

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 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 | 12'6   | 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 (procedul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

## 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.       | Săritură în lungime de pe loc (cm)                           | 170                       | 180  | 175    | 185  | 180    | 190  | 185    | 195  | 190    | 200  | 195    | 205  | 200    | 210  | 205    | 215  | 210    | 220  | 215     | 225  |
| 2.       | 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. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |