

**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**

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	1.30	1.25	1.35	1.30	1.40	1.35	1.45	1.40	1.50	1.45	1.55	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80
2.	Menținut în atârnat cu brațele îndoite (sec)	15"	40"	20"	45"	25"	50"	30"	55"	35"	60"	40"	65"	45"	70"	50"	75"	55"	80"	60"	85"

**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” (proba F.R. Volei – 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.																			