



LICEUL CU PROGRAM SPORTIV "MIRCEA ELIADE"

Splaiul Independenței nr. 315-317, Sector 6, București

Tel/Fax – 021.3141390

E-mail - mircea.eliade@yahoo.com

Site - www.liceumirceaeliade.ro

PROGRAM DE ÎNSCRIERE

CLASA a IX a VOCAȚIONAL SPORT 2018

PERIOADA DE ÎNSCRIERE 14 -15 MAI 2018

LUNI 14 MAI 2018-ORELE 9,00-12,30
13,30-17,00

MARȚI 15 MAI 2018- ORELE 9,00-12,30
13,30-17,00

DIRECTOR,
PROF. ALEXANDRU GINA



LICEUL CU PROGRAM SPORTIV "MIRCEA ELIADE"

Splaiul Independenței nr. 315-317, Sector 6, București

Tel/Fax – 021.3141390

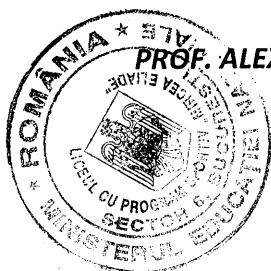
E-mail - mircea.eliade@yahoo.com

Site - www.liceumirceaeliade.ro

Repartizarea numărului de locuri pentru clasa a IX a vocațional an școlar 2018-2019

| | |
|---------------------------|--|
| Fotbal | 28 locuri băieți LPS Mircea Eliade, 28 locuri băieți legitimați. |
| Tenis | 8 locuri băieți + fete LPS Mircea Eliade, 4 locuri băieți + fete jeditimați. |
| Volei | 6 locuri fete LPS Mircea Eliade, 1 loc fete legitimată. |
| Judo | 10 locuri băieți + fete LPS Mircea Eliade, 6 locuri băieți + fete jeditimați. |
| Lupte greco romane | 4 locuri băieți + fete LPS Mircea Eliade, 2 locuri băieți + fete jeditimați. |
| Scrimă | 4 locuri băieți + fete jeditimați. |
| Atletism | 2 locuri fete legitimate. |
| Handbal | 4 locuri băieți + fete jeditimați. |
| Înot | 4 locuri băieți + fete jeditimați. |
| Polo | 1 loc băiat legitimat. |

DIRECTOR,



PROF. ALEXANDRU GINA



LICEUL CU PROGRAM SPORTIV "MIRCEA ELIADÉ"

Splaiul Independenței nr. 315-317, Sector 6, București

Tel/Fax – 021.3141390

E-mail - mircea.eliade@yahoo.com

Site - www.liceumirceaeliade.ro

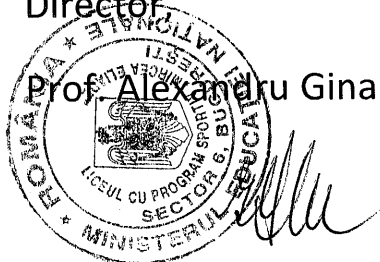
ACTE NECESARE PENTRU ÎNSCRIEREA LA PROBELE DE APTITUDINI

ÎN VEDEREA ADMITERII ÎN CLASA a IX-a

- dosar plic;
 - cerere tip de înscriere (modelul se obține de la Secretariatul Liceului cu Program Sportiv "Mircea Eliade");
 - copie de pe cartea de identitate elev și părinți;
 - copie xerox de pe certificatul de naștere;
 - anexă la fișa de înscriere pentru participare la probele de aptitudini (de la școala de proveniență);
 - adeverința de la medic cu mențiunea " **APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR SPORTIVE 2018**";
 - copie legitimație sau adeverință club (volei, tenis de câmp, handbal, scrimă, atletism, lupte greco-romane, înot, polo, judo), valabil pentru cei care susțin probe pentru clasele cu elevi sportivi legitimați - alte cluburi decât Mircea Eliade.
-
- declarație pe proprie răspundere din care să reiasă că nu este legitimat la un alt club sportiv la specializarea pentru care candidează (modelul se obține de la Liceul cu Program Sportiv)- valabil pentru cei care susțin probe pentru clasele cu elevi sportivi legitimați la LPS "Mircea Eliade";
-
- acord de transfer (în cazul în care este legitimat la un alt club sportiv)- valabil pentru cei care susțin probe la clasele cu elevi sportivi legitimați la LPS "Mircea Eliade".

Director

Prof. Alexandru Gina





LICEUL CU PROGRAM SPORTIV "MIRCEA ELIADE"

Splaiul Independenței nr. 315-317, Sector 6, București

Tel/Fax – 021.3141390

E-mail - mircea.eliade@yahoo.com

Site - www.liceumirceaeliade.ro

NR. 757/11.04.2018

Către,

Inspectoratul Școlar al Municipiului București

INSPECTORATUL ȘCOLAR AL
MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
Str. Icoanei nr. 19, Sector 2
INTRARE NR. 9573
Ziua 11 Luna 04 Anul 2018

Prin prezenta, urmare adresei nr. 9430/05.04.2018, privind solicitarea datelor de desfășurare ale probelor de aptitudini sportive pentru admiterea la învățământul vocațional sportiv din perioada 16-18 mai 2018, etapa I, vă transmitem următoarea situație:

| Nr. crt. | Denumire unitate școlară | Adresa | Telefon | Probe de aptitudini | Data/ora și locul de susținere a probelor |
|----------|---|--|------------|---------------------|--|
| 1. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Fotbal | 16 mai ora 8 ⁰⁰ Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București |
| 2. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Judo | 17 mai ora 8 ⁰⁰ Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București |
| 3. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Lupte | 17 mai ora 9 ⁰⁰ Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București |
| 4. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Tenis de câmp | 17 mai ora 9 ⁰⁰ Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București |



LICEUL CU PROGRAM SPORTIV "MIRCEA ELIADE"

Splaiul Independenței nr. 315-317, Sector 6, București

Tel/Fax – 021.3141390

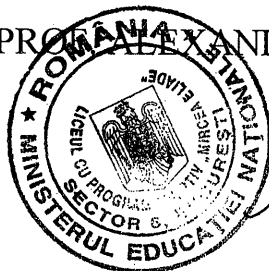
E-mail - mircea.eliade@yahoo.com

Site - www.liceumirceaeliade.ro

| | | | | | |
|----|---|--|------------|----------|--|
| 5. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Volei | 17 mai ora 11 ⁰⁰ Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București |
| 6. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Scrimă | 17 mai ora 10 ⁰⁰ Sala C.S.A. STEAUA Bulevardul General Vasile Milea, București |
| 7. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Atletism | 17 mai ora 9 ⁰⁰ Stadion Iolanda Balaș Soter Aleea Primo Nebiolo Sector 1, București |
| 8. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Handbal | 17 mai ora 13 ⁰⁰ Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București |
| 9. | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Înot | 16 mai ora 12 ⁰⁰ Bazin Complex Sportiv Ghencea Bulevardul Ghencea 35, sector 5, București |
| 10 | Liceul cu Program Sportiv "Mircea Eliade" | Splaiul Independenței nr. 315-317, sector 6, București | 0213141390 | Polo | 16 mai ora 12 ⁰⁰ Bazin Complex Sportiv Ghencea Bulevardul Ghencea 35, sector 5, București |

DIRECTOR,

PROF. ALEXANDRU GINA



PROFIL SPORTIV

Admiterea elevilor în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, este condiționată de :

- existența avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive - condiție eliminatorie;
- susținerea și promovarea probelor de aptitudini sportive .

La susținerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admiși numai în echipament corespunzător.

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

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- vicepreședinte (fără drept de notare) – șeful catedrei de specialitate;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialități 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 (șase).

Elevului care nu obține 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 și 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 admiși în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, doar candidații care au obținut nota finală la probele de aptitudini de minimum 7 (șapte).

Nu se admit contestații la probele de aptitudini sportive.

Notă: La disciplinele sportive care nu se regăsesc în anexă, probele și normele de evaluare vor fi elaborate de inspectorul școlar de educație 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 sfârșitul lunii martie, și vor putea fi aplicate numai după ce au fost avizate de acesta.

FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.) | 8'2 | 8'0 | 8'1 | 7'9 | 8'0 | 7'8 | 7'9 | 7'7 | 7'8 | 7'6 | 7'7 | 7'5 | 7'6 | 7'4 | 7'5 | 7'3 | 7'4 | 7'2 | 7'3 | 7'1 |
| 2 | Alergare de rezistență 2000 m (min.) | 8'20 | 8'10 | 8'15 | 8'05 | 8'10 | 8'00 | 8'05 | 7'55 | 8'00 | 7'50 | 7'55 | 7'45 | 7'50 | 7'40 | 7'45 | 7'35 | 7'40 | 7'30 | 7'35 | 7'25 |
| 3. | Forța musculaturii abdominale Nr. execuții în 30 sec. | 15 | 17 | 16 | 18 | 17 | 19 | 18 | 20 | 20 | 22 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 28 | 27 | 29 | 28 | 30 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|----------------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Șut la poartă de lângă minge statică 10 execuții (nr. reușite)* | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| 2. | Dribling printre 5 jaloane ** | 12'8 | 12'6 | 12'6 | 12'4 | 12'4 | 12'2 | 12'2 | 12'0 | 12'0 | 11'8 | 11'6 | 11'6 | 11'6 | 11'4 | 11'4 | 11'2 | 11'2 | 11'0 | 11'0 | 10'8 |
| 3. | Controlul balonului *** | 10 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 85 | 90 |
| 3. | Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute | Se apreciază comportarea în joc. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

HANDBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec) | 5,6 | 5,4 | 5,5 | 5,3 | 5,4 | 5,2 | 5,1 | 5,2 | 5,0 | 5,1 | 4,9 | 5,0 | 4,8 | 4,9 | 4,7 | 4,8 | 4,6 | 4,7 | 4,5 | 4,5 |
| 2. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 160 | 180 | 165 | 185 | 170 | 190 | 175 | 195 | 180 | 185 | 205 | 190 | 210 | 195 | 215 | 200 | 220 | 205 | 225 | 225 |
| 3. | Aruncarea mingii de handbal la distanță (m) | 15 | 21 | 16 | 22 | 17 | 23 | 18 | 24 | 19 | 20 | 26 | 21 | 27 | 22 | 28 | 23 | 29 | 24 | 30 | 30 |
| 4. | Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafă în 30” (nr. execuții) | 16 | 19 | 17 | 20 | 18 | 21 | 19 | 22 | 20 | 21 | 24 | 22 | 25 | 23 | 26 | 24 | 27 | 25 | 28 | 28 |
| 5. | Alergare de rezistență 800 m (F) / 1000 m (B) (min.) | 4,0 | 4,3 | 3,5 | 4,2 | 3,5 | 4,2 | 3,4 | 4,1 | 3,4 | 3,3 | 4,0 | 3,3 | 4,0 | 3,2 | 3,5 | 3,2 | 3,5 | 3,1 | 3,4 | 3,4 |
| | | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Structură tehnică* | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Joc bilateral— două reprize de 15 minute fiecare | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedeele la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

INOT

A. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

| Nr. Crt | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|------|------|--|--|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | | | | | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | | | | |
| 1. | 100 m liber (min) | 1.28 | 1.26 | 1.26 | 1.24 | 1.24 | 1.22 | 1.22 | 1.20 | 1.20 | 1.18 | 1.18 | 1.16 | 1.16 | 1.14 | 1.14 | 1.12 | 1.12 | 1.12 | 1.10 | 1.10 | 1.08 | 1.08 | | |
| 2. | 200 m liber (min) | 3.10 | 3.04 | 3.06 | 3.00 | 3.02 | 2.56 | 2.58 | 2.52 | 2.48 | 2.50 | 2.44 | 2.46 | 2.40 | 2.42 | 2.36 | 2.38 | 2.32 | 2.32 | 2.34 | 2.28 | 2.28 | 2.28 | | |
| 3. | 100 m bras (min) | 1.48 | 1.44 | 1.46 | 1.42 | 1.44 | 1.40 | 1.42 | 1.38 | 1.36 | 1.38 | 1.34 | 1.36 | 1.32 | 1.34 | 1.30 | 1.32 | 1.28 | 1.28 | 1.30 | 1.30 | 1.26 | 1.26 | | |
| 4. | 200 m bras (min) | 3.47 | 3.41 | 3.43 | 3.37 | 3.39 | 3.33 | 3.35 | 3.29 | 3.25 | 3.27 | 3.21 | 3.23 | 3.17 | 3.19 | 3.13 | 3.15 | 3.09 | 3.09 | 3.11 | 3.05 | 3.05 | 3.05 | | |
| 5. | 100 m spate (min) | 1.36 | 1.34 | 1.34 | 1.32 | 1.32 | 1.30 | 1.30 | 1.28 | 1.28 | 1.26 | 1.24 | 1.24 | 1.22 | 1.22 | 1.20 | 1.20 | 1.18 | 1.18 | 1.18 | 1.16 | 1.16 | 1.16 | | |
| 6. | 200 m spate (min) | 3.22 | 3.16 | 3.18 | 3.12 | 3.14 | 3.08 | 3.10 | 3.04 | 3.00 | 3.02 | 2.56 | 2.58 | 2.52 | 2.54 | 2.48 | 2.50 | 2.44 | 2.44 | 2.46 | 2.40 | 2.40 | 2.40 | | |
| 7. | 100 m fluture (min) | 1.36 | 1.32 | 1.34 | 1.30 | 1.32 | 1.28 | 1.30 | 1.26 | 1.28 | 1.26 | 1.22 | 1.24 | 1.20 | 1.22 | 1.18 | 1.20 | 1.16 | 1.16 | 1.18 | 1.14 | 1.14 | 1.14 | | |
| 8. | 200 m fluture (min) | 3.24 | 3.18 | 3.20 | 3.14 | 3.16 | 3.10 | 3.12 | 3.06 | 3.02 | 3.04 | 2.58 | 3.00 | 2.54 | 2.56 | 2.50 | 2.52 | 2.46 | 2.46 | 2.48 | 2.42 | 2.42 | 2.42 | | |
| 9. | 200 m mixt (min) | 3.20 | 3.14 | 3.16 | 3.10 | 3.12 | 3.06 | 3.08 | 3.02 | 2.58 | 3.00 | 2.54 | 2.56 | 2.50 | 2.52 | 2.46 | 2.48 | 2.42 | 2.42 | 2.44 | 2.38 | 2.38 | 2.38 | | |

JUDO

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 140 | 170 | 145 | 175 | 150 | 180 | 155 | 185 | 160 | 190 | 165 | 195 | 170 | 200 | 175 | 205 | 180 | 210 | 185 | 215 |
| 2. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii | 8 | 13 | 9 | 14 | 10 | 15 | 11 | 16 | 12 | 17 | 13 | 18 | 14 | 19 | 15 | 20 | 16 | 21 | 17 | 22 |
| 3. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii | 4 | 9 | 5 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 | 13 | 9 | 14 | 10 | 15 | 11 | 16 | 12 | 17 | 13 | 18 |
| 4. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 | 10 | 9 | 11 | 10 | 12 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Uchi komi la două procedee de bază în 15 sec. (nr. execuții) | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 20 |
| 2. | Meci cu durata de 2 min. | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

LUPTE GRECO-ROMANE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 140 | 170 | 145 | 175 | 150 | 180 | 155 | 185 | 160 | 190 | 165 | 195 | 170 | 200 | 175 | 205 | 180 | 210 | 185 | 215 |
| 2. | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm) | 7 | 5 | 9 | 7 | 11 | 9 | 13 | 11 | 15 | 13 | 17 | 15 | 19 | 17 | 21 | 19 | 23 | 21 | 25 | 23 |
| 3. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii | 3 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 10 | 7 | 11 | 8 | 12 | 9 | 13 | 10 | 14 | 11 | 15 | 12 | 16 |
| 4. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii | 2 | 9 | 3 | 10 | 4 | 11 | 5 | 12 | 6 | 13 | 7 | 14 | 8 | 15 | 9 | 16 | 10 | 17 | 11 | 18 |
| 5. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimile trei categorii | 1 | 5 | 2 | 6 | 3 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 10 | 7 | 11 | 8 | 12 | 9 | 13 | 10 | 14 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1. | Răsturnări în pod (nr. execuții) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 2. | Luptă –2 reprize, în condiții regulamentare | Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic. | | | | | | | | | |

POLO PE APĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) | 21 | 23 | 22 | 24 | 23 | 25 | 24 | 26 | 25 | 27 | 26 | 28 | 27 | 29 | 28 | 30 | 29 | 31 | 30 | 32 |
| 2. | 400 m liber (min) | 6.27 | 6.24 | 6.21 | 6.18 | 6.15 | 6.12 | 6.09 | 6.06 | 6.03 | 6.00 | 5.57 | 5.54 | 5.51 | 5.48 | 5.45 | 5.42 | 5.39 | 5.36 | 5.33 | 5.30 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Aruncare la punct fix din înnot – 10 execuții (nr. de execuții corecte) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| 2. | Joc bilateral – 2 reprize x 5 min., condiții regulamentare | Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

SCRIMĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec) | 5.5 | 5.2 | 5.4 | 5.1 | 5.3 | 5.0 | 5.2 | 4.9 | 5.1 | 4.8 | 5.0 | 4.7 | 4.9 | 4.6 | 4.8 | 4.5 | 4.7 | 4.4 | 4.6 | 4.3 |
| 2. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 170 | 185 | 175 | 190 | 180 | 195 | 185 | 200 | 190 | 205 | 195 | 210 | 200 | 215 | 205 | 220 | 210 | 225 | 215 | 230 |
| 3. | „Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții) | 11 | 13 | 12 | 15 | 13 | 17 | 14 | 19 | 15 | 20 | 16 | 21 | 17 | 22 | 18 | 23 | 19 | 24 | 20 | 25 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Pas fandat plus lovitura în 30 secunde (nr. execuții) | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 |
| 2. | Împungerea manechinului la punct fix prin fandare urmată de salt – 10 execuții (nr. reușite) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 3. | Asalt liber – 5 tușe | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

TENIS

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 170 | 185 | 175 | 190 | 180 | 195 | 185 | 200 | 190 | 205 | 195 | 210 | 200 | 215 | 205 | 220 | 210 | 225 | 215 | 230 |
| 2. | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec) | 5.6 | 5.4 | 5.5 | 5.3 | 5.4 | 5.2 | 5.3 | 5.1 | 5.2 | 5.0 | 5.1 | 4.9 | 5.0 | 4.8 | 4.9 | 4.7 | 4.8 | 4.6 | 4.7 | 4.5 |
| 3. | Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min) | 4.15 | 4.15 | 4.10 | 4.10 | 4.05 | 4.05 | 4.00 | 4.00 | 3.55 | 3.55 | 3.50 | 3.50 | 3.45 | 3.45 | 3.40 | 3.40 | 3.35 | 3.35 | 3.30 | 3.30 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Serviciu la punct fix – 10 execuții (nr. reușite) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 2. | Joc de simplu în condiții regulamentare – 1 set | Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

VOLEI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. Crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Săritură în lungime de pe loc (cm) | 170 | 180 | 175 | 185 | 180 | 190 | 185 | 195 | 190 | 200 | 195 | 205 | 200 | 210 | 205 | 215 | 210 | 220 | 215 | 225 |
| 2. | Deplasare înainte și înapoi 8x6 m (sec) | 16.8 | 15.4 | 16.6 | 15.2 | 16.4 | 15.0 | 16.2 | 14.8 | 16.0 | 14.6 | 15.8 | 14.4 | 15.6 | 14.2 | 15.4 | 14.0 | 15.2 | 13.8 | 15.0 | 13.6 |
| 3. | Defență cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm) | 15 | 12 | 17 | 14 | 20 | 16 | 22 | 18 | 24 | 20 | 26 | 22 | 28 | 25 | 30 | 30 | 32 | 35 | 34 | 40 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. Crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
| | | Nota 1 | | Nota 2 | | Nota 3 | | Nota 4 | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 2. | Lovitură de atac prin procedeu preferat – 10 execuții (nr. reușite) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 3. | Joc bilateral 3x3, 4x4, 6x6, în funcție de nr. candidaților | Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |