

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

DISCIPLINA DE SPECIALITATE : VOLEI

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.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.20	1.25	1.25	1.30	1.30	1.35	1.35	1.40	1.40	1.45	1.45	1.50	1.50	1.55	1.55	1.60	1.60	1.65	1.65	1.70

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.	„Naveta” 6x6 m (sec)	11”	10”.3	10”.8	10”.1	10”.6	9”.9	10”.4	9”.7	10”.2	9”.5	10”	9”.3	9”.9	9”.1	9”.6	8”.9	9”.3	8”.7	9”.0	8”.5
2.	Pasa cu două mâini de sus în perechi	Se apreciază corectitudinea lovirii mingii. precizia și reacția față de traiectoria acesteia.																			