

**METODOLOGIA DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE  
ȘI STRUCTURA  
PROBELOR DE APTITUDINI  
PENTRU ADMITEREA ÎN ANUL ȘCOLAR 2011-2012  
IN LICEELE VOCATIONALE**

**PROFIL ARTISTIC - ARTE VIZUALE**  
**specializările**  
**Arte plastice, arte decorative, Arhitectură, arte ambientale, design,**  
**Conservare - restaurare bunuri culturale**

**I. PROBĂ DE PERCEPȚIE VIZUALĂ**

Studiu după natură – desen: natură statică compusă din două sau cel mult trei obiecte, dintre care unul de rotație (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulaje), compusă pe contraste valorice

**Note:** (1) Se interzice compunerea naturii statice în exclusivitate din obiecte albe (gips), pe fundal alb.

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

Tehnica, la alegerea candidatului: creion sau cărbune

**Timp de lucru: 5 ore.**

**Criterii de apreciere:**

- Compunerea spațiului plastic (încadrarea în pagină)
- Raportul dintre obiecte (proporții)
- Forma, caracterul obiectelor
- Redarea spațiului și a volumului
- Raport valoric

**II. PROBĂ DE CREATIVITATE**

O compoziție pe o temă dată, executată în culoare sau volum (la alegerea candidatului).

**CULOARE:** O compoziție cu personaje și cu enunțarea unei probleme de culoare - tehnica, culori de apă.

**VOLUM** – compoziție rotunde - bosse, cu personaje - modelaj în lut.

**Timp de lucru: 5 ore**

**Criterii de apreciere:**

- a)- unitatea compoziției și încadrarea în subiect;
- rezolvarea problemei de culoare enunțată;
- notă personală, originalitate, creativitate.
- b) - raportul între elemente, proporții, mișcare, rezolvarea plastică a volumelor.

**Note: (1)** Pentru **clasele de arhitectură**, proba de creativitate se adaptează specialității, sau se înlocuiește cu o probă de memorie vizuală, probă scrisă, în care candidații vor descrie în maximum trei pagini un edificiu arhitectural cunoscut, sau un ansamblu

---

arhitectural (de exemplu centrul orașului). Se recomandă ca lucrarea să conțină și schițe de detaliu sau ansamblu, a căror calitate va fi evaluată după criteriile artistice.

**Criterii de apreciere:**

- cantitatea și calitatea informațiilor furnizate;
- numărul detaliilor descrise;
- claritatea exprimării și puterea de sugestie a textului;
- realizarea plastică a schițelor pe care le conține lucrarea;

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

**Criterii de apreciere:**

- calitatea limbajului plastic utilizat;
- fidelitatea reproducerii;
- respectarea proporțiilor și a caracterului modelului (fragmentului), în cazul măririi sau micșorării.

**NOTE:**

- 1. Nota finală la probele de aptitudini este media aritmetică a notelor obținute la probele I și II, calculată cu două zecimale, fără rotunjire**
- 2. La probele de aptitudini pentru profilul artistic – arte vizuale nu se admit contestații.**

## **PROFIL ARTISTIC - MUZICĂ** **SECȚIA INSTRUMENTALĂ**

### **A. Instrumentele orchestrei simfonice**

#### **1. Instrumente cu coarde cu arcuș, coarde ciupite, instrumente de suflat**

##### **Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

- a) o gamă, aleasă, prin tragere la sorți, 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, executat fără partitură.

Lucrările se prezintă în ordinea aleasă de candidat și vor fi cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu.

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

##### **Proba a II-a**

**Recital instrumental:**

- a) două părți dintr-o lucrare/piesă muzicală preclasică, la alegerea candidatului, fără partitură;
- b) o lucrare/piesă muzicală, de factură clasică, romantică, românească sau modernă, la alegerea candidatului, executată fără partitură.

Lucrările se prezintă în ordinea aleasă de candidat și vor fi cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu.

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

##### **Proba a III-a**

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

- vioară;
- corzi grave – suflători - percuție;

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

- vioară;
- corzi grave – suflători - percuție;

**Notă:** Probele a) și 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 percuție**

#### **Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

- a) o gamă, aleasă, prin tragere la sorți, 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, cel puțin la nivelul programei ultimei clase

de gimnaziu, interpretat la toba mică și timpani;

c) un studiu pe note, ales, prin tragere la sorți, de către candidat, din șase studii pregătite de acesta, cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la unul din instrumentele melodice de percuție indicate de comisie. Studiul va fi interpretat fără partitură.

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

### **Proba a II-a**

**Recital instrumental:** două lucrări/piese muzicale cu sau fără acompaniament de pian, de factură cultă, din creația românească și universală (se admit și transcripții), la alegerea candidatului. Una dintre lucrări este interpretată la unul din instrumentele melodice de percuție, iar cealaltă este o lucrare pentru mai multe instrumente de percuție. Cele două lucrări vor fi interpretate fără partitură și vor fi cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu

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

### **Proba a III-a**

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

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

**Notă:** Probele a) și 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, ales prin tragere la sorți de către acesta, executat fără partitură. Studiul trebuie să fie cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu.

b) o piesă polifonică la două voci, la alegerea candidatului, executată 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 de factură romantică, modernă sau românească, la alegerea candidatului, executată 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 și compuse până la decima și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu același grad de dificultate ca cel de la vioară;

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

**Notă:** Probele a) și 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*, candidații pot opta pentru susținerea probelor I și a II-a la pian

## **B. Instrumente populare – nai, țambal**

### **Proba I**

#### **Recital instrumental:**

- a) o piesă folclorică autentică, la alegerea candidatului, din zona de proveniență a acestuia, cu sau fără acompaniament;
- b) două piese, alese prin tragere la sorți, de către candidat, din patru piese pregătite de acesta, în mișcări ritmice diferite, din diverse zone ale țării (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 și compuse până la decima și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate ca acela de la corzi grave și suflători-percuție;
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la corzi grave și suflători-percuție.

**Notă:** Probele a) și 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 ușoară**

### **1. Instrumente cu coarde și instrumente de suflat**

#### **Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

- a) o gamă, aleasă prin tragere la sorți 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, ales prin tragere la sorți de către acesta, cel puțin la nivelul programei de instrument a ultimei clase de gimnaziu;
- c) improvizații 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 prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

### **Proba a II-a**

#### **Recital instrumental:**

- a) două părți dintr-o lucrare/piesă preclasică, la alegerea candidatului, fără partitură, cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu;
- b) o lucrare/piesă muzicală, de factură clasică, romantică, românească sau modernă, la alegerea candidatului, executată fără partitură, cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu.

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

### **Proba a III-a**

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

b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la corzi grave și suflători-percuție;

**Notă:** Probele a) și 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 percucie**

### **Proba I**

**Proba de instrument** compusă din:

a) o gamă, aleasă prin tragere la sorți 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, cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la toabă mică și timpani;

c) un studiu, pe note, ales, prin tragere la sorți de candidat, din șase studii pregătite de acesta, cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la unul din instrumentele melodice de percucie indicate de comisie. Studiul va fi executat fără partitură.

**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 și compuse până la decima și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate cu acela de la corzi grave și suflători.

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

**Notă:** Probele a) și 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 sorți, de către candidat, din trei studii pregătite de acesta, executat fără partitură, cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu;

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

c) improvizații 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 prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

### **Proba a II-a**

#### **Recital instrumental:**

- a) o sonată clasică (două părți), la alegerea candidatului, executată fără partitură;
- b) o piesă romantică, modernă sau românească, la alegerea candidatului, executată 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 și compuse până la decima și solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate cu acela de la vioară;
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la vioară.

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

## **SECȚIA ARTĂ VOCALĂ INTERPRETATIVĂ**

### **Canto clasic**

### **Canto jazz - muzică ușoară**

### **Canto tradițional românesc**

#### **Proba I - probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz - muzică ușoară, Canto tradițional românesc:**

Testarea calităților 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 ușoară**

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 tradițional 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 candidați vor reprezenta stiluri diferite (doină, horă și 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 ușoară, Canto tradițional 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 cunoștințelor teoretice (note, valori de note, pauze, alterații, măsuri);

Pentru promovare, candidații trebuie să obțină la fiecare etapă, din cadrul probei a III - a, minimum nota 5 (cinci).

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

## SECȚIA TEORETICĂ

### Proba I

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

b) **Solfegiu** la prima vedere de 12-16 măsuri, până la trei alterații constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 timpi, cu inflexiuni modulatorii la tonalități 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) și 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 alterații constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 pătrimi, cu inflexiuni modulatorii la tonalități 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 un studiu și două lucrări/ piese muzicale diferite, de factură preclasică, clasică, romantică, românească sau modernă, executate din memorie – cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu, la alegerea candidatului;

b) În cazul în care candidatului nu a studiat un instrument, va prezenta vocal trei piese din

genuri diferite, de factură cultă, din creația românească și universală, cu/fără partitură, cu sau fără acompaniament.

**Notă:** Probele a) și 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 și evaluare, pentru toate specialitățile, sunt compuse 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 și un profesor de teorie – solfegiu – dicteu.**

**2. Subiectele din cadrul probei a III a, respectiv dicteu melodic, solfegiu la prima vedere vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probei, în prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate / profesor metodist. Comisia de examinare elaborează un număr de bilete egal cu cel puțin jumătate din numărul candidaților, conținând subiecte cu același grad de dificultate. În ziua examenului, fiecare candidat extrage un bilet.**

**3. Nota finală pentru fiecare probă a examenului se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.**

**4. Nota finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este nota obținută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I, II și III, respectiv la probele I și II.**

**5. Nota minimă de promovare a testelor de aptitudini, calculată în conformitate cu punctul 4 din prezenta Notă, este 6 (șase).**

**6. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puțin una din probele de aptitudini.**

**7. Candidații se vor prezenta în concurs cu actul de identitate, ce va fi prezentat comisiei la intrarea în concurs.**

**8. Candidații vor prezenta comisiilor partiturile muzicale prezentate în concurs.**

**9. Pentru instrumentele cu corzi grave, instrumente de suflat, instrumente de percuție și instrumente populare, se admit transcripții după lucrări muzicale de factură cultă.**

**10. La sfârșitul fiecărei zile de examen, se afișează rezultatele.**

**11. Candidații care nu au fost admiși la secția instrumentală se pot prezenta la secția teoretică, în limita numărului de locuri aprobat conform legislației în vigoare.**

**12. La probele de aptitudini nu se admit contestații, cu excepția probei de dicteu melodic, pentru toate specializările la care această probă se susține. Pentru rezolvarea contestațiilor, președintele comisiei va stabili o altă comisie, alcătuită din cadre didactice de specialitatea respectivă. Nota rezultată după contestații rămâne definitivă.**

## **PROFIL ARTISTIC SPECIALIZAREA COREGRAFIE**

### ***I. Proba de dans clasic***, compusă din:

- a) o oră de studiu cuprinzând exerciții la bară, centru, sărituri, pointes – lecție pregătită din timp.
- b) o variație în stil clasic, din variațiile 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) și b).

### ***II. Proba de dans românesc.***

Se folosește 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 și evaluare sunt compuse din:**

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

**2. Nota finală pentru fiecare probă a examenului se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.**

**3. Nota finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat este media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și II.**

**4. Nota minimă de promovare a examenului, calculată în conformitate cu punctul 3. din prezenta Notă, este 6 (șase).**

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

**6. Candidații vor avea asupra lor actul de identitate, ce va fi prezentat comisiei la intrarea în concurs.**

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

## **PROFIL ARTISTIC SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI**

### ***I. PROBA DE DICȚIE***

Se va cere candidatului:

- a) citirea unui text la prima vedere;
- b) recitarea a două sau trei strofe dintr-o poezie aleasă de candidat;
- c) povestirea unei fapte din viața candidatului;
- d) participarea la o conversație cu comisia, pe o temă dată de aceasta.

Durata: 10' – 15'.

**Notă:** Proba de dicție 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) și d).

Pentru promovare, candidații trebuie să obțină la fiecare etapă din cadrul probei de dicție, minimum nota 5 (cinci).

### ***II. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE***

Verificarea auzului muzical, simțului ritmic, memoriei muzicale, calităților vocale și cunoștințelor elementare de scris-citit muzical, după cum urmează:

- a) intonarea a două sau trei cântece la alegerea comisiei dintr-o listă de 5 cântece prezentate de candidat;
- b) reproducerea de fragmente ritmico-melodice;
- c) citirea notelor pe portativ;
- d) reproducerea de intervale și formule ritmice;
- e) executarea ritmică a unui exercițiu cuprinzând valorile de note și pauze învățate de doimi, pătrimi, optimi, cu tactarea măsurilor de 2, 3, 4 timpi.

Durata: 10' – 15'

**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), c), d), e).

Pentru promovare, candidații trebuie să obțină la fiecare etapă din cadrul probei de muzică, minimum nota 5 (cinci).

### **NOTĂ:**

**1. Comisiile de examinare și evaluare sunt compuse 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 și un profesor de teorie – solfegiu – dicteu.**

**2. Textele la prima vedere, temele de conversație ale candidatului cu comisia de examinare, precum și subiectele de la *proba de aptitudini muzicale* punctele b), c), d), e), vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înainte începerii probelor, în prezența și cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist. Comisia de examinare elaborează un număr de bilete egal cu cel puțin jumătate din numărul candidaților, conținând subiecte cu același grad de dificultate. În ziua examenului fiecare candidat extrage un bilet.**

**3. Nota finală a candidatului pentru fiecare probă a examenului se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru cu drept de notare.**

**4. Nota finală la probele de aptitudini pentru fiecare candidat este media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și II.**

**5. Nota minimă de promovare a probelor de aptitudini calculată conform punctului 4 din prezenta notă, este 6 (șase).**

**6. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puțin una din probele de examen.**

**7. Candidații vor avea asupra lor actul de identitate, ce va fi prezentat comisiei la intrarea în concurs.**

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

---

## **PROFIL PEDAGOGIC**

### **Specializarea învățători-educatoare**

#### **1. Proba de aptitudini muzicale**

Proba de aptitudini muzicale constă în verificarea aptitudinilor interpretative și a auzului muzical prin:

- a) intonarea unui cântec dintr-un repertoriu de cinci cântece învățate în clasele I- VIII;
- b) reproducerea unor scurte motive ritmico-melodice (2-4 măsuri), desprinse din cântece pentru copii.

#### **2. Proba de aptitudini fizice**

Proba de aptitudini fizice constă în verificarea aptitudinilor fizice prin:

- a) Reproducerea, după model, a 2-3 exerciții de influențare 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 cerință de timp (implică un efort moderat).

Aptitudinile investigate sunt:

- memorie motrică și coordonare;
- starea funcțională a coloanei vertebrale;
- funcție normală a sistemului cardio-respirator;

#### **3. Proba de aptitudini artistice**

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

Aptitudinile investigate sunt:

- receptarea culorilor, a proporțiilor dintre obiecte;
- încadrarea echilibrată a formelor plastice într-un spațiu.

#### **4. Interviu**

Interviul constă în:

- a) recitarea a 2-3 strofe dintr-o poezie (la alegere);
- b) lectură la prima vedere;
- c) participare la o conversație cu comisia pe o temă dată de aceasta (se verifică capacitatea de a aduce argumente, de a fi persuasiv și receptiv în relația cu partenerul de discuție).

Aptitudinile investigate sunt:

- capacitatea de a comunica;
- dicția.

#### **NOTĂ:**

1. Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu “admis” sau “respins”.
2. Respingerea la o probă atrage după sine obținerea calificativului ”respins” la probele de aptitudini.
3. Nu se admit contestații la probele de aptitudini.
4. Comisia pentru fiecare probele de aptitudini este alcătuită din doi profesori de specialitate, un profesor de gimnaziu și unul de liceu.
5. Președintele comisiei este directorul unității de învățământ.

---

## PROFIL PEDAGOGIC

### Specializările: bibliotecar-documentarist, instructor animator, instructor pentru activități extrașcolare, pedagog școlar

#### **1. Proba de aptitudini muzicale și coordonare motrică**

În cadrul probei se verifică:

- ▶ auzul muzical;
- ▶ simțul ritmic;
- ▶ memoria muzicală;
- ▶ calitățile vocale;
- ▶ condițiile generale fizico - estetice și de mișcare.

Verificarea se face prin 1 – 2 din următoarele forme:

- ▶ intonarea a 1 –2 cântece prezentate de candidat;
- ▶ reproducerea unor fragmente ritmico – melodice după modele date de comisie;
- ▶ realizarea unor exerciții de mișcare la comanda profesorului.

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de muzică și un profesor de educație fizică.

#### **2. Proba de investigare a capacității de a comunica și a dicției**

În cadrul probei se verifică:

- ▶ capacitatea de a comunica;
- ▶ pronunția cuvintelor, în general, și a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;
- ▶ capacitatea de a aduce argumente în susținerea unor idei;
- ▶ valențele artistice privind interpretarea unui text.

Verificarea se face prin 1 – 2 din următoarele forme:

- ▶ recitarea a 1 –2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaților;
- ▶ citirea unui text dialogat;
- ▶ interviu pe o temă la alegerea candidatului;

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

#### **NOTĂ:**

**1. Fiecare probă 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 contestații la probele de aptitudini pentru profilul pedagogic, specializările: bibliotecar-documentarist, instructor animator, instructor pentru activități extrașcolare, pedagog școlar**

## **PROFIL TEOLOGIC SPECIALIZAREA TEOLOGIE ORTODOXĂ SPECIALIZAREA PATRIMONIULUI CULTURAL**

La seminariile teologice ortodoxe, cursuri de zi, se pot înscrie absolvenți de gimnaziu care au media generală de absolvire a claselor a V-a – a VIII-a minimum 7,00 și media la purtare în clasele a V-a – a VIII-a minimum 9,00.

La solicitarea conducerii cultului ortodox, pot fi admiși la seminariile teologice liceale ortodoxe, cursuri de zi, pe locurile rămase libere, și viețuitori din mănăstiri, absolvenți de gimnaziu, care au depășit vârsta de 18 ani.

Înscrierile se fac la unitățile școlare respective. Dosarul de înscriere va cuprinde:

- 1) certificat de botez (ortodox)- copie legalizată;
- 2) fișa medicală (original);
- 3) fișa de înscriere, în original, eliberată de unitatea de învățământ gimnazial;
- 4) recomandarea Consiliului parohial;
- 5) binecuvântarea Chiriarhului locului;

Vizita medicală este obligatorie și eliminatorie.

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

### **PROBA ORALĂ**

a) **verificarea dicției** 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 bisericești: **Sfinte Dumnezeule; Cu noi este Dumnezeu; Doamne al puterilor; Troparul Învierii; Tatăl nostru; Troparul Rusaliilor; Fie numele Domnului binecuvântat; Binecuvântat ești Hristoase Dumnezeul nostru; Colinde cu conținut religios;**

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

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

- verificarea simțului ritmic.

**Note:** Pentru examenul la proba muzicală nu se vor verifica noțiunile 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 școlară de religie, clasele a VII-a – a VIII-a.

**Probele de aptitudini pentru profilul teologic, specializarea patrimoniul cultural sunt următoarele:**

a) **proba scrisă** de verificare a cunoștințelor religioase;



b) **proba practică** pentru testarea aptitudinilor în perceperea formelor, desen după natură;

c) **proba practică** pentru testarea aptitudinilor la exprimare cromatică în compoziție.

Conținuturile pentru cele două probe practice de verificare a aptitudinilor artistice sunt cele din programa școlară de educație plastică pentru gimnaziu, iar conținuturile pentru proba scrisă la Religie vor fi aceleași ca și cele pentru profilul teologic, specializarea teologie ortodoxă.

**Conținuturile pentru proba scrisă de verificare a cunoștințelor religioase sunt:**

Conținuturi clasa a VII-a	Conținuturi clasa a VIII-a
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dumnezeu se descoperă oamenilor. Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție</li><li>2. Crearea lumii</li><li>3. Hristos, Lumina lumii: Vindecarea orbului din naștere</li><li>4. Rugăciunea în viața creștinului</li><li>5. Sfânta Liturghie – întâlnirea cu Hristos</li><li>6. Legea cea nouă – Fericirile</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Crezul – sinteza învățăturii de credință.</li><li>8. Pilda semănătorului – primire și împlinire a cuvântului lui Dumnezeu</li><li>9. Biserica, locaș de închinare</li><li>10. Răbdare și încredere în Dumnezeu – Dreptul Iov</li></ol>

**NOTE:** 1. Conducerea seminarului propune componența comisiei de examen, care este aprobată de inspectoratul școlar.

2. Până la sfârșitul timpului de elaborare a fiecărei lucrări scrise, comisia afișează baremul de evaluare și notare.

3. Proba orală este apreciată cu calificativul admis sau respins. Candidații de la specializarea teologie ortodoxă, care la proba orală obțin calificativul *respins*, nu mai susțin proba scrisă și sunt declarați respinși la probele de aptitudini.

Probele scrise și 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 obținută 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 obținute la cele trei probe de mai sus.

5. Media finală de admitere se calculează conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat

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

7. La probele orale și practice nu se admit contestații. La proba scrisă se admit contestații. Reevaluarea lucrărilor ale căror rezultate au fost contestate și afișarea rezultatelor finale se desfășoară în perioada prevăzută în calendarul admiterii.

8. Candidaților respinși la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele și vor fi îndrumați să se înscrie la alte licee.

---

**PROFIL TEOLOGIC**  
**LICEE TEOLOGICE**  
**CATOLICE, GRECO-CATOLICE, REFORMATE, UNITARIENE,**  
**PENTICOSTALE ȘI ADVENTISTE**

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

b) Dosarul de înscriere va cuprinde următoarele acte:

- fișă de înscriere tip;
- certificat de naștere în original și o copie xerox;
- fișa medicală, în original;
- declarație din partea candidatului și a părinților acestuia că au luat cunoștință de **Regulamentul de ordine interioară al liceului** și 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 cunoștințelor religioase, cu durata de două ore, evaluată cu note de la 1 la 10.

Candidații respinși la interviu/colocviu nu mai participă la proba scrisă și sunt declarați respinși la probele de aptitudini. Nota finală la probele de aptitudini este nota obținută la proba scrisă de verificare a cunoștințelor religioase.

d) Conducerea liceului va stabili componența comisiei de examinare.

e) Subiectul pentru proba scrisă la religie se elaborează din programa școlară 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, obținută conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul 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 candidaților se va face conform criteriilor prevăzute în metodologia de admitere. Dacă egalitatea persistă, departajarea se va face după nota obținută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

h) Candidaților respinși la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele și vor fi îndrumați să se înscrie la alte licee.

**NOTA: 1. Liceele baptiste și musulmane susțin în cadrul probelor de aptitudini un interviu, evaluat cu calificativ: admis/respins. Admiterea la aceste licee a candidaților care au obținut calificativul admis la interviu se face în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, calculate conform metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat.**

**2. Tematica pentru probele de aptitudini și bibliografia vor fi afișate de fiecare unitate școlară până la data de 20 ianuarie a anului școlar în cursul căruia se susține admiterea.**

## **PROFIL MILITAR COLEGII MILITARE LICEALE ALE MINISTERULUI APĂRĂRII NAȚIONALE**

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

### **I. RECRUTAREA CANDIDAȚILOR**

Tinerii care doresc să urmeze cursurile colegiilor militare liceale se adresează, pentru informare și întocmirea dosarelor de candidat, birourilor/oficiilor informare-recrutare județene/ de sector al municipiului București, pe tot parcursul anului școlar.

### **II. SELECȚIA CANDIDAȚILOR**

Activitatea de selecție se organizează și se desfășoară în centrele zonale de selecție și orientare ale Ministerului Apărării Naționale, din localitățile Alba Iulia, Breaza și Câmpulung - Moldovenesc și constă în:

- a) testarea aptitudinilor fizice;
- b) testare psihologică;
- c) interviu de evaluare și orientare.

**Fiecare probă de selecție are caracter eliminativ și se apreciază cu “ADMIS” sau “RESPINS”, pe baza baremelor și standardelor stabilite de Ministerul Apărării Naționale.**

### **III. ÎNSCRIEREA ȘI EVALUAREA CANDIDAȚILOR LA COLEGIILE MILITARE LICEALE**

La înscrierea în colegiile militare liceale, participă candidații care au fost declarați „ADMIS” la selecția organizată în centrele zonale de selecție și orientare.

În perioada prevăzută în calendarul admiterii pentru probele de aptitudini, candidații susțin o probă de verificare a cunoștințelor la disciplinele Limba și literatura română și Matematică, sub forma unui test tip grilă, cu durata de 3 ore, conform programei pentru testul de evaluare a competențelor la disciplinele Limba și literatura română și Matematică, aprobată de șeful Direcției management resurse umane din Ministerul Apărării Naționale și avizată de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului.

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

Testul conține 18 itemi, 8 itemi pentru Limba și literatura română și 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 și evaluare compusă din:

- președinte (fără drept de notare) –directorul adjunct al colegiu militar;
- secretarul comisiei (fără drept de notare) – un profesor sau un ofițer;
- membri (cu drept de notare) –profesori de specialitate numiți de președintele comisiei.

Corectarea testului se realizează imediat după încheierea probei, în prezența candidatului, de către doi profesori, asistat de alți doi candidați.

Media minimă de promovare a testului este 6.00.

La testul tip grilă nu se admit contestații.

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

MA = media de admitere, calculată conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat;

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

MFA= media finală de admitere.

La medii **finale de admitere** egale, departajarea candidaților se va face conform Metodologiei de organizare și desfășurare a admiterii în învățământul liceal de stat aprobată prin ordin al ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului.

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

Candidații sunt clasificați în ordine strict descrescătoare a mediei finale de admitere, în limita cifrei de școlarizare aprobate pentru fiecare colegiu militar.

Candidaților care nu sunt admiși în colegiul militar, li se înapoiază dosarele și vor participa la admiterea organizată de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului.

## **Liceul Waldorf Specializarea filologie**

### **Proba I. Limba și literatura română**

Se evaluează de o comisie formată din două cadre didactice de specialitate și constă într-un interviu.

În cadrul probei se verifică următoarele:

- capacitatea de exprimare liberă;
- diversitatea vocabularului;
- capacitatea de argumentare;
- receptivitatea față de temă și partenerul de discuție;

Durata: 10-15 minute pentru un candidat.

### **Proba II. La alegerea candidatului, una din probele:**

#### **a) artă plastică**

Se verifică următoarele:

- compunerea spațiului plastic (încadrarea în pagină);
- rezolvarea problemei de culoare și compoziție;
- compoziție (modelaj);
- folosirea elementelor de limbaj specifice;
- notă personală, originalitate.

Durata: 2 ore

#### **b) muzică:**

Se verifică următoarele:

- calități vocale - intonarea unui cântec la alegere;
- simțul ritmic – reproducerea de fragmente ritmico-melodice;
- cunoștințe elementare de scris – citit muzical;
- interpretarea unei melodii instrumentale (facultativ)

Durata: 10-15 minute pentru un candidat

#### **c) artă dramatică:**

Se verifică următoarele:

- dicție, expresivitate în citirea unui text la prima vedere;
- intonație în recitarea a două strofe dintr-o poezie cunoscută;
- memorie și creativitate în povestirea unei fapte din viața elevului.

Durata : 10-15 minute pentru un candidat.

## 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. Media generală minimă de admitere este 7 (șapte).

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

**Notă:** La disciplinele sportive care nu se regăsesc în această 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.C.T.S./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.

## ATLETISM

### 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.	Triatlon "A" (puncte)	140	150	150	160	160	170	170	180	180	190	190	200	200	210	210	220	220	230	230	240	240
2.	Triatlon "B" (puncte)	130	140	140	150	150	160	160	170	170	180	180	190	190	200	200	210	210	220	220	230	230

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 distanță

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

### 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)	13.7	12.7	13.6	12.6	13.5	12.5	13.4	12.4	13.3	12.3	13.2	12.2	13.1	12.1	13.0	12.0	12.9	11.9	12.8	11.8
2.	200 m.p. (sec)	27.9	27.0	27.8	26.8	27.7	26.6	27.6	26.4	27.5	26.2	27.4	26.0	27.3	25.8	27.2	25.6	27.1	25.4	27.0	25.1
3.	800 m.p. (min)	2.29	2.19	2.28	2.18	2.27	2.17	2.26	2.16	2.25	2.15	2.24	2.14	2.23	2.13	2.22	2.12	2.21	2.11	2.20	2.10
4.	2000 m. F/3000 m B (min)	6.58	10.35	6.56	10.30	6.54	10.25	6.52	10.20	6.50	10.15	6.48	10.10	6.46	10.05	6.44	10.00	6.42	9.55	6.40	9.50
5.	80 m.g. F/90 m.g. B (sec)	13.9	15.6	13.8	15.5	13.7	15.4	13.6	15.3	13.5	15.2	13.4	15.1	13.3	15.0	13.2	14.9	13.1	14.7	13.0	14.5
6.	200 m.g. (sec)	36.5	32.4	36.0	32.2	35.5	32.0	35.0	31.8	34.5	31.6	34.0	31.4	33.5	31.2	33.0	31.0	32.5	30.8	32.0	30.6
7.	1.500 m. obst. (min)	-	4.00	-	3.55	-	3.50	-	3.45	-	3.40	-	3.35	-	3.30	-	3.25	-	3.20	-	3.15
8.	Marș 3km. F/5km. B (min)	13.35	31.40	13.30	31.30	13.25	31.20	13.20	31.10	13.00	31.00	12.40	30.50	12.20	30.40	12.00	30.30	11.50	30.00	11.30	29.00
9.	S. înălțime (m)	1.37	1.47	1.39	1.49	1.41	1.51	1.43	1.53	1.45	1.55	1.47	1.57	1.49	1.59	1.51	1.61	1.53	1.63	1.55	1.65
10.	S. lungime (m)	4.65	4.85	4.70	4.90	4.75	4.95	4.80	5.00	4.85	5.10	4.90	5.20	4.95	5.30	5.00	5.40	5.05	5.50	5.10	5.60
11.	S. prăjina (m)	1.80	2.15	1.85	2.20	1.90	2.25	1.95	2.30	2.00	2.40	2.05	2.50	2.10	2.60	2.15	2.70	2.20	2.80	2.25	2.90
12.	Ar. greutate (m)	8.00	9.20	8.10	9.40	8.20	9.60	8.30	9.80	8.40	10.00	8.60	10.20	8.80	10.30	9.00	10.50	9.50	10.70	10.00	10.90
13.	Ar. disc (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	27	23	29	24	31	25	33	26	35
14.	Ar. suliță (m)	19	27	20	28	21	29	22	30	23	32	24	34	25	36	26	38	27	40	28	42
15.	Ar. ciocan (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	19.5	25	20	26	20.5	27	21	28	21.5	29	22	30

## BADMINTON

### 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 pe 30 m cu start de sus (sec)	5.11	5.9	5.10	5.8	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0
2.	Quadrasalt de pe loc (m)	8.10	9.10	8.20	9.20	8.30	9.30	8.40	9.40	8.50	9.50	8.60	9.60	8.70	9.70	8.80	9.80	8.90	9.90	9.00	1000
3.	Aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc (m)	24	27	25	29	26	31	27	33	28	35	29	37	30	39	31	41	33	43	35	45

### B. PROBE SPECIFICE

Structură tehnico-tactică:

Serviciu din stânga – clear în lung de linie – drop stop în lung de linie – lob pe diagonală – clear în lung de linie;

Joc de simplu.

Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip longilin, anvergura brațelor peste medie (6-8 cm. peste valoarea taliei)

## BASCHE

### 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)	180	186	183	188	185	190	188	192	190	195	193	200	195	205	198	210	200	215	205	220
2.	Detentă de pe loc (cm)	27	30	29	32	31	34	33	36	35	38	37	40	39	42	41	44	43	46	45	48
3.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)	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



**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.	Complex tehnic*(sec)	29	27	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18
2.	Joc bilateral – 2 reprize de 10 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

\* Micul maraton, după care executantul pornește 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 coș din dribling, recuperează mingea, pornește în dribling în sens invers, ocolind primul jalon, după care se îndreaptă spre coș, efectuând o aruncare din săritură de la linia de aruncări libere.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talia minimă – băieții 175 cm și fetele 170 cm.

**BASEBAL****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
1.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225
3.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4.15	4.10	4.05	4.00	3.55	3.50	3.45	3.40	3.35	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
1.	Naveta specifică * (sec)	15.56	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.7	14.5	14.3
2.	Prinderea mingii și pasă în baza 1, 10 execuții (nr. reușite)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Joc bilateral în condiții regulamentare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									

\* Naveta specifică – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanța de 5 m una față 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 și revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcție elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip robust, segmente lungi.

## BIATLON

### 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 din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15
2.	Alergare de rezistență 1000 m fete și 3000 m băieți (min)	4.50	12.00	4.45	11.55	4.40	11.50	4.35	11.45	4.30	11.40	4.25	11.35	4.20	11.30	4.15	11.25	4.10	11.20	4.05	11.15

**B. PROBE SPECIFICE**

Nr. Crt.	Probe 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.	Tragere din culcat cu pușcă aer comprimat de la 10 m, 10 cartușe (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din culcat cu pușcă aer comprimat de la 10 m, 10 cartușe (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Deplasare pe schiuri cu role prin pas simultan și alternativ, pe distanțe stabilite de comisie	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie înaltă, greutatea optimă – talia în cm –110).

**CANOTAJ****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.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min)	10.45	9.35	10.40	9.30	10.35	9.25	10.30	9.20	10.25	9.15	10.20	9.10	10.15	9.05	10.10	9.00	10.05	8.55	10.00	8.50

**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.	Ramat orizontal cu 15 kg (nr. execuții în 1min)	22	32	24	34	26	36	28	38	30	40	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50

Notă: Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie minimă 180 cm băieți și 170 cm fete, anvergura minimă – talia+2 cm).

**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
1.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min)	8.15	8.10	8.05	8.00	7.55	7.50	7.45	7.40	7.35	7.30
3.	Forța musculaturii abdominale (nr. repetări în 30 sec)	17	18	19	20	22	24	26	28	29	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
1.	Tras la poartă de la 16m, minge statică – 10 execuții (nr. reușite)*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Dribling printre 5 jaloane (sec)**	12.8	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0
3.	Controlul balonului timp de 1 min. (nr. execuții)***	10	15	20	25	30	40	50	60	70	80
4.	Joc bilateral pe teren normal sau redus – două reprize de 15 minute	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									

\* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul;

\*\*Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de 1metru 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.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: talie minimală 172 cm.

## GIMNASTICĂ ARTISTICĂ SPORTIVĂ

### 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.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuții)	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții)	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20
3.	Săritură în lungime de pe loc (cm)	170	175	173	180	175	185	178	190	180	195	183	200	185	205	190	210	195	215	200	220

### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente specifice de minimum categoria a II-a de clasificare sportivă. Evaluarea se face după codul de punctaj al F.R.G. Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: dezvoltare fizică armonioasă, raport talie – greutate în limitele formulei  $G=T-105$  cm.

## GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

### 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
1.	Balansul piciorului activ peste orizontală și menținerea lui la nivel maxim (sec)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

### 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.	a. Structură specifică* (nr. linii drepte timp de 2 min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	b. Structură specifică* (nr. diagonale timp de 2 min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Exercițiu liber ales la două probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de conținut specifice minimum categoriei a II-a de clasificare sportivă										

**\*Structură specifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă și 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se folosește coarda. Deplasare cu coarda mânăuită prin înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanța de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală și mânăuirea corzii din articulația pumnului, cotului și a umerilor. Se notează numărul de linii drepte și numărul de diagonale efectuate timp de 2 minute.**

**Notă: Evaluarea se face conform regulamentului Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.**

**D. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional longilin, segmente lungi, expresivitate corporală și greutate în limitele formulei: G=T-105

## HALTERE

### 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)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20
2.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lazii (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

**BĂIEȚI** – performanța în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42.5</b>	<b>45</b>	<b>47.5</b>	<b>50</b>	<b>52.5</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>
<b>42</b>	<b>45</b>	<b>47.5</b>	<b>50</b>	<b>52.5</b>	<b>55</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>
<b>46</b>	<b>50</b>	<b>52.5</b>	<b>55</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>
<b>50</b>	<b>55</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>
<b>54</b>	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>
<b>59</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>
<b>64</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>	<b>80</b>	<b>82.5</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>
<b>70</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>	<b>80</b>	<b>82.5</b>	<b>85</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>105</b>
<b>76</b>	<b>80</b>	<b>82.5</b>	<b>85</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>92.5</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>

<b>83</b>	<b>85</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>92.5</b>	<b>95</b>	<b>97.5</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>120</b>
<b>+83</b>	<b>87.5</b>	<b>90</b>	<b>92.5</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>102.5</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>125</b>

**FETE** - performanța în kilograme la genuflexiuni cu haltera, în funcție de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
<b>38</b>	<b>20</b>	<b>22.5</b>	<b>25</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</b>	<b>40</b>	<b>45</b>
<b>42</b>	<b>22.5</b>	<b>25</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</b>	<b>40</b>	<b>42.5</b>	<b>47.5</b>
<b>46</b>	<b>25</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</b>	<b>40</b>	<b>42.5</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
<b>50</b>	<b>27.5</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</b>	<b>40</b>	<b>42.5</b>	<b>45</b>	<b>47.5</b>	<b>52.5</b>
<b>54</b>	<b>30</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>37.5</b>	<b>40</b>	<b>42.5</b>	<b>45</b>	<b>47.5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>
<b>59</b>	<b>35</b>	<b>37.5</b>	<b>40</b>	<b>42.5</b>	<b>45</b>	<b>47.5</b>	<b>50</b>	<b>52.5</b>	<b>55</b>	<b>60</b>
<b>64</b>	<b>40</b>	<b>42.5</b>	<b>45</b>	<b>47.5</b>	<b>50</b>	<b>52.5</b>	<b>55</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>65</b>
<b>70</b>	<b>45</b>	<b>47.5</b>	<b>50</b>	<b>52.5</b>	<b>55</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>	<b>70</b>
<b>76</b>	<b>50</b>	<b>52.5</b>	<b>55</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>75</b>
<b>+76</b>	<b>52.5</b>	<b>57.5</b>	<b>60</b>	<b>62.6</b>	<b>65</b>	<b>67.5</b>	<b>70</b>	<b>72.5</b>	<b>75</b>	<b>77.5</b>

## 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)	5.8	5.3	5.7	5.2	5.6	5.1	5.5	5.0	5.4	4.9	5.3	4.8	5.2	4.7	5.1	4.6	5.0	4.5	4.9	4.4



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	20	16	21	17	22	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	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.	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 de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: talia minimă: băieți – 175 cm, fete – 170 cm.

**ÎNOT****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)	1.25	1.20	1.23	1.18	1.21	1.16	1.19	1.14	1.17	1.12	1.15	1.10	1.12	1.08	1.09	1.06	1.06	1.04	1.04	1.02
2.	200 m liber (min)	3.020	2.460	2.580	2.440	2.540	2.420	2.500	2.400	2.464	2.367	2.410	2.320	2.360	2.280	2.300	2.250	2.240	2.220	2.210	2.190
3.	400 m liber (min)	6.080	5.520	6.030	5.470	5.580	5.420	5.530	5.370	5.480	5.328	5.400	5.230	5.300	5.150	5.150	5.070	5.000	4.590	4.550	4.518
4.	800 m liber (min)	12.15	-	12.10	-	12.05	-	12.00	-	11.53	-	11.25	-	10.57	-	10.32	-	10.07	-	9.43	-
5.	1500 m liber (min)	-	22.45	-	22.30	-	22.15	-	22.00	-	21.47	-	21.10	-	20.30	-	19.55	-	19.28	-	18.57
6.	100 m bras (min)	1.480	1.380	1.450	1.360	1.420	1.340	1.390	1.320	1.360	1.299	1.330	1.280	1.300	1.260	1.270	1.240	1.240	1.220	1.220	1.193
7.	200 m bras (min)	3.500	3.350	3.450	3.300	3.400	3.250	3.350	3.200	3.290	3.150	3.220	3.100	3.160	3.050	3.090	3.000	3.020	2.550	2.550	2.502

8.	100 m spate (min)	1.340	1.280	1.320	1.260	1.300	1.240	1.280	1.220	1.258	1.207	1.231	1.180	1.185	1.160	1.160	1.140	1.135	1.120	1.110	1.100
9.	200 m spate (min)	3.250	3.080	3.200	3.040	3.150	3.000	3.100	2.560	3.038	2.527	2.560	2.480	2.500	2.440	2.440	2.420	2.380	2.350	2.323	2.302
10.	100 m fluture (min)	1.440	1.260	1.400	1.240	1.360	1.220	1.320	1.200	1.280	1.180	1.205	1.160	1.170	1.140	1.450	1.120	1.120	1.100	1.087	1.083
11.	200 m fluture (min)	3.200	3.020	3.150	2.590	3.100	2.560	3.050	2.530	2.598	2.501	2.520	2.470	2.470	2.420	2.410	2.370	2.350	2.330	2.300	2.302
12.	200 m mixt (min)	3.200	3.100	3.150	3.050	3.100	3.000	3.050	2.550	3.00	2.500	2.55	2.45	2.500	2.400	2.450	2.350	2.400	2.300	2.350	2.250
13.	400 m mixt (min)	7.050	6.470	6.570	6.390	6.490	6.310	6.410	6.230	6.335	6.151	6.250	6.070	6.100	5.570	5.550	5.470	5.400	5.370	5.242	5.277

**B. CERINȚE MORFOLOGICE:**

- talia înaltă, spre foarte înaltă, la sprinteri și medie, spre înaltă, la celelalte probe;
- greutatea cu 5-8 kg (B) și 3-7 kg (F) mai mică decât numărul centimetrelor peste 100, al taliei;
- suprafață palmară mare – peste 10 % din talie; laba piciorului peste nr. 39 la fete și peste nr. 44 la băieți

**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)	166	176	168	178	170	180	172	182	174	185	176	190	178	195	180	200	185	205	190	210
2.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15

## 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. de 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.																			

## C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip constituțional robust.

# KAIAC-CANOE

## 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.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16
2.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1600 m băieți (min)	4.05	6.30	4.00	6.25	3.55	6.20	3.50	6.15	3.45	6.10	3.35	6.05	3.25	6.00	3.15	5.50	3.10	5.35	3.05	5.25

## 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.	Kaiac simplu 500m (min)	3.15	3.00	3.10	2.55	3.05	2.50	3.00	2.45	2.55	2.40	2.50	2.35	2.45	2.30	2.40	2.25	2.35	2.20	2.30	2.15
2.	Kaiac simplu 1000m (min)	6.10	5.30	6.05	5.25	6.00	5.20	5.55	5.15	5.50	5.10	5.45	5.05	5.40	5.00	5.30	4.55	5.20	4.50	5.10	4.45

3.	Canoe simplu 500m (min)	-	3.10	-	3.05	-	3.00	-	2.55	-	2.50	-	2.45	-	2.40	-	2.35	-	2.30	-	2.25
4.	Canoe simplu 1000m (min)	-	6.05	-	6.00	-	5.55	-	5.50	-	5.45	-	5.40	-	5.35	-	5.25	-	5.15	-	5.05

Notă: Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust, anvergură mare, talie înaltă și foarte înaltă, cu predominanța lungimii bustului.

## 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.	“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.**

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust și suplu.

**LUPTE LIBERE ȘI 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
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	4	6	8	10	13	14	15	16	17	18

**Notă:** Pentru elevii care au peste 65 kg, notarea se face astfel:

- baremul pentru nota 1 corespunde cu baremul pentru nota 4;
- baremul pentru nota 2 corespunde cu baremul pentru nota 5;
- baremul pentru nota 3 corespunde cu baremul pentru nota 6;
- baremul pentru nota 4 corespunde cu baremul pentru nota 7;
- baremul pentru nota 5 corespunde cu baremul pentru nota 8;
- baremul pentru nota 6 corespunde cu baremul pentru nota 9;
- baremul pentru nota 7 corespunde cu baremul pentru nota 10;

**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.									

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust, diametrele biacromial și palmar peste valorile medii.

## ORIENTARE SPORTIVĂ

### 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)	8.7	8.4	8.6	8.3	8.5	8.2	8.4	8.1	8.3	8.0	8.2	7.9	8.1	7.8	8.0	7.7	7.9	7.6	7.8	7.5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4.35	6.45	4.30	6.40	4.25	6.35	4.20	6.30	4.15	6.25	4.10	6.20	4.05	6.15	4.00	6.10	3.55	6.05	3.50	6.00

### B. PROBE SPECIFICE

**Parcurgerea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcurgere, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.**

## PATINAJ-ARTISTIC

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

**B. PROBE SPECIFICE**

Nr. Crt.	Probe 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.	Proba "Matorin"	585	585	600	600	615	615	630	630	645	645	660	660	675	675	690	690	705	705	720	720
2.	Program pe patine cu role*	Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor.																			

\* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

- tăierea gheții cu fața și cu spatele;
- pași în cerc;
- pași în linie;
- elemente de echilibru (fandări, cumpene, "pușcă", "cioară").

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** musculatură de tip longilin, nehipertrofiată, diametru biacromial cu 3-4 cm mai mare decât cel bitrohanterial.

**PATINAJ-VITEZĂ****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)	8.7	8.5	8.6	8.4	8.5	8.3	8.4	8.2	8.3	8.1	8.2	8.0	8.1	7.9	8.0	7.8	7.9	7.7	7.8	7.6
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.85	1.95	1.90	2.00	1.95	2.05	2.00	2.10	2.05	2.15

### B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe 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.	Sărituri laterale „de patinaj” (5dr.-5 stg.) (cm)*	7.50	7.70	7.60	7.80	7.70	7.90	7.80	8.00	7.90	8.10	8.00	8.20	8.10	8.30	8.20	8.40	8.30	8.50	8.40	8.60
2.	1000 m pe role cu start de sus (min)	2.50	2.40	2.45	2.35	2.40	2.30	2.35	2.25	2.30	2.20	2.25	2.15	2.20	2.10	2.15	2.05	2.10	2.00	2.05	1.95

\* Se execută 5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri.

C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip constituțional robust, talie și greutate specifică disciplinei.

## 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
1.	400 m liber (min)	6.24	6.18	6.12	6.06	6.00	5.54	5.48	5.42	5.36	5.30

### B. PROBE SPECIFICE

Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate
-----	----------------	---------------------------



Crt.		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Aruncare la punct fix din înot – 10 execuții (nr. de execuții corecte)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Joc bilateral – 2 reprize x 5 min., condiții regulamentare	Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului.									

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie înaltă, anvergură mare (+ 6 -10 cm față de talie)

## RUGBY

### 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
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2
2.	Alergare de rezistență 1000m (min)	4.15	4.10	4.05	4.00	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30	3.25
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230

### 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.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									
2.	Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust, talie și greutate specifică postului din echipă.

## SĂRITURI ÎN 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.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	53	51	55	53	57	55	59	57	61	59	63	61	65	63	67	65	69	67	71	69
3.	Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	18	21	19	23	20	25	22	27	24	30	26	33	28	36	30	39	32	42	35	45

**B. PROBE SPECIFICE**

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

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.	Trambulina de <b>1m</b> : - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri	Notarea săriturilor se face conform tabelor elaborate de Federația Română de Natație																			
2.	Trambulina de <b>3m</b> : - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri																				
3.	Platformă: - băieți 4+6 sărituri - fete 4+4 sărituri																				

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie mijlocie-înaltă, dezvoltare fizică armonioasă.

## SCHI ALPIN

### 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.	Sărituri succesive în lateral peste ștacheta situată la 10 cm de sol, timp de 10 secunde (nr. execuții)	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	20	18	22	20	24	22	26
2.	Săritura 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

### 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.	Slalom pe uscat 20 fanioane la interval de 2,5 m, distanța 50m (sec)	10.9	10.8	10.8	10.6	10.6	10.4	10.4	10.2	10.2	10.0	10.0	9.8	9.8	9.6	9.6	9.4	9.4	9.2	9.2	9.2	9.0
2.	Probă tehnică*	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																				

\* Probă tehnică – Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o “dublă” și o “șicană” din 3 porți.

### C. CERINȚE MORFOLOGICE:

- talie peste medie;
- raport bust/membre inferioare=1;
- greutatea corporală conform  $G=Tcm-100$ .

## SCHI FOND

### 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 rezistență 800m fete și 1600m băieți (min)	4.00	6.45	3.55	6.40	3.50	6.35	3.45	6.30	3.40	6.25	3.38	6.20	3.36	6.15	3.34	6.10	3.32	6.05	3.30	6.00
2.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15

### B. PROBE SPECIFICE

1. Deplasare pe schi role, pe distanțe stabilite de comisia de examinare.
2. Demonstrarea mersului alternativ și simultan pe schiuri cu role.

### C. CERINȚE MORFOLOGICE:

- talie minimă: 170cm fete și 175 băieți;
- raport talie/greutate conform:  $G=Tcm-110$ ;
- raport bust/membre inferioare=1;
- anvergură mare: talia în cm.+ 5-10cm.

## 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.	Proba "Bourpee"	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 lovitură (nr. execuții în 30 secunde)	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.																			

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** talie minimă: 170cm fete și 175 băieți**SPORT AEROBIC****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 pe sol cu	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15	10	17

	desprindere și bătaia palmelor (nr. execuții)																				
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	190	175	200	180	205	185	210	190	215	195	220	200	225	205	230	210	235	215	240
3.	Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atâmat 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)	Normele și echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare.																			
2.	Săritura STRADLE (nr. execuții)																				
3.	Așezat în sfoară laterală cu trunchiul pe sol																				
4.	Exercițiu liber individual*	Se apreciază conform regulamentului F.R. Gimnastică																			

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

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** armonie corporală.

### ȘAH

PROBA	TIMP DE GÂNDIRE	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
Rezolvare poziții cu TEMA:	NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1. Recunoașterea deschiderilor principale, după 8-10 mutări</b>											

<b>2. Combinații de MAT în mai multe mutări</b>																							
<b>3. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări</b>																							
<b>4. Matul 2 nebuni contra regelui singur</b>																							
<b>5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur</b>																							
<b>6. Regula pătratului</b>																							
<b>7. Regula opoziției</b>																							
<b>8. Străpungerea</b>																							
<b>9. Dama împotriva pionului de transformare</b>																							
<b>10. Turn și pion contra turn</b>																							
<b>11. Partidă de șah cu adversar stabilit de comisie</b>																							

**Notă: Fiecare probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obținute se constituie într-o notă medie care se adună cu nota acordată la partida de șah. Media aritmetică a celor două note astfel obținute reprezintă nota finală.**

## TAEKWONDO WTF

### 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.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	-	-	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	8	9
2.	Genuflexiuni (nr. repetări)	-	-	-	-	-	-	0	2	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	9
3.	Flotări (nr. repetări)	-	-	-	-	-	-	0	2	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	9
4.	Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol)	45 h/cm	45 h/cm	40 h/cm	40 h/cm	35 h/cm	35 h/cm	30 h/cm	30 h/cm	25 h/cm	25 h/cm	20 h/cm	20 h/cm	15 h/cm	15 h/cm	10 h/cm	10 h/cm	5 h/cm	5 h/cm	0,0 h/cm	0,0 h/cm	
5.	Alergare de viteză 50 m cu	8.9	8.4	8.8	8.3	8.7	8.2	8.6	8.1	8.5	8.0	8.4	7.9	8.3	7.9	8.2	7.7	8.1	7.6	8.0	7.5	

start de sus (sec)																					
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Tehnici ofensive (atac) cu membrele superioare - CHIRIGI

2. Tehnici ofensive (atac) cu membrele inferioare - CHAGI

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.	Dubon Momtong Chirigi Dolyo Chagi (nr. repetări)	-	-	-	-	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
2.	Seibon Olgul Chirigi Naeryo Chagi	-	-	-	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
3.	Hanbon Kyorugi Seibon Kyorugi	-	-	-	-	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
4.	An Makki/Olgul Makki Otgoro Olgul Makki	-	-	-	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
5.	Poomse-Taegeuk Sa Jang (nr. greșeli)	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional robust.**TENIS DE CÂMP****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)	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230



3.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000m 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
3.	Joc de simplu în condiții regulamentare – 1 set	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:**

- talie înaltă, anvergură + 5-6cm față de talie;
- diametru biacromial mare.

**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 (cm)	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200	200	210
2.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000m băieți (min)	4.30	4.30	4.25	4.25	4.20	4.20	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

**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.	Deplasări laterale cu pași adăugați stânga-dreapta pe distanța de 4 m (sec)	14.9	13.9	14.8	13.8	14.7	13.7	14.6	13.6	14.5	13.5	14.4	13.4	14.3	13.3	14.2	13.2	14.1	13.1	14.0	13.0
2.	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
3.	Aruncări cu mingea de tenis de câmp în perete de la 4 m distanță – 10 execuții (sec)	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13

**D. CERINȚE MORFOLOGICE:** tip constituțional longilin, suplu, segmente lungi.

**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.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225	210	230	215	235
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.	Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	17	22	19	24	21	26	23	28	25	30	27	32	29	34	31	36	33	38	35	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.	Lovitura 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.	Job 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.																			

**C. CERINȚE MORFOLOGICE:**

- talie înaltă – 170 cm fete și 180 cm băieți;
- anvergură cu 6-8 cm mai mare decât talia.