

METODOLOGIA DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE
ȘI 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 alcătuită din două sau cel mult trei obiecte, dintre care cel puțin unul de rotație (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulaje). 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 falduri.

Tehnica, la alegerea candidatului: desen în creion sau în cărbune

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 - tehnica, culori de apă.

b) VOLUM: compoziție cu personaje - ronde - bosse, - tehnica, 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 și schițe de detaliu sau ansamblu, a căror calitate va fi evaluată după criteriile artistice.

Criterii de apreciere:

- cantitatea și calitatea informațiilor furnizate;
- numărul detaliilor descrise;
- claritatea exprimării și puterea de sugestie a textului;
- realizarea plastică a schițelor 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 specializării. Proba constă în realizarea unor reproduceri ale unor modele sau fragmente date, eventual mărite sau micșorate 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 măririi sau micșorării.

NOTĂ:

1. Comisiile de examinare și evaluare, pentru toate specialitățile, sunt numite prin decizia inspectoratului □colar jude□ean /al municipiului Bucure□ti □i 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 exceptional, 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 - MUZICĂ SECȚIA INSTRUMENTALĂ

A. Instrumentele orchestrei simfonice

1. Instrumente cu coarde cu arcuș, coarde ciupite, 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, la alegerea comisiei, din patru studii pregătite de candidat;
- un studiu la alegerea candidatului, interpretat fără partitură.

Studiile vor avea nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu □i 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:

- două părți dintr-o lucrare/piesă muzicală preclasică, la alegerea candidatului, fără partitură;
- o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică, sau modernă, din repertoriul românesc sau universal, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu □i vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

Notă: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a III-a

- Auz melodic**, constând în intervale simple și compuse până la decima și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, diferențiat pentru:

- vioară;
- corzi grave – suflători - percuție;

- Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, diferențiat 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 compusă din:

- o gamă, aleasă, prin tragere la sorți, de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu, interpretată la marimbafon;
- 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;
- 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 □i vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

Notă: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a III-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;

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

Notă: 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:

- a) 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.
- b) o piesă polifonică la trei voci, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

Notă: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a II-a

Recital instrumental:

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

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 cel de la vioară;
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la vioară.

Notă: Probele a) și b) se apreciază cu o notă care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

Notă: Pentru specializarea *orgă clasică*, candidații pot opta pentru susținerea probelor I și a II-a la pian.

B. Instrumente populare – nai, țambal, taragot, acordeon

Proba I

Recital instrumental:

- a) o piesă folclorică autentică, la alegerea candidatului, din zona de proveniență a acestuia, cu sau fără acompaniament;
- b) două piese, alese prin tragere la sorți, de către candidat, din patru piese pregătite de acesta, în mișcări ritmice diferite, din diverse zone ale țării (horă, sârbă, geampara, brează, doină, brâu), cu sau fără acompaniament;

Notă: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a II-a

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

Notă: 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:

- 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, 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;
- c) improvizații la instrument pe o temă dată de comisie.

Notă: 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 înaintea începerii examenului, în prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

Proba a II-a

Recital instrumental:

- a) două părți 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, interpretată fără partitură.

Notă: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu 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, de aceeași dificultate cu cel de la corzi grave și suflători-percuție;
 - b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la corzi grave și suflători-percuție;
- Notă:** 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 compusă din:

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

Notă: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a II-a

Recital instrumental:

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

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, de aceeași dificultate cu acela de la corzi grave și suflători.
 - b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la corzi grave și suflători.
- Notă:** 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 compusă 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.

Notă: 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 înaintea 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.

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, de aceeași dificultate cu acela de la vioară;
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la vioară.

Notă: 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 ARTĂ VOCALĂ INTERPRETATIVĂ

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.

Notă: 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.

Notă: 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 .

Notă: 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 sârbă);
- b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.

Notă: 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, măsuri);

Notă: 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 decima și auz armonic: bicorduri până la octavă, trisonuri majore și minore în poziție strânsă, toate stările.

b) **Solfegiu** la prima vedere de 12-16 măsuri, 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: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

Notă: 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 măsuri, până la trei alterații constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 pătrimi, 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: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

Notă: 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 al programei ultimei clase de gimnaziu;

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

Notă: 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.

NOTĂ:

1. Comisiile de examinare și evaluare, pentru toate specialitățile muzicale, sunt numite prin decizia inspectoratului □colar jude□ean /al municipiului Bucure□ti □i 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 sus□ine probele sau, în mod excepțional, unul de o specialitate înrudită.

2. Proba a III a pentru sec□ia instrumentală, sec□ia artă vocală interpretativă, precum □i probele 1 □i 2 pentru sec□ia teoretică se examinează de către o comisie formată din **doi profesori speciali□ti** 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 sec□ia teoretică va fi evaluată de comisiile de instrument, în func□ie de instrumentul ales de candidat.

4. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) □i 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 transcripții după lucrări muzicale originale.

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

10. Candidații care nu au fost admiși 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 rezultată după contestații rămâne definitivă.

PROFIL ARTISTIC SPECIALIZAREA COREGRAFIE

I. PROBA DE DANS CLASIC, compusă din:

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

Notă: 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.

Notă: Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

NOTĂ:

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 □i o povestire din literatura română sau universală, de maximum o pagină (A4)
 - c) povestirea unei întâmplari 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), 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 □colar jude□ean/ al Municipiului Bucure□ti, 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 excep□ional, unul de o specialitate înrudită □i 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) □i 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 □I 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;
- simțului 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 cerință 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.

NOTĂ:

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 probele 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 EXTRAȘCOLARĂ

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 DICTIEI

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 limba și literatura română

NOTĂ:

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 extrașcolară.
4. Președintele comisiei este directorul / directorul adjunct al unității de învățământ.

PROFIL PEDAGOGIC
SPECIALIZĂRILE: MEDIATOR □COLAR, BIBLIOTECAR-
DOCUMENTARIST, PEDAGOG ȘCOLAR

1. PROBA DE INVESTIGARE A DICTIEI

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 limba și literatura 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.

NOTĂ:

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 □colar, 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 absolvenți 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 admiși la seminariile teologice liceale ortodoxe, cursuri de zi, pe locurile rămase libere, și viețuitori din mănăstiri, absolvenți 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 legalizată;
- 2) fișa medicală (original);
- 3) fișa 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 dicției** prin :

- rostirea uneia din rugăciunile: **Împărate ceresc, Preasfântă Treime, Tatăl nostru, Psalmul 50, Crezul, Cuvine-se cu adevărat, Apărătoare Doamnă.**

b) **verificarea aptitudinilor muzicale** prin :

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

- intonarea unui cântec patriotic (**Deșteaptă-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 arpegiului 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 durata 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">1. Dumnezeu se descoperă oamenilor. Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție2. Crearea lumii3. Hristos, Lumina lumii: Vindecarea orbului din naștere4. Rugăciunea în viața creștinului5. Sfânta Liturghie – întâlnirea cu Hristos6. Legea cea nouă – Fericitirile	<ol style="list-style-type: none">7. Crezul – sinteza învățaturii de credință.8. Pilda semănătorului – primire și împlinire a cuvântului lui Dumnezeu9. Biserica, locaș de închinare10. Răbdare și încredere în Dumnezeu – Dreptul Iov

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 aptitudini.
- 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 aptitudini, la specializarea teologie ortodoxă, este nota obținută la proba scrisă. Nota finală la probele de aptitudini, 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 aptitudini.
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. Candidaților respinși la probele de aptitudini 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;
- fișa medicală, în original;
- declarație din partea candidatului și a părinților acestuia că au luat cunoștință de **Regulamentul intern al liceului** și că 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 durata de două ore, evaluată 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) Candidaților 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

COLEGIILE 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 eliminatoriu 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 Limba și literatura 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 Limba și literatura română și Matematică.

Subiectele pentru testul tip 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 Limba și literatura 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 Limba și literatura 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 aprobată 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 școlarizare aprobate pentru fiecare colegiu militar.

Candidaților care nu sunt admiși 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** □i 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;

Durata: 10-15 minute pentru un candidat.

PROBA II. La alegerea candidatului, una din probele:

a) artă plastică

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.

Durata: 2 ore

b) muzică:

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).

Durata: 10-15 minute pentru un candidat

c) artă dramatică:

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.

Durata : 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 admiși 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 i 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 admiși 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.

Notă: 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

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

ON “A” SAU “B” – LA ALEGERE:

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
on “A” (puncte)	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	205	215	215	225	225
on “B” (puncte)	125	135	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	205	215	215

lonul “A” : 60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p.

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

șformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetratlon în vigoare.

PECIFICE

Ă LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:

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
a.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
a.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	27.2
a.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
a.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
m.p.	11.2	10.4	11.1	10.3	11.1	10.3	11.0	10.2	11.0	10.2	10.5	10.1	10.5	10.1	10.4	10.0	10.4	10.0	10.3
	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5
a.g. F / a.g. B	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
a.g. F/ B	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
m. obst.	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
3 km. F	19.3	31.0	19.2	30.5	19.1	30.4	19.0	30.3	18.5	30.2	18.4	30.1	18.3	30.0	18.2	29.5	18.1	29.4	18.0
B (min)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
țime	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

gime	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
ajina (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
cutate	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
sc (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	27	23	29	24	31	25	33	2
liță (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	22	27	24	29	26	31	28	33	2
ocan	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	2

BADMINTON

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		No	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	
are de viteză pe 30 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	
rasalt 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	
carearea mingii de oină tanță de pe loc (m)	24	27	25	29	26	31	27	33	28	35	29	37	30	39	31	41	33	43	35	

PECIFICE

Structură tehnico-tactică:

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.

BASCHET

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate								
	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9

	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
ara în lungime de pe (m)	170	185	173	180	175	185	178	190	180	195	183	200	185	205	188	210	190	215
ată de pe loc (cm)	27	30	29	32	31	34	33	36	35	38	37	40	39	42	41	44	43	46
are de viteză 30m cu 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

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
ări libere *)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
plex tehnic **) (sec)	29	27	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	21	19
ilateral – 2 reprize de 10	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

oba de aruncări libere se executa 12 aruncări
araton, după care executantul pornește în dribling printre trei jaloane situate în zig-zag – primul lateral pe semicercul de 6,25 m
ncări libere, al doilea în punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, în cealaltă jumătate de teren. D
la coș din dribling, recuperează mingea, pornește în dribling în sens invers, ocolind primul jalon, după care se îndreaptă spre coș,
a săritură de la linia de aruncări libere.

BASEBALL / SOFTBALL

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
are de viteză 50m cu start de (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
ara 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
are de rezistență 1000 m	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

SPECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
Specificația (nr. execuții)	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
Prinderea mingii în baza 1, execuții (nr. execuții)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	<i>0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă</i>																	
Prinderea mingii în baza 1, execuții (nr. execuții)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	<i>0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei</i>																	
Prinderea mingii lateral în baza 1, execuții (nr. execuții)	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

Specificația – 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 5 m, 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 se întoarce la linia de la 5 m. La fiecare schimbare de direcție elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

BOX

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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

SPECIFICE

Ambră (2 minute)

tehnice de bază:

de gardă și deplasarea în ring

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

Artener (2 minute) în condiții regulamentare.

CANOTAJ

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
Flexiuni libere (nr. de repetări)	40	46	42	48	44	50	46	52	48	54	50	56	52	58	54	60	56	62
Proba 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
Tracțiune orizontală 15kg-fete; 20kg-bărbi / 2min	46	46	48	48	50	50	52	52	54	54	56	56	58	58	60	60	62	62

SPECIFICE

Proba în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență de 20/22 lovituri/min. Distanța de 500 m.

se desfășoară pe apă, în ambarcațiuni de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea a 500 m, în cadență de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura întregă.

Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

Înscriere:

- să înoate 50 m – procedeu la alegere

CĂLĂRIE

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	EVALUAREA REZULTATELOR																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
Sări	1	2	2	4	3	6	4	8	6	10	8	12	9	14	10	16	11	18
Săritură în înălțime de oc (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
Ridicarea mâinii în stăruie pe pământ cu picioarele în picioare în picioare (sec)	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	19	22
Traversarea traseului cu obstacole (sec)	48"	45"	46"	43"	44"	41"	42"	39"	40"	37"	38"	35"	36"	33"	34"	31"	32"	29"

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

PECIFICITĂȚI

Poziția în șa

Conducerea calului în trap

Conducerea calului în galop

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.

DANS SPORTIV

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate
----------------	---------------------------

	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
stabilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5
stabilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară în față cu piciorul - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5
capacitatea de menținere a picioarelor pe o linie orizontală (sec.)	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20
capacitatea de echilibrare pe sol (nr. execuții)	1	2	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18
capacitatea de flexibilitate ale trunchiului din culcat, cu palmele la ceafă, atingând 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
capacitatea de flexibilitate ale trunchiului din culcat, cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28

SPECIFICE

Programa de studii 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

REGULI ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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
Proba de viteză 50 m 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
Proba 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

(min.)																			
musculaturii																			
male	15	17	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28
cu □ii în 30 sec.																			

PECIFICE

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
oartă de lângă statică uții (nr. reușite)*	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10
g printre e **	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
ul balonului ***	10	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	85
teral pe teren redus inute	Se apreciază comportarea în joc.																		

ouie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 16 m.
unt 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.
ul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă de
ea mai bună.

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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
uni din atârnat la bara fixă (execuții)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
area picioarelor întinse din at la scara fixă până la ul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ara în lungime de pe loc (cm)	160	163	165	168	170	173	175	178	180	

SPECIFICE

liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe conform categoriei de clasificare pentru vârsta de 14-15 ani (juniori I), nivel II, face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastică, acordându-se prin rotunjire note întregi.

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
Tranziții în brațele din atârnat	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tranziții la pământ (nr. execuții)	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20
Tranziții la pământ până la punctul de	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10
Tranziții în lungime de pe loc										

SPECIFICE

exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 15 ani, juniori II, nivel II, face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

10	9	8	7	6	5
Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-14,950 puncte	Sub 10 puncte

GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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
Tranziții la pământ și menținerea lui la nivel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tranziții în lungime de pe loc										

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	No
Structură specifică* Linii drepte timp de 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Structură specifică* Diagonale timp de 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

□ițiu liber ales la două probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de conținut specifice minimum categoriei a II-a de clasificare sportiv

pecifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă și 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se folosește coarda. Deplasarea se face în înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanța de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală și mnuirea corzii dintr-o mnuie a corpului și a umerilor. Se notează numărul de linii drepte și numărul de diagonale efectuate timp de 2 minute. Procedura se face conform codului de punctaj al Federa□iei Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.

HALTERE

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																		
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		No
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
□i (nr. execuții)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15
□ura în lungime de pe □m)	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200
□isii ale trunchiului □alcat facial pe lada □mnastică, palmele la □trunchiul în afara □n 30” (nr. execuții)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15

PECIFICE

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	No
-----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	----

36	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60	62.5	
40	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65	67.5	
45	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	70	72.5	
50	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	75	80	
56	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	80	85	
62	67.5	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	90	
69	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	95	100	1
77	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95	100	105	1
85	85	87.5	90	92.5	95	97.5	100	105	110	1
+85	87.5	90	92.5	95	100	102.5	105	110	115	1

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	
40	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	4
44	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	
48	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	5
53	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	
58	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	
63	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	
69	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	
+69	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	

HANDBAL

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
Proba de viteză 30 m part 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

ra în lungime de pe (m)	160	180	165	185	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220
area mingii de al la distanță (m)	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29
ări ale trunchiului lcat dorsal la 90°, le la ceafă în 30" xecuții)	16	19	17	20	18	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27
are de rezistență (F) / 1000 m (B)	4.0 0	4.3 0	3.5 5	4.2 5	3.5 0	4.2 0	3.4 5	4.1 5	3.4 0	4.1 0	3.3 5	4.0 5	3.3 0	4.0 0	3.2 5	3.5 5	3.2 0	3.5 0

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
tură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	
ilateral– două reprize minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

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

HOCHEI PE GHEAȚĂ

II NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
re de viteză 50 m start (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
a în lungime de pe loc	1.55	165	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	195	200	200	205
a" (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

REA PROBEI Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează o linie 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 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 și așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

PECIFICE

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.

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 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

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
re de viteză 50 m start (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
a în lungime de pe loc	1.55	165	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	195	200	200	205
a" (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

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 diametrul 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.

PECIFICE

de plecare fără minge de la linia de fund.

de luarea mingii de pe semicercul de la 9m.

de golom cu mingea printre jaloane (3 buc).

de conducerea mingii spre semicercul de 9m din partea opusă a terenului.

de intratul la poartă imediat după intrarea în semicerc.

	5	6	7	8	9	10
ti(sec)	10,5	10,00	9,5	9,00	8,5	8,00
(sec)	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5

INOT

SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																		
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
liber	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
liber	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
bras	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
bras	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
spate	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
spate	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
fluture	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
fluture	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
mixt	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

JUDO

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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
ura în lungime de pe (m)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – le 2 categorii	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – toarele 3 categorii	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – le 2 categorii	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10

PECIFICE

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
komii la două de de bază în 15 nr. execuții)	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18
cu durata de 2 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																		

KAIAC-CANOE

I NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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
uni din atârnat la fixă (nr. repetări)	1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10
ări ale trunchiului alcat dorsal la 90°, le la ceafă în 30”	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	22

Execuții)																			
mişii ale trunchiului ulcat facial pe lada mnastică, palmele la trunchiul în afara n 30” (nr. execuții)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15

PECIFICE

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	
simplu 200m (sec)	61	56	60	55	59	54	58	53	57	52	56	51	55	50	54	49	53	48	52	
simplu 500m (min)	3.1 5	-	3.1 0	-	3,0 5	-	3,0 0	-	2,5 5	-	2,5 0	-	2,4 5	-	2,4 0	-	2,3 5	-	2,3 0	
simplu 1000m	-	5,3 0	-	5,2 5	-	5,2 0	-	5,1 5	-	5,1 0	-	5,0 5	-	5,0 0	-	4,5 5	-	4,5 0	-	
simplu 200m (sec)	73	60	72	58	71	57	70	56	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	
simplu 500m (min)	3,3 5	-	3,3 0	-	3,2 5	-	3,2 0	-	3,1 5	-	3,1 0	-	3,0 5	-	3,0 0	-	2,5 5	-	2,5 0	
simplu 1000m	-	6,0 5	-	6,0 0	-	5,5 5	-	5,5 0	-	5,4 5	-	5,4 0	-	5,3 5	-	5,2 5	-	5,2 0	-	

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

KARATE

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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	
mişii (nr. execuții)	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	
ulcat dorsal, rea simultană la 45°	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	29	

chiului și a prelor inferioare r” (nr. execuții)																				
ri cu genunchii la (nr. execuții)	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	

PECIFICE

: - tehnici de brațe, 6 combinații;

te picioare: MAE-GERI, YOKO-GERI, MAWASHI-GERI

GYAKU-TSUKI

GERI

NEAN YONDAN

GODAN

SHODAN

E TE NOKATA

otează conform normelor I.T.K.F.

LUPTE GRECO-ROMANE

II NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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
ra în lungime de pe (m)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185
litate a coloanei brale în plan anterior	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – le trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – oarele patru	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11

Probi																			
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – le trei categorii	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate								
	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9
ări în pod (nr. execuții)	3	4	5	6	7	8	9	11	13
–2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.								

LUPTE LIBERE

BE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																		
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		No
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
ra în lungime de pe m)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185
litatea coloanei brale în plan anterior	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – le trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – coarele patru orii	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11
uni din atârnat la fixă (nr. repetări) – le trei categorii	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10

PROBE SPECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate								
	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9
Arțuri în pod (nr. execuții)	3	4	5	6	7	8	9	11	13
Arțuri - 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.								

ORIENTARE SPORTIVĂ

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																		
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
Proba de viteză cu start din poziție de repaus pe distanța de 50 m	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"1
Proba de rezistență 1000m x5 m*	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15
Proba de rezistență 1000m x500m 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"	4'15"

REGULI DE REALIZARE A PROBEI: se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus, se află în poziția de repaus între liniile paralele. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de start. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

PROBE SPECIFICE- PREGATIRE TEORETICĂ

- Identificarea și descrierea secțiunilor pe harta de concurs
- Identificarea și descrierea semnelor convenționale pe harta de concurs
- Utilizarea și descrierea busolei
- Calcularea punctajului și echivalarea acestuia în note se stabilește de către comisia de examinare.

PATINAJ ARTISTIC

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate								
	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9

	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
Nota (cm)	21	22	22	24	23	26	24	28	25	30	26	33	28	36	30	39	32	42	35
Proba de viteză 30 m part 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

PROBE SPECIFICE

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
„Matorin” (grade)	585	585	600	600	615	615	630	630	645	645	660	660	675	675	690	690	705	705	720	720
Am pe patine cu	Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor.																			

Am pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

cheții cu fața și cu spatele;

erc;

nie;

de echilibru (fandări, cumpene, „pușcă”, „cioară”).

PATINAJ VITEZĂ

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

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
Proba de viteză 50 m part 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	7.8
Proba în lungime de pe m)	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	2.0
	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5

PROBE SPECIFICE

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
Proba 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	8.4

aj” (5dr-5 stg) (cm)*	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
are 1000 m pe role	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
rt de sus (min)	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5

5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

MORFOLOGICE: tip constituțional robust, talie și greutate specifică disciplinei

POLO PE APĂ

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
usculaturii nale (nr. execuții c)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31
iber (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

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
care la punct fix din înot execuții (nr. de execuții te)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
ilateral – 2 reprize x 5 condiții regulamentare	Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului.																	

RUGBY

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate								
	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9
gare de viteză 50 m cu start de sec)	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6

gare de rezistență 1000m (min)	4.15	4.10	4.05	4.00	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30
ura în lungime de pe loc (cm)	185	190	195	200	205	210	215	220	225

SPECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate								
	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9
tura tehnică*	Se apreciază îndemânarea culegerii mingii de pe sol, corectitudinea și viteza paselor.								
u efectiv diferit (8,13,15), pe teren al sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui po								

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

SANIE

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
e de viteză pe 30m, cu start	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
în lungime de pe loc	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205
e 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

SPECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
en – 30 sec.	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30

ea 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
role	3''300	2''90 0	3''20 0	2''80 0	3''10 0	2''70 0	3''00 0	2''80 0	2''90 0	2''70 0	2''80 0	2''60 0	2''70 0	2''50 0	2''60 0	2''40 0	2''50 0	2''300

SĂRITURI ÎN APĂ

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
musculaturii minale (nr. execuții în c)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31
ilitatea coloanei brale în plan anterior	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21
ntă cu desprindere de bele picioare, de pe m)	18	21	19	23	20	25	22	27	24	30	26	33	28	36	30	39	32	42

PECIFICE

EA, LA ALEGERE A UNUI PROGRAM DE SĂRITURI DE LA:

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
mbulina de 1m: ieți 5+6 sărituri e 5+5 sărituri	Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de Federația Română de Natație																	
mbulina de 3m: ieți 5+6 sărituri e 5+5 sărituri																		

formă:
ieși 4+6 sărituri
te 4+4 sărituri

SCHI ALPIN

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
urii succesive în l peste ștacheta ă la 10 cm de sol, de 10 secunde (nr. șii)	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	20	18	22	20	24
ara în lungime de pe (m)	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
m pe uscat ioane la al de 2,5 stanța 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
tehnică*	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																	

nică – Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o “dublă” și o “șicană” din 3 porți.

SCHI BIATLON

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
----------------	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

la ordinul MEN nr. 4432/ 29.08.2014 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal □i profesional de stat 2016

	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		No
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
ri din sprijin pe brațe alele (nr. execuții)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10
are de rezistență m fete și 3000 m (min)	4.5 0	12. 00	4.4 5	11. 55	4.4 0	11. 50	4.3 5	11. 45	4.3 0	11. 40	4.2 5	11. 35	4.2 0	11. 30	4.1 5	11. 25	4.1 0	11. 20	4.0 5

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																		
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		No
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
re din poziția culcat ma cu glonț, cal. 5.6 le la 50 m, 10 focuri reșite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10
re din poziția re cu arma cu glonț, 6 mm de la 50 m, couri (nr. reșite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10
asare pe schiuri cu - stilul liber pe te stabilite de sie - mersul de aj, împingerea la e pas și împingerea ași	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																		

INȚE MORFOLOGICE: talie înaltă, greutatea optimă, elasticitate toracică bună.

SCHI FOND

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate
----------------	---------------------------

	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
are de rezistență fete și 1600m băieți	4.0 0	6.4 5	3.5 5	6.4 0	3.5 0	6.3 5	3.4 5	6.3 0	3.4 0	6.2 5	3.3 8	6.2 0	3.3 6	6.1 5	3.3 4	6.1 0	3.3 2	6.0 5
ri din sprijin pe brațe ralele (nr. execuții)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14
isalt (m)	10	9,1 0	8,2 0	9,2 0	8,3 0	9,3 0	8,4 0	9,4 0	8,5 0	9,5 0	8,6 0	9,6 0	8,7 0	9,7 0	8,8 0	9,8 0	8,9 0	9,9 0
iuini	0	3	1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11

PECIFICE

asare pe schi role – stil clasic, pe distanțe stabilite de comisia de examinare.

onstrarea mersului alternativ și simultan pe schiuri cu role- stil clasic.

SCHI ORIENTARE

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
are de viteză cu din picioare pe nța 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
ta 10x5 m*	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
are de rezistență m fete și 1600m (min)	5'00"	7'00 "	4'55 "	6'5 5"	4'5 0"	6'5 0"	4'4 5"	6'4 5"	4'4 0"	6'4 0"	4'3 5"	6'3 5"	4'3 0"	6'3 0"	4'2 5"	6'2 5"	4'2 0"	6'2 0"

REA PROBEL: se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de s
a dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia
rezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

PECIFICE - PREGATIRE TEORETICĂ

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

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

SCHI SĂRITURI

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
re de viteză cu start de 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
a în lungime de pe loc	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
a trunchiului în plan r(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
ea genunchiului în plan (mobilitate în știa gleznei) - 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

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
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

																				m
ra cu zbor plutitor în depărtat,cu aterizare pe ladă (cm)	55	65	60	70	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	95	105	1	

EA PROBELOR

viteza 10 m:

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. re cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depășește, se oprește cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjește la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjește la 2.45 sec.

ungime de pe loc:

pe sol o linie de plecare, iar perpendicular pe aceasta se trasează linii din cm în cm, linii pe care executantul va de plecare executantul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. flexează iar brațele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor și implicit turii propriu zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă, (călcâiul...palma sau chiar și șezutul tă greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

nunchiului în plan anterior:

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

nunchiului în plan anterior

astă probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația gleznei. Executantul din bare pe toată talpa, va încerca să împingă un genunchi cât de mult poate în plan anterior, fără să ridice călcâiul de măsura separat la un picior și separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în cutantului.

endall

leului:

ual de start, sportivul va execută o săritură pe un picior pe marca nr 1;

marca nr 1, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului după care va închide ochii, apoi va**

și menține echilibrul timp de 5 sec cu ochii închiși;

5 secunde, sportivul va execută o săritură pe un picior pe marca nr 2;

marca nr 2, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului, va închide ochii și va încerca să-și**

poziția de echilibru timp de 5 secunde cu ochii închiși;

va continua testul, executând același lucru pe toate mărcile(1-10).

ntre cele 5 secunde de menținere a echilibrului va fi numărata cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului
ortivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpă, făcând mișcări ajutătoare din brațe sau corp , nefiind premise țopă

urul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură și se va opri în momentul în care sportivul va termina numărătoarea cel
nulte) pe marca nr 10 (Sosire)

notare: o linie = o secundă

impul celor 5 secunde de menținere a echilibrului sportivul va așeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea-valoarea con
e secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;

tivul va executa ușoare sărituri pe piciorul de sprijin , se va respecta regulă anterioară;

tivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adauga câte un punct pt fiecare secundă în plus;

total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.

ntre valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului (de exemplu 47 de puncte= cu 48)

SCRIMĂ

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
gare de viteză 30m cu 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
ura în lungime de pe loc	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225
pee” timp de 20 “ (execuții)	11	13	12	15	13	17	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
mandat plus lovitură în ecunde (nr. execuții)	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14

ingerea manechinului la t fix prin fandare tă de salt – 10 execuții reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
er liber – 5 tușe	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																	

SPORT AEROBIC

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe si norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
ri pe sol cu desprindere și a palmelor (nr. execuții)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15
ura în lungime de pe loc	170	190	175	200	180	205	185	210	190	215	195	220	200	225	205	230	210	235
area picioarelor până la area punctelor de are, din atârnat la scara (nr. execuții)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19

PECIFICE

Probe si norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
er apropiat menținut pe ca de gimnastică (sec)	Normele și echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare.																	
tura STRADLE (execuții)																		
zat în sfoară laterală cu chiul pe sol																		
ercițiu liber individual*	Se apreciază conform regulamentului F.R.Gimnastică																	

ber individual – dificultatea minimă 2E+3D+3C+2B+2A

ȘAH

PROBA	TIMP DE GÂNDIRE	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'
Rezolvare poziții cu TEMA:	NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2
1. Cunoașterea deschiderilor principale, după 8-10 mutări										
2. Combinații de MAT în mai multe mutări										
3. Poziții cu CÂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări										
4. Matul 2 nebuni contra regelui singur										
5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur										
6. Regula pătratului										
7. Regula opoziției										
8. Străpungerea										
9. Dama împotriva pionului de transformare										
10. Turn și pion contra turn										
11. Partidă de șah cu adversar stabilit de comisie										

re probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obținute se constituie într-o notă medie care se adăugă la nota obținută la proba de șah. Media aritmetică a celor două note astfel obținute reprezintă media finală.

TAEKWONDO WTF

REGULI ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																		
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1. Trucuri din atârnat la bară (nr. de execuții)	0	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
2. Trucuri din poziții (nr. repetări)	0	4	2	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18

(nr. repetări)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6
lungimea membrelor inferioare față de sol)	45 h/cm	45 h/cm	40 h/cm	40 h/cm	35 h/cm	35 h/cm	30 h/cm	30 h/cm	25 h/cm	25 h/cm	20 h/cm	20 h/cm	15 h/cm	15 h/cm	10 h/cm	10 h/cm	5 h/cm
musculaturii abdominale (30)	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16
de viteză 50m 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

SPECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	
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	
Chagi (lovitură circulara de picior) - nr. repetări	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	
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	
Chagi (lov. descendentă de picior) nr. repetări	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	
Kyorugi (luptă impusă 1 pas)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	
Kyorugi (luptă impusă 3 pași)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	
Makki/ Olgul Makki Otgoro Olgul Makki (Blocaje)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	
- Taegeuk Sa Jang	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	

Nota corectitudinea executiei procedeelor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.

Impusă se va urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.

Luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greșeli.

TENIS

CRITERII ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

ra în lungime de pe (m)	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	2
are de viteză 30 m rt 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
are de rezistență 800 și 1000 m băieți	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

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
iu la punct fix – ecuuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
simplu în condiții mentare – 1 set	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

TENIS DE MASĂ

BE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
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
re laterală cu pași pe distanța 4 m (dus- 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
i și prinderi ale mingii de câmp la perete, distanța 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

PROBE SPECIFICE

Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
ciu scurt cu F și R, câte 5 ții (număr de reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
e F + topspin F din 3 puncte esei cu intensitate medie	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16
e F+R combinat cu topspin din colțul de R cu intensitate	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16

VOLEI

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
ără în lungime de pe (m)	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220
săre înainte și 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
tă cu desprindere de bele picioare, de pe (m)	15	12	17	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	25	30	30	32	35

PROBE SPECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
ciu de sus din față ele 1-5 – 10 ții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8

ură de atac prin deu preferat – 10 ții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
lateral 3x3, 4x4, n funcție de nr. laților	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																	

YACHTING

SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
laterale succesive peste banca de ică în 30". (nr. repetări)	7	10	10	13	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27
a trunchiului din culcat dorsal la ă în 30". (nr. repetări)	17	18	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28

PECIFICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
a unei ambarcațiuni clasa t (min.)	Se va aprecia corectitudinea, ordinea acțiunilor și ritmul general de execuție																	