notelor acordate																		
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1.	Structura tehnica*	Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.																		
2.	Joc bilateral- doua reprize de 15 minute fiecare	Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.																		

\* Structura tehnica - Pasarea mingii in trei cu schimb de locuri, urmata de aruncare la poarta efectuata (procedeul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

## KARATE

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotari (nr. executii)	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 simultana la 450 a trunchiului si a membrelor inferioare "echer" (nr. executii)	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	29	34
3.	Sarituri cu genunchii la piept (nr. executii)	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60

### B. PROBE SPECIFICE

1. KI-HON: - tehnici de brate, 6 combinatii;  
- 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 noteaza conform normelor I.T.K.F.

## LUPTE LIBERE

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura in 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 in plan anterior (cm)	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23
3.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - primele trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
4.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - urmatoarele patru categorii	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18
5.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - 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 si norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Rasturnari in pod (nr. executii)	3	4	5	6	7	8	9	11	13	15
2.	Lupta -2 reprize, in conditii regulamentare	Se apreciaza combativitatea si nivelul tehnic-tactic.									



## TENIS

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura in 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 viteza 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 rezistenta 800 m fete si 1000 m baieti (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 si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10										
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu la punct fix - 10 executii (nr. reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Joc de simplu in conditii regulamentare - 1 set	Se apreciaza nivelul tehnic-tactic, corectitudinea si eficienta executiilor.																			

## VOLEI

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Saritura in 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 inainte si inapoi 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.	Detenta 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 si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu de sus din fata in zonele 1-5 - 10 executii (nr. reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Lovitura de atac prin procedeu preferat - 10 executii (nr. reusite)	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, in functie de nr. candidatilor	Se apreciaza calitatea executiilor tehnico-tactice, in functie de specificul postului pe care il ocupa in echipa.																			