
PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE
PROFIL ARTISTIC - ARTE VIZUALE
specializările
Arte plastice, arte decorative, Arhitectură, arte ambientale, design,
Conservare - restaurare bunuri culturale

A. 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 mulate), 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

B.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 ronde - 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 abilităților practice. 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.

NOTĂ: La probele de aptitudini nu se admit contestații.

**PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA ÎN LICEELE VOCAȚIONALE
SPECIALIZAREA 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 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 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 percuție 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 candidatul 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. Media finală a testelor de aptitudini 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. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini, calculată în conformitate cu punctele 3 și 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.

**PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE
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. Media finală a candidatului la probele de aptitudini o constituie media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și II.

4. Media minimă de promovare a examenului, calculată în conformitate cu punctul 2. și 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 nu se admit contestații.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU
ADMITEREA ÎN LICEELE VOCAȚIONALE
SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI**

PROBA DE DICȚIE

Se va cere să se execute:

- 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 elevului;
- 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).

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 muzică 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 muzică* punctele b), c), d), e), vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înainte de începerea 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. Media finală a candidatului la probele de aptitudini o constituie media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și II.

5. Media minimă de promovare a probelor de aptitudini calculată conform punctelor 3 și 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 nu se admit contestații.

**PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE
PROFIL PEDAGOGIC
Specializarea învățători-educatoare**

1. Proba de aptitudini muzicale

Va consta 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

Va consta 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

Va consta 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

Va consta 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, prin dialog, capacitatea de a aduce argumente, de a fi persuasiv și receptiv în relația cu partenerul de discuție).

Aptitudini investigate:

- 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 probă de aptitudini este alcătuită din doi profesori de specialitate, un profesor de gimnaziu și unul de liceu.
5. Președintele comisiei este directorul unității școlare.

**PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE
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.**

**PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE
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.

La seminariile monahale se pot înscrie absolvenți de gimnaziu, cu vârsta de până la 35 de 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.

La seminariile teologice ortodoxe se organizează probe de aptitudini, care constau din probe orale și probe scrise.

PROBE ORALE

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.

Probele orale vor fi apreciate cu calificativul admis/respins.

PROBE SCRISE

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. Lucrarea scrisă se apreciază cu note de la 1 la 10.

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

- a) proba scrisă de verificare a cunoștințelor religioase, evaluată cu notă;
- b) proba practică pentru testarea aptitudinilor în perceperea formelor, desen după natură, evaluată cu notă;
- c) proba practică pentru testarea aptitudinilor la exprimare cromatică în compoziție, evaluată cu notă.

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.

NOTĂ: 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 corectare.

3. Probele scrise și cele practice sunt evaluate cu note. Nota minimă de admitere la fiecare probă este 6.00. Candidații care la proba orală obțin calificativul *respins* nu mai susțin proba scrisă.

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

4. La probele orale și practice nu se admit contestații. La proba scrisă se admit contestații.

5. 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 la proba scrisă (pentru specializarea teologie), respectiv media probelor de aptitudini, obținută ca medie aritmetică a notelor la probele orale/practice și la proba scrisă

MFA= media finală de admitere

6. Media finală minimă de admitere este 6.00. La medii egale, departajarea candidaților se va face conform metodologiei de admitere. Dacă egalitatea persistă după aplicarea criteriilor de departajare prevăzute în metodologia de admitere, departajarea se va face după nota obținută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

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

LICEE TEOLOGICE

Liceele teologice catolice, greco-catolice, reformate, unitariene, pentecostale și adventiste, cuprinse în filiera vocațională, au următoarele criterii de admitere în clasa a IX-a:

- a) Se pot înscrie absolvenți de gimnaziu care, având media minimum 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 (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.
- 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 la proba scrisă de verificare a cunoștințelor religioase

MFA= media finală de admitere

g) Media finală minimă de admitere este 6.00. La medii egale, departajarea candidaților se va face după media obținută la testarea națională din clasa a VIII-a. 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 candidaților la aceste licee 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.

**PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA ÎN LICEELE VOCATIONALE
PROFIL MILITAR
COLEGIILE 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 eliminatoriu și se apreciază cu "ADMIS" sau "RESPINS", pe baza baremelor și standardelor stabilite de Ministerul Apărării Naționale.

III. ÎNSCRIEREA ÎN 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 eliminatorie, sub forma unui test de tip „grilă” de verificare a cunoștințelor, la disciplinele Limba și literatura română și Matematică, cu durata de 3 ore, conform programelor în vigoare pentru clasele a V-a – a VIII-a.

Candidații care au obținut mai puțin de nota 7.00 la testul de tip „grilă” sunt declarați „RESPINS”. Acești candidați participă la admiterea computerizată.

Candidații care au obținut la testul de tip „grilă” cel puțin nota 7,00 sunt declarați „ADMIS” la proba eliminatorie și sunt clasificați, în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, calculate conform metodologiei aprobate prin ordinul ministrului Educației, Cercetării și Inovării. Vor fi repartizați la colegiul militar, acei candidați care se încadrează în numărul de locuri aprobate pentru colegiul militar liceal respectiv.

Candidații care au obținut la testul de tip „grilă” cel puțin nota 7,00, dar nu au putut fi repartizați la colegiul militar, din lipsă de locuri, participă la repartizarea computerizată.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU ADMITEREA ÎN
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.

**PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA ÎN LICEELE VOCATIONALE /CLASELE
CU PROGRAM SPORTIV
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.

Media generală la proba practică, 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.I./D.G.E.T.Ș.P.P., 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
2.	Triatlon "B" (puncte)	130	140	140	150	150	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 tetrațlon 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	10.00
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)

BASCHEȚ

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.	Detență 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	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
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	
1.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15
2.	Alergare de rezistență 1000 m fete și 3000 m băieți (min)	4.50	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20	4.15	4.10	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 muscularii 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.	Trapecioni 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

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

*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 Federația Română Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.

C. CERINTE 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.	Extensi 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
38	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60	62.5	65
42	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65	67.5	70
46	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	70	72.5	75
50	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	75	80	85
54	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	80	85	90
59	65	67.5	70	72.5	75	77.5	80	85	90	95
64	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	90	95	100
70	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	95	100	105
76	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95	100	105	110

83	85	87.5	90	92.5	95	97.5	100	105	110	120
+83	87.5	90	92.5	95	100	102.5	105	110	115	125

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
38	20	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	45
42	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	47.5
46	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	50
50	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	52.5
54	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	55
59	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60
64	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65
70	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	70
76	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	75
+76	52.5	57.5	60	62.6	65	67.5	70	72.5	75	77.5

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 semicerul 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	4.990	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	2.960	3.038	2.927	2.960	2.800	2.800	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	1.140	1.120	1.100	1.087	1.083	
11.	200 m fluture (min)	3.200	3.020	3.150	2.990	3.100	2.960	3.050	2.920	2.998	2.901	2.920	2.770	2.770	2.410	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	2.920	3.000	2.900	2.920	2.770	2.770	2.410	2.410	2.370	2.350	2.330	2.300	2.302
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 centimetrilor 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 afârnat 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 afârnat 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 afârnat 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	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 afârnat 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	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	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	2.15
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	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.

LUPTA LIBERĂ ȘI GRECO-ROMANĂ

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.	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	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	21	22	22	24	23	26	24	28	25	30	26	33	28	36	30	39	32	42	35	45
2.	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	
1.	Proba "Matorin"	585	600	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	
1.	Alergare de viteză 50 m	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

	cu start de sus (sec)																		
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	2.00	1.95	2.05	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	2.25	2.30	2.20	2.25	2.15	2.20	2.10	2.15	2.05	2.10	2.00	2.05	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	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	400 m liber (min)	6.24	6.12	6.18	6.06	6.12	6.06	6.00	6.00	5.54	5.54	5.48	5.48	5.42	5.42	5.36	5.36	5.30	5.30	5.30	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	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.	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	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32
2.	53	51	55	53	57	55	59	57	61	59	63	61	65	63	67	65	69	67	71	69
3.	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																													
	F	B	Nota 1	F	B	Nota 2	F	B	Nota 3	F	B	Nota 4	F	B	Nota 5	F	B	Nota 6	F	B	Nota 7	F	B	Nota 8	F	B	Nota 9	F	B	Nota 10	F	B
1.	Trambulina de 1m: - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri		Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de Federația Română de Natație																													
2.	Trambulina de 3m: - 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	9.0
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.	Floări 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 fâdat 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 fâdare 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 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	170	190	175	200	180	205	185	210	190	215	195	220	200	225	205	230	210	235	215	240

(cm)																					
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)	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
1. Recunoașterea deschiderilor principale, după 8-10 mutări											
2. Combinații de MAT în mai multe mutări											
3. Combinații cu CĂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări											

4. Matul 2 nebuni contra regelui singur													
5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur													
6. Regula pătratului													
7. Regula opoziției													
8. Străpungerea													
9. Dama împotriva pionului de transformare													
10. Turn și pion contra turn													
11. Partidă de șah cu adversar stabilit de comisie													

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 media 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 afârmat la bara fixă (nr. repetări)	-	-	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Genuflexiuni (nr. repetări)	-	-	-	-	-	-	0	2	2	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Flotări (nr. repetări)	-	-	-	-	-	-	0	2	2	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
4.	Mobilitatea membrilor 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.	Alegare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	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	

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	5	5	6	6	7	7	8	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 Oggoro Olgul Makki	-	-	-	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
5.	Poomse-Taeguk 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	4.9	5.1	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	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	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.	Anunțări 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	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

