



LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRAŞOV



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

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

## **- PROBE ȘI NORME - 2021**



## ATLETISM – FETE ȘI BĂIEȚI

### 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 50 m plat cu start de sus (sec)	11"2	10"0	11"1	9"9	11"0	9"8	10"9	9"7	10"8	9"6	10"7	9"5	10"6	9"4	10"5	9"3	10"4	9"2	10"3	9"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	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20

## HANDBAL - BĂIEȚI

### 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)	-	5"9	-	5"8	-	5"7	-	5"6	-	5"5	-	5"4	-	5"3	-	5"2	-	5"1	-	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)	-	16	-	17	-	18	-	19	-	20	-	21	-	22	-	23	-	24	-	25

### CERINȚE MORFOLOGICE

- ✓ talie minim 150 cm ;
- ✓ robustețe fizică

## VOLEI – FETE ȘI BĂIEȚI

### 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	Naveta 6 x 6 metri	19"1	18"2	18"9	18"0	18"7	17"8	18"5	17"6	18"4	17"5	18"3	17"4	18"2	17"2	18"1	17"0	18"0	16"9	17"9	18"8
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	120	130	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175

#### CERINȚE MORFOLOGICE:

- ✓ talie peste medie și înaltă (peste 150 cm);
- ✓ conformație longilină, segmente lungi.

## SCRIMĂ – FETE ȘI BĂIEȚI

### 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	Naveta 4 x 10 metri	16"5	16"1	15"7	15"3	14"9	14"5	14"1	13"1	13"2	12"9	12"4	12"1	11"6	11"3	10"8	10"5	10"1	9"7	9"3	8"9
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
3	BURPEE 20 secunde ( număr de repetări)	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13