



LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV



MINISTERUL EDUCAȚIEI

SELECȚIA PENTRU CONSTITUIREA CLASEI a V-a

- PROBE ȘI NORME - 2022



ATLETISM – FETE ȘI BĂIEȚI

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ȘI PROBA SPECIFICĂ

Nr. Crt.	Probe și norme																		
		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
1.	Alergare 50 m plat, start din picioare (sec.)	9,5	9,3	9,4	9,2	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
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
3.	Aruncarea mingii de oină (m)	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30

HANDBAL - 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	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	-	5"1	-	5"0	-	4"9	-	4"8	-	4"7	-	4"6	-	4"5	-	4"4	-	4"3	-	4"2
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	-	22	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30

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	18"7	17"7	18"6	17"6	18"5	17"5	18"4	17"4	18"3	17"3	18"2	17"2	18"1	17"1	18"0	17"0	17"9	16"9	17"8	16"8
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	130	140	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190

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