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

A. PROBĂ DE PERCEPŢIE VIZUALĂ

- studiu după natură – desen: natură statică compusă din două sau cel mult trei obiecte, dintre care unul de rotaţie (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulaje), compusă pe contraste valorice.
- tehnica la alegerea candidatului: creion sau cărbune

Notă: Dacă în fundal se foloseşte o draperie, aceasta nu va avea falduri.
Se interzice compunerea naturii statice în exclusivitate din obiecte albe (gips), pe fundal alb.

Criterii de apreciere:
Compunerea spaţiului plastic (încadrarea în pagină)
Raportul dintre obiecte (proporţii)
Forma, caracterul obiectelor
Redarea spaţiului şi a volumului
Raport valoric

B.PROBĂ DE CREATIVITATE

O compoziţie pe o temă dată, executată în culoare sau volum (la alegerea candidatului).
CULOARE: O compoziţie cu personaje şi cu enunţarea unei probleme de culoare - tehnica, culori de apă.
VOLUM – compoziţie ronde - bosse, cu personaje - modelaj în lut.

Criterii de apreciere:
a)- unitatea compoziţiei şi încadrarea în subiect;
- rezolvarea problemei de culoare enunţată;
- notă personală, originalitate, creativitate.
b) - raportul între elemente, proporţii, mişcare, rezolvarea plastică a volumelor.

Nota: Pentru clasele de arhitectură proba de creativitate se adaptează specialităţii, sau se înlocuieşte cu o probă de memorie vizuală, probă scrisă, în care candidaţii vor descrie în maximum trei pagini un edificiu arhitectural cunoscut, sau un ansamblu arhitectural (de exemplu centrul oraşului). Se recomandă ca lucrarea să conţină şi schiţe de detaliu sau ansamblu, a căror calitate va fi evaluată după criterii plastice
Criterii de apreciere pentru proba de memorie vizuală:
cantitatea şi calitatea informaţiilor furnizate
numărul detaliilor descrise
claritatea exprimării şi puterea de sugestie a textului.
expresivitatea schiţelor pe care le conţine lucrarea.

NOTĂ: Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini.

PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA ÎN LICEELE VOCAȚIONALE
SPECIALIZAREA MUZICĂ
SECȚIA INSTRUMENTALĂ

A. Instrumentele orchestrei simfonice

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

Proba I

Proba de instrument compusă din:
a) o gamă, aleasă, prin tragere la 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 şi vor fi cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu.
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 şi vor fi cel puțin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu.
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a III-a

a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, diferențiat pentru:
   - vioară;
   - corzi grave – suflători - percuție;
b) Dicteu melodic de 12-16 măsuri, diferențiat pentru:
   - vioară;
   - corzi grave – suflători - percuție;.

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

2. Instrumente de 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 şi timpani;
c) un studiu pe note, ales, prin tragere la sorţi, de către candidat, din şase studii pregătite de acesta, cel puţin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la unul din instrumentele melodice de percuţie indicate de comisie. Studiul va fi interpretat fără partitură.
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 creaţia românească şi universală (se admit şi transcripţii), la alegerea candidatului. Una dintre lucrări este interpretată la unul din instrumentele melodice de percuţie, iar cealaltă este o lucrare pentru mai multe instrumente de percuţie. Cele două lucrări vor fi interpretate fără partitură şi vor fi cel puţin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a III-a
a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu acelaşi grad de dificultate ca la corzi grave şi suflători;
b)Dicteu melodic de 12-16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători.
Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

3. Pian, orgă clasică
Proba I
Proba de instrument compusă din:
a) un studiu, din trei studii propuse de candidat, ales prin tragere la sorţi de către acesta, executat fără partitură. Studiul trebuie să fie cel puţin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu.
b) o piesă polifonică la două voci, la alegerea candidatului, executată fără partitură.
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,.
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a III-a
a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu acelaşi grad de dificultate ca cel de la vioară;
b) Dicteu melodic de 12-16 măsuri, acelaşi ca la vioară.

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

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

B. Instrumente populare – nai, ţambal

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 mişcări ritmice diferite, din diverse zone ale țării (horă, sârbă, geampara, brează, doină, brâu), cu sau fără acompaniament;

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

Proba a II-a

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

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

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

C. Instrumente pentru muzica de jazz-muzică uşoară

1. Instrumente cu coarde şi instrumente de suflat

Proba I

Proba de instrument compusă din:

a) o gamă, aleasă prin tragere la 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.

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 şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

Proba a II-a

Proba de instrument compusă din:

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.

Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu singură notă.

Proba a III-a

a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu cel de la corzi grave şi suflători-percuţie;
b) Dicteu melodic de 12-16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători-percuţie;
Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

2. Instrumente de percuţie

Proba I

Proba de instrument compusă din:
a) o gamă, aleasă prin tragere la sorţi de către candidat, din patru game pregătite de acesta, conform programei claselor de gimnaziu, interpretată la marimbafon;
b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, cel puţin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la tobă mică şi timpani;
c) un studiu, pe note, ales, prin tragere la sorţi de candidat, din şase studii pregătite de acesta, cel puţin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la unul din instrumentele melodice de percuţie indicate de comisie. Studiul va fi executat fără partitură.
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a II-a

Proba de instrument compusă din:
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

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

Proba a III-a

a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu acela de la corzi grave şi suflători.
b) Dicteu melodic de 12-16 măsuri, acelaşi ca la corzi grave şi suflători.
Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

3. Pian

Proba I

Proba de instrument compusă din:
a) un studiu, ales, prin tragere la sorţi, de către candidat, din trei studii pregătite de acesta, executat fără partitură, cel puţin la nivelul programei ultimei clase de gimnaziu;
b) o piesă polifonică la două voci, executată fără partitură, la alegerea candidatului;
c) improvizaţii la instrument pe o temă dată de comisie.

Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.
Comisia va stabili tema pe care candidatul va improviza, cu o jumătate de oră înaintea începerii examenului, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

Proba a II-a

Recital instrumental:
a) o sonată clasică (două părţi), la alegerea candidatului, executată fără partitură;
b) o piesă romantică, modernă sau românească, la alegerea candidatului, executată fără partitură.
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

Proba a III-a

a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, de aceeaşi dificultate cu acela de la vioară;
b) Dicteu melodic de 12-16 măsuri, acelaşi ca la vioară.
Probele a) şi b) se apreciază cu o singură notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

SECŢIA ARTĂ VOCALĂ INTERPRETATIVĂ

Canto clasic
Canto jazz - muzică uşoară
Canto tradiţional românesc

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

Testarea calităţilor vocale prin intonarea, după auz, a unui fragment muzical dat de către comisie. 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.
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

2. Canto jazz - muzică uşoară

Proba compusă din două piese diferite cu sau fără acompaniament din care:
a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat;
b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior .
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

3. Canto tradiţional românesc

Proba compusă din două piese diferite, cu sau fără acompaniament:
a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele patru piese pregătite de candidat; piesele pregătite de candidaţi vor reprezenta stiluri diferite(doină, horă şi sârbă);

b) o piesă aleasă de candidat, alta decât cea interpretată anterior.
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

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

Proba de aptitudini specifice (auz, ritm, teorie muzicală), după cum urmează:
a) reproducerea de intervale melodice;
b) reproducerea de fragmente ritmice;
c) reproducerea de fragmente melodice;
d) testarea cunoştinţelor teoretice (note, valori de note, pauze, alteraţii, măsuri);
Pentru promovare, candidaţii trebuie să obţină la fiecare etapă, din cadrul probei a IlI - a, minimum nota 5 (cinci).
Probele a), b), c), d), e) şi f) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

SECŢIA TEORETICĂ

Proba I
a) Auz melodic, constând în intervale simple şi compuse până la decima şi auz armonic: bicorduri până la octavă, trisonuri majore şi minore în poziţie strânsă, toate stările.
b) Solfegiu la prima vedere de 12-16 măsuri, până la trei alteraţii constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 timpi, cu inflexiuni modulatorii la tonalităţi înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metro-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).
Probele a) şi b) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat.

Proba a II-a
Dicteu melodic de 12-16 măsuri, până la trei alteraţii constitutive, în măsurile de 2,3 sau 4 pătrimi, cu inflexiuni modulatorii la tonalităţi înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metro-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).
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 şi două lucrări/ piese muzicale diferite, de factură preclasică, clasică, romantică, românească sau modernă, executate din memorie – cel puţin 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 creaţia românească şi universală, cu/fără partitură, cu sau fără acompaniament.
Probele a) şi b) se apreciază cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru fiecare din piesele interpretate în cadrul probei.

NOTĂ: 1. Comisiile de examinare şi evaluare, pentru toate specialităţile, sunt compuse din:
- **preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;**
- **vicepreşedinte (fără drept de notare) – şeful catedrei de specialitate;**
- **membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialităţi înrudite şi 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 prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate / profesor metodist. Comisia de examinare elaborează un număr de bilete egal cu cel puţin jumătate din numărul candidaţilor, conţinând subiecte cu acelaşi grad de dificultate. În ziua examenului, fiecare candidat extrage un bilet.
3. Nota finală pentru fiecare probă a examenului se stabileşte 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 obţinută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obţinute la probele I, II şi III, respectiv la probele I şi II.
5. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini, calculată în conformitate cu punctele 3 şi 4 din prezenta Notă, este 6 (şase).
6. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de aptitudini.
7. Candidaţii se vor prezenta în concurs cu actul de identitate.
8. Candidaţii vor prezenta comisiilor partiturile muzicale prezentate în concurs.
9. Pentru instrumentele cu corzi grave, instrumente de suflat, instrumente de percuţie şi instrumente populare, se admit transcripţii după lucrări muzicale de factură cultă.
10. La sfârşitul fiecărei zile de examen, se afişează rezultatele.
11. Candidaţii care nu au fost admişi la secţia instrumentală se pot prezenta la secţia teoretică, în limita numărului de locuri aprobate conform legislaţiei în vigoare.
12. La probele de aptitudini nu se admit contestaţii, cu excepţia probei de dicteu melodic, pentru toate specializările la care această probă se susţine. Pentru rezolvarea contestaţiilor, preşedintele comisiei va stabili o altă comisie, alcătuită din cadre didactice de specialitatea respectivă. Nota rezultată după contestaţii rămâne definitivă.

PROBELE DE APTITUDINI PENTRU ADMITEREA ÎN LICEUL VOCAȚIONAL 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.

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

II. Proba pentru testarea aptitudinilor artistice pe elemente de dans românesc.
Se foloseşte lista de dansuri din programa ultimei clase de gimnaziu.
Această probă se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

NOTĂ:
1. Comisiile de examinare şi evaluare sunt compuse din:
- **preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;**
- **vicepreşedinte (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 stabileşte ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.
3. Media finală a candidatului la probele de aptitudini o constituie media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I şi II.
4. Media minimă de promovare a examenului, calculată în conformitate cu punctul 1. şi 2. din prezenta Notă, este 6 (şase).
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 LICEUL VOCAȚIONAL 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'.

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

PROBA DE MUZICĂ

Verificarea auzului muzical, simțului ritmic, memoriei muzicale, calităților vocale şi cunoştințelor 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 şi formule ritmice;
e) executarea ritmică a unui exercițiu cuprinzând valorile de note şi pauze învățate de doimi, pătrimi, optimi, cu tactarea măsurilor de 2,3,4 timpi.

Durata: 10' – 15'

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 şi evaluare sunt compuse din:
- preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;

- vicepreşedinte (fără drept de notare) – şeful catedrei de specialitate;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialităţi înrudite şi un profesor de teorie – solfegiu – dicteu.
2. Textele la prima vedere, temele de conversaţie ale candidatului cu comisia de examinare, precum şi stabilirea subiectelor de la *proba de muzică* punctele b), c),d), e), vor fi elaborate de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probelor, în prezenţa şi cu avizarea inspectorului de specialitate/profesorului metodist. Comisia de examinare elaborează un număr de bilete egal cu cel puţin jumătate din numărul candidaţilor, conţinând subiecte cu acelaşi grad de dificultate. În ziua examenului fiecare candidat extrage un bilet.
3. Nota finală a candidatului pentru fiecare probă a examenului se stabileşte 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 obţinute la probele I şi II.
5. Media minimă de promovare a probelor de aptitudini calculată conform punctelor 3 şi 4 din prezenta notă, este 6 (şase).
6. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puţin una din probele de examen.
7. Candidaţii vor avea asupra lor actul de identitate, ce va fi prezentat comisiei la intrarea în concurs.
8. La probele de aptitudini nu se admit contestaţii.

PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE
PROFIL PEDAGOGIC
Specializările: bibliotecar-documentarist, instructor animator, instructor pentru activităţi extraşcolare, pedagog şcolar

1. Proba de aptitudini muzicale şi coordonare motrică

În cadrul probei se verifică:
- auzul muzical;
- simţul ritmic;
- memoria muzicală;
- calităţile vocale;
- condiţiile generale fizico - estetice şi de mişcare.

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 exerciţii de mişcare la comanda profesorului.

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

2. Proba de investigare a capacităţii de a comunica şi a dicţiei

În cadrul probei se verifică:
- capacitatea de a comunica;
- pronunţia cuvintelor, în general, şi a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;
- capacitatea de a aduce argumente în susţinerea unor idei;
- valenţele artistice privind interpretarea unui text.

Verificarea se face prin 1 – 2 din următoarele forme:
- recitarea a 1 –2 strofe dintr-o poezie la alegerea candidaţilor;
- citirea unui text dialogat;
- interviu pe o temă la alegerea candidatului;

Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie şi un profesor de limba şi 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 contestaţii la probele de aptitudini.

PROBELE DE APTITUDINI
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE VOCATIONALE
PROFIL TEOLOGIC
SEMINARII TEOLOGICE LICEALE ORTODOXE, SEMINARII MONAHALE ŞI ŞCOLI DE CÂNTĂREŢI BISERICEŞTI

La seminariile teologice, cursuri de zi, se pot înscrie absolvenţi de gimnaziu care au promovat testele naţionale sau care au obţinut certificat de capacitate, care au media generală de absolvire a claselor a V-a – a VIII-a minimum 7,00 şi media la purtare minimum 9.00.
La seminariile monahale se pot înscrie absolvenţi de gimnaziu care au promovat testele naţionale sau care au obţinut certificat de capacitate sau certificat de echivalare a examenului de capacitate, cu vârsta de până la 35 de ani.
La şcolile de cântăreţi bisericeşti se pot înscrie absolvenţi de gimnaziu care au promovat sau nu testele naţionale, respectiv examenul de capacitate.
Înscrierile se fac la unităţile şcolare respective. Dosarul de înscriere va cuprinde:
1) certificat de botez (ortodox)- copie legalizată;
2) fişa medicală (original);
3) fişa de înscriere, în original, eliberată de unitatea de învăţământ gimnazial;
4) recomandarea Consiliului parohial;
5) binecuvântarea Chiriarhului locului;
Vizita medicală este obligatorie şi eliminatorie.

Atât la seminariile teologice ortodoxe cât şi la şcolile de cântăreţi bisericeşti se organizează probe de aptitudini, care constau din probe orale şi probe scrise.

PROBE ORALE

a) verificarea dicţiei prin :
- rostirea uneia din rugăciunile: **Împărate ceresc, Preasfântă Treime, Tatăl nostru, Psalmul 50, Crezul, Cuvine-se cu adevărat, Apărătoare Doamnă;**

b) verificarea aptitudinilor muzicale prin :
- intonarea uneia dintre următoarele cântări bisericeşti: **Sfinte Dumnezeule; Cu noi este Dumnezeu ; Doamne al puterilor; Troparul Învierii; Tatăl nostru; Troparul Rusaliilor; Fie numele Domnului binecuvântat; Binecuvântat eşti Hristoase Dumnezeul nostru; Colinde cu conţinut religios;**
- intonarea unui cântec patriotic (**Deşteaptă-te române** ; **Limba noastră** - Al. Cristea; **Ţara Mea** - D. G. Chiriac; **Imnul eroilor** - I. Brătianu; **Pui de lei** - I. Brătianu)
- verificarea auzului muzical prin luarea tonului după pian şi prin intonarea gamei Do major, a arpegiului şi a unor sunete din gamă,
- verificarea simţului ritmic.
Pentru examenul la proba muzicală nu se vor verifica noţiunile 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 şcolară de religie, clasele a VII-a – a VIII-a. Lucrarea scrisă se apreciază cu note de la 1 la 10.

Probele de aptitudini pentru seminariile teologice ortodoxe, specializarea patrimoniu sunt următoarele:
a) proba scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase, evaluată cu notă;
b) proba practică pentru testarea aptitudinilor la studiul formelor, desen după natură, evaluată cu notă;
c) proba practică pentru testarea aptitudinilor la studiul culorii şi compoziţie plastică, evaluată cu notă.
Conţinuturile pentru cele două probe practice de verificare a aptitudinilor artistice sunt cele din programa şcolară de educaţie plastică pentru gimnaziu, iar conţinuturile pentru proba scrisă la Religie vor fi aceleaşi ca şi cele pentru profilul teologic.

NOTĂ: 1. Conducerea seminarului propune componenţa comisiei de examen, care este aprobată de inspectoratul şcolar.
2. Până la sfârşitul timpului de elaborare a fiecărei lucrării scrise, comisia afişează baremul de corectare.
3. Probele scrise şi cele practice sunt evaluate cu note. Nota minimă de admitere la fiecare probă este 6.00. Candidaţii care la proba orală obţin calificativul *respins* nu mai susţin proba scrisă.
Nota pentru probele de aptitudini, la specializarea patrimoniu, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele la cele trei probe de mai sus.
4. La probele orale şi practice nu se admit contestaţii. La proba scrisă se admit contestaţii.
5. Media finală de admitere se calculează astfel :
(3 MA + Apt) : 4 =MFA unde:

MA = media de admitere, obţinută conform Metodologiei de organizare şi desfăşurare a admiterii în învăţământul liceal şi profesional de stat
Apt = nota la proba scrisă (pentru specializarea teologie), respectiv media probelor de aptitudini, obţinută ca medie aritmetică a notelor la probele practice şi la proba scrisă (pentru specializarea patrimoniu)
MFA= media finală de admitere
6. Media finală minimă de admitere este 6.00. La medii egale, departajarea candidaţilor se va face după media obţinută la testele naţionale. Dacă egalitatea persistă, departajarea se va face după nota obţinută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.
7. Candidaţilor respinşi la probele de aptitudini li se înapoiază dosarele şi vor fi îndrumaţi să se înscrie la alte licee.

LICEE TEOLOGICE

Liceele teologice catolice, greco-catolice, reformate, unitariene, penticostale şi adventiste, cuprinse în filiera vocaţională, au următoarele criterii de admitere în clasa a IX-a:

a) Se pot înscrie absolvenţi de gimnaziu care au promovat testele naţionale, respectiv examenul de capacitate, având media minimum 9 la purtare.

b) Dosarul de înscriere va cuprinde următoarele acte:

- fişă de înscriere tip;
- certificat de naştere în original şi o copie xerox;
- fişa medicală (original);
- declaraţie din partea candidatului şi a părinţilor acestuia că au luat cunoştinţă de **Regulamentul de ordine interioară al liceului** şi că sunt de acord să-l respecte.

c) Probele de aptitudini sunt următoarele:

- un interviu sau colocviu, evaluat cu calificativ admis/respins;
- o probă scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase, cu durata de două ore, evaluată cu note de la 1 la 10.

d) Conducerea liceului va stabili componenţa comisiei de examinare.

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

f) Media finală de admitere se calculează astfel :

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

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

Apt = nota la proba scrisă de verificare a cunoştinţelor religioase

MFA= media finală de admitere

g) Media finală minimă de admitere este 6.00. La medii egale, departajarea candidaţilor se va face după media obţinută la testele naţionale. Dacă egalitatea persistă, departajarea se va face după nota obţinută la lucrarea scrisă din cadrul probelor de aptitudini.

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

NOTA: 1**. Liceele baptiste şi musulmane susţin în cadrul probelor de aptitudini un interviu, evaluat cu calificativ: admis/respins. Admiterea candidaţilor la aceste licee se face în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, calculate conform metodologiei generale.**

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

PROFIL MILITAR
COLEGII MILITARE LICEALE ALE MINISTERULUI APĂRĂRII

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

I. RECRUTAREA CANDIDAŢILOR

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

II. SELECŢIA CANDIDAŢILOR

Activitatea de selecţie se organizează şi se desfăşoară în centrele zonale de selecţie şi orientare ale Ministerului Apărării, din localităţile Alba Iulia, Breaza şi Câmpulung - Moldovenesc şi constă în:
a) testarea aptitudinilor fizice;
b) testare psihologică;
c) interviu de evaluare şi orientare.
Fiecare probă de selecţie are caracter eliminatoriu şi se apreciază cu "ADMIS" sau "RESPINS", pe baza baremelor şi standardelor stabilite de Ministerul Apărării.

III. ÎNSCRIEREA ÎN COLEGIILE MILITARE LICEALE

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

În perioada prevăzută în calendarul admiterii pentru probele de aptitudini, candidaţii susţin o probă eliminatorie, sub forma unui test de tip „grilă" de verificare a cunoştinţelor, la disciplinele Limba şi literatura română şi Matematică, cu durata de 3 ore, conform programelor în vigoare pentru clasele a V-a – a VIII-a.

Candidaţii care au obţinut mai puţin de nota 7.00 la testul de tip „grilă" sunt declaraţi „RESPINS". Aceşti candidaţi participă la admiterea computerizată.

Candidaţii care au obţinut la testul de tip „grilă" cel puţin nota 7,00 sunt declaraţi „ADMIS" la proba eliminatorie şi sunt clasificaţi, în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere, calculate conform metodologiei aprobate prin ordinul ministrului Educaţiei, Cercetării şi Tineretului. Vor fi repartizaţi la colegiul militar, acei candidaţi care se încadrează în numărul de locuri aprobate pentru colegiul militar liceal respectiv.
Candidaţii care au obţinut la testul de tip „grilă" cel puţin nota 7,00, dar nu au putut fi repartizaţi la colegiul militar, din lipsă de locuri, participă la repartizarea computerizată.

Liceul Waldorf
Specializarea filologie

Proba I. Limba şi literatura română
Se evaluează de o comisie formată din două cadre didactice de specialitate şi constă într-**un interviu**.
În cadrul probei se verifică următoarele:
- capacitatea de exprimare liberă;
- diversitatea vocabularului;
- capacitatea de argumentare;
- receptivitatea faţă de temă şi partenerul de discuţie;

Durata: 10-15 minute pentru un candidat.

Proba II. La alegerea candidatului, una din probele:
a) artă plastică
Se verifică următoarele:
- compunerea spaţiului plastic (încadrarea în pagină);
- rezolvarea problemei de culoare şi compoziţie;
- compoziţie (modelaj);
- folosirea elementelor de limbaj specifice;
- notă personală, originalitate.

Durata: 2 ore

b) muzică:
Se verifică următoarele:
- calităţi vocale - intonarea unui cântec la alegere;
- simţul ritmic – reproducerea de fragmente ritmico-melodice;
- cunoştinţe elementare de scris – citit muzical;
- interpretarea unei melodii instrumentale (facultativ)

Durata: 10-15 minute pentru un candidat

c) artă dramatică:
Se verifică următoarele:
- dicţie, expresivitate în citirea unui text la prima vedere;
- intonaţie în recitarea a două strofe dintr-o poezie cunoscută;
- memorie şi creativitate în povestirea unei fapte din viaţa elevului.

Durata : 10-15 minute pentru un candidat.

PROBELE DE APTITUDINI SPORTIVE
PENTRU ADMITEREA IN LICEELE (CLASELE CU PROGRAM SPORTIV)
VOCATIONALE
PROFIL SPORTIV

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

- existenţa avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive - condiţie eliminatorie.
- susţinerea şi promovarea probelor de aptitudini sportive .

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

Comisia de examinare şi evaluare pentru probele de aptitudini sportive este compusă din:
- preşedinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unităţii de învăţământ;
- vicepreşedinte (fără drept de notare) – şeful catedrei de specialitate;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialităţi înrudite.

Aprecierea probelor se face cu note de la 10 la 1, nota minimă de admitere pentru fiecare dintre probele de aptitudini sportive este 6 (şase). Elevului care nu obţine nota de promovare la o probă de aptitudini i se comunică imediat acest lucru. Acesta nu mai este primit la următoarele probe de aptitudini sportive.

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 (şapte).

Nu se admit contestaţii la probele de aptitudini sportive.

Notă: La disciplinele sportive care nu se regăsesc în această anexă, probele şi normele de evaluare vor fi elaborate de inspectorul şcolar de educaţie fizică, împreună cu cadre didactice de specialitate. Acestea vor fi transmise la M.Ed.C./D.G.Î.P., inspectorului de specialitate, cel mai târziu până la sfârşitul lunii martie 2006, şi vor putea fi aplicate numai după ce au fost avizate de acest

ATLETISM

PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

TRIATLON "A" SAU "B" – LA ALEGERE:

Nr. Crt.	Probe şi 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	160	170	170	180	180	190	190	200	200	210	210	220	220	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 distanţă
Transformarea performanţelor în puncte se face după tabela de tetratlon în vigoare.

PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. Crt.	Probe şi 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.	Marş 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. înălţime (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. suliţă (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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi eficiența execuțiilor.

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

BASCHET

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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 şi eficiența execuțiilor.																			

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

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

BASEBAL

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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 şi pasă în baza 1, 10 execuţii (nr. reuşite)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Atacul (bătaia mingii), 10 execuţii (nr. reuşite)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Joc bilateral în condiţii regulamentare	Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor.									

*** Naveta specifică – pe distanţa de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia de la 10 m, după care se întoarce la linia de la 5 m, continuă alergarea până la linia de la 15 m, se întoarce la linia de la 10 m, după care aleargă la linia de la 20 m şi revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcţie elevul trebuie să atingă cu piciorul**
linia respectivă.

C. **CERINŢE MORFOLOGICE:** tip robust, segmente lungi.

BIATLON

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 braţe la paralele (nr. execuţii)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15
2.	Alergare de rezistenţă 1000 m fete şi 3000 m băieţi (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 şi 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 puşcă aer comprimat de la 10 m, 10 cartuşe (nr. reuşite)	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 puşcă aer comprimat de la 10 m, 10 cartuşe (nr. reuşite)	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 şi alternativ, pe distanțe stabilite de comisie	Se apreciază corectitudinea şi eficiența execuțiilor.																			

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

CANOTAJ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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. execuţii în 1min)	22	32	24	34	26	36	28	38	30	40	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50

Notă: Toţi candidaţii susţin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanţa de 50 m, fără cronometrare.

C. Cerinţe morfologice: talie minimă 180 cm băieţi şi 170 cm fete, anvergura minimă – talia+2 cm) .

FOTBAL

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 rezistenţă 2000 m (min)	8.15	8.10	8.05	8.00	7.55	7.50	7.45	7.40	7.35	7.30
3.	Forţa musculaturii abdominale (nr. repetări în 30 sec)	17	18	19	20	22	24	26	28	29	30

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 execuţii (nr. reuşite)*	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. execuţii)***	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 şi eficienţa execuţiilor.									

*** Mingea trebuie să treacă printre barele porţii regulamentare fără să atingă solul;**
****Jaloanele sunt situate la 3 m unul faţă de celălalt. Elevul şi mingea se află la distanţa de 1metru faţă de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.**
***** Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.**

C. CERINŢE MORFOLOGICE: talie minimală 172 cm**.**

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ SPORTIVĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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.	Tracţiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuţii)	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. execuţii)	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. Exerciţiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conţinând 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. CERINŢE MORFOLOGICE: dezvoltare fizică armonioasă, raport talie – greutate în limitele formulei G=T-105 cm.

GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi menţinerea lui la nivel maxim (sec)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe şi 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.	Exerciţiu liber ales la două probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de conţinut specifice minimum categoriei a II-a de clasificare sportivă										

***Structură specifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă şi 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se foloseşte coarda. Deplasare cu coarda mânuită prin înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanţa de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală şi mânuirea corzii din articulaţia pumnului, cotului şi a umerilor. Se notează numărul de linii drepte şi numărul de diagonale efectuate timp de 2 minute.**

Notă: Evaluarea se face conform regulamentului Federaţia Română Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.

C. CERINŢE MORFOLOGICE: tip constituţional longilin, segmente lungi, expresivitate corporală şi greutate în limitele formulei: G=T-105

HALTERE

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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. execuţii)	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. execuţii)	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 şi 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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	**Probe şi 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 distanţă (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 şi 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 şi eficienţa execuţiilor.																			
2.	Joc bilateral– două reprize de 15 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea şi eficienţa execuţiilor.																			

*** 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. **CERINŢE MORFOLOGICE:** talia minimă: băieţi – 175 cm, fete – 170 cm.

ÎNOT

A. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi medie, spre înaltă, la celelalte probe;**
- **greutatea cu 5-8 kg (B) şi 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 şi peste nr. 44 la băieți**

JUDO

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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 şi eficiența execuțiilor.																			

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

KAIAC-CANOE

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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 şi 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 şi foarte înaltă, cu predominanța lungimii bustului**.**

KARATE

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi suplu.

LUPTE LIBERE ŞI GRECO-ROMANE

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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. execuţii)	3	4	5	6	7	8	9	11	13	15
2.	Luptă –2 reprize, în condiţii regulamentare	Se apreciază combativitatea şi nivelul tehnic-tactic.									

C. CERINŢE MORFOLOGICE: tip constituţional robust, diametrele biacromial şi palmar peste valorile medii.

ORIENTARE SPORTIVĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 rezistenţă 1000m fete şi 1600m băieţi (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 şi echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.

PATINAJ-ARTISTIC

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr.	Probe şi 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.	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 şi 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 şi eficiența execuțiilor.																			

*** Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:**
- **tăierea gheții cu fața şi cu spatele;**
- **paşi în cerc;**
- **paşi în linie;**
- **elemente de echilibru (fandări, cumpene, "puşcă", "cioară").**

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

PATINAJ-VITEZĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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	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	1.90	2.00	1.95	2.05	2.00	2.10	2.05	2.15

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri.**

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

POLO PE APĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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. Crt.	Probe şi 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.	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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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 şi eficiența execuțiilor.									
2.	Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic şi comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

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

SĂRITURI ÎN APĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr.	Probe şi 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.	Forţa musculaturii abdominale (nr. execuţii 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 şi 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 **1m**: - băieţi 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri	Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de Federaţia Română de Nataţie																			
2.	Trambulina de **3m**: - băieţi 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri																				
3.	Platformă: - băieţi 4+6 sărituri - fete 4+4 sărituri																				

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

SCHI ALPIN

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 ştacheta 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 şi 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 şi eficiența execuțiilor.																			

*** Probă tehnică – Schi pe iarbă pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o "dublă" şi o "şicană" din 3 porți.**

C. CERINȚE MORFOLOGICE:

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

SCHI FOND

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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 şi simultan pe schiuri cu role.**

C. CERINȚE MORFOLOGICE:

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

SCRIMĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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. reuşite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Asalt liber – 5 tuşe	Se apreciază nivelul tehnic-tactic şi eficiența execuțiilor.																			

C. CERINȚE MORFOLOGICE: talie minimă: 170cm fete şi 175 băieți

SPORT AEROBIC

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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
1.	Flotări pe sol cu desprindere şi 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 şi 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 şi echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare.																			
2.	Săritura STRADLE (nr. execuții)																				
3.	Aşezat 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**.**

ŞAH

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. Recunoaşterea deschiderilor principale, după 8-10 mutări											
2.Combinații de MAT în mai multe mutări											
3. Combinații cu CÂŞTIG DE MATERIAL în mai multe mutări											

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

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

TAEKWONDO WTF

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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	9
2.	Genuflexiuni (nr. repetări)	-	-	-	-	-	-	0	2	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
3.	Flotări (nr. repetări)	-	-	-	-	-	-	0	2	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	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 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 şi 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. greşeli)	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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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		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 şi 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 şi 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. reuşite)	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 şi eficiența execuțiilor.																			

C. CERINȚE MORFOLOGICE:

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

TENIS DE MASĂ

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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 şi 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 paşi 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. reuşite)	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 ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe şi 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 şi 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

	m (sec)																				
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 şi 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 faţă în zonele 1-5 – 10 execuţii (nr. reuşite)	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 execuţii (nr. reuşite)	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 funcţie de nr. candidaţilor	Se apreciază calitatea execuţiilor tehnico-tactice, în funcţie de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																			

C. CERINŢE MORFOLOGICE:

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