

CLASA a V-a

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATIILOR MOTRICE

Nr.crt	Probe si 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.	Saritura in 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
2.	„Naveta,, (proba de indemanare)- F.R Scrima (sec)	15"8	15"4	15"1	14"7	14"4	14"0	13"7	13"3	13"6	12"6	12"3	11"9	11"6	11"2	10"9	10"5	10"2	9"8	9"5	9"1
3.	„Burpee,, timp de 20sec* (nr. executii)	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16

\*Din pozitia stand, trecere in sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor inapoi intinse prin saritura, revenire in sprijin ghemuit, revenire in stand