

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

Clasa a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Puncte/probe	FETE			BAIETI						
	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)				
15 pct	8.1	1.90	50.0	7.5	2.05	48.0				
14 pct	8.2	1.85	51.0	7.6	2.00	49.0				
13 pct	8.3	1.80	52.0	7.7	1.95	50.0				
12 pct	8.4	1.75	53.0	7.8	1.90	51.0				
11 pct	8.5	1.70	54.0	7.9	1.85	52.0				
10 pct	8.6	1.65	55.0	8.0	1.80	53.0				
9 pct	8.7	1.60	56.0	8.1	1.75	54.0				
8 pct	8.8	1.55	57.0	8.2	1.70	55.0				
7 pct	8.9	1.50	58.0	8.3	1.65	56.0				
6 pct	9.0	1.45	59.0	8.4	1.60	57.0				
5 pct	9.1	1.40	60.0	8.5	1.55	58.0				
4 pct	9.2	1.35	61.0	8.6	1.50	59.0				
3 pct	9.3	1.30	62.0	8.7	1.45	60.0				
2 pct	9.4	1.25	63.0	8.8	1.40	61.0				
1 pct	9.5	1.20	64.0	9.0	1.35	62.0				
NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PUNCTE FETE	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
PUNCTE BĂIEȚI	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ – clasele a V-a - a VIII-a, învățământ gimnazial cu program sportiv integrat, disciplina sportivă de specializare ATLETISM, nivelurile valorice: începători, avansați și performanță

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.	Alergare 50 m plat cu start de jos (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	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	420
3.	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	34
4.	Alergare de rezistență 600 m plat (minute)	2'45"	2'38"	2'42"	2'36"	2'39"	2'34"	2'37"	2'32"	2'35"	2'30"	2'33"	2'28"	2'31"	2'26"	2'29"	2'24"	2'27"	2'22"	2'25"	2'20"	2'20"