

**METODOLOGIA DE ORGANIZARE SI DESFASURARE SI STRUCTURA PROBELOR
DE APTITUDINI PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE**

PROFIL ARTISTIC - ARTE VIZUALE

specializarile

Arte plastice, Arte decorative, Arhitectura, Arte ambientale, Design, Conservare - restaurare bunuri culturale

I. PROBA DE PERCEPTIE VIZUALA

Desen de observatie - studiu dupa natura: natura statica alcatuita din trei obiecte, dintre care cel putin unul de rotatie (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulaje, diferite obiecte). Obiectele alese se vor caracteriza prin contraste valorice, de marime, de forma, de textura etc.

Note:

- (1) Se interzice alcatuirea naturii statice din obiecte albe pe fundal alb.
- (2) Daca in fundal se foloseste draperie, aceasta nu va avea falduri.
- (3) Tehnica, la alegerea candidatului: desen in creion sau in carbune.

Timp de lucru: 5 ore.

Nota:

Pentru specializarea Arhitectura, proba de perceptie vizuala se subordoneaza contextului specializarii.

Criterii generale de apreciere:

- compunerea spatiului plastic (incadrarea in pagina);
- raportul dintre obiecte (proportii);
- forma, caracterul obiectelor si sugerarea materialitatii acestora;
- redarea spatiului si a volumului prin linie si valoare.

II. PROBA DE CREATIVITATE

O compozitie pe un subiect dat, executata, la alegerea candidatului, in culoare sau volum.

a) CULOARE: compozitie cu personaje - tehnica, culori de apa.

b) VOLUM: compozitie cu personaje - ronde - bosse, - tehnica, modelaj in lut.

Timp de lucru: 4 ore

Criterii generale de apreciere:

- unitatea compozitiei;
- expresivitatea cromatica sau, dupa caz, proportii, miscare, rezolvarea plastica a volumelor;
- nota personala, originalitate, creativitate.

Note:

(1) Pentru specializarea Arhitectura, proba de creativitate se subordoneaza contextului specializarii si consta intr-o compozitie la alegerea candidatului, executata in culoare, cu tema Spatiu arhitectural exterior/interior; Spatiu ambiental exterior/interior.

(2) Pentru specializarea Conservare - restaurare bunuri culturale, proba de creativitate se subordoneaza contextului specializarii si consta in:

- a) reproducerea unui model decorativ dat;
- b) completarea unui fragment de model decorativ incomplet;
- c) crearea unui chenar decorativ utilizand principiile compozitiei decorative.

Proba va fi realizata, la alegere, in culoare sau volum.

Criterii specifice de apreciere pentru proba de creativitate - specializarea Arhitectura:

- compunerea spatiului plastic (incadrarea in pagina);
- corectitudinea constructiilor grafice (daca se folosesc);
- realizarea plastica a compozitiilor.

Criterii specifice de apreciere pentru proba de creativitate - specializarea Conservare - restaurare bunuri culturale:

- fidelitatea reproducerii;
- respectarea caracteristicilor modelului/fragmentului, in cazul maririi sau micsorarii acestuia;
- originalitatea si complexitatea modelului decorativ creat.

NOTE:

1. Comisiile de examinare si evaluare, pentru toate specializarile, sunt numite prin decizia inspectoratului scolar judetean /al municipiului Bucuresti si sunt compuse din:

- presedinte (fara drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unitatii de invatamant;

- secretar (fara drept de notare) - secretarul unitatii de invatamant;
 - membri (cu drept de notare) - trei profesori de la disciplina/specializarea pentru care candidatul sustine probele. In mod exceptional, unul din cei doi membri cu drept de notare poate fi de o specializare inrudita.
2. Nota minima de promovare pentru fiecare proba a examenului este 6 (sase) si se stabileste ca medie aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor acordate de fiecare membru cu drept de notare al comisiei.
3. Media finala la proba de aptitudini a fiecarui candidat este obtinuta ca medie aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor obtinute la probele I si a II-a.
4. Media minima de promovare a probelor de aptitudini, calculata in conformitate cu punctul 3 din prezenta Nota, este 6 (sase).
5. Un candidat se considera neprezentat daca a absentat la cel putin una din probele I si a II-a.
6. La probele de aptitudini pentru profilul artistic - arte vizuale nu se admit contestatii.

PROFIL ARTISTIC - MUZICA

SECTIA INSTRUMENTALA

1. Instrumente cu coarde si arcus, coarde ciupite, instrumente de suflat (vioara, viola, violoncel, contrabas, chitara, harpa, flaut, oboi, clarinet, saxofon, fagot, trompeta, corn, trombon, tuba)

Proba I

Proba de tehnica instrumentala alcatuita din:

a) o gama cu arpegii, din patru game pregatite de candidat si un studiu pe partitura din patru studii de sondaj alese de candidat, conform programei clasei a VIII-a si stabilite prin tragere de sorti.

b) un studiu la alegerea candidatului, interpretat fara partitura. Studiul va avea nivelul de dificultate cel putin al clasei a VIII-a, conform sugestiilor de repertoriu din programa scolara.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Proba a II-a

Proba de interpretare instrumentala alcatuita din:

a) o lucrare/ doua parti de sonata/ suita/ partea I de concert, din creatiile baroc/preclasic, la alegerea candidatului, interpretate fara partitura, cu sau fara acompaniament.

b) o lucrare/ piesa muzicala clasica, romantica sau moderna, din repertoriul romanesc sau universal, la alegerea candidatului, interpretata fara partitura cu sau fara acompaniament. Poate fi partea I dintr-un concert.

Lucrarile vor avea nivelul de dificultate al programei clasei a VIII-a, conform sugestiilor de repertoriu din programa scolara si vor fi prezentate in ordinea aleasa de candidat.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Proba a III-a

a) Auz melodic, auz armonic si solfegiu la prima vedere constand din:

- recunoasterea intervalelor simple si compuse pana la decima si recunoasterea trisonurilor majore, minore, marite si micsorate in pozitie stransa, in toate starile;

- 1 solfegiu la prima vedere, stabilite prin tragere la sorti din biletele de examen, cu cel mult doua alteratii constitutive.

Dificultatea solfegiilor pentru candidatii de la vioara si pian va fi diferita in comparatie cu dificultatea solfegiilor pentru candidatii de la instrumente cu corzi grave, instrumente de suflat si percutie;

b) Dicleu melodic de 12-16 masuri:

- pentru instrumentele vioara si pian se va stabili acelasi dicleu melodic;

- pentru suflatori, corzi grave si percutie se va stabili dicleu diferentiat.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

2. Instrumente de percutie

Proba I

Proba de tehnica instrumentala alcatuita din:

a) o gama aleasa prin tragere la sorti, din cele patru game pregatite de candidat si interpretata la unul dintre instrumentele melodice ale grupei de percutie si un studiu interpretat la toba mica, ales prin tragere la sorti dintre cele cinci studii pregatite de candidat, conform programei clasei a VIII-a.

b) un studiu pe partitura ales de candidat, interpretat la toba mica. Studiul va avea nivelul de dificultate cel putin al programei clasei a VIII-a, conform sugestiilor de repertoriu din programa scolara.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Proba a II-a

Proba de interpretare instrumentala alcatuita din:

a) o lucrare/piesa muzicala, cu sau fara acompaniament, din repertoriul romanesc, la alegerea candidatului;

b) o lucrare/ piesa muzicala, cu sau fara acompaniament, din repertoriul universal, la alegerea candidatului;

Una dintre cele doua lucrari va fi interpretata la unul dintre instrumentele melodice de percutie, iar cealalta va fi o lucrare pentru mai multe instrumente de percutie. Lucrarile vor avea nivelul de dificultate cel putin al programei clasei a VIII-a, conform sugestiilor de repertoriu din programa scolara si vor fi prezentate in ordinea aleasa de candidat.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Proba a III-a

a) Auz melodic, auz armonic si solfegiu la prima vedere constand din:

- recunoasterea intervalelor simple si compuse pana la decima si recunoasterea trisonurilor majore, minore, marite si micsorate in pozitie stransa, in toate starile;

- 1 solfegiu la prima vedere, stabilit prin tragere la sorti din biletele de examen, cu cel mult doua alteratii constitutive, avand aceeasi dificultate cu cea a solfegiilor candidatilor de la corzi grave si instrumente de suflat;

b) Dicteu melodic de 12-16 masuri, acelasi ca la corzi grave si suflatori.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

3. Pian, orga clasica

Proba I

Proba de tehnica instrumentala alcatuita din:

a) un studiu, din trei studii propuse de candidat, cu nivel de dificultate cel putin al clasei a VIII-a, conform sugestiilor de repertoriu din programa scolara, ales prin tragere la sorti de catre acesta, executat fara partitura;

b) o lucrare polifonica la trei voci din creatiile lui J.S. Bach, la alegerea candidatului, interpretata fara partitura.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Pentru specializarea orga clasica, candidatii pot opta pentru sustinerea probei I la pian.

Proba a II-a

Proba de interpretare instrumentala alcatuita din:

a) partea I dintr-o sonata clasica, la alegerea candidatului, executata fara partitura;

b) o lucrare din repertoriul romantic, modern sau romanesc la alegerea candidatului, interpretata fara partitura. Lucrarile vor avea nivelul de dificultate cel putin al programei clasei a VIII-a, conform sugestiilor de repertoriu din programa scolara si vor fi prezentate in ordinea aleasa de candidat.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Pentru specializarea orga clasica, candidatii pot opta pentru sustinerea probei a II-a la pian.

Proba a III-a

a) Auz melodic, auz armonic si solfegiu la prima vedere constand din:

- recunoasterea intervalelor simple si compuse pana la decima si recunoasterea trisonurilor majore, minore, marite si micsorate in pozitie stransa, in toate starile;

- 1 solfegiu la prima vedere, stabilit prin trageere la sorti din biletelr de examen, cu cel mult doua alteratii constitutive, avand aceeasi dificultate cu solfegiile candidatilor de la vioara;
b) Dicteu melodic de 12-16 masuri:

- pentru instrumentele vioara si pian se va stabili acelasi dicteu melodic;

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

4. Instrumente populare - nai, acordeon, tambal si taragot

Proba I

Proba de tehnica instrumentala compusa din:

a) o gama aleasa, prin tragere la sorti, de catre candidat, din patru game pregatite de acesta, conform programei clasei a VIII-a;

b) un studiu la alegerea candidatului, interpretat fara partitura. Studiul va fi la nivelul de dificultate al clasei a VIII-a, conform sugestiilor de repertoriu din programa scolara.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Proba II-a

Proba de interpretare instrumentala compusa din:

a) o lucrare sau o parte dintr-o lucrare muzicala clasica, romantica sau moderna, din repertoriul romanesc sau universal, la alegerea candidatului, interpretata fara partitura, cu sau fara acompaniament.

b) doua piese folclorice, alese prin tragere la sorti, de catre candidat, din patru piese pregatite de acesta, in miscari ritmice diferite, din diverse zone ale tarii, cu sau fara acompaniament.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Proba a III-a

a) Auz melodic, auz armoniic si solfegiu la prima vedere constand din:

- recunoasterea intervalelor simple si compuse pana la decima si recunoasterea trisonurilor majore, minore, marite si micsorate in pozitie stransa, in toate starile;

b) - 1 solfegiu la prima vedere, stabilit prin tragere la sorti din biletele de examen, cu cel mult doua alteratii constitutive, avand aceeasi dificultate cu cea a solfegiilor candidatilor de la corzi grave, instrumente de suflat si percutie;

c) Dicteu melodic de 12-16 masuri, acelasi ca la corzi grave, suflatori si percutie.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

SECTIA ARTA VOCALA INTERPRETATIVA

specializarile Canto clasic, Canto jazz - muzica usoara, Canto traditional romanesc

Proba I - Testarea calitatilor vocale - proba comuna pentru specializarile: Canto clasic, Canto jazz - muzica usoara, Canto traditional romanesc, constand in intonarea, dupa auz, a unei vocalize si a unui fragment muzical cantat, la pian, de catre un membru al comisiei.

Nota:

Aceasta proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota.

Proba a II-a

Proba de interpretare alcatuita pe baza unui repertoriu de gen compus din 4 (patru) piese, cu sau fara acompaniament, astfel:

1. Canto clasic

a) o piesa, aleasa de catre comisie, din cele patru piese pregatite de candidat;

b) doua piese/lucrari muzicale aleasa de candidat din cele pregatite.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

2. Canto muzica pop si muzica de jazz

a) o piesa, aleasa de catre comisie, din cele patru piese pregatite de candidat;

b) doua piese/ lucrari muzicale alese de candidat din cele pregatite.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

3. Canto popular

Se vor interpreta patru cantece in ritmuri diterite, pregatite de candidat, din zona etnofolclorica pe care o reprezinta: doina/ hora lunga/ hore in grumaz/ hore cu noduri, balada, hora, sarba, jiana, invartita, hategana, brau pe sapte, brau pe doi, ardeleana, purtata, joc de inceput, polca, pe picior, manantel, de baut, de sarit, de invartit, batraneasca, ciobanas, taraneasca, batuta, geampara, cadaneasca etc.;

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat celor 4 cantece.

Proba a III-a

Proba de aptitudini specifice - proba comuna pentru specializarile: Canto clasic, Canto jazz - muzica usoara, Canto popular: (auz, ritm, teorie muzicala), dupa cum urmeaza:

- a) reproducerea de sunete singulare si sunete in relatie intervalica;
- b) reproducerea de intervale melodice;
- c) reproducerea de fragmente ritmice;
- d) reproducerea de fragmente melodice;
- e) testarea cunostintelor teoretice (note, valori de note, pauze, alteratii, masuri).

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a), b), c), d) si e).

SECTIA TEORETICA

Proba I

- a) Auz melodic si auz armonic, constand in recunoasterea intervalelor simple si compuse pana la decima si recunoasterea trisonurilor majore, minore, marite si micorate in pozitie stransa, in toate starile;
- b) Solfegiu la prima vedere de 12-16 masuri, pana la doua alteratii constitutive, in masurile de 2, 3 sau 4 timpi, cu inflexiuni modulatorii la tonalitati inrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octava perfecta, cu maximum patru durate de timp, sincope si contratimpi (conform programei clasei a VIII-a).

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

Proba a II-a

Dicteu melodic de 12-16 masuri, pana la doua alteratii constitutive, in masurile de 2/4, 3/4 sau 4/4, cu inflexiuni modulatorii la tonalitati inrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octava perfecta si cu diviziuni normale, conform programei clasei a VIII-a.

Nota:

Aceasta proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota.

Proba a III-a

Proba instrumentala, la un instrument studiat anterior de candidat, constand in:

- a) un studiu la alegerea candidatului;
- b) doua lucrari/piese muzicale, la alegerea candidatului, cu caracter diferit, din epoci diferite apartinand repertoriului romanesc sau universal, interpretate din memorie, avand nivelul de dificultate conform programei clasei a VIII-a. In cazul in care candidatul nu a studiat un instrument, va interpreta vocal trei piese culte din genuri diferite, din literatura muzicala romaneasca si universala, fara partitura, cu sau fara acompaniament.

Nota:

Proba se apreciaza de fiecare evaluator cu o singura nota, calculata ca medie aritmetica cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) si b).

NOTE:

1. Comisiile de examinare si evaluare, pentru toate specialitatile muzicale, sunt numite prin decizia inspectoratului scolar judetean /al municipiului Bucuresti si sunt compuse din:

- presedinte (fara drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unitatii de invatamant;

- secretar (fara drept de notare) - secretarul unitatii de invatamant.

- membri (cu drept de notare) - trei profesori de disciplina/specialitatea pentru care candidatul sustine probele; in cazuri exceptionale, generate de lipsa profesorilor de aceiasi specializare, din aceste comisii pot face parte profesori cu specializari inrudite.
- 2. In cadrul probei de solfegiu la prima vedere comisia de examinare este alcatuita din doi profesori de specialitatea studii teoretice, iar subiectele vor fi elaborate de catre acestia cu o ora inaintea inceperii probei, in prezenta si cu avizul inspectorului de specialitate/profesor metodist. Comisia de examinare va elabora un numar de bilete egal cu cel putin jumatate din numarul candidatilor, cu respectarea precizarilor aferente fiecarei sectii. In ziua examenului, fiecare candidat va extrage un bilet.
- 3. Proba a III-a din cadrul sectiei teoretice va fi evaluata de trei profesori cu specialitatea instrumentului la care candidatul sustine proba (profesori de instrumente/canto).
- 4. Nota minima de promovare pentru fiecare punct din fiecare proba a examenului este 6 (sase), iar nota minima de promovare pentru fiecare proba, in parte, este 6 (sase) si se stabileste ca medie aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.
- 5. Media finala la probele de aptitudini a fiecarui candidat reprezinta media aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor obtinute la probele I, II si III.
- 7. Un candidat se considera neprezentat daca a absentat la cel putin una din probele de examen.
- 8. Pentru instrumentele cu corzi grave, instrumentele de suflat, instrumentele de percutie, nai, acordeon, tambal si taragot se admit transcriptii dupa lucrari muzicale originale.
- 9. Rezultatele se afiseaza la incheierea fiecarei probe de examen.
- 10. La probele de aptitudini nu se admit contestatii, cu exceptia probei de dicteu melodic, pentru toate sectiile la care aceasta proba se sustine. Pentru rezolvarea contestatiilor, presedintele comisiei va stabili o alta comisie, alcatuita din cadre didactice de specialitatea respectiva. Nota rezultata dupa contestatii ramane definitiva.

PROFIL ARTISTIC
SPECIALIZAREA COREGRAFIE

PROBA I:

- de studiu cuprinzand elemente de dans clasic: exercitii la bara, la centrul salii, sarituri, pointes.
- Durata probei: o ora.

PROBA a II-a:

- o variatie in stil clasic, pregatita de candidat.

Nota:

Fiecare evaluator apreciaza evolutiile pentru fiecare proba si candidat cu note de la 1 la 10. Nota fiecarei probe se calculeaza ca medie aritmetica, cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor acordate de fiecare evaluator. Nota finala se calculeaza ca medie aritmetica, cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor celor doua probe.

NOTE:

1. Comisiile de examinare si evaluare sunt numite prin decizia inspectoratului scolar judetean /al municipiului Bucuresti si sunt compuse din:
 - presedinte (fara drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unitatii de invatamant;
 - secretar (fara drept de notare) - secretarul unitatii de invatamant;
 - membri (cu drept de notare) - trei profesori de specialitate; in cazuri exceptionale, generate de lipsa profesorilor de specialitate, din aceste comisii pot face parte profesori cu specializari inrudite.
2. Nota minima de promovare pentru fiecare proba a examenului este 6 (sase) si se stabileste ca medie aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor acordate de fiecare evaluator, membru al comisiei cu drept de notare.
3. Nota finala la probele de aptitudini a fiecarui candidat este media aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor obtinute la probele I si II.
4. Nota minima de promovare a examenului este 6 (sase).
5. Un candidat se considera neprezentat daca a absentat la cel putin una din probele de examen.
7. La probele de examen pentru specializarea coregrafie nu se admit contestatii.
8. Rezultatele se afiseaza dupa fiecare proba.

PROFIL ARTISTIC

SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI

I. PROBA DE APTITUDINI PENTRU SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI

- a) citirea unui text la prima vedere;
- b) prezentarea unui repertoriu, care va cuprinde minimum o poezie si o povestire din literatura romana sau universala, de maximum o pagina (A4);
- c) povestirea unei intamplari din viata candidatului;
- d) un dialog pe o tema propusa de comisia de examinare.

Durata probei: max. 20'.

Nota:

Proba de aptitudini a specializarii se apreciaza de catre fiecare din cei doi profesori cu specializarea arta actorului cu cate o nota, care se calculeaza ca medie aritmetica, cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat la punctele a), b), c) si d). Media celor doua note acordate de catre cei doi profesori de arta actorului reprezinta media probei I de aptitudini pentru specializarea arta actorului. Pentru promovare, candidatii trebuie sa obtina la fiecare punct minimum nota 6 (sase).

II. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE PENTRU SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI

- a) prezentarea unei melodii la alegerea candidatului;
- b) reproducerea de intervale, formule ritmice/ritmico-melodice propuse de comisie.

Durata probei: max. 10'

Nota:

Proba de aptitudini muzicale se apreciaza de catre cel de-al treilea evaluator, profesorul cu specializarea muzica, cu o nota, care se calculeaza ca medie aritmetica, cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele acordate separat pentru punctele a) si b) de la aceasta proba. Pentru promovare, candidatii trebuie sa obtina atat la a) cat si la b) minimum nota 6 (sase).

NOTE:

1. Comisiile de examinare si evaluare pentru specializarea Arta actorului, numite prin decizia inspectoratului scolar judetean/ al Municipiului Bucuresti, sunt compuse din:
 - presedinte (fara drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unitatii de invatamant;
 - secretar (fara drept de notare) - secretarul unitatii de invatamant;
 - membri (cu drept de notare) - doi profesori cu specializarea Arta actorului si un profesor specializarea Muzica.
2. Textele la prima vedere, temele de conversatie vor fi stabilite de comisia de examinare cu o ora inaintea inceperii probelor, in prezenta si cu avizul inspectorului de specialitate/profesorului metodist.
3. Pentru proba I.a si pentru proba II.b, fiecare candidat extrage cate un bilet cu subiectul. Subiectele vor fi elaborate de examinatori cu o ora inaintea inceperii probei, in prezenta si cu avizul inspectorului de specialitate/profesor metodist. Numarul de bilete continand subiecte examen cu grad de dificultate apropiat va fi egal cu cel putin jumatate din numarul candidatilor. Fiecare candidat va extrage cate un singur bilet la fiecare proba.
4. Nota minima de promovare pentru fiecare proba a examenului este 6 (sase) si se stabileste ca medie aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare la proba I si, respectiv, ca media aritmetica, cu doua zecimale, fara rotunjire, a notele acordate separat pentru punctele a) si b) de la proba II de catre cel de-al treilea profesor examinator.
5. Pentru profilul artistic, specializarea arta actorului, nota finala la probele de aptitudini (APT) se calculeaza astfel:

$$APT = (3 MPI + NP II) / 4,$$

Unde,

APT = nota finala la probele de aptitudini;

MPI = media probei I (proba de aptitudini pentru specializarea arta actorului);

NP II = nota acordata la proba II (proba de aptitudini muzicale).

6. Nota finala minima de promovare a probelor de aptitudini este 6 (sase).

7. Un candidat se considera neprezentat daca a absentat la cel putin una din probele de examen.

8. La probele de aptitudini pentru specializarea Arta actorului nu se admit contestatii.

PROFIL PEDAGOGIC

SPECIALIZARILE: INVATATOR-EDUCATOARE, EDUCATOR - PUERICULTOR, INSTRUCTOR DE EDUCATIE EXTRASCOLARA, MEDIATOR SCOLAR

Admiterea elevilor in clasa a IX-a, in unitatile de invatamant preuniversitar cu profil pedagogic se face numai in urma unei selectii, prin probe de aptitudini specifice, cu urmatoarea structura:

A. SPECIALIZARILE INVATATOR-EDUCATOARE SI EDUCATOR-PUERICULTOR

1. Proba de aptitudini muzicale

Proba de aptitudini muzicale consta in verificarea aptitudinilor interpretative si a auzului muzical prin:

- intonarea unui cantec dintr-un repertoriu de cantece invatate in clasele I - VII;
- reproducerea unor scurte motive ritmico-melodice (2 - 4 masuri), desprinse din cantece pentru copii.

Aptitudinile investigate sunt: auzul specific, simtul ritmic, memoria muzicala, calitatile vocale.

2. Proba de aptitudini fizice

Sustinerea probei de aptitudini fizice este conditionata de depunerea avizului medical favorabil participarii la aceasta proba, anterior desfasurarii ei, fiind conditie eliminatorie.

Proba de aptitudini fizice consta in verificarea aptitudinilor fizice prin:

- reproducerea, dupa model, a 2 - 3 exercitii de influentare specifica a aparatului locomotor;
- 3 - 4 elemente de gimnastica acrobatica din programul claselor V - VI, executate izolat;
- alergare 600 m - fara cerinta de timp (cu efort moderat).

Aptitudinile investigate sunt: memoria motrica si coordonarea, starea functionala a coloanei vertebrale, functia specifica a sistemului cardiorespirator.

3. Proba de aptitudini artistice

Proba de aptitudini artistice consta in realizarea unei naturi statice cu doua sau trei obiecte, tema plastica fiind propusa de comisie.

Aptitudinile investigate sunt: receptarea culorilor si a proportiilor dintre obiecte si incadrarea echilibrata a formelor plastice intr-un spatiu.

4. Interviu

Interviul consta in:

- lectura la prima vedere a unui text literar;
- conversatie cu membrii comisiei pornind de la textul dat/tema textului dat (se verifica capacitatea de intelegere, de argumentare, de persuasiune, modurile de predare-preluare a cuvintului).

Prin interviu se evalueaza aptitudinile de comunicare (inclusiv dictia) si de argumentare.

B. SPECIALIZAREA INSTRUCTOR DE EDUCATIE EXTRASCOLARA

1. Proba de aptitudini specifice si coordonare motrica evalueaza:

- auzul specific;
- simtul ritmic;
- memoria muzicala;
- calitatile vocale;
- conditiile generale fizico-estetice si de miscare.

Verificarea se face prin urmatoarele forme:

- intonarea a 1 - 2 cantece prezentate de candidat;
- reproducerea unor fragmente ritmico-melodice dupa modele date de comisie;
- realizarea unor exercitii de miscare la comanda profesorului.

Evaluarea se face de o comisie formata dintr-un profesor de muzica si un profesor de educatie fizica.

2. Proba de investigare a capacitatii de comunicare si a dictiei evalueaza:

- pronuntia;
- capacitatea de comunicare;
- capacitatea de argumentare in sustinerea unor idei si identificarea valentelor artistice ale unui text literar.

Evaluarea se face prin urmatoarele forme:

- lectura cu intonatie a unui text dialogat;
- interviu pe o tema la alegerea candidatului.

Evaluarea se face de o comisie formata dintr-un profesor de pedagogie si un profesor de limba si literatura romana/limba si literatura materna.

C. SPECIALIZAREA MEDIATOR SCOLAR

1. Proba de evaluare a dictiei verifica aptitudinile specifice prin urmatoarea forma:

- citirea cu intonatie a unui text literar/nonliterar.

Aptitudinile evaluate sunt:

- comunicarea;
- pronuntia cuvintelor, in general, si a cuvintelor cu aglomerari de consoane, in special;
- expresivitatea.

2. Proba de evaluare a capacitatii de comunicare - interviul consta intr-o conversatie pe o tema data intre candidat si comisie (se evalueaza capacitatea de a intelege si de a aduce argumente, de a fi persuasiv si receptiv in relatia cu partenerul de discutie, de a-si exprima opinia pornind de la un fapt de viata si de a oferi solutii pertinente raportandu-se la situatia data etc.). Evaluarea se face de o comisie formata dintr-un profesor de pedagogie si un profesor de limba si literatura romana/limba si literatura materna.

Prin interviu se evalueaza aptitudinile de comunicare (inclusiv dictia) si de argumentare.

NOTE:

1. Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu ADMIS/RESPINS.
2. Respingerea la o probă atrage obținerea calificativului RESPINS la probele de aptitudini.
3. La probele de aptitudini nu se admit contestații.
4. Pentru fiecare probă de aptitudini, comisia este alcătuită din doi profesori de specialitate, de regulă un profesor de gimnaziu și unul de liceu.
5. Pentru candidații la clasele cu predare în limbile minorităților naționale, comisia este alcătuită din doi profesori de specialitate, de regulă un profesor de gimnaziu și unul de liceu, cunosători ai limbii minorității respective.
6. Admiterea la specializarile din cadrul profilului pedagogic, filiera vocatională, a candidaților care au obținut calificativul ADMIS, în conformitate cu prevederile de mai sus, se face în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere.

PROFIL TEOLOGIC

**SPECIALIZARILE: TEOLOGIE, PATRIMONIUL CULTURAL, GHID TURISM RELIGIOS,
SEMINARIILE/COLEGIILE/LICEE TEOLOGICE ORTODOXE, BAPTISTE, ROMANO-CATOLICE,
GRECO-CATOLICE, ROMANO-CATOLICE DE LIMBA MAGHIARA, REFORMATE, UNITARIENE,
PENTICOSTALE, ADVENTISTE SI MUSULMANE**

1) Documentele necesare înscrierii pentru admiterea la unitățile de învățământ cu profil vocational teologic, graficul admiterii și alte informații legate de aceasta vor fi anunțate pe pagina web/pagina de Facebook a școlii.

2) Se pot înscrie la admiterea în clasa a IX-a la seminariile/colegiile/liceele teologice ortodoxe, baptiste, romano-catolice, greco-catolice, romano-catolice de limba maghiară, reformat, unitariene, penticostale, adventiste și musulmane, absolvenți de gimnaziu având minimum media 9 la purtare pentru fiecare clasă din învățământul gimnazial.

3) Dosarul de înscriere va cuprinde următoarele acte:

- 3.1. anexa la fișa de înscriere;
- 3.2. certificat de naștere - copie;
- 3.3. fișa medicală în original;
- 3.4. declarație din partea candidatului și a părinților acestuia că au luat cunoștința de Regulamentul intern al unității de învățământ și că sunt de acord să-l respecte;
- 3.5. adeverința/certificat de botez - copie (pentru cultele: ortodox și reformat);
- 3.6. recomandarea consiliului parohial/preotului paroh (pentru cultele: ortodox, reformat și romano-catolic);
- 3.7. binecuvântarea chiriarhului locului (pentru cultul ortodox).

4) În cadrul examenului de admitere la profilul teologic, seminariile/colegiile/liceele teologice ortodoxe, baptiste, romano-catolice, greco-catolice, romano-catolice de limba maghiară, reformat, unitariene, penticostale, adventiste și musulmane, candidații vor susține, la nivelul probelor de aptitudini, următoarele probe:

- a) un interviu/colocviu/proba orală, evaluate cu calificativ admis/respins;
- b) o probă de verificare a cunoștințelor religioase, evaluată cu notă.

5) Interviul/colocviul/proba orală constă în:

- a) verificarea dicției prin: rostirea unei rugăciuni/poezii, la alegerea candidatului;
- b) motivarea alegerii unei unități de învățământ vocational teologic;
- c) verificarea aptitudinilor muzicale, prin intonarea unei cântări religioase, la alegerea candidatului (numai pentru cultul ortodox).

6) Proba de verificare a cunoștințelor religioase (VCR) constă în:

6.1. calcularea, cu doua zecimale, fara rotunjire, a mediei aritmetice a mediilor anuale la disciplina Religie din clasele V-VII pentru admiterea la profilul teologic, seminariile/colegiile/liceele teologice baptiste, romano-catolice, greco-catolice, unitariene, penticostale si musulmane. Elevii care nu au note la disciplina Religie in clasele V-VII pot sustine o lucrare scrisa, cu durata de doua ore, la disciplina Religie - pentru admiterea la profilul teologic, seminariile/colegiile/liceele teologice baptiste, romano-catolice, greco-catolice, unitariene, penticostale si musulmane. Subiectele pentru proba scrisa se elaboreaza dupa o tematica data, in conformitate cu programele scolare de religie, clasele a V-a - a VII-a. Tematica transmisa Ministerului Educatiei si Cercetarii de seminariile/colegiile/liceele teologice baptiste, romano-catolice, greco-catolice, unitariene, penticostale si musulmane pentru admiterea la unitatile de invatamant cu profil teologic baptist, romano-catolic, greco catolic, unitarian, penticostal si musulman va fi aprobata de catre presedintele Comisiei Nationale de Admitere, din cadrul Ministerului Educatiei si Cercetarii, pana la data de 13.10.2025;

6.2. o lucrare scrisa, cu durata de doua ore, la disciplina Religie - pentru admiterea la profilul teologic, seminariile/colegiile/liceele teologice ortodoxe, reformate, romano-catolice de limba maghiara si adventiste. Subiectele pentru proba scrisa se elaboreaza dupa o tematica data, in conformitate cu programele scolare de religie, clasele a V-a - a VII-a. Tematica transmisa Ministerului Educatiei si Cercetarii de catre Patriarhia Romana, Biserica Reformata, Cultul Romano-Catolic de Limba Maghiara, respectiv de catre Uniunea de Conferinte a Bisericii Adventiste de Ziua a Saptea pentru admiterea la unitatile de invatamant cu profil teologic ortodox, reformat, romano-catolic de limba maghiara si adventist, va fi aprobata de catre presedintele Comisiei Nationale de Admitere, din cadrul Ministerului Educatiei si Cercetarii, pana la data de 13.10.2025.

NOTA:

Nota prin care se evalueaza proba de verificare a cunostintelor religioase (VCR) constituie nota finala la proba de aptitudini (APT).

7) Pentru toate specializarile de la profilul teologic, media minima la proba de verificare a cunostintelor la disciplina Religie (VCR) trebuie sa fie minimum 7 (sapte).

8) Pentru profilul teologic, specializarea patrimoniu cultural examenul de admitere va cuprinde si o proba de verificare a unor aptitudini (VA) in perceperea formelor/exprimarea cromatica in compozitie, care va consta din prezentarea unui portofoliu. Portofoliul va cuprinde trei lucrari ale candidatului, care vor fi avizate de catre profesorul de religie/profesorul de educatie plastica/directorul scolii de unde provine candidatul. La aceasta specializare nota finala la proba de aptitudini (APT) se calculeaza astfel:

$$APT = (VCR + VA) / 2,$$

unde:

- VCR = nota obtinuta la proba de verificare a cunostintelor religioase si consta in calcularea, cu doua zecimale, fara rotunjire, a mediei aritmetice a mediilor anuale la disciplina Religie din clasele V - VII. Elevii care nu au note la disciplina Religie in clasele V-VII pot sustine o lucrare scrisa, cu durata de doua ore, la disciplina Religie, pentru profilul teologic, specializarea patrimoniu cultural. Subiectele se elaboreaza dupa o tematica data, in conformitate cu programele scolare de religie, clasele a V-a - a VII-a. Tematica transmisa Ministerului Educatiei si Cercetarii va fi aprobata de catre presedintele Comisiei Nationale de Admitere, din cadrul Ministerului Educatiei si Cercetarii, pana la data de 13.10.2025;

- VA = nota la verificarea aptitudinilor in perceperea formelor/exprimarea cromatica in compozitie.

9) Pentru profilul teologic, specializarea ghid turism religios examenul de admitere va cuprinde si o proba de verificare a unor aptitudini corespunzatoare specializarii (VA), care va consta in prezentarea, in forma orala, a unui obiectiv turistic religios, la alegerea candidatului. La aceasta specializare nota finala la proba de aptitudini (APT) se calculeaza astfel:

$$APT = (VCR + VA) / 2,$$

unde:

- VCR = nota obtinuta la proba de verificare a cunostintelor religioase si consta in calcularea, cu doua zecimale, fara rotunjire, a mediei aritmetice a mediilor anuale la disciplina Religie din clasele V - VII. Elevii care nu au note la disciplina Religie in clasele V-VII pot sustine o lucrare scrisa, cu durata de doua ore, la disciplina Religie, pentru profilul teologic, specializarea ghid turism religios. Subiectele se elaboreaza dupa o tematica data, in conformitate cu programele scolare de religie, clasele a V-a - a VII-a. Tematica transmisa

Ministerului Educatiei si Cercetarii va fi aprobata de catre presedintele Comisiei Nationale de Admitere, din cadrul Ministerului Educatiei si Cercetarii, pana la data de 13.10.2025;
- VA = nota la proba de verificare a aptitudinilor.

PROFIL MILITAR
COLEGIILE NATIONALE MILITARE ALE MINISTERULUI APARARII NATIONALE

Ministerul Apararii Nationale organizeaza clase de liceu, in filiera vocationala, profilul militar

I. RECRUTAREA CANDIDATILOR

Candidatii la admiterea in colegiile nationale militare ale Ministerului Apararii Nationale sunt recrutati de catre birourile informare-recrutare din cadrul centrelor militare zonale/judetene/de sector al municipiului Bucuresti si sunt planificati pentru sustinerea probelor de selectie, daca indeplinesc criteriile generale si specifice de recrutare.

II. SELECTIA CANDIDATILOR

Activitatea de selectie se organizeaza si se desfasoara in cadrul structurilor specializate stabilite prin ordin al ministrului apararii nationale si consta in:

- a) evaluare psihologica;
- b) evaluarea capacitatii motrice;
- c) interviu de evaluare finala;
- d) examinare medicala.

Fiecare proba de selectie are caracter eliminatoriu si se apreciaza cu "ADMIS"/"APT" sau "RESPINS"/"INAPT", pe baza baremelor si standardelor stabilite de Ministerul Apararii Nationale.

III. ADMITEREA CANDIDATILOR LA COLEGIILE NATIONALE MILITARE

La admiterea in colegiile nationale militare, participa candidatii care au fost declarati "ADMIS"/"APT" la toate probele de selectie.

In perioada stabilita conform reglementarilor proprii ale Ministerului Apararii Nationale, candidatii sustin o proba de verificare a cunostintelor la disciplinele Limba si literatura romana si Matematica. Structura, durata, continutul, baremul de evaluare si notare si modul de organizare pentru aceasta proba se stabilesc prin reglementari proprii ale Ministerului Apararii Nationale.

Candidatii care au obtinut la proba de verificare a cunostintelor mai putin de nota 6 (sase) sunt declarati "RESPINS".

Media finala de admitere pentru candidatii la admiterea in colegiile nationale militare se calculeaza astfel:

$$MFA = 0,8 NP + 0,2 MA,$$

unde:

NP = nota la proba de verificare a cunostintelor la disciplinele Limba si literatura romana si Matematica;

MA = media de admitere (calculata conform prevederilor generale cu privire la organizarea si desfasurarea admiterii in invatamantul liceal);

MFA = media finala de admitere.

Pentru candidatii la admiterea in colegiile nationale militare, adeverinta cu notele si media generala obtinute la evaluarea nationala pentru absolventii clasei a VIII-a si foaia matricola continand rezultatele din clasele V-VIII, cu calculul mediei generale, sunt eliberate de catre unitatea de invatamant din care provin candidatii, in prima zi lucratoare dupa afisarea rezultatelor finale la evaluarea nationala pentru absolventii clasei a VIII-a.

Candidatii care participa la admiterea in invatamantul preuniversitar liceal militar sunt ierarhizati si repartizati computerizat, utilizand aplicatia informatica nationala dedicata admiterii, in limita cifrei de scolarizare aprobate pentru fiecare colegiu national militar, in ordine strict descrescatoare a mediei finale de admitere si pe baza optiunilor din fisa de inscriere specifica.

La medii finale de admitere egale, departajarea candidatilor se face folosind, in ordine, urmatoarele criterii de departajare:

- a) nota obtinuta la proba de verificare a cunostintelor la disciplinele Limba si literatura romana si Matematica;
- b) media generala obtinuta la evaluarea nationala;
- c) nota obtinuta la proba de matematica din cadrul evaluarii nationale;

d) media generala pentru clasele V-VIII.

In cazul in care, dupa comunicarea rezultatelor la colegiile nationale militare, exista candidati admisi care declara, in scris, ca renunta la locul obtinut, pe locurile eliberate de acestia pot fi admisi alti candidati care au promovat proba de verificare a cunostintelor, in ordinea strict descrescatoare a mediei finale de admitere si in functie de optiunile exprimate in fisa de inscriere specifica.

Candidatii care nu sunt admisi in colegiile nationale militare, precum si candidatii admisi dar care renunta la locul obtinut vor participa la etapa de repartizare computerizata in unitatile de invatamant liceal din reseaua Ministerului Educatiei si Cercetarii.

**LICEUL WALDORF
SPECIALIZAREA FILOLOGIE**

PROBA I - Limba si literatura romana sau Limba si literatura materna (pentru elevii care vor urma studiile liceale intr-o limba a minoritatilor nationale)

Proba consta intr-un interviu. Fiecare candidat isi va exprima opinia despre tema din biletul de examen.

Criterii de apreciere:

- capacitatea de exprimare libera;
- diversitatea vocabularului;
- capacitatea de argumentare;
- receptivitatea fata de tema si partenerul de discutie.

Durata probei: max. 15 minute pentru un candidat.

PROBA a II-a - La alegerea candidatului, una dintre probele A, B sau C.

A. Arta plastica - La alegerea candidatului, una din probele Pictura/Grafica sau Modelaj PICTURA/GRAFICA

Proba consta in realizarea unei compozitii pe un subiect dat, executata la alegerea candidatului, in culoare sau desen.

Tehnica aleasa de catre candidat este acuarela sau creion/carbune.

Criterii de apreciere:

- incadrarea in subiect;
- compunerea spatiului plastic;
- rezolvarea plastica in culoare sau valoratie;
- folosirea elementelor de limbaj plastic specifice picturii sau graficii.

Timp de lucru: 90 de minute.

MODELAJ

Proba consta in realizarea unei compozitii pe un subiect dat, executate in volum.

Tehnica aleasa de catre candidat este modelaj in lut, cu mana libera.

Criterii de apreciere:

- incadrarea in subiect;
- unitatea compozitiei;
- raportul intre elemente;
- rezolvarea plastica a volumelor;
- folosirea elementelor de limbaj plastic specifice modelajului.

Timp de lucru: 90 de minute.

B. Muzica:

Proba consta in:

- interpretarea unei piese vocale sau instrumentale, din memorie, aleasa de candidat din repertoriul personal.
- reproducerea unor scurte motive ritmico-melodice;
- citirea unei partituri muzicale la prima vedere.

NOTA:

Candidatul va utiliza propriul instrument acustic sau pianul pus la dispozitie de catre unitatea de invatamant.

Criterii de apreciere:

- aptitudini interpretative, intonatie, exactitate ritmica, dictie, sonoritate, expresivitate, sensibilitate muzicala;
- acuratete, exactitate ritmica, memorie muzicala;
- cunostinte de scris-citit muzical.

Durata probei: max. 15 minute pentru un candidat

C. Arta dramatica:

Proba consta in:

- interpretarea dramatica a unui text literar la alegerea candidatului;
- prezentarea unei intamplari din viata elevului.

Criterii de apreciere:

- pronuntie corecta si dictie;
- expresivitate;
- creativitate si originalitate.

Durata probei: max. 15 minute pentru un candidat

NOTE:

1. Pentru fiecare proba, comisia va fi formata din doi evaluatori. Fiecare evaluator va aprecia candidatul cu puncte. Nu se acorda fractiuni de punct. Se acorda 10 puncte din oficiu. Punctajul maxim este 100. Nota evaluatorului se obtine prin impartirea la 10 a punctajului total acordat.
2. Nota candidatului la fiecare proba de aptitudini se stabileste ca medie aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor acordate de cei doi evaluatori. Nota minima de promovare a fiecărei probe de aptitudini este 5 (cinci).
3. Nota finala la probele de aptitudini a candidatului este media aritmetica, calculata cu doua zecimale, fara rotunjire, a notelor obtinute la probele I si a II-a. Nota minima de promovare a probelor de aptitudini este 6 (sase).
4. La probele de aptitudini nu se admit contestatii.
5. Un candidat se considera neprezentat daca a absentat la cel putin una din probele de examen.
6. Elevii care vor urma studiile liceale intr-o limba a minoritatilor nationale vor sustine probele de aptitudini in limba materna.

PROFIL SPORTIV

Admiterea elevilor in liceele vocationale, la clasele cu program sportiv, se realizeaza in baza urmatoarelor conditii cumulative:

- prezentarea unui aviz medical favorabil participarii la probele de aptitudini sportive, anterior desfasurarii probelor, fiind conditie eliminatorie;
- sustinerea si promovarea probelor de aptitudini sportive.

La sustinerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admisi numai in echipament corespunzator.

Comisia de examinare si evaluare pentru probele de aptitudini sportive este numita prin decizia inspectoratului scolar judetean/al municipiului Bucuresti si are urmatoarea componenta:

- a) presedinte - directorul sau directorul adjunct al unitatii de invatamant - fara drept de notare;
- b) secretar- secretarul unitatii de invatamant- fara drept de notare;
- c) membri - doi profesori de specialitate sau de specialitati inrudite - cu drept de notare.

Evaluarea probelor:

A. APRECIEREA PROBELOR PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

- Aprecierea fiecărei probe de aptitudini sportive din cadrul probelor pentru evaluarea calitatilor motrice se face prin acordarea de note de la 10 la 1, de catre fiecare dintre cei doi evaluatori;
- Nota la fiecare proba se calculeaza ca medie aritmetica, cu rotunjire, a notelor acordate de cei doi evaluatori;
- Nota la probele pentru evaluarea calitatilor motrice se calculeaza ca medie aritmetica, cu rotunjire, din notele obtinute la toate probele componente;
- Nota minima de promovare a fiecărei probe este 6 (sase);
- Candidatul care nu obtine nota minima la o proba este informat imediat, nu mai poate participa la probele urmatoare si este declarat respins.

B. APRECIEREA PROBELOR SPECIFICE

- Aprecierea fiecărei probe de aptitudini sportive din cadrul probelor specifice se face prin acordarea de note de la 10 la 1, de catre fiecare dintre cei doi evaluatori;
- Nota la fiecare proba se calculeaza ca medie aritmetica, cu rotunjire, a notelor acordate de cei doi evaluatori;
- Nota la probele specifice se calculeaza ca medie aritmetica, cu rotunjire, din notele obtinute la toate probele componente;
- Nota minima de promovare a fiecărei probe este 6 (sase);
- Candidatul care nu obtine nota minima la o proba este informat imediat, nu mai poate participa la probele urmatoare si este declarat respins.

Media finala la probele de aptitudini sportive, pe fiecare disciplina sportiva, ale candidatului, se calculeaza ca medie aritmetica, cu doua zecimale, fara rotunjire, din notele finale obtinute la probele A si B.

La disciplina Sah, media finala se calculeaza conform precizarilor din anexa.

Sunt declarati admisi doar candidatii care obtin nota finala minima de 7,00 (sapte).

Nu se admit contestatii la probele de aptitudini sportive.

NOTA:

Pentru disciplinele sportive care nu se regasesc in anexa, probele si normele de evaluare se elaboreaza de inspectorul scolar de educatie fizica si sport, impreuna cu cadre didactice de specialitate, si se transmit Ministerului Educatiei si Cercetarii/Directiei Generale Echitate si Performanta in Invatamantul Preuniversitar pana la finalul lunii martie pentru avizare. Acestea pot fi aplicate numai dupa avizarea de catre minister.

ATLETISM

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

TRIATLON "A" SAU "B" - LA ALEGERE:

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.	Triatlon "A" (puncte) *	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	205	215	215	225	225	235	235	
2.	Triatlon "B" (puncte) *	125	135	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	205	215	215	225	225	

NOTA:

Triatlonul "A": 60 m.p. cu start de sus; saritura in lungime cu elan; 800 m.p. *

Triatlonul "B": 60 m.p. cu start de jos; saritura in lungime cu elan; aruncarea mingii de oina la distanta *

* Transformarea performantelor in puncte se face conform tabelului de tetralon in vigoare

B. PROBE SPECIFICE

O PROBA LA ALEGERE DIN CELE PREVAZUTE IN TABEL:

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	F	B
1.	100 m.p. (sec)	15.0	14.0	14.8	13.8	14.6	13.6	14.4	13.4	14.2	13.2	14.0	13.0	13.8	12.8	13.6	12.6	13.4	12.4	13.2	12.2	13.0	12.0
2.	200 m.p. (sec)	29.8	28.3	29.5	28.0	29.2	27.7	28.9	27.4	28.6	27.1	28.3	26.8	28.0	26.5	27.7	26.2	27.4	25.9	27.1	25.6	27.0	25.5
3.	400 m.p. (sec)	66.5	59.5	66.0	59.0	65.5	58.5	65.0	58.0	64.5	57.5	64.0	57.0	63.5	56.5	63.0	56.0	62.5	55.5	62.0	55.0	62.0	55.0
4.	800 m.p. (sec)	2.42	2.31	2.40	2.29	2.38	2.27	2.36	2.25	2.34	2.23	2.32	2.21	2.30	2.19	2.28	2.17	2.26	2.15	2.24	2.13	2.22	2.11

5.	3000 m.p. (min)	11.20	10.40	11.15	10.35	11.10	10.30	11.05	10.25	11.00	10.20	10.55	10.15	10.50	10.10	10.45	10.05	10.40	10.00	10.35	9.55
6.	100 m.g. F/110 m.g. B (sec)	17.44	17.34	17.33	17.33	17.22	17.22	17.11	17.11	17.00	17.00	16.99	16.99	16.88	16.88	16.77	16.77	16.66	16.66	16.55	16.55
7.	400 m.g. F/ B (min)	1.25	1.15	1.24	1.14	1.23	1.13	1.22	1.12	1.21	1.11	1.20	1.10	1.19	1.09	1.18	1.08	1.17	1.07	1.16	1.06
8.	2000 m. obst. (min)	9.05	8.05	9.00	8.00	8.55	7.55	8.50	7.05	8.45	7.45	8.40	7.40	8.35	7.35	8.30	7.30	8.25	7.25	8.20	7.20
9.	Mars: - 3 km. F - 5 km. B (min)	19.30	31.00	19.20	30.50	19.10	30.40	19.00	30.30	18.50	30.20	18.40	30.10	18.30	30.00	18.20	29.50	18.10	29.40	18.00	29.30
10.	Saritura in inaltime (m)	1.23	1.33	1.26	1.36	1.29	1.39	1.32	1.42	1.35	1.45	1.38	1.48	1.41	1.51	1.44	1.54	1.47	1.57	1.50	1.60
11.	Saritura in lungime (m)	4.10	4.60	4.20	4.70	4.30	4.80	4.40	4.90	4.50	5.00	4.60	5.10	4.70	5.20	4.80	5.30	4.90	5.40	5.00	5.50
12.	Saritura cu prajina (m)	1.75	1.90	1.80	2.00	1.85	2.10	1.90	2.20	1.95	2.30	2.00	2.40	2.05	2.50	2.10	2.60	2.15	2.70	2.20	2.80
13.	Aruncare a greutatii (m)	7.40	8.40	7.60	8.60	7.80	8.80	8.00	9.00	8.20	9.20	8.40	9.40	8.60	9.60	8.80	9.80	9.00	10.00	9.20	10.20
14.	Aruncare a discului (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	27	23	29	24	31	25	33	26	35
15.	Aruncare a sulitei (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	22	27	24	29	26	31	28	33	30	35
16.	Aruncare a ciocanul ui (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30

BADMINTON

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza pe 30 m	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0

	cu start de sus (sec)																				
2.	Quadrant de pe loc (m)	8.10	9.10	8.20	9.20	8.30	9.30	8.40	9.40	8.50	9.50	8.60	9.60	8.70	9.70	8.80	9.80	8.90	9.90	9.00	10.00
3.	Aruncare a mingii de oina la distanta de pe loc (m)	24	27	25	29	26	31	27	33	28	35	29	37	30	39	31	41	33	43	35	45

B. PROBE SPECIFICE

- Structura tehnico-tactica: serviciu din stanga - clear in lung de linie - drop stop in lung de linie - lift pe diagonala - smach in lung de linie;
- Joc de simplu

NOTA:

Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.

BASCHET

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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)	170	185	173	180	175	185	178	190	180	195	183	200	185	205	188	210	190	215	195	220
2.	Detenta de pe loc (cm)	27	30	29	32	31	34	33	36	35	38	37	40	39	42	41	44	43	46	45	48
3.	Alergare de viteza pe 20 m cu start de sus (sec)	5.3	5.0	5.1	4.8	4.9	4.6	4.7	4.4	4.5	4.2	4.3	4.0	4.1	3.8	3.9	3.6	3.7	3.4	3.5	3.2

B. PROBE SPECIFICE

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.	Aruncari libere *	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9

2.	Complex tehnic ** (sec)	29	27	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18
3.	Joc bilateral - 2 reprize de 10 min.	Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.																			

* Pentru proba de aruncari libere se executa 12 aruncari

** Executantul, aflat pe linia de fund a terenului de baschet, porneste in sprint pana in dreptul unui jalon plasat in prelungirea liniei de aruncari libere, revine la punctul de start, ia mingea aflata pe linia de fund, porneste in dribling printre cele trei jaloane situate in zig-zag - primul lateral pe semicercul de 6,75 m, in dreptul liniei de aruncari libere, al doilea in punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, in cealalta jumatate de teren. Dupa ultimul jalon arunca la cos din dribling, recupereaza mingea, porneste in dribling in sens invers ocolind primul jalon, dupa care se indreapta spre cos efectuand o aruncare din saritura de la linia de aruncari libere.

BASEBALL/SOFTBALL

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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	F	B
1.	Alergare de viteza pe 50m cu start de sus (sec)	8.6	8.3	8.5	8.2	8.4	8.1	8.3	8.0	8.2	7.9	8.1	7.8	8.0	7.7	7'' 9	7.6	7'' 8	7.5	7'' 7	7.4		
2.	Saritura in lungime de pe loc (m)	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190	1.85	195	1.90	200	1.95	205	2.00	210	2.05	215	2.10	220		
3.	Alergare de rezisten ta 1000 m (min)	4.30	4.20	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		

B. PROBE SPECIFICE

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		Nota10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta specifica * (sec)	16.0	15.5	15.9	15.4	15.8	15.3	15.7	15.2	15.6	15.1	15.5	15.0	15.4	14.9	15.3	14.7	15.2	14.5	15.1	14.3		

2.	Prinderea mingii si pasa in baza 1, 10 executii (nr. reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		0,5 puncte pentru prinderea mingii si 0,5 puncte pentru aruncare precisa																			
3.	Atacul (bataia mingii), 10 executii (nr. reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		0,5 puncte pentru precizia lovirii mingii si 0,5 puncte pentru forta lovirii mingii																			
4.	Joc bilateral in conditii regulamentare	Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.																			

* Naveta specifica - pe distanta de 20 m se traseaza 5 linii paralele la distanta de 5 m una fata de cealalta. Elevul alearga de la linia de start la linia de la 10 m, dupa care se intoarce la linia de la 5 m, continua alergarea pana la linia de la 15 m, se intoarce la linia de la 10 m, dupa care alearga la linia de la 20 m si revine la linia de start. La fiecare schimbare de directie elevul trebuie sa atinga cu piciorul linia respectiva.

BOX

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Flotari (nr. repetari)	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34
2.	"Echer" (nr. repetari)	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	29	34
3.	Sarituri cu genunchii la piept (nr. repetari)	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60

B. PROBE SPECIFICE

1. Box cu umbra (2 minute)

Procedee tehnice de baza:

- pozitia de garda si deplasarea in ring
- pozitia corecta a miscarii bratelor in functie de procedeele de lovire:
 - lovitura directa la cap si la corp
 - lovitura laterala cap-corp, alternativ
 - lovitura oblica de sus in jos
 - blocajul

2. Box cu partener (2 minute) in conditii regulamentare.

NOTA:

Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.

CANOTAJ

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Genuflexiuni (nr. de repetari) / 2 min	40	46	42	48	44	50	46	52	48	54	50	56	52	58	54	60	56	62	58	64
2.	Alergare de rezistenta 2000 m (min)	10.45	9.35	10.40	9.30	10.35	9.25	10.30	9.20	10.25	9.15	10.20	9.10	10.15	9.05	10.10	9.00	10.05	8.55	10.00	8.50
3.	Ramat orizontal 15 kg-fete; 20 kg-baieti/ 2 min	46	46	48	48	50	50	52	52	54	54	56	56	58	58	60	60	62	62	64	64

B. PROBE SPECIFICE

1. Vaslit in ERGOMETRU CONCEPT II, in cadenta de 20/22 lovituri/min. Distana de 500 m.

2. Vaslit pe apa, in ambarcatiune de 4-vasle sau 2-vasle, cu demonstrarea loviturilor de brate, brate-trunchi, 1/4 carucior, 1/2 carucior si parcurgerea distantei de 1000 m, in cadenta de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura intreaga.

Comisia evalueaza tehnica si ritmul de vaslire.

* Conditie de inscriere: Proba de inot pe distanta de 50 m, fara cronometrare, procedeul la alegere (proba eliminatorie)

CALARIE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	EVALUAREA REZULTATELOR																			
		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.	Flotari (nr. repetari)	1	2	2	4	3	6	4	8	6	10	8	12	9	14	10	16	11	18	12	20

2.	Saritura in lungime de pe loc (m)	1,40	1,75	1,45	1,80	1,50	1,85	1,55	1,90	1,60	1,95	1,65	2,00	1,70	2,05	1,75	2,10	1,85	2,15	1,80	2,20
3.	Ridicare a trunchiului din culcat dorsal cu picioarele sprijinite (nr. repetari in 30 sec)	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	19	22	20	24
4.	Traseu aplicativ *) (sec.)	48"	45"	46"	43"	44"	41"	42"	39"	40"	37"	38"	35"	36"	33"	34"	31"	32"	29"	30"	27"

*) Descrierea traseului aplicativ: Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul inclinat, deplasare in echilibru pe barna de gimnastica, coborare prin saritura in adancime pe salteaua de gimnastica, rostogolire inainte, alergare 5 m pana la capra de sarituri, asezarea mingii medicinale pe capra, trecerea pe sub capra, recuperarea mingii si alergare inapoi pe langa obstacole pana la linia de plecare.

B. PROBE SPECIFICE

1. Pozitia in sa
2. Conducerea calului in trap
3. Conducerea calului in galop
4. Parcurgerea unui traseu cu 7 obstacole, inaltimea 0,80 m, dintre care 2 duble.

NOTA:

Se apreciaza cu note de la 1 la 10 pozitia in sa, tehnica conducerii calului in trap si galop si siguranta parcurgerii traseului cu obstacole.

DANSURI POPULARE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza pe 30 m cu start de sus (sec)	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	2,0	5,1	4,9	5,0	4,8	4,9	4,7	4,8	4,6	4,7	4,5
2.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	145	160	150	165	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205

3.	Ridicari ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafa, atingand cu coatele genunchii indoiti (nr. repetari in de 30 secunde)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
4.	Ridicari ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafa (nr. repetari in de 30 secunde)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
5.	Din atarnat, mentinerea picioarelor intinse la orizontala (secunde)	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21

B. PROBE SPECIFICE

- 3 dansuri populare, executate cu partener imaginar: Jiana, Invertita, Hategana.

NOTA:

Se acorda 3 puncte pentru executia corecta a fiecarui dans. Un punct se acorda din oficiu. Se acorda puncte intregi. Totalul punctelor acordate la cele 3 dansuri reprezinta nota la probele specifice.

DANS SPORTIV

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Mobilitate in articulatiile coxo-femorale (sfoara inainte cu piciorul drept - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
2.	Mobilitate in articulatiile coxo-femorale (sfoara	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4

3.	Forta musculaturii abdominale (nr. repetari in 30 sec)	15	17	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28	30
----	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

B. PROBE SPECIFICE

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.	Sut la poarta de langa minge statica - 10 executii (nr. reusite) *)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Dribling printre 5 jaloane (min.) **)	12' 8	12' 6	12' 6	12' 4	12' 4	12' 2	12' 2	12' 0	12' 0	11' 8	11' 8	11' 6	11' 6	11' 4	11' 4	11' 2	11' 2	11' 0	11' 0	10' 8
3.	Controlul balonului ***)	20	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60	65	65	70
3.	Joc bilaterala pe teren redus 2x10 minute	Se apreciaza comportamentul in timpul jocului si corectitudinea executarii actiunilor.																			

* Mingea trebuie sa treaca printre barele portii regulamentare fara sa atinga solul. Sutul se executa de la 16 m. Dimensiunea portii: 7,32 lungime/2,44 inaltime.

** Jaloanele sunt situate la 3 m unul fata de celalalt. Elevul si mingea se afla la distanta de un metru fata de primul jalon. Traseul se parcurge dus-intors.

*** Controlul balonului prin lovituri succesive, fara ca acesta sa atinga solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acorda doua incercari, notandu-se cea mai buna.

GIMNASTICA ARTISTICA FEMININA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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
1.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2.	Ridicarea picioarelor intinse din atarnat la scara fixa pana la punctul de apucare (nr. repetari)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	160	163	165	168	170	173	175	178	180	185

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la doua aparate diferite la alegere, continand elemente si cerinte conform categoriei de clasificare pentru varsta de 14-15 ani (juniori I).

NOTA:

Evaluarea se realizeaza conform Codului de punctaj al Federatiei Romane de Gimnastica, in vigoare, acordandu-se prin rotunjire note intregi.

GIMNASTICA ARTISTICA MASCULINA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tractiuni in brate din atarnat la bara (nr. repetari)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2.	Ridicarea picioarelor intinse din atarnat pana la punctul de apucare (nr. repetari)	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20
3.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la doua aparate diferite, continand elemente din categoria de clasificare pentru varsta de 15 ani, juniori II, nivel IV.

NOTA:

Evaluarea se realizeaza conform Codului de punctaj al Federatiei Romane de Gimnastica, in vigoare, acordandu-se prin rotunjire note intregi.

GIMNASTICA RITMICA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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
1.	Balansul piciorului activ peste orizontala si mentinerea lui la nivel maxim (sec.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Mobilitate in articulatiile coxo-femorale (sfoara inainte cu piciorul drept - cm)	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3
3.	Mobilitate in articulatiile coxo-femorale (sfoara inainte cu piciorul stang - cm)	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3

B. PROBE SPECIFICE

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
1.	a). Structura specifica* (nr. linii drepte timp de 2 min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	b). Structura specifica* (nr. diagonale timp de 2 min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Exercitiu liber ales la doua probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de continut specifice minimum categoriei a II-a de clasificare sportiva										

* Structura specifica: Se marcheaza 10 m pentru deplasare in linie dreapta si 15 m pentru deplasare pe diagonala. Se foloseste coarda. Deplasare cu coarda manuita prin inainte, prin saltari de pe un picior pe celalalt pe distanta de 10 m, intoarcere fara oprire pe diagonala si manuirea corzii din articulatia pumnului, cotului si a umerilor. Se noteaza numarul de linii drepte si numarul de diagonale efectuate timp de 2 minute.

NOTA:

Evaluarea se face conform Codului de punctaj al Federatiei Romane de Gimnastica Ritmica, in vigoare.

HALTERE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Flotari (nr. repetari)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20
2.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastica, palmele la ceafa, trunchiul in afara lazii in 30" (nr. repetari)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20

B. PROBE SPECIFICE

BAIETI - performanta in kilograme cumulata la cele doua stiluri (smuls si aruncat), in functie de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
36	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60	62.5	65
40	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65	67.5	70
45	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	70	72.5	75
50	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	75	80	85
56	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	80	85	90
62	67.5	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	90	95
69	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	95	100	105
77	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95	100	105	110
85	85	87.5	90	92.5	95	97.5	100	105	110	120
+85	87.5	90	92.5	95	100	102.5	105	110	115	125

FETE - performanta in kilograme la genuflexiuni cu haltera, in functie de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
36	20	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	45
40	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	47.5
44	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	50
48	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	52.5
53	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	55
58	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60
63	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65
69	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	70
+69	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	75

HANDBAL

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza pe 30 m cu start de sus (sec)	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0	4,8	4,9	4,7	4,8	4,6	4,7	4,5
2.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	160	180	165	185	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225
3.	Aruncare a mingii de handbal la distanta (m)	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30
4.	Alergare de rezistenta 800 m (F) / 1000 m (B) (min.)	4.00	4.30	3.55	4.25	3.50	4.20	3.45	4.15	3.40	4.10	3.35	4.05	3.30	4.00	3.25	3.55	3.20	3.50	3.15	3.45

B. PROBE SPECIFICE

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.	Structura tehnica*	Se apreciaza corectitudinea si eficienta in executia procedeelor tehnice.																			
2.	Joc bilateral - doua reprize de 15 minute fiecare	Se apreciaza corectitudinea si eficienta in executia procedeelor tehnice.																			

* Structura tehnica - Pasarea mingii in trei, cu schimb de locuri, urmata de aruncare la poarta de la semicercul de 9 metri, printr-un procedeu tehnic la alegere, de elevul evaluat.

HOCHEI PE GHEATA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergar e de viteza pe 50 m cu start de sus (sec)	8.7	8.6	8.6	8.5	8.5	8.4	8.4	8.3	8.3	8.2	8.2	8.1	8.1	8.0	8.0	7.9	7.9	7.8	7.8	7.7
2.	Saritura in lungime de pe loc (m)	1.5	1.5	1.6	1.7	1.6	1.7	1.7	1.8	1.7	1.8	1.8	1.9	1.9	1.9	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.1
3.	Naveta (sec) *	9.2	9.0	9.2	8.8	9.0	8.6	8.8	8.4	8.6	8.2	8.6	8.0	8.4	7.8	8.2	7.7	8.0	7.4	7.9	7.2

* Descrierea probei: Se traseaza pe sol 2 linii paralele la distanta de 10 m una fata de cealalta. In spatele fiecarei linii se traseaza doua cercuri tangente cu diametru de 50 cm. In cercurile din inapoia uneia dintre linii se plaseaza cate un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se afla in pozitie stand departat cu picioarele in cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal porneste, culege unul din cuburi aflat inapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, aseaza cubul in unul din cercuri dupa care reia traseul aducand si cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Test de patinaj nr. 1. Patinaj cu fata de la linia portii pana la linia rosie de centru, urmat de patinaj cu fata pana la linia de plecare.

2. Test de patinaj nr. 2. Patinaj cu fata pana la linia albastra, frana, patinaj cu spatele intre cele 2 linii albastre, patinaj cu fata intre cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele pana la linia de plecare.

NOTA	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
Test de patinaj nr.1 (sec.)	21,5	21,3	21,0	20,5	20,3	20,0
Test de patinaj nr.2 (sec.)	27,5	27,3	27,0	26,5	26,3	26,0

HOCHEI PE IARBA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza pe 50 m cu start de sus (sec)	8.7	8.6	8.6	8.5	8.5	8.4	8.4	8.3	8.3	8.2	8.1	8.1	8.0	8.0	7.9	7.9	7.8	7.8	7.7	7.7
2.	Saritura in lungime de pe loc (m)	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.80	1.90	1.90	1.95	1.95	2.00	2.00	2.05	2.05	2.10	2.10
3.	"Naveta" (sec) *	9.2	9.0	9.2	8.8	9.0	8.6	8.8	8.4	8.6	8.2	8.6	8.0	8.4	7.8	8.2	7.7	8.0	7.4	7.9	7.2

* Descrierea probei: Se traseaza pe sol 2 linii paralele la distanta de 10 m una fata de cealalta. In spatele fiecarei linii se traseaza doua cercuri tangente cu diametru de 50 cm. In cercurile din inapoia uneia dintre linii se plaseaza cate un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se afla in pozitie stand departat cu picioarele in cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal porneste, culege unul din cuburi aflat inapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, aseaza cubul in unul din cercuri dupa care reia traseul aducand si cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

Pasul 1. Plecare fara minge de la linia de fund.

Pasul 2. Preluarea mingii de pe semicercul de la 9 m.

Pasul 3. Slalom cu mingea printre jaloane (3 buc).

Pasul 4. Conducerea mingii spre semicercul de 9 m din partea opusa a terenului.

Pasul 5. Sutul la poarta imediat dupa intrarea in semicerc.

NOTA	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

Timp baieti(sec)	10,5	10,00	9,5	9,00	8,5	8,00
Timp fete(sec)	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5

INOT

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Flotari (nr. repetari)	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17
2.	Forta musculaturii abdominale (nr. repetari in 30 sec)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32
3.	Alergare de rezistent a 800 m fete si 1000 m baieti (min)	4.15	4.15	4.10	4.10	4.05	4.05	4.00	4.00	3.55	3.55	3.50	3.50	3.45	3.45	3.40	3.40	3.35	3.35	3.30	3.30

B. PROBE SPECIFICE

2 PROBE LA ALEGERE DIN CELE PREVAZUTE IN TABEL:

Nr. Cr t	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.	100 m liber (min)	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12	1.12	1.10	1.10	1.08
2.	200 m liber (min)	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.38	2.32	2.34	2.28
3.	100 m bras (min)	1.48	1.44	1.46	1.42	1.44	1.40	1.42	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26
4.	200 m bras (min)	3.47	3.41	3.43	3.37	3.39	3.33	3.35	3.29	3.33	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13	3.15	3.09	3.11	3.05

5.	100 m spate (min)	1.3 6	1.3 4	1.3 4	1.3 2	1.3 2	1.3 0	1.3 0	1.2 8	1.2 8	1.2 6	1.2 6	1.2 4	1.2 4	1.2 2	1.2 2	1.2 0	1.2 0	1.1 8	1.1 8	1.1 6
6.	200 m spate (min)	3.2 2	3.1 6	3.1 8	3.1 2	3.1 4	3.0 8	3.1 0	3.0 4	3.0 6	3.0 0	3.0 2	2.5 6	2.5 8	2.5 2	2.5 4	2.4 8	2.5 0	2.4 4	2.4 6	2.4 0
7.	100 m flutur e (min)	1.3 6	1.3 2	1.3 4	1.3 0	1.3 2	1.2 8	1.3 0	1.2 6	1.2 8	1.2 4	1.2 6	1.2 2	1.2 4	1.2 0	1.2 2	1.1 8	1.2 0	1.1 6	1.1 8	1.1 4
8.	200 m flutur e (min)	3.2 4	3.1 8	3.2 0	3.1 4	3.1 6	3.1 0	3.1 2	3.0 6	3.0 8	3.0 2	3.0 4	2.5 8	3.0 0	2.5 4	2.5 6	2.5 0	2.5 2	2.4 6	2.4 8	2.4 2
9.	200 m mixt (min)	3.2 0	3.1 4	3.1 6	3.1 0	3.1 2	3.0 6	3.0 8	3.0 2	3.0 4	2.5 8	3.0 0	2.5 4	2.5 6	2.5 0	2.5 2	2.4 6	2.4 8	2.4 2	2.4 4	2.3 8

JUDO

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215
2.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - primele 2 categorii	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22
3.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - urmatoarele 3 categorii	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18
4.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - ultimele 2 categorii	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12

B. PROBE SPECIFICE

		Valoarea notelor acordate
--	--	---------------------------

Nr. crt.	Probe si norme	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.	Uchi komi la doua procedee de baza in 15 sec. (nr. repetari)	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20
2.	Meci cu durata de 2 min.	Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.																			

KAIAC-CANOE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari)	1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16
2.	Ridicari ale trunchiului din culcat dorsal la 900, palmele la ceafa in 30" (nr. repetari)	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	22	24
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastica, palmele la ceafa, trunchiul in afara lazii in 30" (nr. repetari)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20

B. PROBE SPECIFICE

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.	Kaiac simplu	61	56	60	55	59	54	58	53	57	52	56	51	55	50	54	49	53	48	52	47

	200m (sec)																				
2.	Kaiac simplu 500m (min)	3.15	-	3.10	-	3,05	-	3.00	-	2.55	-	2.50	-	2.45	-	2.40	-	2.35	-	2.30	-
3.	Kaiac simplu 1000m (min)	-	5.30	-	5.25	-	5.20	-	5.15	-	5.10	-	5.05	-	5.00	-	4.55	-	4.50	-	4.45
4.	Canoe simplu 200m (sec)	73	60	72	58	71	57	70	56	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	50
5.	Canoe simplu 500m (min)	3.35	-	3.30	-	3.25	-	3.20	-	3.15	-	3.10	-	3.05	-	3.00	-	2.55	-	2.50	-
6.	Canoe simplu 1000m (min)	-	6.05	-	6.00	-	5.55	-	5.50	-	5.45	-	5.40	-	5.35	-	5.25	-	5.20	-	5.15

Conditie de inscriere: Proba de inot pe distanta de 50 m, fara cronometrare, procedeu la alegere (proba eliminatorie)

Continuarea actului se gaseste in Anexa [nr. 6060/2025](#)

KARATE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Flotari (nr. repetari)	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34
2.	Din culcat dorsal, ridicarea simultana la 450 a trunchiului si a membrelor inferioare "echer" (nr. repetari)	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	29	34
3.	Sarituri cu genunchii la piept (nr. repetari)	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60

B. PROBE SPECIFICE

1. KI-HON:

- tehnici de brate, 6 combinatii;
- tehnici de picioare: MAE-GERI, YOKO-GERI, MAWASHI-GERI
- SHIHO-GYAKU-TSUKI
- SHIHO-GERI

2. KATA:

- NEAN YONDAN
- HEIAN GODAN
- TEKKEI SHODAN

3. KUMITE TE NOKATA

NOTA:

Probele se noteaza conform normelor I.T.K.F.

LUPTE GRECO-ROMANE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale in plan anterior (cm)	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23
3.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - primele trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
4.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - urmatoarele patru categorii	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18
5.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - ultimile trei categorii	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14

B. PROBE SPECIFICE

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
1.	Rasturnari in pod (nr. executii)	3	4	5	6	7	8	9	11	13	15
2.	Lupta - 2 reprize, in conditii regulamentare	Se apreciaza combativitatea si nivelul tehnic-tactic.									

LUPTE LIBERE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale in plan anterior (cm)	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23
3.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - primele trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
4.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - urmatoarele patru categorii	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18
5.	Tractiuni din atarnat la bara fixa (nr. repetari) - ultimile trei categorii	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14

B. PROBE SPECIFICE

		Valoarea notelor acordate
--	--	---------------------------

Nr. crt.	Probe si norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Rasturnari in pod (nr. repetari)	3	4	5	6	7	8	9	11	13	15
2.	Lupta - 2 reprize, in conditii regulamentare	Se apreciaza combativitatea si nivelul tehnic-tactic.									

ORIENTARE SPORTIVA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza cu start din picioare pe distanta de 50 m (sec)	10.3	10.1	10.1	9.8	9.9	9.5	9.7	9.2	9.5	8.9	9.2	8.7	8.9	8.5	8.7	8.3	8.5	8.1	8.3	7.9
2.	Naveta 10x5 m* (sec)	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
3.	Alergare de rezistenta 1000m fete si 1600m baieti (min)	5.00	7.00	4.55	6.55	4.50	6.50	4.45	6.45	4.40	6.40	4.35	6.35	4.30	6.30	4.25	6.25	4.20	6.20	4.20	6.10

* Descrierea probei: se traseaza pe sol doua linii paralele la distanta de 5 m una fata de cealalta. Executantul, in pozitia startului de sus se aseaza inapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteza maxima pana la cealalta linie pe care o depaseste cu ambele picioare si revine la linia de plecare. Aceasta reprezinta un ciclu. Se efectueaza 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE- PREGATIRE TEORETICA

1. Analiza unei sectiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor conventionale pe harta de concurs
3. Busola - manuirea busolei

Sistemul de punctaj si echivalarea acestuia in note se stabileste de catre comisia de examinare.

PATINAJ ARTISTIC

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Detenta (cm)	21	22	22	24	23	26	24	28	25	30	26	33	28	36	30	39	32	42	35	45
2.	Alergare de viteza pe 30 m cu start de sus (sec)	5.9	5.1	5.8	5.0	5.7	4.9	5.6	4.8	5.5	4.7	5.4	4.6	5.3	4.5	5.2	4.4	5.1	4.3	5.0	4.2

B. PROBE SPECIFICE

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	F	B
1.	Proba "Matorin" (grade)	585	585	600	600	615	615	630	630	645	645	660	660	675	675	690	690	705	705	720	720		
2.	Program pe patine cu role *	Se apreciaza corectitudinea, expresivitatea si eficienta executiilor.																					

* Executarea pe patine cu role a unui program (fara muzica) care sa cuprinda:

- taierea ghetii cu fata si cu spatele;
- pasi in cerc;
- pasi in linie;
- elemente de echilibru (fandari, cumpene, "pusca", "cioara").

PATINAJ VITEZA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza pe 50 m cu start de sus (sec)	8.7	8.5	8.6	8.4	8.5	8.3	8.4	8.2	8.3	8.1	8.2	8.0	8.1	7.9	8.0	7.8	7.9	7.7	7.8	7.6
2.	Saritura in lungime de pe loc (m)	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.85	1.95	1.90	2.00	1.95	2.05	2.00	2.10	2.05	2.15

B. PROBE SPECIFICE

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.	Sariturile laterale "de patina j" (5dr-5 stg) (cm) *	7.50	7.70	7.60	7.80	7.70	7.90	7.80	8.00	7.90	8.10	8.00	8.20	8.10	8.30	8.20	8.40	8.30	8.50	8.40	8.60
2.	Alergare 1000 m pe role cu start de sus (min)	2.50	2.40	2.45	2.35	2.40	2.30	2.35	2.25	2.30	2.20	2.25	2.15	2.20	2.10	2.15	2.05	2.10	2.00	2.05	1.95

* Se executa 5 sarituri spre stanga si 5 sarituri spre dreapta, calculandu-se media celor 10 sarituri.

POLO PE APA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Forta muscularii abdominale (nr. repetari in 30 sec)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32
2.	400 m liber (min)	6.27	6.24	6.21	6.18	6.15	6.12	6.09	6.06	6.03	6.00	5.57	5.54	5.51	5.48	5.45	5.42	5.39	5.36	5.33	5.30

B. PROBE SPECIFIC

[illegible]

1.	Aruncare la punct fix din inot - 10 executii (nr. de repetari corecte)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Joc bilateral - 2 reprize x 5 min., conditii regulamentare	Se apreciaza comportamentul in timpul jocului si corectitudinea executarii actiunilor, corespunzator specificului postului.																			

RUGBY

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza pe 50m cu start de sus (sec.)	8.2	8.4	8.1	8.3	8.0	8.2	7.9	8.1	7.8	8.0	7.7	7.9	7.6	7.8	7.5	7.7	7.4	7.6	7.3	7.5
2.	Alergare de rezistență pe 1000 m (min.)	5.00	4.15	4.55	4.10	4.50	4.05	4.40	4.00	4.40	3.50	4.35	3.45	4.30	3.40	4.25	3.35	4.20	3.30	4.20	3.25
3.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structura tehnica*	Se apreciaza indemanarea culegerii mingii de pe sol, corectitudinea si viteza paselor.											
2.	Joc cu efectiv diferit (7,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciaza nivelul tehnico-tactic si comportamentul in joc, conform specificului fiecarui post											

* Structura tehnica - Culegerea a 6 mingi asezate pe sol din 2 in 2 metri si pasarea lor alternativa (dreapta-stanga) catre doi parteneri care se deplaseaza simultan cu executantul.

SANIE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza pe 30 m cu start de sus (sec)	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0
2.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210
3.	Alergare de rezistenta - 600 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 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.	Forta muscularii abdominale (nr. repetari in 30 sec)	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32
2.	Aruncare a mingii medicinale (m)	3.5	5.5	4	6	4.5	6.5	5	7	5.5	7.5	6	8	6.5	8.5	7	9	7.5	9.5	8	10
3.	Starturi role (sec)	3"300	2"900	3"200	2"800	3"100	2"700	3"000	2"800	2"900	2"700	2"800	2"600	2"700	2"500	2"600	2"400	2"500	2"300	2"400	2"200

SARITURI IN APA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Forta muscularitii abdominale (nr. repetari in 30 sec)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale in plan anterior (cm)	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23
3.	Detenta cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	18	21	19	23	20	25	22	27	24	30	26	33	28	36	30	39	32	42	35	45

B. PROBE SPECIFICE

EXECUTAREA, LA ALEGERE A UNUI PROGRAM DE SARITURI DE LA:

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.	Trambulina de 1m: - baieti 5+6 sarituri - fete 5+5 sarituri	Notarea sariturilor se face conform tabelelor elaborate de Federatia Romana de Natatie si Pentatlon Modern																			
2.	Trambulina de 3m: - baieti 5+6 sarituri - fete 5+5 sarituri																				
3.	Platforma: - baieti 4+6 sarituri - fete 4+4 sarituri3.																				

SCHI ALPIN

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Sarituri succesive in lateral peste stacheta situata la 10 cm de sol, timp de 10 secunde (nr. repetari)	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	20	18	22	20	24	22	26

2.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220	215	225
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

B. PROBE SPECIFICE

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.	Slalom pe uscat 20 fanioan e la interva l de 2,5 m, distant a 50m (sec)	10. 9	10. 8	10. 8	10. 6	10. 6	10. 4	10. 4	10. 2	10. 2	1 0	1 0	9. 8	9. 8	9. 6	9. 4	9. 4	9. 2	9. 2	9. 0	9. 0
2.	Proba tehnica *	Se apreciaza nivelul tehnic-tactic si eficienta executiilor.																			

* Proba tehnica - Schi pe iarba pe traseu de slalom cu 12 porti incluzand o "dubla" si o "sicana" din 3 porti.

SCHI BIATLON

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt. t.	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.	Flotari din sprijin pe brate la paralel e (nr. repetar i)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15
2.	Alergar e de reziste nta 1000 m fete si 3000 m baieti (min)	4. 50	12. 00	4. 45	11. 55	4. 40	11. 50	4. 35	11. 45	4. 30	11. 40	4. 25	11. 35	4. 20	11. 30	4. 15	11. 25	4. 10	11. 20	4. 05	11. 15

B. PROBE SPECIFICE

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.	Tragere din pozitia culcat cu arma cu glont, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reusite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din pozitia picioare cu arma cu glont, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reusite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Deplasare pe schiuri cu role - stilul liber pe distante stabilite de comisie - mersul de patinaj, impingerea la fiecare pas si impingerea la 2 pasi	Se apreciaza corectitudinea si eficienta executiilor.																			

SCHI FOND

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de rezistenta 800m fete si 1600m baieti (min)	4.00	6.45	3.55	6.40	3.50	6.35	3.45	6.30	3.40	6.25	3.38	6.20	3.36	6.15	3.34	6.10	3.32	6.05	3.30	6.00
2.	Flotari din	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15

	sprijin pe brate la paralele (nr.repeta ri)																				
3.	Pentasalt (m)	10	9,1 0	8,2 0	9,2 0	8,3 0	9,3 0	8,4 0	9,4 0	8,5 0	9,5 0	8,6 0	9,6 0	8,7 0	9,7 0	8,8 0	9,8 0	8,9 0	9,9 0	9	10
4.	Tractiuni	0	3	1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12

B. PROBE SPECIFICE

1. Deplasare pe schi role - stil clasic, pe distante stabilite de comisia de examinare.
2. Demonstrarea mersului alternativ si simultan pe schiuri cu role - stil clasic.

SCHI ORIENTARE

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10. 3	10. 1	10. 1	9.8	9.9	9.5	9.7	9.2	9.5	8.9	9.2	8.7	8.9	8.5	8.7	8.3	8.5	8.1	8.3	7.9
2.	Naveta 10x5 m* (sec)	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
3.	Alergare de rezisten ta 1000m fete si 1600m baieti (min)	5.0 0	7.0 0	4.5 5	6.5 5	4.5 0	6.5 0	4.4 5	6.4 5	4.4 0	6.4 0	4.3 5	6.3 5	4.3 0	6.3 0	4.2 5	6.2 5	4.2 0	6.2 0	4.2 0	6.1 0

* Descrierea probei: se traseaza pe sol doua linii paralele la distanta de 5 m una fata de cealalta. Executantul, in pozitia startului de sus se aseaza inapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteza maxima pana la cealalta linie pe care o depaseste cu ambele picioare si revine la linia de plecare. Aceasta reprezinta un ciclu. Se efectueaza 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE - PREGATIRE TEORETICA

1. Analiza unei sectiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor conventionale pe harta de concurs
3. Busola - manuirea busolei

Sistemul de punctaj si echivalarea acestuia in note se stabileste de catre comisia de examinare.

SCHI SARITURI

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Alergare de viteza cu start de sus pe distanta de 10 m (sec)	2,40	2,35	2,35	2,25	2,30	2,20	2,25	2,15	2,20	2,15	2,15	2,05	2,10	2	2,05	1,95	2	1,9	1,95	1,85
2.	Saritura in lungime de pe loc (m)	1,75	1,75	1,75	1,8	1,85	1,85	1,85	1,9	1,95	1,95	1,95	2,00	2,00	2,05	2,05	2,10	2,10	2,15	2,15	2,20
3.	Indoirea trunchiului in plan anterior (cm)	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	17	16	17,5	16,5	+18	+17
4.	Culisarea genunchiului in plan anterior (mobilitate in articulatia gleznei) -grade (goniometru)	46,0	45,4	46,5	45,9	47	46,4	47,5	46,9	48	47,4	48,5	47,9	49	48,4	49,5	48,9	50,0	49,4	50,5	49,9

B. PROBE SPECIFICE

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.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai putin de 28 pct	Mai putin de 28 pct	28 pct	28 pct	30 pct	30 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct sau mai mult	44 pct sau mai mult
2.	Saritura cu zbor plutitor in sprijin departat, cu aterizare calare pe lada (cm)	55	65	60	70	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	95	105	100	110

DESCRIEREA PROBELOR

Alergare de viteză 10 m:

- se trasează pe sol două linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așază înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depășește, se oprește cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus sau în jos după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjește la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjește la 2.45 sec.

Saritura în lungime de pe loc:

- se trasează pe sol o linie de plecare, iar perpendicular pe aceasta se trasează linii din cm în cm, linii pe care executantul va sări. La linia de plecare executantul se va așază cu picioarele paralele, varfurile așzate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar brațele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor și implicit executia sariturii propriu zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă, (calcaiul palma sau chiar și sezutul dacă se execută greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

Indoirea trunchiului în plan anterior:

- executantul se va așază pe o suprafață înălțată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznelor lipite și genunchii întinși. El se va apleca în adâncime și va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mai mult cu putință. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menționează că aplecarea trebuie menținută 1 secundă.

Culisarea genunchiului în plan anterior

- pentru această probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația gleznei. Executantul din stand în picioare pe toată talpa, va încerca să împingă un genunchi cât de mult poate în plan anterior, fără să ridice calcaiul de pe sol. Se va măsura separat la un picior și separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în favoarea executantului.

Testul Kirkendall

- Dacă în timpul celor 5 secunde de menținere a echilibrului sportivul va așază piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea-valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;
- Dacă sportivul va execută usoare sarituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară;
- Dacă sportivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adaugă câte un punct pt fiecare secundă în plus;
- Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.
- Punctele între valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului (de exemplu 47 de puncte= cu 48)

SCRIMA

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR 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.	Alergare de viteza 30m cu start de sus (sec)	5.5	5.2	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4	4.6	4.3
2.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230
3.	"Burpee" timp de	11	13	12	15	13	17	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25

	30 sec. (nr. repetari)																			
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

B. PROBE SPECIFICE

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.	Pas fandat plus lovitura- 30 secunde (nr. repetari)	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15
2.	Impungerea manechinului la punct fix in tinta cu diametrul de 30 cm (la floreta si spada) / la cap (la sabie), cu fandare si revenire in garda - 10 executii (nr. de reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Asalt liber - 5 tuse	Se apreciaza nivelul tehnic-tactic si eficienta executiilor.																			

SPORT AEROBIC

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Flotari pe sol cu desprindere si bataia palmelor (nr. repetari)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15	10	17
2.	Saritura in lungime de pe loc (cm)	170	190	175	200	180	205	185	210	190	215	195	220	200	225	205	230	210	235	215	240
3.	Ridicarea picioarelor pana la atingerea punctelor	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20

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.	Dubon Momtong Chirigi (2 lov. de pumn la niv. mediu)	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
2.	Dolyo Chagi (lovitura circulara de picior) - nr. repetari	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
3.	Seibon Olgul Chirigi (3 lov. de pumn la niv. sup.) nr. repetari	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
4.	Neryo Chagi (lov. descendenta de picior) nr. repetari	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
5.	Hanbon Kyorugi (lupta impusa 1 pas) Seibon Kyorugi (lupta impusa 3 pasi)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
6.	An Makki/ Olgul Makki Ogoro Olgul Makki (Blocaje)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
7.	Poomse - Taegeuk Sa Jang	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0

1-6 - Se va nota corectitudinea executiei procedeelor de atac executate cu bratele si/sau cu picioarele cat si a celor 3 blocaje.

5 - La lupta impusa se va urmari modul in care se desfasoara atacul si/sau blocajul precum si focalizarea zonelor de tinta.

7 - Poomse (lupta cu adversari imaginari) se va nota numarul de greseli.

TENIS

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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)	150	165	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210
2.	Alergare de	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6	4.7	4.5

	viteza 30 m cu start de sus (sec)																				
3.	Alergare de rezisten ta 800 m fete si 1000 m baieti (min)	4.1 5	4.1 5	4.1 0	4.1 0	4.0 5	4.0 5	4.0 0	4.0 0	3.5 5	3.5 5	3.5 0	3.5 0	3.4 5	3.4 5	3.4 0	3.4 0	3.3 5	3.3 5	3.3 0	3.3 0

B. PROBE SPECIFICE

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.	Serviciu la punct fix - 10 executii (nr. reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Joc de simplu in conditii reglamentare - 1 set	Se apreciaza nivelul tehnico-tactic, corectitudinea si eficienta executiilor.																			

TENIS DE MASA

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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 (m)	1.4 5	1.5 5	1.5 0	1.6 0	1.5 5	1.6 5	1.6 0	1.7 0	1.6 5	1.7 5	1.7 0	1.8 0	1.7 5	1.8 5	1.8 0	1.9 0	1.8 5	1.9 5	1.9 0	2.0 0
2.	Deplasa re lateral a cu pasi adaugat i pe distant a 4 m (dus- intors) - 10 repetar i (sec)	15. 1	14. 9	15	14. 8	14. 9	14. 7	14. 8	14. 6	14. 7	14. 5	14. 6	14. 4	14. 5	14. 3	14. 4	14. 2	14. 3	14. 1	14. 2	14

3.	Aruncari si prinderi ale mingii de tenis de camp la perete, distant a 2 m, 15 executii (sec)	13.4	12.9	13.3	12.8	13.2	12.7	13.1	12.6	13	12.5	12.9	12.4	12.8	12.3	12.7	12.2	12.6	12.1	12.5	12
----	--	------	------	------	------	------	------	------	------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	----

B. PROBE SPECIFICE

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.	Serviciu scurt cu F si R, cate 5 executii (numar de reusite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Contre F + topspin F din 3 puncte ale mesei cu intensitate medie	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18
3.	Contre F+R combinat cu topspin F+R din coltul de R cu intensitate mare	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18

VOLEI

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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)	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220	215	225

2.	Deplasare înainte și înapoi 8x6 m (sec)	16.8	15.4	16.6	15.2	16.4	15.0	16.2	14.8	16.0	14.6	15.8	14.4	15.6	14.2	15.4	14.0	15.2	13.8	15.0	13.6
3.	Detenta cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	15	12	17	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	25	30	30	32	35	34	40

B. PROBE SPECIFICE

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.	Serviciu de sus din fata in zonele 1-5 - 10 executii (nr. reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Lovitura de atac prin procedeu preferat - 10 executii (nr. reusite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Joc bilateral 3x3, 4x4, 6x6, in functie de nr. candidasilor	Se apreciaza calitatea executiilor tehnico-tactice, in functie de specificul postului pe care il ocupa in echipa.																			

YACHTING

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR 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.	Sarituri laterale succesive peste banca de gimnastica in 30". (nr. repetari)	7	10	10	13	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29
2.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la verticala in 30". (nr. repetari)	17	18	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29

B. PROBE SPECIFICE

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.	Armarea unei ambarcatiuni clasa Optimist (min.)	Se va aprecia corectitudinea, ordinea actiunilor si ritmul general de executie																			