

**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.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec.)	6'6	6"4	6'5	6"3	6'4	6"2	6'3	6"1	6'2	6"0	6'1	5"9	6'0	5"8	5'9	5"7	5'8	5"6	5'7	5"5
2.	Săritura în 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
3.	Alergare de rezistență 800 m (min.)	4'25	4'15"	4'20	4'10"	4'15	4'05"	4'10	4'00"	4'05	3'55"	4'00	3'50"	3'55	3'45"	3'50	3'40"	3'45	3'35"	3'40	3'30"

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.	Menținerea mingii în aer, prin loviri succesive (sec.) *	3'	5"	5'	10"	10'	15"	15'	20"	20'	25"	25'	30"	30'	35"	40'	40"	45'	45"	50'	50"
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	12'0	11"8	11'8	11"6	11'6	11"4	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

* Controlul mingii prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

** Elevul și mingea se află la distanța de 1 metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus.

**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.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30

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.	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.																			
2.	Joc bilateral, cu reguli adaptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

**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

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
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.	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
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"