



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

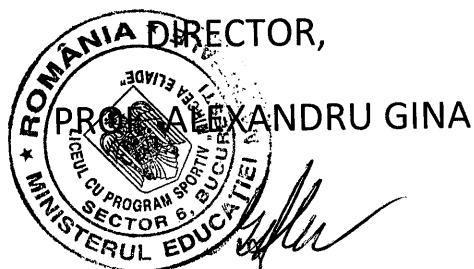
PROGRAM DE ÎNSCRIERE

CLASA a IX a VOCAȚIONAL SPORT 2019

PERIOADA DE ÎNSCRIERE 13 -14 MAI 2019

LUNI 13 MAI 2019-ORELE 9,00-12,30
13,30-17,00

MARȚI 14 MAI 2019- ORELE 9,00-12,30
13,30-17,00





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

ACTE NECESARE PENTRU ÎNSCRIEREA LA PROBELE DE APTITUDINI

ÎN VEDEREA ADMITERII ÎN CLASA a IX-a 2019-2020

- 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 2019**";
 - copie legitimație sau adeverință club (fotbal, 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

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
LICEUL CU PROGRAM SPORTIV "MIRCEA ELIADE"
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

Nr.527 /04.04.2019

Către,

Inspectoratul Școlar Sector 6

Urmare solicitării dvs, privind locul, data și ora de desfășurare a probelor de aptitudini sportive pentru admiterea în învățământul vocațional sportive din perioada 15-17 mai 2019, etapa I, vă transmitem următoarele conform tabelului anexat:

<i>Nr. Crt.</i>	<i>Denumire unitate școlară</i>	<i>Adresa</i>	<i>Probe de aptitudini</i>	<i>Data/ora și locul de de susținere a probelor</i>
1.	<i>Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "</i>	<i>Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București</i>	<i>Fotbal, Fete, Băieți</i>	<i>15 mai 2019, ora 8.00, Liceul cu program sportiv Mircea Eliade, teren fotbal</i>
2.	<i>Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "</i>	<i>Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București</i>	<i>Înot, Fete,</i>	<i>15 mai 2019, ora 10.00, Bazin Steaua, Ghencea</i>
3.	<i>Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "</i>	<i>Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București</i>	<i>Polo, Băieți,</i>	<i>15 mai 2019, ora 10.00, Bazin Steaua, Ghencea</i>
4.	<i>Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "</i>	<i>Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București</i>	<i>Volei, Fete</i>	<i>15 mai 2019, ora 9.00, Liceul cu program sportiv Mircea Eliade, sala de sport</i>

5.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Gimnastică Aerobică Fete	15 mai 2019, ora 9.00, Sala de gimnastică aerobică Stadionul "Lia Manoliu"
6.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Lupte – Greco- Romane Fete Băieți	16 mai 2019, ora 9.00, Liceul cu program sportiv Mircea Eliade, sala de Lupte
7.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Judo Fete, Băieți	16 mai 2019, ora 8.00, Liceul cu program sportiv Mircea Eliade, sala de Judo
8.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Tenis de câmp Fete Băieți	16 mai 2019, ora 9.00, Liceul cu program sportiv Mircea Eliade, Teren Tenis
9.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Karate Fete	15 mai 2019, ora 9.00, Liceul cu program sportiv Mircea Eliade, sala de Judo
10.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Atletism Băieți	16 mai 2019, ora 10.00, Stadionul "Iolanda Balaci"
11.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Handbal Băieți	16 mai 2019, ora 9.00, Liceul cu program sportiv Mircea Eliade, Sala de Sport
12.	Liceul cu program sportiv " Mircea Eliade "	Splaiul Independenței nr.315-317, sector 6, București	Tenis de masă Băieți	15 mai 2019, ora 11.00, Clubul Sportiv Școlar Sector 1



Director,
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.



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 2019-2020

Fotbal	24 locuri băieți LPS Mircea Eliade, 28 locuri băieți și fete legitimați,
Tenis de câmp	8 locuri băieți + fete LPS Mircea Eliade, 2 locuri băieți + fete legitimați.
Volei	6 locuri fete LPS Mircea Eliade, 1 loc fete legitimată.
Judo	14 locuri băieți + fete LPS Mircea Eliade, 8 locuri băieți + fete legitimați.
Lupte greco romane	4 locuri băieți + fete LPS Mircea Eliade,
Sport aerobic	5 locuri fete legitimate,
Atletism	1 loc baiieți legitimat,
Handbal	4 locuri băieți legitimați,
Înot	2 locuri fete legitimate ,
Polo	1 loc băiat legitimat,
Karate	3 locuri fete legitimate,
Tenis de masa	1 loc băieți legitimat.



ATLETISM
A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE
TRIATLON "A" SAU "B" – LA ALEGERE:

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

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

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

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetration în vigoare.

B. 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.p. (sec)	15.0	14.0	14.8	13.8	14.6	13.6	14.4	13.4	14.2	13.2	14.0	13.0	13.8	12.8	13.6	12.6	13.4	12.4	13.2	12.2	12.2
2.	200 m.p. (sec)	29.8	28.3	29.5	28.0	29.2	27.7	28.9	27.4	28.6	27.1	28.3	26.8	28.0	26.5	27.7	26.2	27.4	25.9	27.1	25.6	25.6
3.	400 m.p. (sec)	66.5	59.5	66.0	59.0	65.5	58.5	65.0	58.0	64.5	57.5	64.0	57.0	63.5	56.5	63.0	56.0	62.5	55.5	62.0	55.0	55.0
4.	800 m.p. (sec)	2.42	2.31	2.40	2.29	2.38	2.27	2.36	2.25	2.34	2.23	2.32	2.21	2.30	2.19	2.28	2.17	2.26	2.15	2.24	2.13	2.13
5.	3000 m.p. (min)	11.2	10.4	11.1	10.3	11.1	10.3	11.0	10.2	11.0	10.2	10.5	10.1	10.5	10.1	10.4	10.0	10.4	10.0	10.3	9.55	9.55
	100 m.g. F / 110 m.g. B (min)	17.4	17.4	17.3	17.3	17.2	17.2	17.1	17.1	17.0	17.0	16.9	16.9	16.8	16.8	16.7	16.7	16.6	16.6	16.5	16.5	16.5
6.	400 m.g. F/B (sec)	1.25	1.15	1.24	1.14	1.23	1.13	1.22	1.12	1.21	1.11	1.20	1.10	1.19	1.09	1.18	1.08	1.17	1.07	1.16	1.06	1.06
7.	2000 m. obst. (min)	9.05	8.05	9.00	8.00	8.55	7.55	8.50	7.05	8.45	7.45	8.40	7.40	8.35	7.35	8.30	7.30	8.25	7.25	8.20	7.20	7.20
8.	Marș 3 km. F / 5 km. B (min)	19.3	31.0	19.2	30.5	19.1	30.4	19.0	30.3	18.5	30.2	18.4	30.1	18.3	30.0	18.2	29.5	18.1	29.4	18.0	29.3	29.3
9.	S. înălțime	1.23	1.33	1.26	1.36	1.29	1.39	1.32	1.42	1.35	1.45	1.38	1.48	1.41	1.51	1.44	1.54	1.47	1.57	1.50	1.60	1.60

Anexa nr. 3 la ordinul MEN nr. 4432/ 29.08.2014 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal și profesional de stat pentru anul școlar 2015-2016

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	7'7	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	8'05	8'00	8'05	8'00	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 muscularii abdominale Nr. execuții în 30 sec.	15	17	16	18	18	19	18	20	20	22	22	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	12'2	12'2	12'0	12'0	11'8	11'8	11'6	11'6	11'4	11'4	11'2	11'2	11'0	11'0	10'8	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.																			

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 16 m.

**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față 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.

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	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0	4,8	4,9	4,7	4,8	4,6	4,7	4,5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	180	165	185	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225
3.	Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	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	23	21	24	22	25	23	26	24	27	25	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	4,1	3,3	4,0	3,3	4,0	3,2	3,5	3,2	3,5	3,1	3,4

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 (procedeu la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

Anexa nr. 3 la ordinul MEN nr. 4432/ 29.08.2014 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal și profesional de stat pentru anul școlar 2015-2016

INOT

A. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Valoarea notelor acordate

Nr. Crt	Probe și 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.	100 m liber (min)	1.28	1.26	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	1.10	1.08
2.	200 m liber (min)	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.44	2.46	2.40	2.42	2.38	2.36	2.32	2.32	2.34	2.28
3.	100 m bras (min)	1.48	1.44	1.46	1.42	1.44	1.40	1.42	1.38	1.40	1.36	1.34	1.36	1.32	1.34	1.32	1.30	1.28	1.28	1.30	1.26
4.	200 m bras (min)	3.47	3.41	3.43	3.37	3.39	3.33	3.35	3.29	3.31	3.25	3.21	3.23	3.17	3.19	3.15	3.13	3.09	3.11	3.11	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
6.	200 m spate (min)	3.22	3.16	3.18	3.12	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.52	2.54	2.50	2.48	2.44	2.46	2.46	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	1.24	1.22	1.24	1.20	1.22	1.20	1.18	1.16	1.16	1.18	1.14
8.	200 m fluture (min)	3.24	3.18	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	2.58	3.00	2.54	2.56	2.52	2.50	2.46	2.48	2.48	2.42
9.	200 m mixt (min)	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	2.54	2.56	2.50	2.52	2.48	2.46	2.42	2.44	2.44	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 durată de 2 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

KARATE
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.	Flotări (nr. execuții)	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34
2.	Din culcat dorsal, ridicarea simultană la 45° a trunchiului și a membrilor inferioare "echer" (nr. execuții)	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	29	34
3.	Sărituri cu genunchii la piept (nr. execuții)	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60

B. PROBE SPECIFICE

1. **KI-HON:** - tehnici de brațe, 6 combinații;
 - 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 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.									

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE
POLO PE APĂ

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 muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	21	23	22	24	24	24	26	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 înot – 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.																			

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE
SPORT AEROBIC

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.	Flotări pe sol cu desprindere și bătaia palmelor (nr. execuții)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15	10	17
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	190	175	200	185	205	185	210	190	215	195	220	200	225	205	230	210	235	215	240
3.	Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixă (nr. execuții)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe 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.	Echer apropiat menținut pe banca de gimnastică (sec)																				
2.	Săritura STRADLE (nr. execuții)																				
3.	Așezat în sfoară laterală cu trunchiul pe sol																				
4.	Exercițiu liber individual*																				

Normele și echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare.

* Exercițiu liber individual – dificultatea minimă 2E+3D+3C+2B+2A

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.																			

Anexa nr. 3 la ordinul MEN nr. 4432/ 29.08.2014 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal și profesional de stat pentru anul școlar 2015-2016

TENIS DE MASĂ

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 (m)	1.45	1.55	1.50	1.60	1.60	1.70	1.70	1.65	1.65	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.80	1.85	1.90	1.85	1.95	2.00
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetări (sec)	15.1	14.9	15	14.8	14.8	14.6	14.7	14.7	14.5	14.6	14.4	14.6	14.4	14.5	14.3	14.4	14.2	14.3	14.1	14.2	14
3.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distanța 2 m, 15 execuții (sec)	13.4	12.9	13.3	12.8	13.1	12.6	13.2	12.7	13	12.5	12.4	12.9	12.4	12.8	12.3	12.7	12.2	12.6	12.1	12.5	12

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe 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 scurt cu F și R, câte 5 execuții (număr de reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Contre F + topspin F din 3 puncte ale mesei cu intensitate medie	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18
3.	Contre F+R combinat cu topspin F+R din colțul de R cu intensitate mare	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18

VOLEI
A. PROBE 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.	Detență 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.																			