

**SELECȚIA PENTRU
CONSTITUIREA
CLASEI a V-a**

**- PROBE ȘI NORME -
2020**

ATLETISM

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ȘI PROBA SPECIFICĂ

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1	Alergare 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	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 ȘI PROBA SPECIFICĂ

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	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea																			
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

CERINȚE MORFOLOGICE

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

FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ȘI PROBA SPECIFICĂ

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	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 12 m (sec), pasă de la 10 m printr-o poartă mica, șut la poartă de la 10 m la poarta de handbal	-	11".8	-	11".6	-	11".4	-	11".2	-	11 ".0	-	10".8	-	10".6	-	10".4	-	10".2	-	10".0

CERINȚE MORFOLOGICE:

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