ORDIN Nr. 4432/2014 din 29 august 2014

privind organizarea şi desfăşurarea admiterii în învăţământul liceal şi profesional de stat pentru anul şcolar 2015 - 2016

*Text în vigoare începând cu data de 15 aprilie 2015*

*REALIZATOR: COMPANIA DE INFORMATICĂ NEAMŢ*

*Text actualizat prin produsul informatic legislativ LEX EXPERT în baza actelor normative modificatoare, publicate în Monitorul Oficial al României, Partea I, până la 15 aprilie 2015.*

***Act de bază***

**#B**: *Ordinul ministrului educaţiei naţionale nr. 4432/2014*

***Acte modificatoare***

**#M1**: *Ordinul ministrului educaţiei şi cercetării ştiinţifice nr. 3676/2015*

*Modificările şi completările efectuate prin actul modificator sunt scrise cu font italic. În faţa fiecărei modificări sau completări este indicat actul normativ care a efectuat modificarea sau completarea respectivă, în forma* ***#M1****.*

**#B**

În baza prevederilor art. 94 alin. (2) lit. e) şi ale art. 361 din Legea educaţiei naţionale nr. 1/2011, cu modificările şi completările ulterioare, a prevederilor Ordinului ministrului educaţiei, cercetării, tineretului şi sportului nr. 3.753/2011 privind aprobarea unor măsuri tranzitorii în sistemul naţional de învăţământ, cu modificările ulterioare,

în temeiul prevederilor art. 5 din Hotărârea Guvernului nr. 185/2013\*) privind organizarea şi funcţionarea Ministerului Educaţiei Naţionale, cu modificările şi completările ulterioare,

**ministrul educaţiei naţionale** emite prezentul ordin.

**#CIN**

***\*)*** *Hotărârea Guvernului nr. 185/2013 a fost abrogată. A se vedea Hotărârea Guvernului nr. 26/2017.*

**#B**

ART. 1

Se aprobă Calendarul admiterii în învăţământul liceal de stat pentru anul şcolar 2015 - 2016, prevăzut în anexa nr. 1.

ART. 2

(1) Admiterea absolvenţilor clasei a VIII-a în învăţământul liceal de stat pentru anul şcolar 2014 - 2015 se desfăşoară în conformitate cu Metodologia de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat pentru anul şcolar 2011 - 2012, prevăzută în anexa nr. I la Ordinul ministrului educaţiei, cercetării, tineretului şi sportului nr. 4.802/2010 privind organizarea şi desfăşurarea admiterii în învăţământul liceal de stat pentru anul şcolar 2011 - 2012.

(2) Calculul mediei de admitere se face în conformitate cu prevederile anexei nr. 2.

(3) Metodologia prevăzută la alin. (1) se va aplica în mod corespunzător, cu respectarea Calendarului admiterii în învăţământul liceal de stat pentru anul şcolar 2015 - 2016.

(4) Comisia Naţională de Admitere poate elabora instrucţiuni/proceduri, în vederea bunei organizări şi desfăşurări a admiterii în învăţământul liceal de stat pentru anul şcolar 2015 - 2016.

ART. 3

Probele de aptitudini organizate pentru admiterea în anul şcolar 2015 - 2016 în liceele vocaţionale se desfăşoară în conformitate cu Metodologia de organizare şi desfăşurare şi structura probelor de aptitudini pentru admiterea în liceele vocaţionale, prevăzută în anexa nr. 3.

ART. 4

(1) Proba de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă pentru admiterea în anul şcolar 2015 - 2016 în clasele a IX-a cu program bilingv de predare a unei limbi moderne de circulaţie internaţională se organizează în conformitate cu Metodologia de organizare şi desfăşurare şi structura probei de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă pentru admiterea în anul şcolar 2011 - 2012 în clasele a IX-a cu program bilingv de predare a unei limbi moderne de circulaţie internaţională, prevăzută în anexa nr. IV la Ordinul ministrului educaţiei, cercetării, tineretului şi sportului nr. 4.802/2010.

(2) Candidaţii care promovează, pe parcursul învăţământului gimnazial, examene cu recunoaştere internaţională pentru certificarea competenţelor lingvistice în limbi străine pot solicita recunoaşterea şi echivalarea rezultatelor obţinute la aceste examene cu proba de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă pentru admiterea în clasele a IX-a cu program bilingv de predare a unei limbi moderne de circulaţie internaţională.

(3) Recunoaşterea şi echivalarea rezultatelor obţinute la aceste examene cu proba de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă pentru admiterea în clasele a IX-a cu program bilingv de predare a unei limbi moderne de circulaţie internaţională se fac, la cerere, dacă certificatul obţinut/diploma obţinută validează un nivel de competenţă lingvistică egal sau superior nivelului A2, corespunzător Cadrului European Comun de Referinţă pentru Limbi.

(4) Se recunosc şi se echivalează rezultatele obţinute pentru limbile moderne, examenele şi instituţiile menţionate în Lista examenelor cu recunoaştere internaţională pentru certificarea competenţelor lingvistice în limbi străine care pot fi recunoscute şi echivalate cu proba de evaluare a competenţelor lingvistice într-o limbă de circulaţie internaţională studiată pe parcursul învăţământului liceal, din cadrul examenului de bacalaureat, în vigoare pentru anul respectiv. De asemenea se recunosc şi se echivalează rezultatele obţinute la examenele care conferă nivelul de competenţă lingvistică A2, organizat de instituţiile prevăzute în lista menţionată, pentru limba modernă la care fiecare instituţie are deja examene prevăzute în listă.

(5) Candidaţii cărora li se recunosc şi echivalează rezultatele obţinute la examene cu recunoaştere internaţională pentru certificarea competenţelor lingvistice în limbi străine, conform prevederilor prezentului ordin, primesc nota 10 la proba de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă pentru admiterea în clasele a IX-a cu program bilingv de predare a unei limbi moderne de circulaţie internaţională.

(6) Prin excepţie de la prevederile alin. (1), unităţile de învăţământ pot organiza, cu aprobarea consiliului de administraţie al inspectoratului şcolar, clase sau grupe cu profil bilingv pentru nivel începători, fără susţinerea de probe de verificare a cunoştinţelor de limba modernă respectivă.

(7) Comisiile de admitere judeţene/a municipiului Bucureşti vor/va aloca coduri distincte pentru clasele menţionate la alin. (6) şi vor/va menţiona în broşura de admitere faptul că nu se susţine probă de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă.

(8) Admiterea candidaţilor la clasele cu program bilingv de predare a unei limbi moderne de circulaţie internaţională menţionate ia alin. (7) se face prin repartizare computerizată, în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere şi în funcţie de opţiuni.

ART. 5

Se aprobă Calendarul admiterii în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani pentru anul şcolar 2015 - 2016, prevăzut în anexa nr. 4.

ART. 6

Admiterea absolvenţilor clasei a VIII-a în învăţământul profesional de stat pentru anul şcolar 2015 - 2016 se desfăşoară în conformitate cu Metodologia de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul profesional de stat cu durată de 3 ani, prevăzută în anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educaţiei naţionale nr. 3.136/2014 privind organizarea, funcţionarea, admiterea şi calendarul admiterii în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani.

ART. 7

Direcţia generală educaţie şi învăţare pe tot parcursul vieţii, Direcţia generală învăţământ în limbile minorităţilor, Direcţia generală management, resurse umane şi reţea şcolară naţională, Direcţia informatizare şi dezvoltarea infrastructurii şcolare şi universitare, Centrul Naţional de Dezvoltare a Învăţământului Profesional şi Tehnic, inspectoratele şcolare judeţene/al municipiului Bucureşti şi unităţile de învăţământ duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

ART. 8

Anexele nr. 1 - 4 fac parte integrantă din prezentul ordin.

ART. 9

Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

ANEXA 1

**CALENDARUL ADMITERII ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL LICEAL DE STAT**

**pentru anul şcolar 2015 - 2016**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**| DATA | EVENIMENTUL |**

**| LIMITĂ/PERIOADA | |**

**|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

| **Pregătirea admiterii** |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 31 ianuarie 2015 | Elaborarea planului de măsuri judeţean/al municipiului |

| | Bucureşti pentru pregătirea şi organizarea admiterii |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 1 martie 2015 | Anunţarea, de către inspectoratele şcolare, a metodologiei|

| | de organizare a probei de verificare a cunoştinţelor de |

| | limbă maternă |

| | Transmiterea de către Comisia Naţională de Admitere a |

| | modelului fişei de înscriere în clasa a IX-a şi a anexei |

| | acesteia, pentru elevii care doresc să participe la |

| | probele de aptitudini sau la probe de verificare a |

| | cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 1 mai 2015 | Afişarea ofertei de şcolarizare/ofertei de formare |

| | profesională, concretizată în profiluri, domenii şi |

| | calificări profesionale, pentru învăţământul liceal, |

| | filiera tehnologică |

| | Stabilirea codurilor pentru fiecare unitate de învăţământ |

| | liceal sau profesional pe filiere, profiluri, |

| | specializări/domenii de pregătire, limbă de predare |

| | Crearea bazei de date la nivelul fiecărei unităţi de |

| | învăţământ gimnazial şi la nivel judeţean, cuprinzând |

| | datele personale ale elevilor de clasa a VIII-a |

| | Tipărirea broşurii care cuprinde informaţiile despre |

| | admitere |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 7 mai 2015 | Transmiterea în unităţile de învăţământ gimnazial a |

| | broşurilor cuprinzând informaţiile legate de admitere |

| | Transmiterea de către inspectorate la şcolile gimnaziale, |

| | a listei centrelor de înscriere, precum şi a şcolilor |

| | arondate fiecărui centru |

| | Afişarea în unităţile de învăţământ gimnazial a graficului|

| | şedinţelor de completare a opţiunilor de către absolvenţii|

| | clasei a VIII-a şi părinţii acestora |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 mai 2015 | Transmiterea la Ministerul Educaţiei Naţionale a |

| | broşurilor de admitere ale fiecărui judeţ, în versiune |

| | electronică şi tipărită |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 11 - 29 mai 2015 | Şedinţe de instruire cu părinţii şi elevii pentru |

| | prezentarea procedurilor de admitere şi a planului de |

| | şcolarizare |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 17 iunie 2015 | Transmiterea de către fiecare unitate de învăţământ |

| | gimnazial către comisia de admitere judeţeană/a |

| | municipiului Bucureşti a bazei de date cuprinzând mediile |

| | generale de absolvire ale absolvenţilor clasei a VIII-a, |

| | precum şi a listei elevilor corigenţi, repetenţi, cu |

| | situaţia neîncheiată sau exmatriculaţi |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 19 iunie 2015 | Transmiterea de către comisiile de admitere judeţene/a |

| | municipiului Bucureşti către Comisia naţională de admitere|

| | a bazei de date cuprinzând mediile generale de absolvire |

| | ale absolvenţilor clasei a VIII-a |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 2 iulie 2015 | Transmiterea de către Comisia naţională de admitere către |

| | comisiile judeţene a bazei de date cu mediile de admitere |

| | şi a ierarhiei judeţene |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 3 iulie 2015 | Afişarea în fiecare unitate de învăţământ gimnazial, a |

| | listei candidaţilor, în ordinea descrescătoare a mediilor |

| | de admitere |

| | Completarea de către secretariatele şcolilor a fişelor de |

| | înscriere cu numele/codul unităţii de învăţământ |

| | gimnazial, cu datele personale ale absolvenţilor claselor |

| | a VIII-a, cu mediile generale de absolvire, cu notele şi |

| | mediile obţinute la evaluarea naţională din clasa a |

| | VIII-a, cu mediile de admitere |

| | Anunţarea ierarhiei la nivel judeţean/al municipiului |

| | Bucureşti a absolvenţilor claselor a VIII-a. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 6 iulie 2015 | Eliberarea fişelor de înscriere pentru candidaţii care |

| | solicită să participe la admitere în alt judeţ |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**#M1**

*|* ***Probele de aptitudini*** *|*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 21 - 22 mai 2015 | Eliberarea anexelor fişelor de înscriere pentru elevii sau|*

*| | absolvenţii care doresc să participe la probe de |*

*| | aptitudini |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 25 - 26 mai 2015 | Înscrierea pentru probele de aptitudini |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 27 - 30 mai 2015 | Desfăşurarea probelor de aptitudini |*

*| | Afişarea rezultatelor la probele de aptitudini |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 iunie 2015 | Depunerea contestaţiilor la probele de aptitudini, acolo |*

*| | unde metodologia permite acest lucru |*

*| | Afişarea rezultatelor finale, în urma contestaţiilor la |*

*| | probele de aptitudini |*

*| | Transmiterea, în format electronic şi în scris, către |*

*| | comisia de admitere judeţeană/a municipiului Bucureşti, a |*

*| | listei candidaţilor declaraţi admişi la probele de |*

*| | aptitudini |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 19 iunie 2015 | Transmiterea de către comisiile de admitere judeţene/a |*

*| | municipiului Bucureşti către unităţile de învăţământ |*

*| | liceal care au organizat probe de aptitudini a listei |*

*| | elevilor corigenţi, repetenţi, cu situaţia neîncheiată sau|*

*| | exmatriculaţi |*

*| | Actualizarea de către comisiile din unităţile de |*

*| | învăţământ liceal vocaţional a listelor candidaţilor |*

*| | declaraţi admişi la probele de aptitudini, prin eliminarea|*

*| | candidaţilor corigenţi, repetenţi, amânaţi sau |*

*| | exmatriculaţi |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 iulie 2015 | Transmiterea de către comisiile de admitere judeţene/a |*

*| | municipiului Bucureşti către unităţile de învăţământ |*

*| | liceal care au organizat probe de aptitudini a bazei de |*

*| | date judeţene cuprinzând mediile de admitere |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 3 iulie 2015 | Validarea de către comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti a listei candidaţilor admişi la |*

*| | liceele/clasele la care s-au susţinut probe de aptitudini |*

*| | şi afişarea listei în unitatea de învăţământ liceal |*

*| | respectivă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 6 iulie 2015 | Ridicarea de la liceele vocaţionale a fişelor de înscriere|*

*| | de către candidaţii care nu au fost admişi la clasele |*

*| | pentru care au susţinut probe de aptitudini |*

*| | Transmiterea, în format electronic, către Centrul Naţional|*

*| | de Admitere, a listei candidaţilor declaraţi admişi, în |*

*| | fiecare judeţ, la clasele la care s-au susţinut probe de |*

*| | aptitudini |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*|* ***Probele de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă*** *|*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 21 - 22 mai 2015 | Eliberarea anexelor fişelor de înscriere pentru elevii sau|*

*| | absolvenţii care doresc să participe la probe de |*

*| | verificare a cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 25 - 26 mai 2015 | Înscrierea candidaţilor pentru probele de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 27 - 30 mai 2015 | Desfăşurarea probelor de verificare a cunoştinţelor de |*

*| | limbă modernă sau maternă |*

*| | Afişarea rezultatelor la probele de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 iunie 2015 | Depunerea contestaţiilor la probele de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă, acolo unde |*

*| | metodologia permite acest lucru |*

*| | Afişarea rezultatelor finale, după contestaţii, la probele|*

*| | de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă|*

*| | Transmiterea către comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti a listelor cu rezultatele finale la|*

*| | probele de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă sau|*

*| | maternă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 3 - 4 iunie 2015 | Ridicarea anexelor fişelor de înscriere de la unităţile la|*

*| | care candidaţii au susţinut probele de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 9 iunie 2015 | Depunerea de către candidaţii care au participat la |*

*| | probele de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă sau|*

*| | maternă a anexelor fişelor de înscriere la unităţile de |*

*| | învăţământ gimnazial absolvite |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 10 iunie 2015 | Transmiterea de către comisiile de admitere judeţene/a |*

*| | municipiului Bucureşti, în format electronic, către |*

*| | Centrul Naţional de Admitere, a listei candidaţilor care |*

*| | au promovat probele de verificare a cunoştinţelor de limbă|*

*| | modernă sau maternă şi a rezultatelor acestora la probe |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

**#B**

| **Admiterea candidaţilor pe locurile speciale pentru romi şi a candidaţilor** |

| **pentru învăţământul special** |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 mai 2015 | Afişarea locurilor speciale pentru candidaţii romi |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 19 iunie 2015 | Data limită pentru primirea cererilor de înscriere a |

| | candidaţilor pe locurile speciale pentru romi |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 6 - 8 iulie 2015 | Repartizarea candidaţilor pe locurile speciale pentru romi|

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 9 - 11 iulie 2015| Înscrierea şi repartizarea candidaţilor pentru |

| | învăţământul special |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **Prima etapă de admitere în învăţământul liceal de stat pentru candidaţii din** |

| **seria curentă, precum şi pentru cei din seriile anterioare care nu împlinesc** |

| **18 ani până la data începerii cursurilor anului şcolar 2015 - 2016** |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 3 - 7 iulie 2015 | Completarea opţiunilor în fişele de înscriere de către |

| | absolvenţii clasei a VIII-a şi de către părinţii acestora,|

| | asistaţi de diriginţii claselor a VIII-a. |

| | Completarea fişelor de înscriere de către absolvenţii |

| | clasei a VIII-a proveniţi din alte judeţe, la centrul |

| | special desemnat din judeţul pentru care solicită |

| | înscrierea |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 3 - 7 iulie 2015 | Introducerea în baza de date computerizată a datelor din |

| | fişele de înscriere |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 4 - 8 iulie 2015 | Verificarea de către părinţi şi candidaţi a fişelor |

| | editate de calculator, corectarea greşelilor în baza de |

| | date computerizată şi listarea fişelor corectate din |

| | calculator |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 9 iulie 2015 | Termenul-limită pentru transmiterea bazei de date de la |

| | centrele de înscriere la centrul judeţean de admitere/al |

| | municipiului Bucureşti, precum şi a listei absolvenţilor |

| | care nu participă la repartizarea computerizată |

| | Predarea de către comisia din centrul de înscriere a |

| | fişelor de opţiuni originale la centrul de admitere |

| | judeţean/al municipiului Bucureşti |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 10 iulie 2015 | Transmiterea bazei de date de la centrele de admitere |

| | judeţene/al municipiului Bucureşti la Centrul Naţional de |

| | Admitere |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 11 - 12 iulie | Verificarea şi corectarea bazelor de date de către Comisia|

| 2015 | Naţională de Admitere şi comisiile de admitere judeţene/a |

| | municipiului Bucureşti, transmiterea modificărilor la |

| | comisia naţională |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 13 iulie 2015 | Corectarea erorilor şi confirmarea încheierii |

| | modificărilor |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 14 iulie 2015 | Repartizarea computerizată în învăţământul liceal de stat |

| | a absolvenţilor clasei a VIII-a care nu împlinesc 18 ani |

| | până la data începerii cursurilor anului şcolar |

| | 2015 - 2016\*) |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 iulie 2015 | Afişarea în unităţile de învăţământ gimnazial a listelor |

| | cu absolvenţii repartizaţi proveniţi din şcolile |

| | respective şi a listei cu locurile neocupate în unităţile |

| | de învăţământ liceal de stat din judeţ/municipiul |

| | Bucureşti |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 iulie 2015 | Afişarea de către fiecare unitate de învăţământ liceal a |

| | listei candidaţilor repartizaţi în acea unitate |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 16 iulie - 24 | Depunerea dosarelor de înscriere la şcolile la care |

| iulie 2015 | candidaţii au fost repartizaţi |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **A doua etapă de admitere în învăţământul liceal de stat pentru candidaţii** |

| **din seria curentă, precum şi pentru cei din seriile anterioare care nu** |

| **împlinesc 18 ani până la data începerii cursurilor anului şcolar 2015 - 2016** |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 iulie 2015 | Înscrierea candidaţilor la liceele care organizează probe |

| | de aptitudini sau probe de verificare a cunoştinţelor de |

| | limbă modernă sau maternă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 16 - 17 iulie | Susţinerea probelor de aptitudini sau a probelor de |

| 2015 | verificare a cunoştinţelor de limbă modernă ori de limbă |

| | maternă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 18 iulie 2015 | Afişarea rezultatelor la probele de aptitudini şi la |

| | probele de verificare a cunoştinţelor de limbă modernă sau|

| | maternă şi rezolvarea eventualelor contestaţii |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 - 20 iulie | Completarea fişei de opţiuni de către candidaţii care nu |

| 2015 | au participat la prima repartizare, completarea unei noi |

| | fişe de opţiuni de către cei rămaşi nerepartizaţi după |

| | prima etapă a admiterii |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 20 iulie 2015 | Completarea fişei de opţiuni de către candidaţii care au |

| | fost respinşi la liceele/clasele care organizează probe de|

| | aptitudini |

| | Completarea fişei de opţiuni de către candidaţii care au |

| | susţinut probe de verificare a cunoştinţelor de limbă |

| | modernă sau de limbă maternă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 - 21 iulie | Introducerea datelor în calculator, verificarea fişelor |

| 2015 | listate şi corectarea eventualelor erori |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 22 iulie 2015 | Transmiterea noilor baze de date la centrul de admitere |

| | judeţean/al municipiului Bucureşti şi la Centrul Naţional |

| | de Admitere |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 23 iulie 2015 | Repartizarea computerizată a candidaţilor din a doua etapă|

| | a admiterii |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 23 iulie 2015 | Afişarea în unităţile de învăţământ gimnazial/în centrul |

| | special de înscriere a listelor cu absolvenţii proveniţi |

| | din şcolile respective/din alte judeţe, repartizaţi în a |

| | doua etapă şi a listei cu locurile neocupate în unităţile |

| | de învăţământ liceal de stat |

| | Afişarea de către fiecare unitate de învăţământ liceal de |

| | stat a listei candidaţilor repartizaţi în acea unitate în |

| | a doua etapă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 23 - 24 iulie | Depunerea dosarelor de înscriere la şcolile la care au |

| 2015 | fost repartizaţi candidaţii din etapa a doua |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 24 iulie 2015 | Transmiterea de către unităţile de învăţământ liceal de |

| | stat a situaţiei locurilor rămase libere în urma |

| | neînscrierii candidaţilor admişi în cele două etape ale |

| | admiterii |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 27 - 30 iulie | Rezolvarea de către comisia judeţeană de admitere a |

| 2015 | situaţiilor speciale ivite după cele două etape de |

| | repartizare computerizată, a repartizării candidaţilor |

| | care nu şi-au depus dosarele de înscriere în termen şi a |

| | candidaţilor care nu au participat la primele două |

| | repartizări computerizate. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **A treia etapă de admitere în învăţământul liceal de stat, pentru candidaţii** |

| **din seria curentă, precum şi pentru cei din seriile anterioare care nu** |

| **împlinesc 18 ani până la data începerii cursurilor anului şcolar 2015 - 2016** |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 1 august 2015 | Afişarea locului de desfăşurare şi a graficului probelor |

| | de aptitudini sau de verificare a cunoştinţelor de limbă |

| | modernă ori maternă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 31 august 2015 | Înscrierea candidaţilor la liceele care organizează probe |

| | de aptitudini sau probe de verificare a cunoştinţelor de |

| | limbă modernă sau maternă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 1 - 2 septembrie | Desfăşurarea probelor de aptitudini sau de verificare a |

| 2015 | cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 3 - 4 septembrie | Repartizarea absolvenţilor clasei a VIII-a care nu au |

| 2015 | participat la nicio repartizare sau nu au fost repartizaţi|

| | în etapele anterioare, care nu s-au înscris în perioada |

| | prevăzută de metodologie sau care şi-au încheiat situaţia |

| | şcolară ulterior etapelor anterioare |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 7 septembrie 2015| Transmiterea către Centrul Naţional de Admitere a |

| | rezultatelor repartizării |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **Admiterea candidaţilor pentru învăţământul seral şi pentru cel cu frecvenţă** |

| **redusă** |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 1 mai 2015 | Anunţarea centrului special de înscriere pentru candidaţii|

| | din seriile anterioare, care împlinesc 18 ani până la data|

| | începerii cursurilor anului şcolar 2015 - 2016 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 15 iulie 2015 | Anunţarea calendarului admiterii la învăţământ seral sau |

| | cu frecvenţă redusă pentru candidaţii din seriile |

| | anterioare care împlinesc vârsta de 18 ani până la data |

| | începerii cursurilor anului şcolar 2015 - 2016 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 21 - 22 iulie | Înscrierea la învăţământul seral sau cu frecvenţă redusă a|

| 2015 | candidaţilor din seriile anterioare care împlinesc vârsta |

| | de 18 ani până la data începerii cursurilor anului şcolar |

| | 2015 - 2016 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 22 - 24 iulie | Repartizarea candidaţilor din seriile anterioare care au |

| 2015 | împlinit vârsta de 18 ani până la data începerii |

| | cursurilor anului şcolar 2015 - 2016, pe locurile de la |

| | învăţământul seral şi cu frecvenţă redusă |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**#CIN**

***\*)*** *În Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 651 bis din 4 septembrie 2014, acest an era indicat, în mod eronat, ca fiind "2015".*

**#B**

ANEXA 2

**Calculul mediei de admitere utilizate pentru admiterea în învăţământul liceal pentru anul şcolar 2015 - 2016**

1. **Media de admitere**, pe baza căreia se realizează înscrierea în clasa a IX-a de liceu a absolvenţilor învăţământului gimnazial, se calculează ca **medie ponderată** între **media generală la evaluarea naţională** susţinută de absolvenţii clasei a VIII-a, care are o pondere de 75%, şi **media generală de absolvire** a claselor a V-a - a VIII-a, care are o pondere de 25% în calculul mediei de admitere.

2. Calculul mediei de admitere se face astfel:

ABS + 3EN

MA = -----------,

4

unde:

MA = media de admitere;

ABS = media generală de absolvire a claselor a V-a - a VIII-a;

EN = media generală obţinută la evaluarea naţională susţinută de absolvenţii clasei a VIII-a.

ANEXA 3

**METODOLOGIA DE ORGANIZARE ŞI DESFĂŞURARE ŞI STRUCTURA PROBELOR DE APTITUDINI PENTRU ADMITEREA ÎN LICEELE VOCAŢIONALE**

**PROFIL ARTISTIC - ARTE VIZUALE**

**specializările**

**Arte plastice, Arte decorative, Arhitectură, Arte ambientale, Design, Conservare - restaurare bunuri culturale**

**I. PROBĂ DE PERCEPŢIE VIZUALĂ**

Desen după natură - studiu: natură statică alcătuită din două sau cel mult trei obiecte, dintre care cel puţin unul de rotaţie (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulaje). Obiectele alese se vor caracteriza prin contraste valorice, de mărime, de formă, de textură etc.

**Note:** (1) Se interzice alcătuirea naturii statice din obiecte albe pe fundal alb.

(2) Dacă în fundal se foloseşte draperie, aceasta nu va avea falduri.

Tehnica, la alegerea candidatului: desen în creion sau în cărbune

**Timp de lucru: 5 ore**.

**Criterii de apreciere:**

- Compunerea spaţiului plastic (încadrarea în pagină)

- Raportul dintre obiecte (proporţii)

- Forma, caracterul obiectelor

- Redarea spaţiului şi a volumului

- Raport valoric

**II. PROBĂ DE CREATIVITATE**

O compoziţie pe un subiect dat, executată, la alegerea candidatului, în culoare sau volum.

a) CULOARE: compoziţie cu personaje - tehnica, culori de apă.

b) VOLUM: compoziţie cu personaje - ronde - bosse, - tehnica, modelaj în lut.

**Timp de lucru: 5 ore**

**Criterii de apreciere:**

a) - unitatea compoziţiei şi încadrarea în subiect;

- expresivitatea cromatică;

- notă personală, originalitate, creativitate.

b) - raportul între elemente, proporţii, mişcare, rezolvarea plastică a volumelor.

**Note: (1)** Pentru **clasele de arhitectură**, proba de creativitate se adaptează specialităţii sau se înlocuieşte cu o probă de memorie vizuală, probă scrisă, în care candidaţii vor descrie în maximum trei pagini un edificiu arhitectural cunoscut sau un ansamblu arhitectural (de exemplu, centrul oraşului). Se recomandă ca lucrarea să conţină şi schiţe de detaliu sau ansamblu, a căror calitate va fi evaluată după criterii artistice.

**Criterii de apreciere:**

- cantitatea şi calitatea informaţiilor furnizate;

- numărul detaliilor descrise;

- claritatea exprimării şi puterea de sugestie a textului;

- realizarea plastică a schiţelor pe care le conţine lucrarea;

**(2)** Pentru clasele de **conservare - restaurare bunuri culturale**, proba de creativitate se înlocuieşte cu o probă de testare a aptitudinilor specifice specializării. Proba constă în realizarea unor reproduceri ale unor modele sau fragmente date, eventual mărite sau micşorate la scară. Proba va fi realizată, la alegere, în culoare sau volum.

**Criterii de apreciere:**

- calitatea limbajului plastic utilizat;

- fidelitatea reproducerii;

- respectarea proporţiilor şi a caracterului modelului/fragmentului, în cazul măririi sau micşorării.

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare, pentru toate specialităţile, sunt numite prin decizia inspectoratului şcolar judeţean/al municipiului Bucureşti şi sunt compuse din:

- preşedinte (fără drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;

- vicepreşedinte (fără drept de notare) - şeful catedrei de specialitate;

- membri (cu drept de notare) - doi profesori de disciplina/specialitatea pentru care candidatul susţine probele sau, în mod excepţional, unul de o specialitate înrudită.

2. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) şi se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

3. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este obţinută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I şi a II-a,

4. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini, calculată în conformitate cu punctul 4 din prezenta Notă, este 6 (şase).

5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de aptitudini.

6. La probele de aptitudini pentru profilul artistic - arte vizuale nu se admit contestaţii.

**PROFIL ARTISTIC - MUZICĂ**

**SECŢIA INSTRUMENTALĂ**

**A. Instrumentele orchestrei simfonice**

**1. Instrumente cu coarde cu arcuş, coarde ciupite, instrumente de suflat**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă, prin tragere la sorţi, de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu;

b) un studiu, pe note, la alegerea comisiei, din patru studii pregătite de candidat;

c) un studiu la alegerea candidatului, interpretat fără partitură.

Studiile vor avea nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu şi vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental:**

a) două părţi dintr-o lucrare/piesă muzicală preclasică, la alegerea candidatului, fără partitură;

b) o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică, sau modernă, din repertoriul românesc sau universal, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu şi vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, diferenţiat pentru:

- vioară;

- corzi grave - suflători - percuţie;

b) **Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, diferenţiat pentru:

- vioară;

- corzi grave - suflători - percuţie.

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**2. Instrumente de percuţie**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă, prin tragere la sorţi, de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu, interpretată la marimbafon;

b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la toba mică şi timpani;

c) un studiu pe note, ales, prin tragere la sorţi, de către candidat, din şase studii pregătite de acesta, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat, la unul din instrumentele melodice de percuţie indicat de comisie.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental:** două lucrări/piese muzicale culte, cu sau fără acompaniament de pian, din creaţia românească şi universală (se admit şi transcripţii), la alegerea candidatului. Una dintre lucrări este interpretată la unul din instrumentele melodice de percuţie, iar cealaltă este o lucrare pentru mai multe instrumente de percuţie. Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu şi vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu acelaşi grad de dificultate ca la corzi grave şi suflători;

b) **Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători.

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**3. Pian, orgă clasică**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) un studiu, din trei studii propuse de candidat, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, ales prin tragere la sorţi de către acesta, executat fără partitură.

b) o piesă polifonică la trei voci, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental:**

a) o sonată clasică, integrală, la alegerea candidatului, executată fără partitură;

b) o lucrare muzicală romantică, modernă sau românească, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu acelaşi grad de dificultate ca cel de la vioară;

b) **Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, acelaşi ca la vioară.

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o notă care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**Notă: Pentru specializarea orgă clasică, candidaţii pot opta pentru susţinerea probelor I şi a II-a la pian.**

**B. Instrumente populare - nai, ţambal, taragot, acordeon**

**Proba I**

**Recital instrumental:**

a) o piesă folclorică autentică, la alegerea candidatului, din zona de provenienţă a acestuia, cu sau fără acompaniament;

b) două piese, alese prin tragere la sorţi, de către candidat, din patru piese pregătite de acesta, în mişcări ritmice diferite, din diverse zone ale ţării (horă, sârbă, geampara, brează, doină, brâu), cu sau fără acompaniament;

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate ca acela de la corzi grave şi suflători-percuţie;

b) **Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători-percuţie.

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**C. Instrumente pentru muzica de jazz - muzică uşoară**

**1. Instrumente cu coarde şi instrumente de suflat**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă prin tragere la sorţi de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu;

b) un studiu, pe note, din patru studii pregătite de candidat, de nivel de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, ales prin tragere la sorţi de către acesta;

c) improvizaţii la instrument pe o temă dată de comisie.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Comisia va stabili tema pe care candidatul va improviza, cu o jumătate de oră înaintea începerii examenului, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental:**

a) două părţi dintr-o lucrare/piesă preclasică, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat fără partitură;

b) o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică, sau modernă, din repertoriul românesc sau universal, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretată fără partitură.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

**a) Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu cel de la corzi grave şi suflători-percuţie;

b) **Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători-percuţie;

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**2. Instrumente de percuţie**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă prin tragere la sorţi de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu, interpretată la marimbafon;

b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la tobă mică şi timpani;

c) un studiu, pe note, ales, prin tragere la sorţi de candidat, din şase studii pregătite de acesta, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la unul din instrumentele melodice de percuţie indicat de comisie.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental:**

a) un "solo", la tobe, la alegerea candidatului;

b) patru ritmuri de dans, după cum urmează:

- latino american

- ritm în măsură ternară

- reggae

- twist sau rock and roll

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu acela de la corzi grave şi suflători.

b) **Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători.

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**3. Pian**

**Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) un studiu, ales, prin tragere la sorţi, de către candidat, din trei studii pregătite de acesta, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat fără partitură;

b) o piesă polifonică la două voci, executată fără partitură, la alegerea candidatului;

c) improvizaţii la instrument pe o temă dată de comisie.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Comisia va stabili tema pe care candidatul va improviza, cu o jumătate de oră înaintea începerii examenului, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

**Proba a II-a**

**Recital instrumental:**

a) o sonată clasică (două părţi), la alegerea candidatului, interpretată fără partitură;

b) o piesă romantică, modernă sau românească, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu acela de la vioară;

b) **Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, acelaşi ca la vioară.

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**SECŢIA ARTĂ VOCALĂ INTERPRETATIVĂ**

**Canto clasic**

**Canto jazz - muzică uşoară**

**Canto tradiţional românesc**

**Proba I - probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz - muzică uşoară, Canto tradiţional românesc:**

**Testarea calităţilor vocale** prin intonarea, după auz, a unui fragment muzical dat de către comisie.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a II-a - probă de interpretare** alcătuită pe baza unui repertoriu de gen compus din 4 (patru) piese

**1. Canto clasic**

Proba compusă din două piese, diferite, cu sau fără acompaniament, din care:

a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat;

b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**2. Canto jazz - muzică uşoară**

Proba compusă din două piese diferite cu sau fără acompaniament din care:

a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat;

b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**3. Canto tradiţional românesc**

Proba compusă din două piese diferite, cu sau fără acompaniament:

a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat; piesele pregătite de candidaţi vor reprezenta stiluri diferite (doină, horă şi sârbă);

b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a - probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz - muzică uşoară,**

**Canto tradiţional românesc:**

**Proba de aptitudini specifice** (auz, ritm, teorie muzicală), după cum urmează:

a) reproducerea de intervale melodice;

b) reproducerea de fragmente ritmice;

c) reproducerea de fragmente melodice;

d) testarea cunoştinţelor teoretice (note, valori de note, pauze, alteraţii, măsuri);

**Notă:** Probele a), b), c) şi d) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**SECŢIA TEORETICĂ**

**Proba I**

a) **Auz melodic**, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi auz armonic: bicorduri până la octavă, trisonuri majore şi minore în poziţie strânsă, toate stările.

b) **Solfegiu** la prima vedere de 12 - 16 măsuri, până la trei alteraţii constitutive, în măsurile de 2, 3 sau 4 timpi, cu inflexiuni modulatorii la tonalităţi înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metro-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

**Proba a II-a**

**Dicteu melodic** de 12 - 16 măsuri, până la trei alteraţii constitutive, în măsurile de 2, 3 sau 4 pătrimi, cu inflexiuni modulatorii la tonalităţi înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metro-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**Proba a III-a**

a) La un instrument studiat anterior de candidat (din categoria instrumentelor orchestrei simfonice sau pian), se prezintă, la alegerea candidatului, un studiu şi două lucrări/piese muzicale diferite preclasice, clasice, romantice, sau moderne, din repertoriul românesc sau universal, din memorie, având nivelul de dificultate cel puţin al programei ultimei clase de gimnaziu;

b) În cazul în care candidatul nu a studiat un instrument, va interpreta, vocal, trei piese culte din genuri diferite, din creaţia românească şi universală, cu/fără partitură, cu sau fără acompaniament.

**Notă:** Probele a) şi b) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru fiecare din piesele interpretate în cadrul probei.

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare, pentru toate specialităţile muzicale, sunt numite prin decizia inspectoratului şcolar judeţean/al municipiului Bucureşti şi sunt compuse din:

- preşedinte (fără drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;

- vicepreşedinte (fără drept de notare) - şeful catedrei de specialitate;

- membri (cu drept de notare) - doi profesori de disciplina/specialitatea pentru care candidatul susţine probele sau, în mod excepţional, unul de o specialitate înrudită.

2. Proba a III-a pentru secţia instrumentală, secţia artă vocală interpretativă, precum şi probele 1 şi 2 pentru secţia teoretică se examinează de către o comisie formată din **doi profesori specialişti** în teorie, solfegiu, dicteu (**TSD**), iar subiectele vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probei, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesor metodist. Comisia de examinare va elabora un număr de bilete egal cu cel puţin jumătate din numărul candidaţilor, conţinând subiecte cu acelaşi grad de dificultate. În ziua examenului, fiecare candidat va extrage un bilet.

3. Proba a III-a pentru secţia teoretică va fi evaluată de comisiile de instrument, în funcţie de instrumentul ales de candidat.

4. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) şi se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

5. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este obţinută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I, II şi III, respectiv la probele I şi II.

6. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini este 6 (şase).

7. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de aptitudini.

8. Pentru instrumentele cu corzi grave, instrumente de suflat, instrumente de percuţie şi instrumente populare, se admit transcripţii după lucrări muzicale originale.

9. Rezultatele se afişează la încheierea fiecărei probe de examen.

10. Candidaţii care nu au fost admişi la secţia instrumentală se pot prezenta la secţia teoretică, în limita numărului de locuri aprobat conform legislaţiei în vigoare.

11. La probele de aptitudini nu se admit contestaţii, cu excepţia probei de dicteu melodic, pentru toate specializările la care această probă se susţine. Pentru rezolvarea contestaţiilor, preşedintele comisiei va stabili o altă comisie, alcătuită din cadre didactice de specialitatea respectivă. Nota rezultată după contestaţii rămâne definitivă.

**PROFIL ARTISTIC**

**SPECIALIZAREA COREGRAFIE**

**I. PROBA DE DANS CLASIC**, compusă din:

a) o oră de studiu cuprinzând exerciţii la bară, centru, sărituri, pointes - lecţie pregătită din timp.

b) o variaţie în stil clasic, din variaţiile pregătite la clasă de candidat.

**Notă:** Proba de dans clasic se apreciază de către fiecare evaluator cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru a) şi b).

**II. PROBA DE DANS ROMÂNESC**

Se foloseşte lista de dansuri din programa ultimei clase de gimnaziu.

**Notă:** Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare sunt numite prin decizia inspectoratului şcolar judeţean/al municipiului Bucureşti şi sunt compuse din:

- preşedinte (fără drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;

- vicepreşedinte (fără drept de notare) - responsabilul catedrei de specialitate;

- membri (cu drept de notare) - doi profesori de specialitate.

2. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) şi se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

3. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I şi II.

4. Media minimă de promovare a examenului este 6 (şase).

5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de examen.

7. La probele de aptitudini pentru specializarea coregrafie nu se admit contestaţii.

**PROFIL ARTISTIC**

**SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI**

**I. PROBA DE APTITUDINI A SPECIALIZĂRII**

a) citirea unui text la prima vedere;

b) prezentarea unui repertoriu, care va cuprinde minimum o poezie şi o povestire din literatura română sau universală, de maximum o pagină (A4)

c) povestirea unei întâmplări din viaţa candidatului.

d) dialog condus de comisie, pe o temă propusă de aceasta.

Durata probei: max. 20'.

**Notă:** Proba de aptitudini a specializării se apreciază de fiecare evaluator cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru probele a), b), c) şi d).

Pentru promovare, candidaţii trebuie să obţină la fiecare etapă minimum nota 5 (cinci).

**II. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE**

a) prezentarea unei melodii la alegerea candidatului.

b) reproducerea de intervale, formule ritmice/ritmico-melodice.

Durata probei: max. 10'

**Notă:** Proba de aptitudini muzicale se apreciază de fiecare evaluator cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru a), b).

Pentru promovare, candidaţii trebuie să obţină la fiecare etapă minimum nota 5 (cinci).

**NOTĂ:**

1. Comisiile de examinare şi evaluare pentru specializarea **Arta actorului**, numite prin decizia inspectoratului şcolar judeţean/al Municipiului Bucureşti, sunt compuse din:

- preşedinte (fără drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;

- vicepreşedinte (fără drept de notare) - şeful catedrei de specialitate;

- membri (cu drept de notare) - doi profesori de specialitatea arta actorului sau, în mod excepţional, unul de o specialitate înrudită şi un profesor specialist TSD.

2. Textele la prima vedere, temele de conversaţie vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probelor, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

3. Subiectele de la punctul b) al probei de aptitudini muzicale vor fi elaborate de profesorul specialist TSD, membru al comisiei, cu o oră înaintea începerii probelor, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

4. Comisia de examinare elaborează un număr de bilete egal cu cel puţin jumătate din numărul candidaţilor, conţinând subiecte cu acelaşi grad de dificultate. În ziua examenului fiecare candidat extrage un bilet.

5. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) şi se stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

6. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este obţinută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I şi II.

7. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini este 6 (şase).

8. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de examen.

9. La probele de aptitudini pentru specializarea **Arta actorului** nu se admit contestaţii.

**PROFIL PEDAGOGIC**

**SPECIALIZĂRILE: ÎNVĂŢĂTORI-EDUCATOARE ŞI EDUCATOR-PUERICULTOR**

**1. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE**

Proba constă în verificarea aptitudinilor interpretative şi a auzului muzical prin:

a) intonarea unui cântec dintr-un repertoriu de cinci cântece, învăţate în clasele I - VIII;

b) reproducerea unor scurte motive ritmico-melodice (2 - 4 măsuri), desprinse din cântece pentru copii.

Aptitudinile investigate sunt:

• auzul muzical;

• simţul ritmic;

• memoria muzicală;

• calităţile vocale.

**2. PROBA DE APTITUDINI FIZICE**

Proba constă în verificarea aptitudinilor fizice prin:

a) Reproducerea, după model, a 2 - 3 exerciţii de influenţare selectivă a aparatului locomotor;

b) 3 - 4 elemente de gimnastică acrobatică din programul claselor a V-a - a VI-a, executate izolat;

c) alergare 600 m - fără cerinţă de timp (implică un efort moderat).

Aptitudinile investigate sunt:

• memorie motrică şi coordonare;

• starea funcţională a coloanei vertebrale;

• funcţie normală a sistemului cardio-respirator;

**3. PROBA DE APTITUDINI ARTISTICE**

Proba constă în realizarea unei naturi statice cu două sau trei obiecte cu o temă plastică propusă de comisie.

Aptitudinile investigate sunt:

• receptarea culorilor, a proporţiilor dintre obiecte;

• încadrarea echilibrată a formelor plastice într-un spaţiu.

**4. INTERVIU**

Proba constă în:

a) recitarea a 2 - 3 strofe dintr-o poezie (la alegere);

b) lectură expresivă la prima vedere;

c) participare la o conversaţie candidat - comisie, pe o temă dată (se verifică capacitatea de a aduce argumente, de a fi persuasiv şi receptiv în relaţia cu partenerul de discuţie).

Aptitudinile investigate sunt:

• comunicarea;

• dicţia.

**NOTĂ:**

1. Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu "admis" sau "respins".

2. Respingerea la o probă atrage după sine obţinerea calificativului "respins" la probele de aptitudini.

3. Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializările: învăţători - educatoare, educator - puericultor.

4. Comisia pentru fiecare probele de aptitudini este alcătuită din doi profesori de specialitate, un profesor de gimnaziu şi unul de liceu.

5. Preşedintele comisiei este directorul/directorul adjunct al unităţii de învăţământ.

**PROFIL PEDAGOGIC**

**SPECIALIZAREA: INSTRUCTOR DE EDUCAŢIE EXTRAŞCOLARĂ**

**1. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE ŞI COORDONARE MOTRICĂ**

Proba constă în verificarea aptitudinilor muzicale şi de coordonare motrică ale candidatului, prin una dintre următoarele forme:

a) intonarea a 1 - 2 cântece prezentate de candidat;

b) reproducerea unor fragmente ritmico-melodice după modele date de comisie;

c) realizarea unor exerciţii de mişcare, la indicaţiile comisiei.

Aptitudinile investigate sunt:

• auzul muzical;

• simţul ritmic;

• memoria muzicală;

• calităţile vocale;

• condiţiile generale fizico-estetice şi de mişcare.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de muzică şi un profesor de educaţie fizică.

**2. PROBA DE INVESTIGARE A CAPACITĂŢII DE A COMUNICA ŞI A DICŢIEI**

Proba constă în verificarea aptitudinilor specifice prin una din următoarele forme:

a) recitarea a 1 - 2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaţilor;

b) citirea unui monolog/text dialogat;

c) interviu pe o temă la alegerea candidatului;

Aptitudinile investigate sunt:

• comunicarea;

• pronunţia cuvintelor, în general, şi a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;

• argumentarea în susţinerea unor idei;

• expresivitatea.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie şi un profesor de limba şi literatura română

**NOTĂ:**

**1.** Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu "admis" sau "respins".

**2.** Un candidat care a fost declarat "respins" la una din probe, va fi declarat "respins" la probele de aptitudini.

**3.** Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializarea instructor de educaţie extraşcolară.

**4.** Preşedintele comisiei este directorul/directorul adjunct al unităţii de învăţământ.

**PROFIL PEDAGOGIC**

**SPECIALIZĂRILE: MEDIATOR ŞCOLAR, BIBLIOTECAR-DOCUMENTARIST, PEDAGOG ŞCOLAR**

**1. PROBA DE INVESTIGARE A DICŢIEI**

Proba constă în verificarea aptitudinilor specifice prin una din următoarele forme:

a) recitarea a 1 - 2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaţilor;

b) citirea unui monolog/text dialogat;

Aptitudinile investigate sunt:

• comunicarea;

• pronunţia cuvintelor, în general, şi a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;

• argumentarea în susţinerea unor idei;

• expresivitatea.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie şi un profesor de limba şi literatura română.

**2. PROBA DE INVESTIGARE A CAPACITĂŢII DE A COMUNICA - INTERVIUL**

Proba constă într-o conversaţie pe o temă dată, candidat-comisie (se verifică capacitatea de a aduce argumente, de a fi persuasiv şi receptiv în relaţia cu partenerul de discuţie).

Aptitudinile investigate sunt:

• comunicarea;

• dicţia.

**NOTĂ:**

**1.** Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu "admis" sau "respins".

**2.** Un candidat care a fost declarat "respins" la una din probe, va fi declarat "respins" la probele de aptitudini.

**3.** Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializările: mediator şcolar, bibliotecar-documentarist, pedagog şcolar.

**4.** Preşedintele comisiei este directorul/directorul adjunct al unităţii de învăţământ.

**PROFIL TEOLOGIC**

**SPECIALIZĂRILE: TEOLOGIE ORTODOXĂ, PATRIMONIU CULTURAL**

La seminariile teologice ortodoxe, cursuri de zi, se pot înscrie absolvenţi de gimnaziu care au media generală de absolvire a claselor a V-a - a VIII-a minimum 7,00 şi media la purtare în clasele a V-a - a VIII-a minimum 9.00.

La solicitarea conducerii cultului ortodox, pot fi admişi la seminariile teologice liceale ortodoxe, cursuri de zi, pe locurile rămase libere, şi vieţuitori din mânăstiri, absolvenţi de gimnaziu, care au depăşit vârsta de 18 ani.

Înscrierile se fac la unităţile şcolare respective. Dosarul de înscriere va cuprinde:

1) certificat de botez (ortodox) - copie legalizată;

2) fişa medicală (original);

3) fişa de înscriere, în original, eliberată de unitatea de învăţământ gimnazial;

4) recomandarea Consiliului parohial;

5) binecuvântarea Chiriarhului locului;

Vizita medicală este obligatorie şi eliminatorie.

**I. Probele de aptitudini pentru profilul teologic, specializarea teologie ortodoxă** sunt:

**PROBA ORALĂ**

Proba orală constă în:

a) **verificarea dicţiei** prin:

- rostirea uneia din rugăciunile: **Împărate ceresc, Preasfântă Treime, Tatăl nostru, Psalmul 50, Crezul, Cuvine-se cu adevărat, Apărătoare Doamnă.**

b) **verificarea aptitudinilor muzicale** prin:

- intonarea uneia dintre următoarele cântări bisericeşti: **Sfinte Dumnezeule; Cu noi este Dumnezeu; Doamne al puterilor; Troparul Învierii; Tatăl nostru; Troparul Rusaliilor; Fie numele Domnului binecuvântat; Binecuvântat eşti Hristoase, Dumnezeul nostru; Colinde cu conţinut religios**;

- intonarea unui cântec patriotic (**Deşteaptă-te române**; **Limba noastră** - Al. Cristea; **Ţara Mea** - D. G. Chiriac; **Imnul eroilor** - I. Brătianu; **Pui de lei** - I. Brătianu);

- verificarea auzului muzical prin luarea tonului după pian şi prin intonarea gamei Do major, a arpegiului şi a unor sunete din gamă;

- verificarea simţului ritmic.

**Notă:** Pentru examenul la proba muzicală nu se vor verifica noţiunile teoretice.

**PROBA SCRISĂ**

Proba scrisă constă într-o lucrare scrisă, cu durata de două ore, la Religie.

Subiectele pentru proba scrisă se elaborează din programa şcolară de religie, clasele a VII-a - a VIII-a.

**II. Probele de aptitudini pentru profilul teologic, specializarea patrimoniu cultural** sunt următoarele:

a) **PROBA SCRISĂ**, de verificare a cunoştinţelor religioase;

b) **PROBA PRACTICĂ** pentru testarea aptitudinilor în perceperea formelor - desen după natură;

c) **PROBA PRACTICĂ** pentru testarea aptitudinilor de exprimare cromatică în compoziţie.

Conţinuturile pentru cele două probe practice de verificare a aptitudinilor artistice sunt cele din programa şcolară de educaţie plastică pentru gimnaziu.

Conţinuturile pentru proba scrisă la Religie vor fi aceleaşi ca şi cele pentru profilul teologic, specializarea teologie ortodoxă.

**Conţinuturile pentru proba scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase sunt:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| Conţinuturi clasa a VII-a | Conţinuturi clasa a VIII-a |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 1. Dumnezeu se descoperă oamenilor. | 7. Crezul - sinteza învăţăturii de |

| Sfânta Scriptură şi Sfânta Tradiţie | credinţă. |

| 2. Crearea lumii | 8. Pilda semănătorului - primire şi |

| 3. Hristos, Lumina lumii: Vindecarea | împlinire a cuvântului lui Dumnezeu |

| orbului din naştere | 9. Biserica, locaş de închinare |

| 4. Rugăciunea în viaţa creştinului | 10. Răbdare şi încredere în Dumnezeu -|

| 5. Sfânta Liturghie - întâlnirea cu | Dreptul Iov |

| Hristos | |

| 6. Legea cea nouă - Fericirile | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**NOTE:**

1. Conducerea seminarului propune componenţa comisiei de examen, care este aprobată de inspectoratul şcolar.

2. Până la sfârşitul timpului de elaborare a fiecărei lucrări scrise, comisia afişează baremul de evaluare şi notare.

3. Proba orală este apreciată cu calificativul admis sau respins. Candidaţii de la specializarea teologie ortodoxă, care la proba orală obţin calificativul respins, nu mai susţin proba scrisă şi sunt declaraţi respinşi la probele de aptitudini.

Probele scrise şi cele practice sunt evaluate cu note de la 1 la 10. Nota minimă de admitere la fiecare probă este 6.00.

4. Nota finală la probele de aptitudini, la specializarea teologie ortodoxă, este nota obţinută la proba scrisă.

Nota finală la probele de aptitudini, la specializarea patrimoniu cultural, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele obţinute la cele trei probe de mai sus.

5. Media finală de admitere se calculează conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat.

6. La medii egale, departajarea candidaţilor se va face conform criteriilor prevăzute în metodologia de admitere. Dacă egalitatea persistă după aplicarea criteriilor de departajare prevăzute în metodologia de admitere, departajarea candidaţilor de la specializarea patrimoniu cultural se va face după nota obţinută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

7. La probele orale şi practice nu se admit contestaţii. La proba scrisă se admit contestaţii. Reevaluarea lucrărilor ale căror rezultate au fost contestate şi afişarea rezultatelor finale se desfăşoară în perioada prevăzută în calendarul admiterii.

8. Candidaţilor respinşi la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele şi vor fi îndrumaţi să se înscrie la alte licee.

**PROFIL TEOLOGIC**

**LICEE TEOLOGICE CATOLICE, GRECO-CATOLICE, REFORMATE, UNITARIENE, PENTICOSTALE ŞI ADVENTISTE**

a) Se pot înscrie la admiterea în clasa a IX-a la liceele teologice catolice, greco-catolice, reformate, unitariene, penticostale şi adventiste absolvenţi de gimnaziu având minimum media 9 la purtare.

b) Dosarul de înscriere va cuprinde următoarele acte:

- fişă de înscriere tip;

- certificat de naştere în original şi o copie xerox;

- fişa medicală, în original;

- declaraţie din partea candidatului şi a părinţilor acestuia că au luat cunoştinţă de **Regulamentul intern al liceului** şi că sunt de acord să-l respecte.

c) Probele de aptitudini sunt următoarele:

• un interviu sau colocviu, evaluat cu calificativ admis/respins;

• o probă scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase, cu durata de două ore, evaluată cu note de la 1 la 10.

Candidaţii respinşi la interviu/colocviu nu mai participă la proba scrisă şi sunt declaraţi respinşi la probele de aptitudini. Nota finală la probele de aptitudini este nota obţinută la proba scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase.

d) Conducerea liceului va stabili componenţa comisiei de examinare.

e) Subiectul pentru proba scrisă la religie se elaborează din programa şcolară de religie, clasele a VII-a - a VIII-a.

f) Media finală de admitere se calculează astfel:

(3 MA + APT) : 4 = MFA unde:

MA = media de admitere, obţinută conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat

APT = nota finală la probele de aptitudini

MFA = media finală de admitere

g) Nota minimă de promovare a probelor de aptitudini, calculată conform punctului f) este 6.00. La medii egale, departajarea candidaţilor se va face conform criteriilor prevăzute în metodologia de admitere. Dacă egalitatea persistă, departajarea se va face după nota obţinută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

h) Candidaţilor respinşi la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele şi vor fi îndrumaţi să se înscrie la alte licee.

**NOTA:**

**1. Liceele baptiste şi musulmane susţin în cadrul probelor de aptitudini un interviu, evaluat cu calificativ: admis/respins. Admiterea la aceste licee a candidaţilor care au obţinut calificativul admis la interviu se face în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, calculate conform metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat.**

**2. Tematica pentru probele de aptitudini şi bibliografia vor fi afişate de fiecare unitate şcolară până la data de 20 ianuarie a anului şcolar în cursul căruia se susţine admiterea.**

**PROFIL MILITAR**

**COLEGII MILITARE LICEALE ALE MINISTERULUI APĂRĂRII NAŢIONALE**

**Ministerul Apărării Naţionale organizează clase de liceu, în filiera vocaţională, profilul militar, specializarea matematică-informatică.**

**I. RECRUTAREA CANDIDAŢILOR**

Tinerii care doresc să urmeze cursurile colegiilor militare liceale se adresează, pentru informare şi întocmirea dosarelor de candidat, birourilor/oficiilor informare-recrutare judeţene/de sector al municipiului Bucureşti, pe tot parcursul anului şcolar.

**II. SELECŢIA CANDIDAŢILOR**

Activitatea de selecţie se organizează şi se desfăşoară în centrele zonale de selecţie şi orientare ale Ministerului Apărării Naţionale, din localităţile Alba Iulia, Breaza şi Câmpulung-Moldovenesc şi constă în:

a) testarea aptitudinilor fizice;

b) testare psihologică;

c) interviu de evaluare şi orientare.

**Fiecare probă de selecţie are caracter eliminatoriu şi se apreciază cu "ADMIS" sau "RESPINS", pe baza baremelor şi standardelor stabilite de Ministerul Apărării Naţionale.**

**III. ÎNSCRIEREA ŞI EVALUAREA CANDIDAŢILOR LA COLEGIILE MILITARE LICEALE**

La înscrierea în colegiile militare liceale, participă candidaţii care au fost declaraţi "ADMIS" la selecţia organizată în centrele zonale de selecţie şi orientare.

În perioada prevăzută în calendarul admiterii pentru probele de aptitudini, candidaţii susţin o probă de verificare a cunoştinţelor la disciplinele Limba şi literatura română şi Matematică, sub forma unui test tip grilă, cu durata de 3 ore, conform programelor pentru Evaluarea Naţională a elevilor clasei a VIII-a la disciplinele Limba şi literatura română şi Matematică.

Subiectele pentru testul grilă se stabilesc de o comisie formată din cadre didactice din colegiile militare liceale, numită de şeful Direcţiei management resurse umane din Ministerul Apărării Naţionale.

Testul conţine 18 itemi, 8 itemi pentru Limba şi literatura română şi 10 itemi pentru Matematică. Fiecare item are răspuns de tip "alegere multiplă", în care numai una dintre variantele oferite este corectă.

Pentru răspunsul corect de la fiecare item, se acordă 0,5 puncte. Punctajul maxim este de 9 puncte, echivalentul notei 9, la care se adaugă 1 punct din oficiu. Punctele se transformă în note echivalente acestora.

În fiecare colegiu militar se constituie o comisie de examinare şi evaluare compusă din:

- preşedinte (fără drept de notare) - directorul adjunct al colegiu militar;

- secretarul comisiei (fără drept de notare) - un profesor sau un ofiţer;

- membri (cu drept de notare) - profesori de specialitate numiţi de preşedintele comisiei.

Corectarea testului se realizează imediat după încheierea probei, în prezenţa candidatului, de către doi profesori, asistat de alţi doi candidaţi.

Media minimă de promovare a testului este 6.00.

La testul tip grilă nu se admit contestaţii.

Media finală de admitere se calculează astfel: (MA + NT) : 2 = MFA unde:

MA = media de admitere, calculată conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat;

NT = nota la testul tip grilă de verificare a cunoştinţelor la disciplinele Limba şi literatura română şi Matematică;

MFA = media finală de admitere.

La medii **finale de admitere** egale, departajarea candidaţilor se va face conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal de stat aprobată prin ordin al ministrului educaţiei naţionale.

Dacă egalitatea persistă după aplicarea criteriilor de departajare prevăzute în metodologia de admitere, departajarea se va face după nota obţinută la testul tip grilă de verificare a cunoştinţelor.

Candidaţii sunt clasificaţi în ordine strict descrescătoare a mediei finale de admitere, în limita cifrei de şcolarizare aprobate pentru fiecare colegiu militar.

Candidaţilor care nu sunt admişi în colegiul militar, li se înapoiază dosarele şi vor participa la admiterea organizată de Ministerul Educaţiei Naţionale.

**LICEUL WALDORF**

**SPECIALIZAREA FILOLOGIE**

**PROBA I. Limba şi literatura română**

Proba constă într-un **interviu** şi se evaluează de o comisie formată din două cadre didactice de specialitate.

În cadrul probei se verifică următoarele:

• capacitatea de exprimare liberă;

• diversitatea vocabularului;

• capacitatea de argumentare;

• receptivitatea faţă de temă şi partenerul de discuţie;

Durata: 10 - 15 minute pentru un candidat.

**PROBA II. La alegerea candidatului, una din probele:**

**a) artă plastică**

Se verifică următoarele:

• compunerea spaţiului plastic (încadrarea în pagină);

• rezolvarea problemei de culoare şi compoziţie;

• compoziţie (modelaj);

• folosirea elementelor de limbaj specifice;

• notă personală, originalitate.

Durata: 2 ore

**b) muzică:**

Se verifică următoarele:

• calităţi vocale - intonarea unui cântec la alegere;

• simţul ritmic - reproducerea de fragmente ritmico-melodice;

• cunoştinţe elementare de scris - citit muzical;

• interpretarea unei melodii instrumentale (facultativ).

Durata: 10 - 15 minute pentru un candidat

**c) artă dramatică:**

Se verifică următoarele:

• dicţie, expresivitate în citirea unui text la prima vedere;

• intonaţie în recitarea a două strofe dintr-o poezie cunoscută;

• memorie şi creativitate în povestirea unei fapte din viaţa elevului.

Durata: 10 - 15 minute pentru un candidat.

**PROFIL SPORTIV**

Admiterea elevilor în liceele vocaţionale, la clasele cu program sportiv, este condiţionată de:

• existenţa avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive - condiţie eliminatorie;

• susţinerea şi promovarea probelor de aptitudini sportive.

La susţinerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admişi numai în echipament corespunzător.

Comisia de examinare şi evaluare pentru probele de aptitudini sportive este compusă din:

- preşedinte (fără drept de notare) - directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;

- vicepreşedinte (fără drept de notare) - şeful catedrei de specialitate;

- membri (cu drept de notare) - doi profesori de specialitate sau de specialităţi înrudite.

Aprecierea probelor se face cu note de la 10 la 1, nota minimă de admitere pentru fiecare dintre probele de aptitudini sportive este 6 (şase).

Elevului care nu obţine nota de promovare la o probă de aptitudini i se comunică imediat acest lucru. Acesta nu mai este primit la următoarele probe de aptitudini sportive şi este declarat respins la probele de aptitudini.

Nota finală la probele de aptitudini, pe disciplină sportivă, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate la fiecare probă în parte.

Pot fi admişi în liceele vocaţionale, la clasele cu program sportiv, doar candidaţii care au obţinut nota finală la probele de aptitudini de minimum 7 (şapte).

**Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini sportive.**

**Notă: La disciplinele sportive care nu se regăsesc în anexă, probele şi normele de evaluare vor fi elaborate de inspectorul şcolar de educaţie fizică împreună cu cadre didactice de specialitate. Acestea vor fi transmise la M.E.N./D.G.E.Î.T.P.V., inspectorului de specialitate, cel mai târziu până la sfârşitul lunii martie, şi vor putea fi aplicate numai după ce au fost avizate de acesta.**

**ATLETISM**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. |Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.|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.|Triatlon|135|145|145|155|155|165|165|175|175|185|185|195|195|205|205|215|215|225|225|235|

| |"A" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(puncte)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Triatlon|125|135|135|145|145|155|155|165|165|175|175|185|185|195|195|205|205|215|215|225|

| |"B" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(puncte)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

NOTĂ: Triatlonul "A": 60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p.

Triatlonul "B": 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanţă

Transformarea performanţelor în puncte se face după tabela de tetratlon în vigoare.

**B. PROBE SPECIFICE**

**O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| 100 m.p. | 15.0| 14.0| 14.8| 13.8| 14.6| 13.6| 14.4| 13.4| 14.2| 13.2|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| 200 m.p. | 29.8| 28.3| 29.5| 28.0| 29.2| 27.7| 28.9| 27.4| 28.6| 27.1|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| 400 m.p. | 66.5| 59.5| 66.0| 59.0| 65.5| 58.5| 65.0| 58.0| 64.5| 57.5|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 4.| 800 m.p. | 2.42| 2.31| 2.40| 2.29| 2.38| 2.27| 2.36| 2.25| 2.34| 2.23|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 5.| 3000 m.p. |11.20|10.40|11.15|10.35|11.10|10.30|11.05|10.25|11.00|10.20|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 6.| 100 m.g. F/ | 17.4| 17.4| 17.3| 17.3| 17.2| 17.2| 17.1| 17.1| 17.0| 17.0|

| | 110 m.g. B | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 7.| 400 m.g. F/B| 1.25| 1.15| 1.24| 1.14| 1.23| 1.13| 1.22| 1.12| 1.21| 1.11|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 8.| 2000 m. | 9.05| 8.05| 9.00| 8.00| 8.55| 7.55| 8.50| 7.05| 8.45| 7.45|

| | obst. | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 9.| Marş |19.30|31.00|19.20|30.50|19.10|30.40|19.00|30.30|18.50|30.20|

| | 3 km. F/ | | | | | | | | | | |

| | 5 km. B | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 10.| S. înălţime | 1.23| 1.33| 1.26| 1.36| 1.29| 1.39| 1.32| 1.42| 1.35| 145|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 11.| S. lungime | 4.10| 4.60| 420| 4.70| 4.30| 4.80| 4.40| 4.90| 4.50| 5.00|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 12.| S. prăjina | 1.75| 1.90| 1.80| 2.00| 1.85| 2.10| 1.90| 2.20| 1.95| 2.30|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 13.| Ar. greutate| 7.40| 8.40| 7.60| 8.60| 7.80| 8.80| 8.00| 9.00| 8.20| 9.20|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 14.| Ar. disc (m)| 17| 21| 18| 22| 19| 23| 20| 24| 21| 25|

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 15.| Ar. suliţă | 16| 21| 17| 22| 18| 23| 19| 24| 20| 25|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 16.| Ar. ciocan | 16| 21| 17| 22| 18| 23| 19| 24| 20| 25|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| 100 m.p. | 14.0| 13.0| 13.8| 12.8| 13.6| 12.6| 13.4| 12.4| 13.2| 12.2|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| 200 m.p. | 28.3| 26.8| 28.0| 26.5| 27.7| 26.2| 27.4| 25.9| 27.1| 25.6|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| 400 m.p. | 64.0| 57.0| 63.5| 56.5| 63.0| 56.0| 62.5| 55.5| 62.0| 55.0|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 4.| 800 m.p. | 2.32| 2.21| 2.30| 2.19| 2.28| 2.17| 2.26| 2.15| 2.24| 2.13|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 5.| 3000 m.p. |10.55|10.15|10.50|10.10|10.45|10.05|10.40|10.00|10.35| 9.55|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 6.| 100 m.g. F/ | 16.9| 16.9| 16.8| 16.8| 16.7| 16.7| 16.6| 16.6| 16.5| 16.5|

| | 110 m.g. B | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 7.| 400 m.g. F/B| 1.20| 1.10| 1.19| 1.09| 1.18| 1.08| 1.17| 1.07| 1.16| 1.06|

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 8.| 2000 m. | 8.40| 7.40| 8.35| 7.35| 8.30| 7.30| 8.25| 7.25| 8.20| 7.20|

| | obst. (min.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 9.| Marş |18.40|30.10|18.30|30.00|18.20|29.50|18.10|29.40|18.00|29.30|

| | 3 km. F/ | | | | | | | | | | |

| | 5 km. B | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 10.| S. înălţime | 1.38| 1.48| 1.41| 1.51| 1.44| 1.54| 1.47| 1.57| 1.50| 1.60|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 11.| S. lungime | 4.60| 5.10| 4.70| 5.20| 4.80| 5.30| 4.90| 5.40| 5.00| 5.50|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 12.| S. prăjina | 2.00| 2.40| 2.05| 2.50| 2.10| 2.60| 2.15| 2.70| 2.20| 2.80|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 13.| Ar. greutate| 8.40| 9.40| 8.60| 9.60| 8.80| 9.80| 9.00|10.00| 9.20|10.20|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 14.| Ar. disc (m)| 22| 27| 23| 29| 24| 31| 25| 33| 26| 35|

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 15.| Ar. suliţă | 22| 27| 24| 29| 26| 31| 28| 33| 30| 35|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 16.| Ar. ciocan | 21| 26| 22| 27| 23| 28| 24| 29| 25| 30|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

**BADMINTON**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|Crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de| 6.1| 5.9| 6.0| 5.8| 5.9| 5.7| 5.8| 5.6| 5.7| 5.5|

| | viteză pe | | | | | | | | | | |

| | 30 m cu | | | | | | | | | | |

| | start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Quadrasalt |8.10|9.10|8.20|9.20|8.30|9.30|8.40|9.40|8.50| 9.50|

| | de pe loc | | | | | | | | | | |

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Aruncarea | 24| 27| 25| 29| 26| 31| 27| 33| 28| 35|

| | mingii de | | | | | | | | | | |

| | oină la | | | | | | | | | | |

| | distanţă de| | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|Crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de| 5.6| 5.4| 5.5| 5.3| 5.4| 5.2| 5.3| 5.1| 5.2| 5.0|

| | viteză pe | | | | | | | | | | |

| | 30 m cu | | | | | | | | | | |

| | start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Quadrasalt |8.60|9.60|8.70|9.70|8.80|9.80|8.90|9.90|9.00|10.00|

| | de pe loc | | | | | | | | | | |

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Aruncarea | 29| 37| 30| 39| 31| 41| 33| 43| 35| 45|

| | mingii de | | | | | | | | | | |

| | oină la | | | | | | | | | | |

| | distanţă de| | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Structură tehnico-tactică:

Serviciu din stânga - clear în lung de linie - drop stop în lung de linie - lift pe diagonală - smach în lung de linie;

2. Joc de simplu.

Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor.

**BASCHET**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. |Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.|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.|Săritura|170|185|173|180|175|185|178|190|180|195|183|200|185|205|188|210|190|215|195|220|

| |în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lungime | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de pe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |loc (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Detentă | 27| 30| 29| 32| 31| 34| 33| 36| 35| 38| 37| 40| 39| 42| 41| 44| 43| 46| 45| 48|

| |de pe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |loc (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|Alergare|5.6|5.3|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|

| |de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |viteză | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |30 m cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |start de| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Aruncări | 0| 0| 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|

| | libere\*) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Complex |29|27|28|26|27|25|26|24|25|23|24|22|23|21|22|20|21|19|20|18|

| | tehnic\*\*) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Joc |Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. |

| | bilateral - | |

| | 2 reprize de| |

| | 10 min. | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

\*) Pentru proba de aruncări libere se execută 12 aruncări.

\*\*) Micul maraton**, după care executantul porneşte în dribling printre trei jaloane situate în zig-zag - primul lateral pe semicercul de 6,25 m, în dreptul liniei de aruncări libere, al doilea în punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, în cealaltă jumătate de teren. După ultimul jalon aruncă la coş din dribling, recuperează mingea, porneşte în dribling în sens invers, ocolind primul jalon, după care se îndreaptă spre coş, efectuând o aruncare din săritură de la linia de aruncări libere.**

**BASEBALL/SOFTBALL**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 8"6| 8.3| 8"5| 8.2| 8"4| 8.1| 8"3| 8.0| 8"2| 7.9|

| | viteză 50 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în |1.65| 175|1.70| 180|1.75| 185|1.80| 190|1.85| 195|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |4.30|4.20|4.25|4.15|4.20|4.10|4.15|4.05|4.10|4.00|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 8"1| 7.8| 8"0| 7.7| 7"9| 7.6| 7"8| 7.5| 7"7| 7.4|

| | viteză 50 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în |1.90| 200|1.95| 205|2.00| 210|2.05| 215|2.10| 220|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |4.05|3.55|4.00|3.50|3.55|3.45|3.50|3.40|3.45|3.35|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.|Naveta |16.0|15.5|15.9|15.4|15.8|15.3|15.7|15.2|15.6|15.1|

| |specifică\*) | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.|Prinderea | 0| 0| 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4|

| |mingii şi |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| |pasă în baza | 0,5 puncte pentru prinderea mingii şi 0,5 puncte|

| |1, 10 | pentru aruncare precisă |

| |execuţii (nr.| |

| |reuşite) | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 3.|Atacul | 0| 0| 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4|

| |(bătaia |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| |mingii), 10 | 0,5 puncte pentru precizia lovirii mingii şi 0,5|

| |execuţii (nr.| puncte pentru forţa lovirii mingii |

| |reuşite) | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 4.|Joc bilateral| Se apreciază corectitudinea şi eficienţa |

| |în condiţii | execuţiilor. |

| |regulamentare| |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.|Naveta |15.5|15.0|15.4|14.9|15.3|14.7|15.2|14.5|15.1|14.3|

| |specifică\*) | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.|Prinderea | 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|

| |mingii şi |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| |pasă în baza | 0,5 puncte pentru prinderea mingii şi 0,5 puncte|

| |1, 10 | pentru aruncare precisă |

| |execuţii (nr.| |

| |reuşite) | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 3.|Atacul | 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|

| |(bătaia |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| |mingii), 10 | 0,5 puncte pentru precizia lovirii mingii şi 0,5|

| |execuţii (nr.| puncte pentru forţa lovirii mingii |

| |reuşite) | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 4.|Joc bilateral| Se apreciază corectitudinea şi eficienţa |

| |în condiţii | execuţiilor. |

| |regulamentare| |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

\*) Naveta specifică **- pe distanţa de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia de la 10 m, după care se întoarce la linia de la 5 m, continuă alergarea până la linia de la 15 m, se întoarce la linia de la 10 m, după care aleargă la linia de la 20 m şi revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcţie elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.**

**BOX**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Flotări (nr.|20|25|21|26|22|27|23|28|24|29|25|30|26|31|27|32|28|33|29|34|

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| "Echer" (nr.|14|20|16|22|18|24|20|26|22|28|24|30|26|31|27|32|28|33|29|34|

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Sărituri cu |32|42|34|44|36|46|38|48|40|50|42|52|44|54|46|56|48|58|50|60|

| | genunchii la| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | piept (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**1. Box cu umbra (2 minute)**

Procedee tehnice de bază:

• poziţia de gardă şi deplasarea în ring

• poziţia corectă a mişcării braţelor în funcţie de procedeele de lovire:

- lovitura directă la cap şi la corp

- lovitura laterală cap-corp, alternativ

- lovitura oblică de sus în jos

- blocajul

**2. Box cu partener** (2 minute) în condiţii regulamentare.

**CANOTAJ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Genuflexiuni| 40| 46| 42| 48| 44| 50| 46| 52| 48| 54|

| | libere | | | | | | | | | | |

| | (nr. de | | | | | | | | | | |

| | repetări)/2 | | | | | | | | | | |

| | min. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |10.45|9.35|10.40|9.30|10.35|9.25|10.30|9.20|10.25|9.15|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 2000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Ramat | 46| 46| 48| 48| 50| 50| 52| 52| 54| 54|

| | orizontal | | | | | | | | | | |

| | 15 kg - | | | | | | | | | | |

| | fete; | | | | | | | | | | |

| | 20 kg | | | | | | | | | | |

| | băieţi/ | | | | | | | | | | |

| | 2 min. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Genuflexiuni| 50| 56| 52| 58| 54| 60| 56| 62| 58| 64|

| | libere | | | | | | | | | | |

| | (nr. de | | | | | | | | | | |

| | repetări)/2 | | | | | | | | | | |

| | min. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |10.20|9.10|10.15|9.05|10.10|9.00|10.05|8.55|10.00|8.50|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 2000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Ramat | 56| 56| 58| 58| 60| 60| 62| 62| 64| 64|

| | orizontal | | | | | | | | | | |

| | 15 kg - | | | | | | | | | | |

| | fete; | | | | | | | | | | |

| | 20 kg | | | | | | | | | | |

| | băieţi/ | | | | | | | | | | |

| | 2 min. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**1. Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadenţă de 20/22 lovituri/min. Distanţa de 500 m.**

2. Vâslit pe apă, în ambarcaţiune de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de braţe, braţe-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior şi parcurgerea distanţei de 1000 m, în cadenţă de 20/22 lovituri/min., folosind lovitura întreagă.

**Comisia evaluează tehnica şi ritmul de vâslire.**

Condiţie de înscriere:

**- să înoate 50 m - procedeu la alegere**

**CĂLĂRIE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | EVALUAREA REZULTATELOR |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Flotări | 1| 2| 2| 4| 3| 6| 4| 8| 6| 10|

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritură în |1,40|1,75|1,45|1,80|1,50|1,85|1,55|1,90|1,60|1,95|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Ridicarea | 11| 14| 12| 15| 13| 16| 14| 17| 15| 18|

| | trunchiului | | | | | | | | | | |

| | din culcat | | | | | | | | | | |

| | dorsal cu | | | | | | | | | | |

| | picioarele | | | | | | | | | | |

| | sprijinite | | | | | | | | | | |

| | (30 sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Traseu | 48"| 45"| 46"| 43"| 44"| 41"| 42"| 39"| 40"| 37"|

| | aplicativ\*) | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | EVALUAREA REZULTATELOR |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Flotări | 8| 12| 9| 14| 10| 16| 11| 18| 12| 20|

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritură în |1,65|2,00|1,70|2,05|1,75|2,10|1,80|2,15|1,85|2,20|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Ridicarea | 16| 19| 17| 20| 18| 21| 19| 22| 20| 24|

| | trunchiului | | | | | | | | | | |

| | din culcat | | | | | | | | | | |

| | dorsal cu | | | | | | | | | | |

| | picioarele | | | | | | | | | | |

| | sprijinite | | | | | | | | | | |

| | (30 sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Traseu | 38"| 35"| 36"| 33"| 34"| 31"| 32"| 29"| 30"| 27"|

| | aplicativ\*) | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

\*) **Descrierea traseului aplicativ:** Alergare 5 m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, aşezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingii şi alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Poziţia în şa

2. Conducerea calului în trap

3. Conducerea calului în galop

4. Parcurgerea unui traseu cu 7 obstacole, înălţimea 0,80 m, dintre care 2 duble.

Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziţia în şa, tehnica conducerii calului în trap şi galop şi siguranţa parcurgerii traseului cu obstacole.

**DANS SPORTIV**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota | Nota | Nota | Nota | Nota | Nota | Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B| F | B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.|Mobilitate în|+15|+13|+14|+12|+13|+11|+12|+10|+11|+9|+10|+8|+9|+7|+8|+6|+7|+5|+6|+4|

| |articulaţiile| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |coxo-femurale| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sfoară | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |înainte cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |piciorul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |drept - cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.|Mobilitate în|+15|+13|+14|+12|+13|+11|+12|+10|+11|+9|+10|+8|+9|+7|+8|+6|+7|+5|+6|+4|

| |articulaţiile| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |coxo-femurale| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sfoară | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |înainte cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |piciorul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |stâng - cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.|Din atârnat | 10| 12| 11| 13| 12| 14| 13| 15| 14|16| 15|17|16|18|17|19|18|20|19|21|

| |menţinerea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |picioarelor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |întinse la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |orizontală | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 4.|Flotări pe | 1| 2| 2| 4| 3| 6| 4| 8| 5|10| 6|12| 7|14| 8|16| 9|18|10|20|

| |sol (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 5.|Ridicări ale | 10| 12| 12| 14| 14| 16| 16| 18| 18|20| 20|22|22|24|24|26|26|28|28|30|

| |trunchiului | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |din culcat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |dorsal, cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |palmele la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ceafă, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |atingând cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |coatele | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |genunchii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |îndoiţi - în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |30 sec. (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 6.|Ridicări ale | 10| 12| 12| 14| 14| 16| 16| 18| 18|20| 20|22|22|24|24|26|26|28|28|30|

| |trunchiului | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |din culcat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |facial cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |palmele la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ceafă, în 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sec. (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Coregrafie pentru minim clasa "C", pentru două dansuri (un dans standard şi un dans latino, la alegere).

Evaluarea conţinutului tehnic se va face conform regulamentului F.R.D.S., acordându-se note întregi de la 1 la 10.

**FOTBAL**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 8'2| 8'0| 8'1| 7'9| 8'0| 7'8| 7'9| 7'7| 7'8| 7'6|

| | viteză 50 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |8'20|8'10|8'15|8'05|8'10|8'00|8'05|7'55|8'00|7'50|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 2000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Forţa | 15| 17| 16| 18| 17| 19| 18| 20| 20| 22|

| | musculaturii| | | | | | | | | | |

| | abdominale | | | | | | | | | | |

| | Nr. execuţii| | | | | | | | | | |

| | în 30 sec. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 7'7| 7'5| 7'6| 7'4| 7'5| 7'3| 7'4| 7'2| 7'3| 7'1|

| | viteză 50 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |7'55|7'45|7'50|7'40|7'45|7'35|7'40|7'30|7'35|7'25|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 2000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Forţa | 22| 24| 24| 26| 26| 28| 27| 29| 28| 30|

| | musculaturii| | | | | | | | | | |

| | abdominale | | | | | | | | | | |

| | Nr. execuţii| | | | | | | | | | |

| | în 30 sec. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Şut la | 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5|

| | poartă de | | | | | | | | | | |

| | lângă minge | | | | | | | | | | |

| | statică | | | | | | | | | | |

| | 10 execuţii | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | reuşite)\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Dribling |12'8|12'6|12'6|12'4|12'4|12'2|12'2|12'0|12'0|11'8|

| | printre 5 | | | | | | | | | | |

| | jaloane\*\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Controlul | 10| 15| 20| 20| 25| 25| 30| 30| 40| 40|

| | balonului\*\*\*| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Joc | Se apreciază comportarea în joc. |

| \*1)| bilateral pe| |

| | teren redus | |

| | 2 x 10 | |

| | minute | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Şut la | 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9| 10| 10|

| | poartă de | | | | | | | | | | |

| | lângă minge | | | | | | | | | | |

| | statică | | | | | | | | | | |

| | 10 execuţii | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | reuşite)\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Dribling |11'8|11'6|11'6|11'4|11'4|11'2|11'2|11'0|11'0|10'8|

| | printre 5 | | | | | | | | | | |

| | jaloane\*\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Controlul | 50| 50| 60| 60| 70| 70| 80| 80| 85| 90|

| | balonului\*\*\*| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Joc | Se apreciază comportarea în joc. |

| \*1)| bilateral pe| |

| | teren redus | |

| | 2 x 10 | |

| | minute | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

\* Mingea trebuie să treacă printre barele porţii regulamentare fără să atingă solul. Şutul se execută de la 16 m.

\*\* Jaloanele sunt situate la 3 m unul faţă de celălalt. Elevul şi mingea se află la distanţa de un metru faţă de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.

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

**#CIN**

***\*1)*** *În tabelul "Probe specifice", numărul curent 3 apare de două ori. Însă numerotarea liniilor din tabelul "Probe specifice" este reprodusă exact în forma în care a fost publicată la paginile 97 - 98 din Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 651 bis din 4 septembrie 2014.*

**#B**

**GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | |Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|**

**| | |1 |2 |3 |4 |5 |6 |7 |8 |9 |10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Tracţiuni | 6| 7| 8| 9| 10| 11| 12| 13| 14| 15|

| | din atârnat | | | | | | | | | | |

| | la bara fixă| | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Ridicarea | 7| 8| 9| 10| 11| 12| 13| 14| 15| 16|

| | picioarelor | | | | | | | | | | |

| | întinse din | | | | | | | | | | |

| | atârnat la | | | | | | | | | | |

| | scara fixă | | | | | | | | | | |

| | până la | | | | | | | | | | |

| | punctul de | | | | | | | | | | |

| | apucare (nr.| | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Săritura în | 160| 163| 165| 168| 170| 173| 175| 178| 180| 185|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Exerciţiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conţinând elemente şi cerinţe conform categoriei de clasificare pentru vârsta de 14 - 15 ani (juniori I).

Evaluarea se face după codul de punctaj al Federaţiei Române de Gimnastică, acordându-se prin rotunjire note întregi.

**GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi |Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|**

**|crt.| norme |1 |2 |3 |4 |5 |6 |7 |8 |9 |10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Tracţiuni în| 9| 10| 11| 12| 13| 14| 15| 16| 17| 18|

| | braţe din | | | | | | | | | | |

| | atârnat la | | | | | | | | | | |

| | bară (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Ridicarea | 8| 9| 10| 14| 15| 16| 17| 18| 19| 20|

| | picioarelor | | | | | | | | | | |

| | întinse din | | | | | | | | | | |

| | atârnat până| | | | | | | | | | |

| | la punctul | | | | | | | | | | |

| | de apucare | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Săritura în |1,65|1,70|1,75|1,80|1,85|1,90|1.95|2.00|2.05|2.10|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**1. Exerciţiu liber ales, la două aparate diferite, conţinând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 15 ani, juniori II, nivel IV.**

Evaluarea se face după codul de punctaj al Federaţiei Române de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**| Note | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |**

**|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|**

| Punctaj | Peste 24 | 20 - 24 | 16 - | 12 - | 10 - | Sub 10 |

| | puncte | puncte | 19,950 | 15,950 | 14,950 | puncte |

| | | | puncte | puncte | puncte | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|

**GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | |Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|**

**| | |1 |2 |3 |4 |5 |6 |7 |8 |9 |10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Balansul | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| | piciorului | | | | | | | | | | |

| | activ peste | | | | | | | | | | |

| | orizontală | | | | | | | | | | |

| | şi | | | | | | | | | | |

| | menţinerea | | | | | | | | | | |

| | lui la nivel| | | | | | | | | | |

| | maxim (sec.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | |Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|**

**| | |1 |2 |3 |4 |5 |6 |7 |8 |9 |10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | Structură | | | | | | | | | | |

| | specifică\* | | | | | | | | | | |

| | (nr. linii | | | | | | | | | | |

| | drepte timp | | | | | | | | | | |

| | de 2 min.) | | | | | | | | | | |

| |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| | b). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | Structură | | | | | | | | | | |

| | specifică\* | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | diagonale | | | | | | | | | | |

| | timp de 2 | | | | | | | | | | |

| | min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Exerciţiu liber ales la două probe de concurs diferite, la |

| | alegere, cu elemente de conţinut specifice minimum categoriei |

| | a II-a de clasificare sportivă |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**\* Structură specifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă şi 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se foloseşte coarda. Deplasare cu coarda mânuită prin înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanţa de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală şi mânuirea corzii din articulaţia pumnului, cotului şi a umerilor. Se notează numărul de linii drepte şi numărul de diagonale efectuate timp de 2 minute.**

Notă: **Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federaţiei Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.**

**HALTERE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Flotări | 6| 11| 7| 12| 8| 13| 9| 14| 10| 15| 11| 16| 12| 17| 13| 18| 14| 19| 15| 20|

| |(nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Săritura în|155|170|160|175|165|180|170|185|175|190|180|195|185|200|190|205|195|210|200|215|

| |lungime de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |pe loc (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|Extensii | 6| 11| 7| 12| 8| 13| 9| 14| 10| 15| 11| 16| 12| 17| 13| 18| 14| 19| 15| 20|

| |ale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |trunchiului| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |din culcat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |facial pe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lada de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |gimnastică,| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |palmele la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ceafă, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |trunchiul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |în afara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lăzii în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |30" (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

BĂIEŢI - performanţa în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls şi aruncat), în funcţie de categoria de greutate.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|** Categoria de**| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**|** greutate **| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 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 - performanţa în kilograme la genoflexiuni cu haltera, în funcţie de categoria de greutate.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|** Categoria de**| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**|** greutate **| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 5,6| 5,4| 5,5| 5,3| 5,4| 5,2| 5,3| 5,1| 5,2| 5,0|

| | viteză 30 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în | 160| 180| 165| 185| 170| 190| 175| 195| 180| 200|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Aruncarea | 15| 21| 16| 22| 17| 23| 18| 24| 19| 25|

| | mingii de | | | | | | | | | | |

| | handbal la | | | | | | | | | | |

| | distanţă (m)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Ridicări ale| 16| 19| 17| 20| 18| 21| 19| 22| 20| 23|

| | trunchiului | | | | | | | | | | |

| | din culcat | | | | | | | | | | |

| | dorsal la | | | | | | | | | | |

| | 90°, palmele| | | | | | | | | | |

| | la ceafă în | | | | | | | | | | |

| | 30" (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 5.| Alergare de |4.00|4.30|3.55|4.25|3.50|4.20|3.45|4.15|3.40|4.10|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 800 m (F)/ | | | | | | | | | | |

| | 1000 m (B) | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 5,1| 4,9| 5,0| 4,8| 4,9| 4,7| 4,8| 4,6| 4,7| 4,5|

| | viteză 30 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în | 185| 205| 190| 210| 195| 215| 200| 220| 205| 225|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Aruncarea | 20| 26| 21| 27| 22| 28| 23| 29| 24| 30|

| | mingii de | | | | | | | | | | |

| | handbal la | | | | | | | | | | |

| | distanţă (m)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Ridicări ale| 21| 24| 22| 25| 23| 26| 24| 27| 25| 28|

| | trunchiului | | | | | | | | | | |

| | din culcat | | | | | | | | | | |

| | dorsal la | | | | | | | | | | |

| | 90°, palmele| | | | | | | | | | |

| | la ceafă în | | | | | | | | | | |

| | 30" (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 5.| Alergare de |3.35|4.05|3.30|4.00|3.25|3.55|3.20|3.50|3.15|3.45|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 800 m (F)/ | | | | | | | | | | |

| | 1000 m (B) | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Structură | Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. |

| | tehnică\* | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 2.| Joc | Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. |

| | bilateral - | |

| | două reprize| |

| | de 15 minute| |

| | fiecare | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**\* Structura tehnică - Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedeul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.**

**HOCHEI PE GHEAŢĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. |Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.|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.|Alergare| 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|

| |de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |viteză | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |start de| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Săritura|1.55|165|1.60|170|1.65|175|1.70|180|1.75|185|1.80|190|190|195|195|200|200|205|205|210|

| |în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lungime | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de pe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |loc (m) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|"Naveta"| 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|

| |(sec.)\* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**\* DESCRIEREA PROBEI Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanţă de 10 m una faţă de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziţie stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal porneşte, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, aşează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând şi cel de-al doilea cub.**

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Test de patinaj nr. 1. Patinaj cu faţa de la linia porţii până la linia roşie de centru, urmat de patinaj cu faţa până la linia de plecare.

2. Test de patinaj nr. 2. Patinaj cu faţa până la linia albastră, frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu faţa între cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| NOTA | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|

| TESTUL NR. 1 | 21,5 | 21,3 | 21,0 | 20,5 | 20,3 | 20,0 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|

| TESTUL NR. 2 | 27,5 | 27,3 | 27,0 | 26,5 | 26,3 | 26,0 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|

**HOCHEI PE IARBĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. |Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.|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.|Alergare| 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|

| |de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |viteză | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |start de| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Săritura|1.55|165|1.60|170|1.65|175|1.70|180|1.75|185|1.80|190|190|195|195|200|200|205|205|210|

| |în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lungime | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de pe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |loc (m) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|"Naveta"| 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|

| |(sec.)\* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**\* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanţă de 10 m una faţă de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziţie stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal porneşte, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, aşează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând şi cel de-al doilea cub.**

**B. PROBE SPECIFICE**

Pasul 1. Plecare fără 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 opusă a terenului.

Pasul 5. Şutul la poartă imediat după intrarea în semicerc.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| NOTA | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|

| Timp băieţi (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 |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|

**ÎNOT**

**A. PROBE SPECIFICE**

**O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|Crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| 100 m liber |1.28|1.26|1.26|1.24|1.24|1.22|1.22|1.20|1.20|1.18|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| 200 m liber |3.10|3.04|3.06|3.00|3.02|2.56|2.58|2.52|2.54|2.48|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| 100 m bras |1.48|1.44|1.46|1.42|1.44|1.40|1.42|1.38|1.40|1.36|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| 200 m bras |3.47|3.41|3.43|3.37|3.39|3.33|3.35|3.29|3.31|3.25|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 5.| 100 m spate |1.36|1.34|1.34|1.32|1.32|1.30|1.30|1.28|1.28|1.26|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 6.| 200 m spate |3.22|3.16|3.18|3.12|3.14|3.08|3.10|3.04|3.06|3.00|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 7.| 100 m |1.36|1.32|1.34|1.30|1.32|1.28|1.30|1.26|1.28|1.24|

| | fluture | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 8.| 200 m |3.24|3.18|3.20|3.14|3.16|3.10|3.12|3.06|3.08|3.02|

| | fluture | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 9.| 200 m mixt |3.20|3.14|3.16|3.10|3.12|3.06|3.08|3.02|3.04|2.58|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|Crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| 100 m liber |1.18|1.16|1.16|1.14|1.14|1.12|1.12|1.10|1.10|1.08|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| 200 m liber |2.50|2.44|2.46|2.40|2.42|2.36|2.38|2.32|2.34|2.28|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| 100 m bras |1.38|1.34|1.36|1.32|1.34|1.30|1.32|1.28|1.30|1.26|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| 200 m bras |3.27|3.21|3.23|3.17|3.19|3.13|3.15|3.09|3.11|3.05|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 5.| 100 m spate |1.26|1.24|1.24|1.22|1.22|1.20|1.20|1.18|1.18|1.16|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 6.| 200 m spate |3.02|2.56|2.58|2.52|2.54|2.48|2.50|2.44|2.46|2.40|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 7.| 100 m |1.26|1.22|1.24|1.20|1.22|1.18|1.20|1.16|1.18|1.14|

| | fluture | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 8.| 200 m |3.04|2.58|3.00|2.54|2.56|2.50|2.52|2.46|2.48|2.42|

| | fluture | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 9.| 200 m mixt |3.00|2.54|2.56|2.50|2.52|2.46|2.48|2.42|2.44|2.38|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**JUDO**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Săritura în|140|170|145|175|150|180|155|185|160|190|165|195|170|200|175|205|180|210|185|215|

| |lungime de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |pe loc (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Tracţiuni | 8| 13| 9| 14| 10| 15| 11| 16| 12| 17| 13| 18| 14| 19| 15| 20| 16| 21| 17| 22|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |primele 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|Tracţiuni | 4| 9| 5| 10| 6| 11| 7| 12| 8| 13| 9| 14| 10| 15| 11| 16| 12| 17| 13| 18|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |următoarele| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |3 categorii| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 4.|Tracţiuni | 1| 3| 2| 4| 3| 5| 4| 6| 5| 7| 6| 8| 7| 9| 8| 10| 9| 11| 10| 12|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ultimele 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 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| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8|10|10|12|12|14|14|16|16|18|18|20|

| | două | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | procedee de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | bază în 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | sec. (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Meci cu | Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. |

| | durata de 2 | |

| | min. | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**KAIAC-CANOE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Tracţiuni | 1| 7| 2| 8| 3| 9| 4|10| 5|11| 6|12| 7|13| 8|14| 9|15|10|16|

| | din atârnat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | la bara fixă| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | repetări) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Ridicări ale|10|13|11|14|12|15|13|16|14|17|15|18|16|19|17|20|18|21|22|24|

| | trunchiului | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | din culcat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | dorsal la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 90°, palmele| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | la ceafă în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 30" (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Extensii ale| 6|11| 7|12| 8|13| 9|14|10|15|11|16|12|17|13|18|14|19|15|20|

| | trunchiului | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | din culcat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | facial pe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | lada de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | gimnastică, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | palmele la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | ceafă, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | trunchiul în| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | afara lăzii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | în 30" (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Kaiac simplu| 61| 56| 60| 55| 59| 54| 58| 53| 57| 52|

| | 200 m (sec.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Kaiac simplu|3.15| -|3.10| -|3,05| -|3.00| -|2.55| -|

| | 500 m (min.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Kaiac simplu| -|5.30| -|5.25| -|5.20| -|5.15| -|5.10|

| | 1000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Canoe simplu| 73| 60| 72| 58| 71| 57| 70| 56| 69| 55|

| | 200 m (sec.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 5.| Canoe simplu|3.35| -|3.30| -|3.25| -|3.20| -|3.15| -|

| | 500 m (min.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 6.| Canoe simplu| -|6.05| -|6.00| -|5.55| -|5.50| -|5.45|

| | 1000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Kaiac simplu| 56| 51| 55| 50| 54| 49| 53| 48| 52| 47|

| | 200 m (sec.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Kaiac simplu|2.50| -|2.45| -|2.40| -|2.35| -|2.30| -|

| | 500 m (min.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Kaiac simplu| -|5.05| -|5.00| -|4.55| -|4.50| -|4.45|

| | 1000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Canoe simplu| 68| 54| 67| 53| 66| 52| 65| 51| 64| 50|

| | 200 m (sec.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 5.| Canoe simplu|3.10| -|3.05| -|3.00| -|2.55| -|2.50| -|

| | 500 m (min.)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 6.| Canoe simplu| -|5.40| -|5.35| -|5.25| -|5.20| -|5.15|

| | 1000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

Notă: **Toţi candidaţii susţin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanţa de 50 m, fără cronometrare.**

**KARATE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Flotări (nr.|20|25|21|26|22|27|23|28|24|29|25|30|26|31|27|32|28|33|29|34|

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Din culcat |14|20|16|22|18|24|20|26|22|28|24|30|26|31|27|32|28|33|29|34|

| | dorsal, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | ridicarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | simultană la| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 45° a | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | trunchiului | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | şi a | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | membrelor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | inferioare | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | "echer" (nr.| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Sărituri cu |32|42|34|44|36|46|38|48|40|50|42|52|44|54|46|56|48|58|50|60|

| | genunchii la| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | piept (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**1. KI-HON: - tehnici de braţe, 6 combinaţii;**

**- tehnici de picioare: MAE-GERI, YOKO-GERI, MAWASHI-GERI**

**- SHIHO-GYAKU-TSUKI**

**- SHIHO-GERI**

**2. KATA: - NEAN YONDAN**

**- HEIAN GODAN**

**- TEKKI SHODAN**

**3. KUMITE TE NOKATA**

**Probele se notează conform normelor I.T.K.F.**

**LUPTE GRECO-ROMANE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Săritura în|140|170|145|175|150|180|155|185|160|190|165|195|170|200|175|205|180|210|185|215|

| |lungime de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |pe loc (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Mobilitatea| 7| 5| 9| 7| 11| 9| 13| 11| 15| 13| 17| 15| 19| 17| 21| 19| 23| 21| 25| 23|

| |coloanei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |vertebrale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |în plan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |anterior | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|Tracţiuni | 3| 7| 4| 8| 5| 9| 6| 10| 7| 11| 8| 12| 9| 13| 10| 14| 11| 15| 12| 16|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |primele | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |trei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 4.|Tracţiuni | 2| 9| 3| 10| 4| 11| 5| 12| 6| 13| 7| 14| 8| 15| 9| 16| 10| 17| 11| 18|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |următoarele| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |patru | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 5.|Tracţiuni | 1| 5| 2| 6| 3| 7| 4| 8| 5| 9| 6| 10| 7| 11| 8| 12| 9| 13| 10| 14|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ultimile | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |trei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | |Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|Nota|**

**| | |1 |2 |3 |4 |5 |6 |7 |8 |9 |10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.|Răsturnări în| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 |

| |pod (nr. | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.|Luptă - 2 | Se apreciază combativitatea şi nivelul |

| |reprize, în | tehnic-tactic. |

| |condiţii | |

| |regulamentare| |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**LUPTE LIBERE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Săritura în|140|170|145|175|150|180|155|185|160|190|165|195|170|200|175|205|180|210|185|215|

| |lungime de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |pe loc (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Mobilitatea| 7| 5| 9| 7| 11| 9| 13| 11| 15| 13| 17| 15| 19| 17| 21| 19| 23| 21| 25| 23|

| |coloanei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |vertebrale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |în plan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |anterior | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|Tracţiuni | 3| 7| 4| 8| 5| 9| 6| 10| 7| 11| 8| 12| 9| 13| 10| 14| 11| 15| 12| 16|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |primele | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |trei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 4.|Tracţiuni | 2| 9| 3| 10| 4| 11| 5| 12| 6| 13| 7| 14| 8| 15| 9| 16| 10| 17| 11| 18|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |următoarele| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |patru | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 5.|Tracţiuni | 1| 5| 2| 6| 3| 7| 4| 8| 5| 9| 6| 10| 7| 11| 8| 12| 9| 13| 10| 14|

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) -| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ultimile | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |trei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |categorii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.|Răsturnări | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 |

| |în pod (nr. | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.|Luptă - 2 | Se apreciază combativitatea şi nivelul tehnic-tactic. |

| |reprize, în | |

| |condiţii | |

| |regulamentare| |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**ORIENTARE SPORTIVĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 10"3| 10"1| 10"1| 9"8| 9"9| 9"5| 9"7| 9"2| 9"5| 8"9|

| | viteză cu | | | | | | | | | | |

| | start din | | | | | | | | | | |

| | picioare pe | | | | | | | | | | |

| | distanţa de | | | | | | | | | | |

| | 50 m (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Naveta 10 x | 24| 23| 23| 22| 22| 21| 21| 20| 20| 19|

| | 5 m\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |5'00"|7'00"|4'55"|6'55"|4'50"|6'50"|4'45"|6'45"|4'40"|6'40"|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1600 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 9"2| 8"7| 8"9| 8"5| 8"7| 8"3| 8"5| 8"1| 8"3| 7"9|

| | viteză cu | | | | | | | | | | |

| | start din | | | | | | | | | | |

| | picioare pe | | | | | | | | | | |

| | distanţa de | | | | | | | | | | |

| | 50 m (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Naveta 10 x | 19| 18| 18| 17| 17| 16| 16| 15| 15| 14|

| | 5 m\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |4'35"|6'35"|4'30"|6'30"|4'25"|6'25"|4'20"|6'20"|4'20"|6'10"|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1600 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

\* DESCRIEREA PROBEI: **se trasează pe sol două linii paralele la distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depăşeşte cu ambele picioare şi revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.**

**B. PROBE SPECIFICE - PREGĂTIRE TEORETICĂ**

1. Analiza unei secţiuni pe harta de concurs

2. Identificarea semnelor convenţionale pe harta de concurs

3. Busola - mânuirea busolei

**Sistemul de punctaj şi echivalarea acestuia în note se stabileşte de către comisia de examinare.**

**PATINAJ ARTISTIC**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. |Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.|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.|Detenta | 21| 22| 22| 24| 23| 26| 24| 28| 25| 30| 26| 33| 28| 36| 30| 39| 32| 42| 35| 45|

| |(cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Alergare|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|

| |de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |viteză | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |30 m cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |start de| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Proba |585|585|600|600|615|615|630|630|645|645|660|660|675|675|690|690|705|705|720|720|

| |"Matorin"| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(grade) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Program |Se apreciază corectitudinea, expresivitatea şi eficienţa execuţiilor. |

| |pe patine| |

| |cu role\* | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**\* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:**

**- tăierea gheţii cu faţa şi cu spatele;**

**- paşi în cerc;**

**- paşi în linie;**

**- elemente de echilibru (fandări, cumpene, "puşcă", "cioară".**

**PATINAJ VITEZĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 8.7| 8.5| 8.6| 8.4| 8.5| 8.3| 8.4| 8.2| 8.3| 8.1|

| | viteză 50 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în |1.60|1.70|1.65|1.75|1.70|1.80|1.75|1.85|1.80|1.90|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 8.2| 8.0| 8.1| 7.9| 8.0| 7.8| 7.9| 7.7| 7.8| 7.6|

| | viteză 50 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în |1.85|1.95|1.90|2.00|1.95|2.05|2.00|2.10|2.05|2.15|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Sărituri |7.50|7.70|7.60|7.80|7.70|7.90|7.80|8.00|7.90|8.10|

| | laterale "de| | | | | | | | | | |

| | patinaj" (5 | | | | | | | | | | |

| | dr - 5 stg) | | | | | | | | | | |

| | (cm)\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare |2.50|2.40|2.45|2.35|2.40|2.30|2.35|2.25|2.30|2.20|

| | 1000 m pe | | | | | | | | | | |

| | role cu | | | | | | | | | | |

| | start de sus| | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Sărituri |8.00|8.20|8.10|8.30|8.20|8.40|8.30|8.50|8.40|8.60|

| | laterale "de| | | | | | | | | | |

| | patinaj" (5 | | | | | | | | | | |

| | dr - 5 stg) | | | | | | | | | | |

| | (cm)\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare |2.25|2.15|2.20|2.10|2.15|2.05|2.10|2.00|2.05|1.95|

| | 1000 m pe | | | | | | | | | | |

| | role cu | | | | | | | | | | |

| | start de sus| | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**\* Se execută 5 sărituri spre stânga şi 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri**

C. CERINŢE MORFOLOGICE: **tip constituţional robust, talie şi greutate specifică disciplinei**

**POLO PE APĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Forţa | 21| 23| 22| 24| 23| 25| 24| 26| 25| 27|

| | musculaturii| | | | | | | | | | |

| | abdominale | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii în | | | | | | | | | | |

| | 30 sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| 400 m liber |6.27|6.24|6.21|6,18|6.15|6.12|6.09|6.06|6.03|6.00|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Forţa | 26| 28| 27| 29| 28| 30| 29| 31| 30| 32|

| | musculaturii| | | | | | | | | | |

| | abdominale | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii în | | | | | | | | | | |

| | 30 sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| 400 m liber |5.57|5.54|5.51|5.48|5.45|5.42|5.39|5.36|5.33|5.30|

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.|Aruncare la | 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|10|10|

| |punct fix din| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |înot - 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii (nr.| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de execuţii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |corecte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.|Joc bilateral| Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător |

| |- 2 reprize x| specificului postului. |

| |5 min., | |

| |condiţii | |

| |regulamentare| |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**RUGBY**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 8.4| 8.3| 8.2| 8.1| 8.0| 7.9| 7.8| 7.7| 7.6| 7.5|

| | viteză 50 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de | 4.15| 4.10| 4.05| 4.00| 3.50| 3.45| 3.40| 3.35| 3.30| 3.25|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Săritura în | 185| 190| 195| 200| 205| 210| 215| 220| 225| 230|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Structură | Se apreciază îndemânarea culegerii mingii de pe sol, |

| | tehnică\* | corectitudinea şi viteza paselor. |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 2.| Joc cu | Se apreciază nivelul tehnic-tactic şi comportamentul în |

| | efectiv | joc, conform specificului fiecărui post |

| | diferit (8, | |

| | 13, 15), pe | |

| | teren normal| |

| | sau redus | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**\* Structură tehnică - Culegerea a 6 mingi aşezate pe sol din 2 în 2 metri şi pasarea lor alternativă (dreapta-stânga) către doi parteneri care se deplasează simultan cu executantul.**

**SANIE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 6"1| 5"9| 6"0| 5"8| 5"9| 5"7| 5"8| 5"6| 5"7| 5"5|

| | viteză pe | | | | | | | | | | |

| | 30 m, cu | | | | | | | | | | |

| | start de sus| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în | 155| 165| 160| 170| 165| 175| 170| 180| 175| 185|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |4"25|4"15|4"20|4"10|4"15|4"05|4"10|4"00|4"05|3"55|

| | rezistenţă -| | | | | | | | | | |

| | 600 m | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 5"6| 5"4| 5"5| 5"3| 5"4| 5"2| 5"3| 5"1| 5"2| 5"0|

| | viteză pe | | | | | | | | | | |

| | 30 m, cu | | | | | | | | | | |

| | start de sus| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în | 180| 190| 185| 195| 190| 200| 195| 205| 200| 210|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |4"00|3"50|3"55|3"45|3"50|3"40|3"45|3"35|3"40|3"30|

| | rezistenţă -| | | | | | | | | | |

| | 600 m | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Abdomen - | 12| 14| 14| 16| 16| 18| 18| 20| 20| 22|

| | 30 sec. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Aruncarea | 3.5| 5.5| 4| 6| 4.5| 6.5| 5| 7| 5.5| 7.5|

| | mingii | | | | | | | | | | |

| | medicinale | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Starturi |3"300|2"900|3"200|2"800|3"100|2"700|3"000|2"800|2"900|2"700|

| | role | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. | F. | B. |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Abdomen - | 22| 24| 24| 26| 26| 28| 28| 30| 30| 32|

| | 30 sec. | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Aruncarea | 6| 8| 6.5| 8.5| 7| 9| 7.5| 9.5| 8| 10|

| | mingii | | | | | | | | | | |

| | medicinale | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Starturi |2"800|2"600|2"700|2"500|2"600|2"400|2"500|2"300|2"400|2"200|

| | role | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

**SĂRITURI ÎN APĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Forţa |21|23|22|24|23|25|24|26|25|27|26|28|27|29|28|30|29|31|30|32|

| | musculaturii| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | abdominale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 30 sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Mobilitatea | 7| 5| 9| 7|11| 9|13|11|15|13|17|15|19|17|21|19|23|21|25|23|

| | coloanei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | vertebrale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | în plan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | anterior | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Detentă cu |18|21|19|23|20|25|22|27|24|30|26|33|28|36|30|39|32|42|35|45|

| | desprindere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | de pe ambele| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | picioare, de| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**EXECUTAREA, LA ALEGERE A UNUI PROGRAM DE SĂRITURI DE LA:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Trambulina | Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de|

| | de 1 m: | Federaţia Română de Nataţie |

| | - băieţi 5 +| |

| | 6 sărituri | |

| | - fete 5 + 5| |

| | sărituri | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_| |

| 2.| Trambulina | |

| | de 3 m: | |

| | - băieţi 5 +| |

| | 6 sărituri | |

| | - fete 5 + 5| |

| | sărituri | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_| |

| 3.| Platformă: | |

| | - băieţi 4 +| |

| | 6 sărituri | |

| | - fete 4 + 4| |

| | sărituri | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**SCHI ALPIN**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Sărituri | 10| 13| 11| 14| 12| 15| 13| 16| 14| 17| 15| 18| 16| 20| 18| 22| 20| 24| 22| 26|

| |succesive| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lateral | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |peste | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ştacheta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |situată | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la 10 cm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de sol, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |timp de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |secunde | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Săritura |170|180|175|185|180|190|185|195|190|200|195|205|200|210|205|215|210|220|215|225|

| |în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lungime | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de pe loc| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. |Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.|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.|Slalom |10.9|10.8|10.8|10.6|10.6|10.4|10.4|10.2|10.2| 10| 10|9.8|9.8|9.6|9.6|9.4|9.4|9.2|9.2|9.0|

| |pe uscat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fanioane| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |interval| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |m, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |distanţa| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Probă | Se apreciază nivelul tehnic-tactic şi eficienţa execuţiilor. |

| |tehnică\*| |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**\* Probă tehnică - Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porţi incluzând o "dublă" şi o "şicană" din 3 porţi.**

**SCHI BIATLON**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Flotări din | 1| 6| 2| 7| 3| 8| 4| 9| 5| 10|

| | sprijin pe | | | | | | | | | | |

| | braţe la | | | | | | | | | | |

| | paralele | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |4.50|12.00|4.45|11.55|4.40|11.50|4.35|11.45|4.30|11.40|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 3000 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Flotări din | 6| 11| 7| 12| 8| 13| 9| 14| 10| 15|

| | sprijin pe | | | | | | | | | | |

| | braţe la | | | | | | | | | | |

| | paralele | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |4.25|11.35|4.20|11.30|4.15|11.25|4.10|11.20|4.05|11.15|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 3000 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Tragere din | 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|10|10|

| | poziţia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | culcat cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | arma cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | glonţ, cal. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 5.6 mm de la| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 50 m, 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | focuri (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | reuşite) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Tragere din | 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|10|10|

| | poziţia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | picioare cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | arma cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | glonţ, cal. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 5.6 mm de la| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 50 m, 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | focuri (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | reuşite) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Deplasare pe| Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor. |

| | schiuri cu | |

| | role - | |

| | stilul liber| |

| | pe distanţe | |

| | stabilite de| |

| | comisie - | |

| | mersul de | |

| | patinaj, | |

| | împingerea | |

| | la fiecare | |

| | pas şi | |

| | împingerea | |

| | la 2 paşi | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

C. **CERINŢE MORFOLOGICE:** talie înaltă, greutatea optimă, elasticitate toracică bună.

**SCHI FOND**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de |4.00|6.45|3.55|6.40|3.50|6.35|3.45|6.30|3.40|6.25|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 800 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1600 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Flotări din | 1| 6| 2| 7| 3| 8| 4| 9| 5| 10|

| | sprijin pe | | | | | | | | | | |

| | braţe la | | | | | | | | | | |

| | paralele | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Pentasalt | 10|9,10|8,20|9,20|8,30|9,30|8,40|9,40|8,50|9,50|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Tracţiuni | 0| 3| 1| 4| 2| 5| 3| 6| 4| 7|

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de |3.38|6.20|3.36|6.15|3.34|6.10|3.32|6.05|3.30|6.00|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 800 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1600 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Flotări din | 6| 11| 7| 12| 8| 13| 9| 14| 10| 15|

| | sprijin pe | | | | | | | | | | |

| | braţe la | | | | | | | | | | |

| | paralele | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Pentasalt |8,60|9,60|8,70|9,70|8,80|9,80|8,90|9,90| 9| 10|

| | (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Tracţiuni | 5| 8| 6| 9| 7| 10| 8| 11| 9| 12|

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**1. Deplasare pe schi role - stil clasic, pe distanţe stabilite de comisia de examinare.**

**2. Demonstrarea mersului alternativ şi simultan pe schiuri cu role - stil clasic.**

**SCHI ORIENTARE**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 10"3| 10"1| 10"1| 9"8| 9"9| 9"5| 9"7| 9"2| 9"5| 8"9|

| | viteză cu | | | | | | | | | | |

| | start din | | | | | | | | | | |

| | picioare pe | | | | | | | | | | |

| | distanţa de | | | | | | | | | | |

| | 50 m (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Naveta 10 x | 24| 23| 23| 22| 22| 21| 21| 20| 20| 19|

| | 5 m\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |5'00"|7'00"|4'55"|6'55"|4'50"|6'50"|4'45"|6'45"|4'40"|6'40"|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1600 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de | 9"2| 8"7| 8"9| 8"5| 8"7| 8"3| 8"5| 8"1| 8"3| 7"9|

| | viteză cu | | | | | | | | | | |

| | start din | | | | | | | | | | |

| | picioare pe | | | | | | | | | | |

| | distanţa de | | | | | | | | | | |

| | 50 m (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 2.| Naveta 10 x | 19| 18| 18| 17| 17| 16| 16| 15| 15| 14|

| | 5 m\* | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |4'35"|6'35"|4'30"|6'30"|4'25"|6'25"|4'20"|6'20"|4'20"|6'10"|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 1000 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1600 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

**\* DESCRIEREA PROBEI: se trasează pe sol două linii paralele la distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depăşeşte cu ambele picioare şi revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.**

**B. PROBE SPECIFICE - PREGĂTIRE TEORETICĂ**

1. Analiza unei secţiuni pe harta de concurs

2. Identificarea semnelor convenţionale pe harta de concurs

3. Busola - mânuirea busolei

**Sistemul de punctaj şi echivalarea acestuia în note se stabileşte de către comisia de examinare.**

**SCHI SĂRITURI**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de |2,40| 2,3|2,35|2,25|2,30|2,20|2,25|2,15|2,20| 2,1|

| | viteză cu | | | | | | | | | | |

| | start de sus| | | | | | | | | | |

| | pe distanţa | | | | | | | | | | |

| | de 10 m | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în | 1,7|1,75|1,75| 1,8| 1,8|1,85|1,85| 1,9| 1,9|1,95|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Îndoirea |13,5|12,5| 14| 13|14,5|13,5| 15| 14|15,5|14,5|

| | trunchiului | | | | | | | | | | |

| | în plan | | | | | | | | | | |

| | anterior | | | | | | | | | | |

| | (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Culisarea |46.0|45,4|46,5|45,9| 47|46,4|47,5|46,9| 48|47,4|

| | genunchiului| | | | | | | | | | |

| | în plan | | | | | | | | | | |

| | anterior | | | | | | | | | | |

| | (mobilitate | | | | | | | | | | |

| | în | | | | | | | | | | |

| | articulaţia | | | | | | | | | | |

| | gleznei) - | | | | | | | | | | |

| | grade | | | | | | | | | | |

| | (goniometru)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Alergare de |2,15|2,05|2,10| 2|2,05|1.95| 2| 1.9|1,95|1.85|

| | viteză cu | | | | | | | | | | |

| | start de sus| | | | | | | | | | |

| | pe distanţa | | | | | | | | | | |

| | de 10 m | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Săritura în |1,95|2,00|2,00|2,05|2,05|2,10|2,10|2,15|2,15|2,20|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Îndoirea | 16| 15|16,5|15,5| 17| 16|17,5|16,5| +18| +17|

| | trunchiului | | | | | | | | | | |

| | în plan | | | | | | | | | | |

| | anterior | | | | | | | | | | |

| | (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 4.| Culisarea |48,5|47,9| 49|48,4|49,5|48,9|50,0|49,4|50,5|49,9|

| | genunchiului| | | | | | | | | | |

| | în plan | | | | | | | | | | |

| | anterior | | | | | | | | | | |

| | (mobilitate | | | | | | | | | | |

| | în | | | | | | | | | | |

| | articulaţia | | | | | | | | | | |

| | gleznei) - | | | | | | | | | | |

| | grade | | | | | | | | | | |

| | (goniometru)| | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Testul |Mai |Mai |28 |28 |30 |30 |32 |32 |34 |34 |36 |36 |38 |38 |40 |40 |42 |42 |44 |44 |

| |Kirkendal|puţin|puţin|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct|pct |pct |

| |(puncte) |de 28|de 28| | | | | | | | | | | | | | | | |sau |sau |

| | |pct |pct | | | | | | | | | | | | | | | | |mai |mai |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |mult|mult|

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.|Săritura |55 |65 |60 |70 |65 |75 |70 |80 |75 |85 |80 |90 |85 |95 |90 |100|95 |105| 100| 110|

| |cu zbor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |plutitor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sprijin | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |depărtat,| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |aterizare| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |călare pe| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |ladă (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**DESCRIEREA PROBELOR**

**Alergare de viteză 10 m:**

- se trasează pe sol două linii paralele la distanţa de 10 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depăşeşte, se opreşte cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus sau în jos după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjeşte la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjeşte la 2.45 sec.

**Săritura 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 aşeza cu picioarele paralele, vârfurile aşezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar braţele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor şi implicit execuţia săriturii propriu-zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă, (călcâiul ... palma sau chiar şi şezutul dacă se execută greşit şi se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

**Îndoirea trunchiului în plan anterior:**

- executantul se va aşeza pe o suprafaţă înălţată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznele lipite şi genunchii întinşi. El se va apleca în adâncime şi va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mai mult cu putinţă. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menţionează că aplecarea trebuie menţinută 1 secundă.

**Culisarea genunchiului în plan anterior**

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

**Testul Kirkendall**

Execuţia traseului:

- Din punctul de start, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr. 1;

- Ajuns pe marca nr. 1, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului după care va închide ochii, apoi va încerca să-şi menţină echilibrul timp de 5 sec. cu ochii închişi;**

- După cele 5 secunde, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr. 2;

- Ajuns pe marca nr. 2, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului, va închide ochii şi va încerca să-şi menţină poziţia de echilibru timp de 5 secunde cu ochii închişi;**

- Sportivul va continua testul, executând acelaşi lucru pe toate mărcile (1 - 10).

• Fiecare dintre cele 5 secunde de menţinere a echilibrului va fi numărată cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde şi cu înregistrarea scorului pt. fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpa, făcând mişcări ajutătoare din braţe sau corp, nefiind permise ţopăielile;

- Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură şi se va opri în momentul în care sportivul va termina numărătoarea celor 5 secunde (sau mai multe) pe marca nr. 10 (Sosire)

• Sistem de notare: o linie = o secundă

- Dacă în timpul celor 5 secunde de menţinere a echilibrului sportivul va aşeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea-valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;

- Dacă sportivul va executa uşoare sărituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară;

- Dacă sportivul menţine echilibrul mai mult de cinci secunde, se adaugă câte un punct pt. fiecare secundă în plus;

- Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obţinute pe fiecare marcă în parte.

- Punctele între valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului (de exemplu 47 de puncte = cu 48)

**\_\_\_ Sosire**

**|\_\_\_|**-----------------

↑**10** ↑

\_\_\_/ | **76 cm**

**\_**/ **\_** ↓

**(\_)**<-----------------**(\_)**----

**9** ↑**8** ↑

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **76 cm**

**\_**/ **\_** ↓

**(\_)**<-----------------**(\_)**----

**7** ↑**6** ↑

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **76 cm**

**\_**/ ↓

**(\_)**------------------

**5**↑ ↑

\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **76 cm**

**\_** \**\_** ↓

**(\_)**----------------->**(\_)**----

**3**↑ **4** ↑

\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **76 cm**

**\_** \**\_** ↓

**(\_)**----------------->**(\_)**----

**1**↑ **2** ↑

\\_\_\_\_\_\_ |

\**\_\_\_** | **76 cm**

**|\_\_\_|** **Start** ↓

|<-------->|<-------->|----

| **32 cm** | **32 cm** |

Figura 1Lex: Traseul pentru testul Kirkendall

**SCRIMĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi| Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Alergare |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|

| |de viteză| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |30 m cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |start de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Săritura |170|185|175|190|180|195|185|200|190|205|195|210|200|215|205|220|210|225|215|230|

| |în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |lungime | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de pe loc| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|"Burpee" | 11| 13| 12| 15| 13| 17| 14| 19| 15| 20| 16| 21| 17| 22| 18| 23| 19| 24| 20| 25|

| |timp de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |20" (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Pas fandat | 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|10 10|11|11|12|12|13|13|14|14|15|

| | plus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | lovitură în | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 30 secunde | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Împungerea | 0| 0| 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|

| | manechinului| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | la punct fix| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | prin fandare| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | urmată de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | salt - 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | reuşite) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Asalt liber | Se apreciază nivelul tehnic-tactic şi eficienţa |

| | - 5 tuşe | execuţiilor. |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**SPORT AEROBIC**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Flotări pe | 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 7| 6| 9| 7| 11| 8| 13| 9| 15| 10| 17|

| |sol cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |desprindere| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |şi bătaia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |palmelor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Săritura în|170|190|175|200|180|205|185|210|190|215|195|220|200|225|205|230|210|235|215|240|

| |lungime de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |pe loc (cm)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|Ridicarea | 6| 11| 7| 12| 8| 13| 9| 14| 10| 15| 11| 16| 12| 17| 13| 18| 14| 19| 15| 20|

| |picioarelor| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |până la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |atingerea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |punctelor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |de apucare,| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |din atârnat| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la scara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |fixă (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |execuţii) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Echer | Normele şi echivalarea în note se stabilesc de către |

| | apropiat | comisia de examinare. |

| | menţinut pe | |

| | banca de | |

| | gimnastică | |

| | (sec.) | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_| |

| 2.| Săritura | |

| | STRADLE | |

| | (nr. | |

| | execuţii) | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_| |

| 3.| Aşezat în | |

| | sfoară | |

| | laterală cu | |

| | trunchiul pe| |

| | sol | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| 4.| Exerciţiu | Se apreciază conform regulamentului F.R. Gimnastică |

| | liber | |

| | individual\* | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

\* Exerciţiu liber individual - dificultatea minimă 2E + 3D + 3C + 2B + 2A

**ŞAH**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| **PROBA** | **TIMP DE** | 5'| 6'| 7'| 8'| 9'|10'|11'|12'|13'|14'|

| | **GÂNDIRE** | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **Rezolvare poziţii cu TEMA:** | **NOTA** | 10| 9| 8| 7| 6| 5| 4| 3| 2| 1|

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **1. Recunoaşterea** | | | | | | | | | | | |

| **deschiderilor principale,** | | | | | | | | | | | |

| **după 8 - 10 mutări** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **2. Combinaţii de MAT în mai**| | | | | | | | | | | |

| **multe mutări** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **3. Combinaţii cu CÂŞTIG DE** | | | | | | | | | | | |

| **MATERIAL în mai multe** | | | | | | | | | | | |

| **mutări** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **4. Matul 2 nebuni contra** | | | | | | | | | | | |

| **regelui singur** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **5. Matul cu nebun şi cal** | | | | | | | | | | | |

| **contra regelui singur** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **6. Regula pătratului** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **7. Regula opoziţiei** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **8. Străpungerea** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **9. Dama împotriva pionului** | | | | | | | | | | | |

| **de transformare** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **10. Turn şi pion contra** | | | | | | | | | | | |

| **turn** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| **11. Partidă de şah cu** | | | | | | | | | | | |

| **adversar stabilit de** | | | | | | | | | | | |

| **comisie** | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**Notă: Fiecare probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obţinute se constituie într-o notă medie care se adună cu nota acordată la partida de şah. Media aritmetică a celor două note astfel obţinute reprezintă media finală.**

**TAEKWONDO WTF**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| 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.|Tracţiuni |0 |0 |0 |1 |1 |2 |2 |3 |3 |4 |4 |5 |5 |6 |6 |7 |7 |8 |8 |9 |

| |din atârnat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |la bară (nr.| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |rep.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 2.|Genuflexiuni|0 |4 |2 |6 |4 |8 |6 |10 |8 |12 |10 |14 |12 |16 |14 |18 |16 |20 |18 |22 |

| |(nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |repetări) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 3.|Flotări (nr.|0 |0 |0 |1 |0 |2 |1 |3 |2 |4 |3 |5 |4 |6 |5 |7 |6 |8 |7 |9 |

| |repetări) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 4.|Mobilitatea |45 |45 |40 |40 |35 |35 |30 |30 |25 |25 |20 |20 |15 |15 |10 |10 |5 |5 |0 |0 |

| |membrelor |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |h/ |

| |inferioare |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |cm |

| |(înălţime | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |faţă de sol)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 5.|Forţa |0 |2 |2 |4 |4 |6 |6 |8 |8 |10 |10 |12 |12 |14 |14 |16 |16 |18 |18 |20 |

| |musculaturii| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |abdominale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(30 sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

| 6.|Alergare de |8.9|8.4|8.8|8.3|8.7|8.2|8.6|8.1|8.5|8 |8.4|7.9|8.3|7.8|8.2|7.7|8.1|7.6|8 |7.5|

| |viteză 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |cu start de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |sus (sec.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Dubon | 0| 0| 0| 0| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9|

| | Momtong | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Chirigi (2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | lov. de pumn| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | la niv. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | mediu) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Dolyo Chagi | 0| 0| 0| 0| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9|

| | (lovitură | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | circulară de| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | picior) - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | nr. repetări| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Seibon Olgul| 0| 0| 0| 1| 0| 2| 1| 3| 2| 4| 3| 5| 4| 6| 5| 7| 6| 8| 7| 9|

| | Chirigi (3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | lov. de pumn| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | la niv. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | sup.) nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | repetări | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 4.| Neryo Chagi | 0| 0| 0| 1| 0| 2| 1| 3| 2| 4| 3| 5| 4| 6| 5| 7| 6| 8| 7| 9|

| | (lov. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | descendentă | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | de picior) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | nr. repetări| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 5.| Hanbon | 0| 0| 0| 1| 0| 2| 1| 3| 2| 4| 3| 5| 4| 6| 5| 7| 6| 8| 7| 9|

| | Kyorugi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (luptă | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | impusă 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | pas) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Seibon | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Kyorugi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (luptă | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | impusă 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | paşi) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 6.| An Makki/ | 0| 0| 0| 1| 0| 2| 1| 3| 2| 4| 3| 5| 4| 6| 5| 7| 6| 8| 7| 9|

| | Olgul Makki | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Otgoro Olgul| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Makki | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (Blocaje) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 7.| Poomse - | 9| 9| 8| 8| 7| 7| 6| 6| 5| 5| 4| 4| 3| 3| 2| 2| 1| 1| 0| 0|

| | Taegeuk Sa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Jang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**1; 6 - Se va nota corectitudinea execuţiei procedeelor de atac executate cu braţele şi/sau cu picioarele cât şi a celor 3 blocaje.**

**5 - La lupta impusă se va urmări modul în care se desfăşoară atacul şi/sau blocajul precum şi focalizarea zonelor de ţintă.**

**7 - Poomse (luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greşeli.**

**TENIS**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Săritura în |170 | 185| 175| 190| 180| 195| 185| 200| 190| 205|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |5.6 | 5.4| 5.5| 5.3| 5.4| 5.2| 5.3| 5.1| 5.2| 5.0|

| | viteză 30 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |4.15|4.15|4.10|4.10|4.05|4.05|4.00|4.00|3.55|3.55|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 800 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1000 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Săritura în |195 | 210| 200| 215| 205| 220| 210| 225| 215| 230|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Alergare de |5.1 | 4.9| 5.0| 4.8| 4.9| 4.7| 4.8| 4.6| 4.7| 4.5|

| | viteză 30 m | | | | | | | | | | |

| | cu start de | | | | | | | | | | |

| | sus (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Alergare de |3.50|3.50|3.45|3.45|3.40|3.40|3.35|3.35|3.30|3.30|

| | rezistenţă | | | | | | | | | | |

| | 800 m fete | | | | | | | | | | |

| | şi 1000 m | | | | | | | | | | |

| | băieţi | | | | | | | | | | |

| | (min.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.|Serviciu la | 0| 0| 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|

| |punct fix - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |10 execuţii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |(nr. reuşite)| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.|Joc de simplu| Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea şi |

| |în condiţii | eficienţa execuţiilor. |

| |regulamentare| |

| |- 1 set | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**TENIS DE MASĂ**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | VALOAREA NOTELOR ACORDATE |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Săritura în |1.45|1.55|1.50|1.60|1.55|1.65|1.60|1.70|1.65|1.75|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Deplasare |15.1|14.9| 15|14.8|14.9|14.7|14.8|14.6|14.7|14.5|

| | laterală cu | | | | | | | | | | |

| | paşi | | | | | | | | | | |

| | adăugaţi pe | | | | | | | | | | |

| | distanţa 4 m| | | | | | | | | | |

| | (dus-întors)| | | | | | | | | | |

| | - 10 | | | | | | | | | | |

| | repetări | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Aruncări şi |13.4|12.9|13.3|12.8|13.2|12.7|13.1|12.6| 13|12.5|

| | prinderi ale| | | | | | | | | | |

| | mingii de | | | | | | | | | | |

| | tenis de | | | | | | | | | | |

| | câmp la | | | | | | | | | | |

| | perete, | | | | | | | | | | |

| | distanţa 2 | | | | | | | | | | |

| | m, 15 | | | | | | | | | | |

| | execuţii | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | VALOAREA NOTELOR ACORDATE |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Săritura în |1.70|1.80|1.75|1.85|1.80|1.90|1.85|1.95|1.90|2.00|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (m) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Deplasare |14.6|14.4|14.5|14.3|14.4|14.2|14.3|14.1|14.2| 14|

| | laterală cu | | | | | | | | | | |

| | paşi | | | | | | | | | | |

| | adăugaţi pe | | | | | | | | | | |

| | distanţa 4 m| | | | | | | | | | |

| | (dus-întors)| | | | | | | | | | |

| | - 10 | | | | | | | | | | |

| | repetări | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Aruncări şi |12.9|12.4|12.8|12.3|12.7|12.2|12.6|12.1|12.5| 12|

| | prinderi ale| | | | | | | | | | |

| | mingii de | | | | | | | | | | |

| | tenis de | | | | | | | | | | |

| | câmp la | | | | | | | | | | |

| | perete, | | | | | | | | | | |

| | distanţa 2 | | | | | | | | | | |

| | m, 15 | | | | | | | | | | |

| | execuţii | | | | | | | | | | |

| | (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | VALOAREA NOTELOR ACORDATE |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Serviciu | 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|10|10|

| | scurt cu F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | şi R, câte 5| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (număr de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | reuşite) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Contre F + | 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|10|10|12|12|14|14|16|16|18|18|

| | topspin F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | din 3 puncte| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | ale mesei cu| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | intensitate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | medie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Contre F+R | 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|10|10|12|12|14|14|16|16|18|18|

| | combinat cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | topspin F+R | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | din colţul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | de R cu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | intensitate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | mare | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**VOLEI**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|Crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Săritură în | 170| 180| 175| 185| 180| 190| 185| 195| 190| 200|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Deplasare |16.8|15.4|16.6|15.2|16.4|15.0|16.2|14.8|16.0|14.6|

| | înainte şi | | | | | | | | | | |

| | înapoi 8 x 6| | | | | | | | | | |

| | m (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Detentă cu | 15| 12| 17| 14| 20| 16| 22| 18| 24| 20|

| | desprindere | | | | | | | | | | |

| | de pe ambele| | | | | | | | | | |

| | picioare, de| | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

- continuare -

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|Crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|**

| 1.| Săritură în | 195| 205| 200| 210| 205| 215| 210| 220| 215| 225|

| | lungime de | | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 2.| Deplasare |15.8|14.4|15.6|14.2|15.4|14.0|15.2|13.8|15.0|13.6|

| | înainte şi | | | | | | | | | | |

| | înapoi 8 x 6| | | | | | | | | | |

| | m (sec.) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

| 3.| Detentă cu | 26| 22| 28| 25| 30| 30| 32| 35| 34| 40|

| | desprindere | | | | | | | | | | |

| | de pe ambele| | | | | | | | | | |

| | picioare, de| | | | | | | | | | |

| | pe loc (cm) | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|Crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Serviciu de | 0| 0| 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|

| | sus din faţă| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | în zonele 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | - 5 - 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | execuţii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | reuşite) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Lovitură de | 0| 0| 1| 1| 2| 2| 3| 3| 4| 4| 5| 5| 6| 6| 7| 7| 8| 8| 9| 9|

| | atac prin | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | procedeu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | preferat - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 10 execuţii | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | reuşite) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 3.| Joc | Se apreciază calitatea execuţiilor tehnico-tactice, în |

| | bilateral 3 | funcţie de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.|

| | x 3, 4 x 4, | |

| | 6 x 6, în | |

| | funcţie de | |

| | nr. | |

| | candidaţilor| |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**YACHTING**

**A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Sărituri | 7|10|10|13|13|15|15|17|17|19|19|21|21|23|23|25|25|27|27|29|

| | laterale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | succesive | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | peste banca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | gimnastică | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | în 30". (nr.| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | repetări) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

| 2.| Ridicarea |17|18|19|21|20|22|21|23|22|24|23|25|24|26|25|27|26|28|27|29|

| | trunchiului | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | din culcat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | dorsal la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | verticală în| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 30". (nr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | repetări) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

**B. PROBE SPECIFICE**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**|Nr. | Probe şi | Valoarea notelor acordate |**

**|crt.| norme |\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|**

**| | | Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota| Nota|**

**| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |**

**| | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|**

**| | | F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B| F| B|**

**|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|**

| 1.| Armarea unei| Se va aprecia corectitudinea, ordinea acţiunilor şi ritmul|

| | ambarcaţiuni| general de execuţie |

| | clasa | |

| | Optimist | |

| | (min.) | |

|\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**#M1**

ANEXA 4

***CALENDARUL***

***admiterii în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani pentru anul şcolar 2015 - 2016***

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*| Data-limită/Perioada | Evenimentul |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Pregătirea admiterii |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 6 februarie 2015 | Unităţile de învăţământ care organizează învăţământ |*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani stabilesc, |*

*| | împreună cu operatorii economici/instituţiile publice |*

*| | partenere, dacă vor organiza probă de preselecţie a |*

*| | candidaţilor. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 20 februarie 2015 | Elaborarea de către unităţile de învăţământ care au |*

*| | ofertă pentru învăţământ profesional de stat cu durata|*

*| | de 3 ani, împreună cu operatorii economici/ |*

*| | instituţiile publice partenere, a Procedurii de |*

*| | preselecţie şi a Procedurii de admitere |*

*| | Unităţile de învăţământ transmit spre avizare |*

*| | Procedura de preselecţie şi Procedura de admitere la |*

*| | inspectoratul şcolar judeţean/al municipiului |*

*| | Bucureşti. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 27 februarie 2015 | Inspectoratul şcolar judeţean/al municipiului |*

*| | Bucureşti transmite unităţilor de învăţământ care au |*

*| | ofertă pentru învăţământ profesional de stat cu durata|*

*| | de 3 ani avizul pentru Procedura de preselecţie şi |*

*| | Procedura de admitere. |*

*| | Afişarea la sediul unităţilor de învăţământ care |*

*| | organizează învăţământ profesional de stat cu durata |*

*| | de 3 ani a Procedurii de preselecţie (după caz) şi a |*

*| | Procedurii de admitere, a listei cu domeniile, |*

*| | calificările, numărul de locuri disponibile pentru |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani şi|*

*| | perioadele de înscriere pentru anul şcolar 2015 - |*

*| | 2016. Se va menţiona în mod expres faptul că se va |*

*| | organiza o probă suplimentară de admitere în situaţia |*

*| | în care numărul candidaţilor înscrişi la unitatea de |*

*| | învăţământ este mai mare decât numărul de locuri |*

*| | disponibile, cu precizarea datelor planificate pentru |*

*| | eventuala probă suplimentară de admitere organizată în|*

*| | prima şi a II-a etapă de admitere conform prezentului |*

*| | calendar. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 1 martie 2015 | Transmiterea de către Comisia Naţională de Admitere în|*

*| | Învăţământul Profesional a modelului fişei de |*

*| | înscriere în învăţământul profesional de stat cu |*

*| | durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 6 martie 2015 | Transmiterea de către unităţile de învăţământ care au |*

*| | ofertă educaţională pentru învăţământul profesional de|*

*| | stat cu durata de 3 ani, spre aprobare, la |*

*| | inspectoratul şcolar judeţean/al municipiului |*

*| | Bucureşti, a propunerii privind componenţa Comisiei de|*

*| | admitere din unitatea de învăţământ care organizează |*

*| | învăţământ profesional de stat cu durata de 3 ani, |*

*| | avizată de consiliul de administraţie al unităţii de |*

*| | învăţământ |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 13 martie 2015 | Transmiterea de către inspectoratul şcolar judeţean/al|*

*| | municipiului Bucureşti către unităţile de învăţământ |*

*| | care şcolarizează în învăţământul profesional de stat |*

*| | cu durata de 3 ani, a aprobării Comisiei de admitere |*

*| | din unitatea de învăţământ care organizează învăţământ|*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 30 aprilie 2015 | Afişarea ofertei de şcolarizare aprobată, concretizată|*

*| | în domenii şi calificări profesionale, pentru |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani, |*

*| | la sediul unităţilor de învăţământ gimnazial şi la |*

*| | sediul unităţilor de învăţământ cu ofertă educaţională|*

*| | pentru învăţământul profesional de stat cu durata de 3|*

*| | ani |*

*| | Crearea bazei de date la nivelul fiecărei unităţi de |*

*| | învăţământ gimnazial şi la nivel judeţean, cuprinzând |*

*| | datele personale ale elevilor de clasa a VIII-a |*

*| | Tipărirea informaţiilor despre admiterea în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani, |*

*| | în broşura admiterii în învăţământul liceal de stat |*

*| | pentru anul şcolar 2015 - 2016, într-o secţiune |*

*| | distinctă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 7 mai 2015 | Transmiterea în unităţile de învăţământ gimnazial a |*

*| | broşurilor cuprinzând informaţiile legate de admiterea|*

*| | în învăţământul liceal şi în învăţământul profesional |*

*| | de stat cu durata de 3 ani, pentru anul şcolar 2015 - |*

*| | 2016 |*

*| | Afişarea în unităţile de învăţământ gimnazial a |*

*| | graficului şedinţelor de completare a opţiunilor din |*

*| | Fişa de înscriere în învăţământul profesional de stat |*

*| | cu durata de 3 ani de către absolvenţii clasei a |*

*| | VIII-a şi părinţii acestora |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 15 mai 2015 | Transmiterea la Ministerul Educaţiei şi Cercetării |*

*| | Ştiinţifice a broşurilor de admitere ale fiecărui |*

*| | judeţ/municipiului Bucureşti, în versiune electronică |*

*| | şi tipărită |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Informarea şi consilierea elevilor cu privire la oportunitatea de continuare |*

*| a studiilor în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 23 februarie - | Informarea de către inspectoratul şcolar judeţean/al |*

*| 6 martie 2015 | municipiului Bucureşti a unităţilor de învăţământ |*

*| | gimnazial despre posibilitatea continuării studiilor |*

*| | de către absolvenţii claselor a VIII-a în învăţământul|*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*| | Se va realiza prezentarea următoarelor documente: |*

*| | - Metodologia de organizare şi funcţionare a |*

*| | învăţământului profesional de stat cu durata de 3 ani;|*

*| | - Metodologia de organizare şi desfăşurare a admiterii|*

*| | în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 |*

*| | ani; |*

*| | - Calendarul admiterii în învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani. |*

*| | Se va face cunoscută şi posibilitatea continuării |*

*| | studiilor după învăţământul profesional de stat cu |*

*| | durata de 3 ani. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 6 - 10 aprilie 2015 | La nivelul fiecărei unităţi de învăţământ care îşi |*

*| | propune să şcolarizeze învăţământ profesional în anul |*

*| | şcolar 2015 - 2016 se desfăşoară acţiunea "Săptămâna |*

*| | meseriilor" în cadrul căreia se vor organiza |*

*| | următoarele acţiuni: |*

*| | 1. promovarea învăţământului profesional şi tehnic în |*

*| | general şi a modului de organizare şi funcţionare a |*

*| | învăţământului profesional cu durata de 3 ani în |*

*| | special, informare privind condiţiile în care elevii |*

*| | pot avea acces la învăţământul profesional cu durata |*

*| | de 3 ani şi beneficiile acestei forme de pregătire |*

*| | profesională; |*

*| | 2. consilierea tuturor elevilor din clasa a VIII-a |*

*| | învăţământ gimnazial cu privire la oportunitatea |*

*| | continuării studiilor în învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 11 - 29 mai 2015 | Şedinţe de instruire organizate de toate unităţile de |*

*| | învăţământ gimnazial, cu elevii de clasa a VIII-a şi |*

*| | părinţii acestora, pentru prezentarea procedurilor de |*

*| | preselecţie şi/sau de admitere şi a planului de |*

*| | şcolarizare la învăţământul profesional de stat cu |*

*| | durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 9 martie - | Fiecare unitate de învăţământ care, în anul şcolar |*

*| 20 mai 2015 | 2014 - 2015, şcolarizează elevi în clasa a VIII-a |*

*| | învăţământ gimnazial, organizează şi desfăşoară |*

*| | activităţi de orientare şi consiliere cu elevii de |*

*| | clasa a VIII-a, cu accent pe conştientizarea |*

*| | cerinţelor pieţei muncii şi a oportunităţilor pentru |*

*| | carieră şi de continuare a pregătirii prin |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani. |*

*| | Activităţile de orientare şi consiliere se derulează |*

*| | cu sprijinul consilierilor şcolari ai centrului |*

*| | judeţean de resurse şi de asistenţă educaţională |*

*| | (CJRAE)/Centrului Municipiului Bucureşti de Resurse şi|*

*| | Asistenţă Educaţională (CMBRAE) şi urmăresc pregătirea|*

*| | înscrierii elevilor în învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 4 - 17 mai 2015 | Inspectoratul şcolar judeţean/al municipiului |*

*| | Bucureşti organizează târgul ofertelor educaţionale, |*

*| | cu implicarea unităţilor de învăţământ care |*

*| | şcolarizează elevi în învăţământul profesional de stat|*

*| | cu durata de 3 ani începând cu anul şcolar 2015 - 2016|*

*| | şi a operatorilor economici. Târgul ofertelor |*

*| | educaţionale va avea o secţiune dedicată ofertei la |*

*| | nivel regional. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Proba de verificare a cunoştinţelor de limbă maternă |*

*| - numai pentru candidaţii interesaţi de înscrierea la unităţile de |*

*| învăţământ/clasele cu predare în limbile minorităţilor naţionale, care nu au |*

*| studiat în gimnaziu în limba maternă respectivă - |*

*| (calendar şi organizare comune pentru înscrierea în învăţământul liceal şi |*

*| profesional) |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 21 - 22 mai 2015 | Eliberarea de către unităţile de învăţământ gimnazial |*

*| | a anexelor fişelor de înscriere pentru candidaţii care|*

*| | doresc să participe la probe de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă maternă |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Se va utiliza acelaşi model de anexă la fişa de |*

*| | înscriere ca cel aprobat ca anexă la fişa de înscriere|*

*| | pentru admiterea în învăţământul liceal ("Anexa la |*

*| | fişa de înscriere pentru participarea la probele de |*

*| | aptitudini sau la probele de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă modernă sau maternă"). |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 25 - 26 mai 2015 | Înscrierea candidaţilor pentru probele de verificare a|*

*| | cunoştinţelor de limbă maternă |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Înscrierea se va realiza la unităţile şcolare |*

*| | stabilite de către comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti ca centre pentru probele de |*

*| | verificare a cunoştinţelor de limbă maternă. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 27 - 30 mai 2015 | Desfăşurarea probelor de verificare a cunoştinţelor de|*

*| | limbă maternă |*

*| | Afişarea rezultatelor la probele de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă maternă |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Probele de verificare a cunoştinţelor de limbă maternă|*

*| | se organizează la centrele stabilite de comisia de |*

*| | admitere judeţeană/a municipiului Bucureşti. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 iunie 2015 | Depunerea contestaţiilor la probele de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă maternă, acolo unde metodologia|*

*| | permite acest lucru |*

*| | Afişarea rezultatelor finale, după contestaţii, la |*

*| | probele de verificare a cunoştinţelor de limbă maternă|*

*| | Transmiterea de către unităţile şcolare la care s-a |*

*| | organizat proba de verificare a cunoştinţelor de limbă|*

*| | maternă la comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti a listelor cu rezultatele |*

*| | finale la probele de verificare a cunoştinţelor de |*

*| | limbă maternă |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Afişarea rezultatelor şi depunerea contestaţiilor se |*

*| | realizează la unitatea şcolară la care candidaţii |*

*| | respectivi au susţinut proba de verificare a |*

*| | cunoştinţelor de limbă maternă. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 3 - 4 iunie 2015 | Ridicarea anexelor fişelor de înscriere de la |*

*| | unităţile la care candidaţii au susţinut probele de |*

*| | verificare a cunoştinţelor de limbă maternă |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 9 iunie 2015 | Depunerea de către candidaţii care au participat la |*

*| | probele de verificare a cunoştinţelor de limbă maternă|*

*| | a anexelor fişelor de înscriere la unităţile de |*

*| | învăţământ gimnazial absolvite |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 10 iunie 2015 | Transmiterea de către comisiile de admitere judeţene/a|*

*| | municipiului Bucureşti, în format electronic, către |*

*| | Centrul Naţional de Admitere, a listei candidaţilor |*

*| | care au promovat probele de verificare a cunoştinţelor|*

*| | de limbă maternă şi a rezultatelor acestora la probe |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Admiterea candidaţilor pe locurile speciale pentru romi şi a candidaţilor |*

*| pentru învăţământul special |*

*| (calendar şi organizare comune pentru înscrierea în învăţământul liceal şi |*

*| profesional) |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 15 mai 2015 | Afişarea locurilor speciale pentru candidaţii romi |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Locurile speciale pentru candidaţii romi se stabilesc |*

*| | de comisiile de admitere judeţene/a municipiului |*

*| | Bucureşti, ca locuri alocate peste numărul de locuri |*

*| | acordat prin planul de şcolarizare, în limita a 1 - 2 |*

*| | locuri suplimentare la clasă. Nu se alocă locuri |*

*| | speciale pentru candidaţii romi la clasele/unităţile |*

*| | de învăţământ profesional la care se organizează |*

*| | preselecţie. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 19 iunie 2015 | Data-limită pentru primirea cererilor de înscriere a |*

*| | candidaţilor pe locurile speciale pentru romi |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Cererile de ocupare a locurilor alocate pentru |*

*| | candidaţii romi se depun la inspectoratul şcolar - |*

*| | comisia de admitere judeţeană/a municipiului |*

*| | Bucureşti. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 6 - 8 iulie 2015 | Repartizarea candidaţilor pe locurile speciale pentru |*

*| | romi. |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Repartizarea pe locurile speciale pentru romi se |*

*| | realizează de comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti, în ordinea descrescătoare a |*

*| | mediilor de admitere şi în baza opţiunilor exprimate |*

*| | de candidaţi. Repartizarea se face în şedinţă publică.|*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 9 - 11 iulie 2015 | Înscrierea şi repartizarea candidaţilor pentru |*

*| | învăţământul special |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Înscrierea şi repartizarea candidaţilor pentru |*

*| | învăţământul profesional special sunt similare cu |*

*| | reglementările pentru învăţământul liceal special, |*

*| | incluse în Metodologia de organizare şi desfăşurare a |*

*| | admiterii în învăţământul liceal de stat pentru anul |*

*| | şcolar 2011 - 2012, aprobată prin Ordinul ministrului |*

*| | educaţiei, cercetării, tineretului şi sportului nr. |*

*| | 4.802/2010 privind organizarea şi desfăşurarea |*

*| | admiterii în învăţământul liceal de stat pentru anul |*

*| | şcolar 2011 - 2012. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Înscrierea şi admiterea elevilor la învăţământul profesional de stat cu |*

*| durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Etapa I de admitere în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| A. Înscrierea candidaţilor în vederea admiterii |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 8 - 12 iunie 2015 | Secretariatele unităţilor de învăţământ gimnazial |*

*| | completează, la cererea elevilor şi a părinţilor/ |*

*| | reprezentanţilor legali pentru minori, fişa de |*

*| | înscriere în învăţământul profesional de stat cu |*

*| | durata de 3 ani cu numele şi codul unităţii de |*

*| | învăţământ gimnazial şi datele personale ale |*

*| | absolvenţilor claselor a VIII-a. |*

*| | Eliberarea de către unităţile de învăţământ gimnazial |*

*| | a fişei de înscriere în învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani, pentru candidaţii care |*

*| | solicită aceasta |*

*| | La solicitarea candidaţilor care au susţinut şi |*

*| | promovat probele de verificare a cunoştinţelor de |*

*| | limbă modernă sau maternă, unităţile de învăţământ |*

*| | gimnazial eliberează, împreună cu fişa de înscriere, |*

*| | şi anexa fişei de înscriere completată cu rezultatul |*

*| | la proba/probele de verificare a cunoştinţelor de |*

*| | limbă maternă. |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Se va elibera o singură fişă de înscriere. Elevilor |*

*| | care solicită eliberarea fişei de înscriere în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani li|*

*| | se va încheia situaţia şcolară înaintea eliberării |*

*| | acestei fişe. Nu se eliberează fişe de înscriere |*

*| | elevilor din clasa a VIII-a cu situaţia şcolară |*

*| | neîncheiată, aflaţi în stare de corigenţă sau |*

*| | repetenţie. |*

*| | În cazul elevilor cărora li s-a încheiat situaţia |*

*| | şcolară în ultima zi de şcoală fiind declaraţi |*

*| | promovaţi, precum şi în alte cazuri justificate, se |*

*| | poate elibera fişa de înscriere până cel târziu la 15 |*

*| | iunie 2015 pentru cei ce se înscriu până la data |*

*| | respectivă la unităţi de învăţământ şi calificări la |*

*| | care se organizează probă de preselecţie. În mod |*

*| | similar, se poate elibera fişa de înscriere până cel |*

*| | târziu la data de 25 iunie 2015 pentru cei care se |*

*| | înscriu până la data respectivă la unităţi de |*

*| | învăţământ şi calificări la care nu se organizează |*

*| | probă de preselecţie. |*

*| | Aceleaşi prevederi se aplică şi în cazul absolvenţilor|*

*| | din seriile anterioare care solicită eliberarea |*

*| | fişelor de înscriere în învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani, şi care în acest scop se |*

*| | adresează unităţilor de învăţământ gimnazial la care |*

*| | au absolvit clasa a VIII-a. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 8 - 12 iunie şi 15 | Înscrierea candidaţilor la unităţile de învăţământ |*

*| iunie 2015 | care şcolarizează în învăţământul profesional de stat |*

*| (în 15 iunie până la | cu durata de 3 ani, pe baza fişei de înscriere în |*

*| ora 15:00) | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Nu pot fi înscrişi candidaţii cu situaţia şcolară |*

*| | neîncheiată, aflaţi în stare de corigenţă sau |*

*| | repetenţie. |*

*| | Perioada de înscriere la unităţile de învăţământ şi |*

*| | calificările unde nu se organizează probă de |*

*| | preselecţie se poate prelungi până la data de 25 iunie|*

*| | 2015, pentru a permite şi înscrierea candidaţilor care|*

*| | au obţinut fişa de înscriere după încheierea anului |*

*| | şcolar. |*

*| | În mod similar se procedează şi pentru înscrierea în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani a |*

*| | absolvenţilor de 8 clase din seriile anterioare. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 15 iunie 2015 | Afişarea listei candidaţilor înscrişi la învăţământul |*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani şi a graficului|*

*| | de desfăşurare a sesiunii de preselecţie şi/sau a |*

*| | probei suplimentare de admitere, după caz |*

*| | La unităţile de învăţământ care organizează |*

*| | preselecţie se vor afişa precizări detaliate privind |*

*| | organizarea probei de preselecţie (data, locul de |*

*| | desfăşurare, ora, acte necesare de identitate a |*

*| | candidaţilor, alte detalii organizatorice). |*

*| | Transmiterea către comisia judeţeană de admitere a |*

*| | situaţiei cu numărul de candidaţi înscrişi la |*

*| | învăţământul profesional, pe fiecare calificare |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| B. Preselecţia candidaţilor |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 16 - 18 iunie 2015 | Derularea probei de preselecţie în unităţile de |*

*| | învăţământ în care s-a decis derularea acesteia, |*

*| | conform graficului stabilit şi afişat de fiecare |*

*| | unitate de învăţământ care organizează preselecţie |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 18 iunie 2015 | Afişarea rezultatelor sesiunii de preselecţie la |*

*| | sediul unităţii de învăţământ care a organizat |*

*| | sesiunea de preselecţie. |*

*| | Acolo unde numărul celor admişi în urma preselecţiei |*

*| | este mai mare decât numărul locurilor disponibile, |*

*| | afişarea rezultatelor sesiunii de preselecţie va fi |*

*| | însoţită de precizarea că urmează o probă suplimentară|*

*| | de admitere, în urma căreia se va definitiva lista |*

*| | candidaţilor admişi în învăţământul profesional. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 18 - 19 şi | Ridicarea de către candidaţii respinşi la preselecţie |*

*| 22 - 25 iunie 2015 | a fişelor de înscriere la învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani de la unitatea de învăţământ |*

*| | care a organizat sesiunea de preselecţie |*

*| | În cazul retragerii fişelor de înscriere de către |*

*| | candidaţi admişi la proba de preselecţie, pe locurile |*

*| | eliberate de aceştia pot fi admişi alţi candidaţi care|*

*| | au susţinut proba respectivă de preselecţie, în |*

*| | ordinea rezultatelor obţinute la această probă, dacă |*

*| | au îndeplinit condiţiile de trecere însă au fost |*

*| | respinşi din cauza poziţiei lor în ierarhia |*

*| | rezultatelor. Această prevedere nu se aplică în cazul |*

*| | în care contravine procedurii de preselecţie adoptate |*

*| | de unitatea de învăţământ respectivă. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 18 - 19 şi | Înscrierea candidaţilor respinşi la proba de |*

*| 22 - 25 iunie 2015 | preselecţie, pentru alte calificări sau la o altă |*

*| | unitate de învăţământ care şcolarizează învăţământ |*

*| | profesional cu durata de 3 ani la care nu s-a |*

*| | organizat probă de preselecţie |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 26 iunie 2015 | Actualizarea şi afişarea la sediul unităţilor de |*

*| | învăţământ care au ofertă pentru învăţământul |*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani a listei |*

*| | candidaţilor înscrişi la învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani, după înscrierea la alte |*

*| | calificări sau unităţi de învăţământ la care nu s-a |*

*| | organizat preselecţie a candidaţilor respinşi la proba|*

*| | de preselecţie |*

*| | Afişarea informaţiilor (data, locul de desfăşurare, |*

*| | ora, acte necesare de identitate a candidaţilor, alte |*

*| | detalii organizatorice) privind organizarea probei |*

*| | suplimentare de admitere, la unităţile de învăţământ |*

*| | profesional unde numărul de candidaţi înscrişi este |*

*| | mai mare decât numărul locurilor oferite |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| C. Proba suplimentară de admitere |*

*| (în cazul în care numărul de candidaţi este mai mare decât numărul locurilor |*

*| oferite de unitatea de învăţământ) |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 30 iunie 2015 | Desfăşurarea probei suplimentare de admitere |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 1 iulie 2015 | Afişarea rezultatelor probei suplimentare de admitere |*

*| | la sediul unităţilor de învăţământ care au organizat |*

*| | proba |*

*| | Depunerea contestaţiilor la proba suplimentară de |*

*| | admitere |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 iulie 2015 | Afişarea rezultatelor la contestaţiile depuse la proba|*

*| | suplimentară de admitere, la şcolile care au organizat|*

*| | proba |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| D. Admiterea candidaţilor şi afişarea rezultatelor |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 iulie 2015 | Transmiterea de către comisiile de admitere judeţene/a|*

*| | municipiului Bucureşti pentru învăţământul profesional|*

*| | de stat cu durata de 3 ani către unităţile de |*

*| | învăţământ care au organizat înscrierea în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani a |*

*| | bazei de date judeţene cuprinzând media de absolvire a|*

*| | claselor V - VIII, precum şi notele şi media generală |*

*| | obţinute la probele de la evaluarea naţională de la |*

*| | sfârşitul clasei a VIII-a |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 - 3 iulie 2015 | Calcularea de către comisiile de admitere din |*

*| | unităţile de învăţământ a mediilor de admitere, |*

*| | conform precizărilor de calcul din metodologia de |*

*| | admitere în învăţământul profesional |*

*| | Transmiterea la comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti a listei candidaţilor declaraţi|*

*| | admişi şi a celor respinşi la admiterea în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani de|*

*| | către toate unităţile de învăţământ, indiferent dacă |*

*| | au desfăşurat sau nu proba de preselecţie/admitere |*

*| | Listele transmise vor fi realizate pe baza unei |*

*| | machete stabilite de comisia judeţeană de admitere în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani şi|*

*| | va cuprinde informaţii referitoare la: numele, |*

*| | iniţiala tatălui şi prenumele candidatului, unitatea |*

*| | de învăţământ şi judeţul de provenienţă, rezultatul la|*

*| | proba de preselecţie (după caz), media de absolvire a |*

*| | claselor V - VIII, media la evaluarea naţională, nota |*

*| | la proba suplimentară de admitere (după caz), media de|*

*| | admitere. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 3 iulie 2015 | Validarea de către comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti pentru învăţământul profesional|*

*| | de stat cu durata de 3 ani a listei candidaţilor |*

*| | declaraţi admişi în învăţământul profesional de stat |*

*| | cu durata de 3 ani |*

*| | Afişarea la sediul unităţilor de învăţământ |*

*| | profesional a listelor cu candidaţii admişi la |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani, |*

*| | în ordinea descrescătoare a mediei de admitere la |*

*| | învăţământul profesional |*

*| | Afişarea în fiecare unitate de învăţământ gimnazial a |*

*| | listei candidaţilor declaraţi admişi, în ordinea |*

*| | descrescătoare a mediilor de admitere în învăţământul |*

*| | profesional, şi a celor respinşi la admiterea în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*| | Afişarea rezultatelor va fi însoţită de precizări |*

*| | privind depunerea dosarelor de înscriere de către |*

*| | candidaţii admişi, respectiv ridicarea fişelor de |*

*| | înscriere de către candidaţii respinşi |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 6 - 7 iulie 2015 | Ridicarea fişelor de înscriere în învăţământul |*

*| | profesional de către candidaţii declaraţi respinşi şi |*

*| | de către candidaţii declaraţi admişi care doresc să |*

*| | renunţe la înscrierea la învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani şi au în intenţie să se |*

*| | înscrie la admiterea în învăţământul liceal de stat |*

*| | Candidaţii respinşi la etapa I de admitere în |*

*| | învăţământul profesional se pot înscrie în etapa a |*

*| | II-a de admitere în învăţământul profesional pe baza |*

*| | fişei de înscriere utilizate în etapa I. |*

*| | Candidaţii respinşi la etapa I de admitere în |*

*| | învăţământul profesional pot să se înscrie la etapa I |*

*| | de admitere în liceu. |*

*| | Candidaţii declaraţi admişi care doresc să renunţe la |*

*| | înscrierea la învăţământul profesional de stat cu |*

*| | durata de 3 ani şi au în intenţie să se înscrie la |*

*| | admiterea în învăţământul liceal de stat pot să se |*

*| | înscrie la etapa I de admitere în liceu. |*

*| | Absolvenţilor respinşi în etapa I de admitere la |*

*| | învăţământul profesional şi absolvenţilor declaraţi |*

*| | admişi care doresc să renunţe la înscrierea la |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani şi|*

*| | au în intenţie să se înscrie la admiterea în |*

*| | învăţământul liceal de stat li se poate elibera, la |*

*| | cerere, de către unităţile de învăţământ gimnazial la |*

*| | care aceştia au absolvit clasa a VIII-a fişa de |*

*| | înscriere la etapa I de admitere în liceu numai pe |*

*| | baza predării fişei de înscriere la învăţământul |*

*| | profesional. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 8 iulie 2015 | Rezolvarea cazurilor speciale de către comisia de |*

*| | admitere judeţeană/a municipiului Bucureşti |*

*| | Pentru rezolvarea cazurilor speciale, comisia de |*

*| | admitere judeţeană/a municipiului Bucureşti nu va |*

*| | repartiza candidaţi la calificări pentru care s-a |*

*| | organizat probă de preselecţie decât cu acordul |*

*| | unităţilor şcolare respective. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 6 - 10 iulie 2015 | Depunerea dosarelor de înscriere la unităţile şcolare |*

*| | la care candidaţii au fost declaraţi admişi |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 13 iulie 2015 | Afişarea la sediul unităţilor de învăţământ |*

*| | profesional a listei candidaţilor înmatriculaţi şi a |*

*| | listei cu locurile rămase libere în învăţământul |*

*| | profesional după depunerea dosarelor de înscriere în |*

*| | etapa I de admitere |*

*| | Transmiterea de către comisia de admitere în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*| | din unitatea de învăţământ, în format electronic şi în|*

*| | scris, către comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti a listelor finale cu candidaţii|*

*| | înmatriculaţi şi a situaţiei locurilor neocupate la |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 14 iulie 2015 | Transmiterea de către comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti la toate unităţile de |*

*| | învăţământ gimnazial a situaţiei locurilor neocupate |*

*| | la învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani|*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 15 iulie 2015 | Afişarea în toate unităţile de învăţământ gimnazial a |*

*| | listei cu locurile neocupate după etapa I de admitere |*

*| | în învăţământul profesional de stat din judeţ/ |*

*| | municipiul Bucureşti |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Etapa a II-a de admitere în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 |*

*| ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| A. Înscrierea candidaţilor în vederea admiterii |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 20 - 21 august 2015 | Eliberarea de către unităţile de învăţământ gimnazial |*

*| | a fişelor de înscriere pentru învăţământul profesional|*

*| | cu durata de 3 ani pentru candidaţii care nu au |*

*| | participat la etapa I de admitere şi care solicită să |*

*| | participe la admiterea în învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani în etapa a II-a |*

*| | La solicitarea candidaţilor care au susţinut şi |*

*| | promovat probele de verificare a cunoştinţelor de |*

*| | limbă modernă sau maternă, unităţile de învăţământ |*

*| | gimnazial eliberează, împreună cu fişa de înscriere, |*

*| | şi anexa fişei de înscriere completată cu rezultatul |*

*| | la proba/probele de verificare a cunoştinţelor de |*

*| | limbă maternă. |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Se va elibera o singură fişă de înscriere. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 20 - 21 august 2015 | Înscrierea elevilor la unităţile de învăţământ |*

*| | profesional pe baza fişelor de înscriere în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 21 august 2015 | Afişarea listei candidaţilor înscrişi la învăţământul |*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani şi a graficului|*

*| | de desfăşurare a probei de preselecţie şi/sau a probei|*

*| | suplimentare de admitere, după caz |*

*| | La unităţile de învăţământ care organizează |*

*| | preselecţie se vor afişa precizări detaliate privind |*

*| | organizarea probei de preselecţie (data, locul de |*

*| | desfăşurare, ora, acte necesare de identitate a |*

*| | candidaţilor, alte detalii organizatorice). |*

*| | Transmiterea către comisia judeţeană de admitere a |*

*| | situaţiei cu numărul de candidaţi înscrişi la |*

*| | învăţământul profesional, pe fiecare calificare |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| B. Preselecţia candidaţilor |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 24 august 2015 | Derularea probei de preselecţie în unităţile de |*

*| | învăţământ în care s-a decis derularea acesteia |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 25 august 2015 | Afişarea rezultatelor sesiunii de preselecţie la |*

*| | sediul unităţii de învăţământ care a organizat |*

*| | sesiunea de preselecţie |*

*| | Acolo unde numărul celor admişi în urma preselecţiei |*

*| | este mai mare decât numărul locurilor disponibile, |*

*| | afişarea rezultatelor sesiunii de preselecţie va fi |*

*| | însoţită de precizarea că urmează o probă suplimentară|*

*| | de admitere, în urma căreia se va definitiva lista |*

*| | candidaţilor admişi în învăţământul profesional |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 25 - 26 august 2015 | Ridicarea de către candidaţii respinşi la preselecţie |*

*| | a fişelor de înscriere la învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani de la unitatea de învăţământ |*

*| | care a organizat sesiunea de preselecţie |*

*| | Înscrierea elevilor respinşi la sesiunea de |*

*| | preselecţie, pentru alte calificări sau la o altă |*

*| | unitate de învăţământ care şcolarizează învăţământ |*

*| | profesional cu durata de 3 ani la care nu s-a |*

*| | organizat probă de preselecţie |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 27 august 2015 | Actualizarea şi afişarea la sediul unităţilor de |*

*| | învăţământ care au ofertă pentru învăţământul |*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani a listelor |*

*| | candidaţilor înscrişi la învăţământul profesional de |*

*| | stat cu durata de 3 ani, după înscrierea la alte |*

*| | calificări sau unităţi de învăţământ la care nu s-a |*

*| | organizat preselecţie a candidaţilor respinşi la proba|*

*| | de preselecţie |*

*| | Afişarea informaţiilor (data, locul de desfăşurare, |*

*| | ora, acte necesare de identitate a candidaţilor, alte |*

*| | detalii organizatorice) privind organizarea probei |*

*| | suplimentare de admitere, la unităţile de învăţământ |*

*| | profesional unde numărul de candidaţi înscrişi este |*

*| | mai mare decât numărul locurilor oferite de unitatea |*

*| | de învăţământ |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| C. Proba suplimentară de admitere |*

*| (în cazul în care numărul de candidaţi este mai mare decât numărul locurilor |*

*| oferite de unitatea de învăţământ) |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 28 august 2015 | Desfăşurarea probei suplimentare de admitere |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 31 august 2015 | Afişarea rezultatelor probei suplimentare de admitere |*

*| | la sediul unităţilor de învăţământ care au organizat |*

*| | proba |*

*| | Depunerea contestaţiilor la proba suplimentară de |*

*| | admitere |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 1 septembrie 2015 | Afişarea rezultatelor la contestaţiile depuse la proba|*

*| | suplimentară de admitere, la şcolile care au organizat|*

*| | proba |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| D. Admiterea candidaţilor şi afişarea rezultatelor |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 1 septembrie 2015 | Calcularea de către comisiile de admitere din |*

*| | unităţile de învăţământ a mediilor de admitere, |*

*| | conform precizărilor de calcul din metodologia de |*

*| | admitere în învăţământul profesional |*

*| | Transmiterea la comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti pentru învăţământul profesional|*

*| | de stat cu durata de 3 ani a listei candidaţilor |*

*| | declaraţi admişi şi a celor respinşi la admiterea în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani, |*

*| | de către toate unităţile de învăţământ, indiferent |*

*| | dacă au desfăşurat sau nu proba de preselecţie/ |*

*| | admitere, precum şi situaţia locurilor libere pentru |*

*| | repartizarea în etapa a III-a de admitere. Listele |*

*| | transmise vor fi realizate pe baza unei machete |*

*| | stabilite de comisia judeţeană de admitere în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani, |*

*| | care va cuprinde informaţii referitoare la: numele, |*

*| | iniţiala tatălui şi prenumele candidatului, codul |*

*| | numeric personal al acestuia, şcoala şi judeţul de |*

*| | provenienţă, rezultatul la proba de preselecţie (după |*

*| | caz), elementele de calcul al mediei de admitere |*

*| | (media de absolvire a claselor V - VIII, media la |*

*| | evaluarea naţională şi, după caz, nota la proba |*

*| | suplimentară de admitere) a candidaţilor declaraţi |*

*| | admişi. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 2 septembrie 2015 | Validarea de către comisia de admitere judeţeană/a |*

*| | municipiului Bucureşti pentru învăţământ profesional |*

*| | cu durata de 3 ani a listei candidaţilor declaraţi |*

*| | admişi în învăţământul profesional de stat cu durata |*

*| | de 3 ani |*

*| | Afişarea la sediul unităţilor de învăţământ |*

*| | profesional a listei candidaţilor declaraţi admişi în |*

*| | învăţământul profesional de stat cu durata de 3 ani, |*

*| | în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, şi a|*

*| | celor respinşi la admiterea în învăţământul |*

*| | profesional de stat cu durata de 3 ani |*

*| | Afişarea rezultatelor va fi însoţită de precizări |*

*| | privind depunerea dosarelor de înscriere de către |*

*| | candidaţii admişi şi de informaţii privind |*

*| | repartizarea candidaţilor respinşi, în a treia etapă. |*

*| | Candidaţii declaraţi admişi depun la unităţile şcolare|*

*| | la care au fost declaraţi admişi dosarele de |*

*| | înscriere. |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| Etapa a III-a de admitere în învăţământul profesional de stat cu durata de 3 |*

*| ani |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 3 - 4 septembrie 2015| Repartizarea absolvenţilor clasei a VIII-a care nu au |*

*| | participat la nicio repartizare sau nu au fost |*

*| | repartizaţi în etapele anterioare, care nu s-au |*

*| | înscris în perioada prevăzută de metodologie sau care |*

*| | şi-au încheiat situaţia şcolară ulterior etapelor |*

*| | anterioare |*

*| | NOTĂ: |*

*| | Unităţile şcolare care au organizat preselecţie şi mai|*

*| | au locuri libere în urma preselecţiei, de comun acord |*

*| | cu partenerii de practică, pot decide şi comunică în |*

*| | scris comisiei de admitere judeţene/a municipiului |*

*| | Bucureşti, până la data de 2 septembrie 2015, dacă şi |*

*| | în ce condiţii sunt de acord cu repartizarea de către |*

*| | comisia judeţeană a unor candidaţi pe locurile libere.|*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 7 septembrie 2015 | Transmiterea către Centrul Naţional de Admitere a |*

*| | rezultatelor repartizării |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 7 - 8 septembrie 2015| Depunerea de către absolvenţi a dosarelor de înscriere|*

*| | la unităţile şcolare la care au fost repartizaţi |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

*| 8 septembrie 2015 | Afişarea la sediul unităţilor de învăţământ |*

*| | profesional a listei candidaţilor înmatriculaţi în |*

*| | învăţământul profesional, după depunerea dosarelor de |*

*| | înscriere în etapa a II-a de admitere şi repartizarea |*

*| | din etapa a III-a |*

*| | Transmiterea de către comisia de admitere din unitatea|*

*| | de învăţământ, în format electronic şi în scris, către|*

*| | comisia de admitere judeţeană/a municipiului Bucureşti|*

*| | a listelor finale cu candidaţii înmatriculaţi |*

*|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|*

**#B**

---------------