

SELECȚIA
PENTRU CONSTITUIREA
CLASEI a V-a

- PROBE ȘI NORME -

ATLETISM

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acorde																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1	Alergare 50 m plat cu start de sus (sec)	9".2	9".0	9".1	8".9	9".0	8".8	8".9	8".7	8".8	8".6	8".7	8".5	8".6	8".4	8".5	8".3	8".4	8".2	8".3	8".1
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185
3	Alergare de rezistență 600 m plat (minute)	2'.45"	2'.38"	2'.42"	2'.36"	2'.39"	2'.34"	2'.37"	2'.32"	2'.35"	2'.30"	2'.33"	2'.28"	2'.31"	2'.26"	2'.29"	2'.24"	2'.27"	2'.22"	2'.25"	2'.20"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acorde																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1	Alergare 50 m plat cu start de jos (sec)	9".3	9".1	9".2	9".0	9".1	8".9	9".0	8".8	8".9	8".7	8".8	8".6	8".7	8".5	8".6	8".4	8".5	8".3	8".4	8".2
2	Săritura în lungime cu elan (ml)	3.10	3.30	3.20	3.40	3.30	3.50	3.40	3.60	3.50	3.70	3.60	3.80	3.70	3.90	3.80	4.00	3.90	4.10	4.00	4.20
3	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	16	20	17	21	18	22	19	23	20	24	22	26	24	28	26	30	28	32	30	34

HANDBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acorde																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6".2	5".9	6".1	5".8	6".0	5".7	5".9	5".6	5".8	5".5	5".7	5".4	5".6	5".3	5".5	5".2	5".4	5".1	5".3	5".0
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
3	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34	30	35

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acorde																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea																			
2	Joc bilateral, cu reguli adoptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

CERINȚE MORFOLOGICE

- talie minim 155 cm (fete și băieți);
- conformație robustă, segmente lungi.

FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acorde																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	-	6".4	-	6".3	-	6".2	-	6".1	-	6".0	-	5".S	-	5". 8	-	5". 7	-	5".6	-	5" 5
2	Săritura în lungime de pe, loc (cm)	-	145	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190
3	Alergare de rezistentă 800 m (minute)	-	4'.15"	-	4'.10"	-	4'.05"	-	4'.00"	-	3'.55"	-	3'.50"	-	3".45"	-	3'.40"	-	3'.35"	-	3'.30

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acorde																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1	Menținerea mingii în aer, prin lovirii succesive (sec)	-	15"	-	20"	-	25"	-	30"	-	35"	-	40"	-	45"	-	50"	-	55"	-	60"
2	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec)	-	11".8	-	11".6	-	11".4	-	11".2	-	11 ".0	-	10".8	-	10".6	-	10".4	-	10".2	-	10".0
3	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

CERINȚE MORFOLOGICE:

- talie peste medie și înaltă (peste 150 cm);
- robustețe fizică.