

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

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 50 m plat cu start din picioare (sec.)	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	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2
2.	Săritura în lungime cu elan (cm)*	310	330	320	340	330	350	340	360	350	370	360	380	370	390	380	400	390	410	400	420
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)*	1,25	1,35	1,30	1,40	1,35	1,45	1,40	1,50	1,45	1,55	1,50	1,60	1,55	1,65	1,60	1,70	1,65	1,75	1,70	1,80
4.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	16	20	17	21	18	22	19	23	20	24	22	26	24	28	26	30	28	32	30	34

***)Se va efectua o săritură la alegere dintre cele două variante de sărituri.**