

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII  
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

**DISCIPLINA DE SPECIALITATE: HANDBAL**

**CLASA a V-a**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

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)	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	115	125	120	130	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30

**B. PROBE SPECIFICE**

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