

**PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE CERTIFICARE A COMPETENȚELOR PROFESIONALE  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
LICEE CU PROGRAM SPORTIV**

**ANEXA**

**ATLETISM**

O probă, la alegere, dintre următoarele:

Nr. crt.	Proba	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 (sec.)	14.6	12.6	14.4	12.5	14.2	12.4	14.0	12.3	13.8	12.2	13.6	12.1	13.4	12.0	13.2	11.9	13.0	11.7	12.8	11.5
2.	200 m (sec.)	28.3	25.2	28.1	25.1	27.9	25.0	27.7	24.9	27.5	24.8	27.3	24.6	27.1	24.4	26.9	24.2	26.7	24.0	26.5	23.8
3.	400 m (sec.)	64.5	58.0	64.0	57,5	63.5	57.0	63.0	56,5	62.5	56.0	62.0	55.5	61.5	55.0	61.0	54.5	60.5	54.0	60.0	53.5
4.	800 m (min.)	2.30	2.15	2.28	2.10	2.26	2.08	2.24	2.06	2.22	2.04	2.20	2.02	2.18	2.00	2.17	1.59	2.16	1.58	2.15	1.57
5.	1500 m (min.)	5.00	4.30	4.58	4.28	4.56	4.26	4.54	4.24	4.52	4.22	4.50	4.20	4.48	4.18	4.47	4.17	4.46	4.16	4.45	4.15
6.	110 mg băieți, 100 mg fete ' (sec.)	18.6	18.1	18.4	18.0	18.2	17.9	18.0	17.8	17.8	17.7	17.6	17.6	17.4	17.5	17.2	17.4	17.0	17.3	16.8	17.2
7.	înălțime (m)	1.33	1.50	1.36	1.55	1.39	1.60	1.42	1.65	1.45	1.70	1.48	1.73	1.51	1.76	1.54	1.79	1.57	1.82	1.60	1.85
8.	lungime (m)	4.60	5.60	4.70	5.70	4.80	5.60	4.9	5.90	5.00	6.00	5.10	6.10	5.20	6.20	5.30	6.30	5.40	6.40	5.50	6.50
9.	triplu salt (m)	10.50	12.60	10.60	12.70	10.70	12.80	10.80	12.90	10.90	13.00	11.50	13.10	11.60	13.20	11.70	13.30	11.80	13.40	11.90	13.50
10.	greutate 7.257 kg B, 4kg F(m)	8.50	9.50	9.00	10.00	9.50	10.50	10.00	11.00	10.50	11.50	11.00	12.00	11.50	12.50	12.00	13.00	12.50	13.50	13.00	14.00
11.	disc (m)	30.50	29.50	31.00	30.00	31.50	30.50	32.00	31.00	32.50	31.50	33.00	32.00	33.50	32.50	34.00	33.00	34.50	33.50	35.00	34.00
12.	prăjină (m)	1.95	3.15	2.00	3.20	2.05	3.25	2.10	3.30	2.15	3.15	2.20	3.20	2.25	3.25	2.30	3.30	2.35	3.35	2.40	3.40
13.	suliță (m)	25	35	26	36	27	37	28	38	29	39	30	40	31	41	32	42	33	43	34	44
14.	ciocan (m)	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36
15.	5000 m (min)	-	16.45	-	16.40	-	16.35	-	16.30	-	16.25	-	16.20	-	16.15	-	16.10	-	16.05	-	16.00
16.	400 m garduri (sec.)	80.0	64.5	79.0	64.0	78.0	63.5	77.0	63.0	76.0	62.5	75.0	62.0	74.0	61.5	73.0	61.0	72.0	60.5	71.0	60.0
17.	3000 m obst. (min.)	11.45	11.10	11.40	11.05	11.35	11.00	11.30	10.55	11.25	10.50	11.20	10.45	11.15	10.40	11.10	10.35	11.05	10.30	11.0	10.25

## **BADMINTON**

### **A. Structură tehnico-tactică:**

- jucătorul A servește din stânga pe diagonală;
- jucătorul B returnează clear pe diagonală în cros;
- jucătorul A drop (stop) în lung de linie (longlein);
- jucătorul B returnează lob (ridicare) în același loc;
- jucătorul A drop (stop) pe diagonală (în cros);
- jucătorul B returnează lob (ridicare);
- jucătorul A clear pe diagonală (în cros).

Se repetă, cu schimbarea sarcinilor celor doi jucători.

### **B. Joc bilateral 1x1 sau 2x2 în condiții regulamentare, apreciindu-se eficiența acțiunilor întreprinse.**

## **BASCHET**

- A.**
1. Două aruncări la coș de la linia de aruncări libere.
  2. Două aruncări la coș din dribling, prin două procedee de finalizare diferite: de sus, oferită.
  3. Trei aruncări la coș din săritură, din afara trapezului, din trei poziții diferite, la alegere.
  4. Trei aruncări la coș, specifice postului, astfel:
    - a. pentru conducători de joc - de la 6,25 m, din trei poziții diferite, la alegere.
    - b. pentru extreme - de la semidistanță, din trei poziții diferite, la alegere.
    - c. pentru pivoți - din zona trapezului, din trei poziții diferite: cârlig și/sau semicârlig. Pentru fiecare aruncare, cu coș înscris, dintre cele 10 execuții, se acordă 1 punct. Pentru fiecare aruncare ratată, dintre cele 10 execuții, se acordă 0,5 puncte.
- B.** Joc bilateral în condiții regulamentare, cu durată stabilită de comisie.  
Se evaluează nivelul de pregătire tehnică individuală, potrivit cu specializarea pe post.

## BASEBAL

**A.**

Nr. Crt.	Proba	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 bază clasă - baza 1 (sec.)	-	3,5	-	3,4 5	-	3,4	-	3,3 2	-	3,2 8	-	3,2	-	3,1 5	-	3,1	-	3,0 4	-	3,0 2
2.	Aruncarea mingii la distanță cu elan 2-3 pași (m)	-	68	-	70	-	75	-	81	-	85	-	91	-	93	-	96	-	99	-	101
3.	Atacul (bătaia mingii) aruncată de lansator - 10 exerciții (nr. reușite)		0		1		2		3		4		5		6		7		8		9

**B.** Joc bilateral în condiții regulamentare, apreciindu-se comportamentul tehnico-tactic, potrivit postului din echipă.

## **BOX**

### **A.**

1. Atac din trei lovituri combinate la cap, pas înapoi, revenire, contră cu brațul din spate și croșeu cu brațul din față - 10 execuții.
2. Lovitură cu brațul din față la cap, directă cu brațul din spate la cap, croșeu cu brațul din față la cap, upercut cu brațul din spate la corp, croșeu cu brațul din față la cap, directă cu brațul din spate la cap și directă cu brațul din față la cap - 10 execuții.

**NOTĂ:** Execuțiile se realizează cu partener activ, pentru fiecare execuție reușită acordându-se un punct.

### **B.**

Luptă liberă în condiții regulamentare, cu partener activ de aceeași categorie. - Se apreciază nivelul execuțiilor, orientarea tactică și combativitatea.

## CANOTAJ

### CATEGORIA OPEN

Nr. crt.	Proba	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.	1X100 m (min.)	10,05	9,4	10	9,35	9,55	9,3	9,5	9,25	9,45	9,2	9,4	9,15	9,32	9,07	9,25	9	9,17	8,52	9,1	8,45
2.	2X200 m (min.)	9,5	9,2	9,45	9,15	9,4	9,1	9,35	9,05	9,3	9	9,25	8,55	9,17	8,47	9,1	8,4	9,02	8,32	8,55	8,25

### CATEGORIA UȘOARĂ - BĂIEȚI - 67,5 KG; FETE - 57 KG

Nr. crt.	Proba	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.	1X100 m (min.)	10,3	10	10,25	9,55	10,2	9,5	10,15	9,45	10,1	9,4	10,05	9,35	9,57	9,27	9,5	9,2	9,42	9,12	9,35	9,05
2.	2X200 m (min.)	10,1	9,4	10,05	9,35	10	9,3	9,55	9,25	9,5	9,2	9,45	9,15	9,37	9,07	9,3	9	9,22	8,52	9,15	8,45

**NOTĂ:** Se va participa la o singură probă, la alegere.

La acordarea notei, se va ține cont de condițiile atmosferice (ploaie, vânt), acordându-se o bonificație tuturor candidaților.

În cazul în care condițiile atmosferice (vânt puternic, ploaie) nu permit desfășurarea în condiții optime a probei și pot influența obținerea unor timpi corespunzători pe 2.000 m sau nu există o porțiune dreaptă (o pistă de 2.000 m), proba se desfășoară pe o apă curgătoare.

### TEMATICA PROBEI:

Parcurea de două (2) ori a unei distanțe de 1.000 m, fără timp, cu următoarele tematici: - 1.000 m în cadență 24 - 26 pentru 1x

26 - 28 pentru 2- 1.000 m în cadență 32 - 34 pentru 1x

34 - 36 pentru 2-Tematica este valabilă pentru toate categoriile de sportivi. Se poate participa într-o singură probă 1x sau

2-

În ambele cazuri, este obligatorie parcurea de două ori a distanței de 1.000 m în cadențele indicate.

Se vor urmări 3 elemente:

- corectitudinea mișcării, din punct de vedere al execuției tehnice;
- menținerea cadenței, pe întreaga distanță care trebuie parcursă;
- menținerea ritmului, pe întreaga distanță care trebuie parcursă.

## DANS SPORTIV

### DANSURILE STANDARD

A. Demonstrarea figurilor de clasa E\*.

B. O coregrafie de clasa E - pregătită de candidat la clasă.

\* Figurile de clasa E pentru dansurile Standard: VALS LENT, VALS VIENEZ și QUIK STEP.

### DANSURILE LATINO AMERICANE

A. Demonstrarea figurilor de clasa E\*.

B. O coregrafie de clasa E - pregătită de candidat la clasă.

\* Figurile de clasa E pentru dansurile Latino Americane: SAMBA, CHA-CHA-CHA și JIVE.

**NOTĂ:** Probele pentru dansurile Standard și Latino Americane 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 1. și 2.

Nr. Crt.	VALS LENT - CLASA E	VALS VIENEZ - CLASA E	QUICK STEP- CLASA E
1.	Closed Changes Natural to Reserve	Natural turn	Quarter Turn to Right
2.	Closed Changes Reserve to Natural		Quarter Turn to Left (Heel Pivot)
3.	Natural turn		Natural turn
4.	Open Natural Turn from PP		Open Natural Turn from PP
5.	Reverse Turn		Natural Turn with Hesitation
6.	Natural Spin Turn		Cross Chase
7.	Whisk		Natural Pivot Turn
8.	Chasse from Promenade Position		Natural Spin Turn
9.	Closed Impetus		Prigressive Chasse
10.	Hesitation Change		Chasse Reverse Turn

Nr. Crt.	SAMBA - CLASA E	CHA-CHA-CHA - CLASA E	JIVE - CLASA E
1.	Rhythm Bounce	Chasse Basic	Chasse to Left or to Right
2.	Basic Movements (Natural, Reverse, Side)	Basic Movements (Close*, Open, in Place)	Basic in Place
3.	Progressive Basic Movements	Time Steps*	Basic in Fallaway
4.	Outside Basic Movement	Side Steps	Change of Places Right to Left
5.	Whisk to Left and Right	Fan*	Change of Places Right to Left with Change of Hands
6.	Whisk to Left - Volta Spot Turn to Right	Hockey Stick	Change of Places Left to Right
7.	Whisk to Right- Volta Spot Turn to Left	Alemana	Change of Places Left to Right with Change of Hands
8.	Promenade Samba Walks	New York* (check from Open PP and PP)	Link
9.	Side Samba Walk	Spot Turns (to Left or to Right)	Change of Hand Behind Back
10.	Stationary Samba Walks	Switch Turn (to Left or to Right)	Whip

## FOTBAL

### A. COMPLEX

Lovitură de la colțul terenului, cu piciorul drept spre punctul de 11 m (cerc cu raza de 4 m), alergare până la colțul suprafeței de pedeapsă (16 m), pe a cărei latură mare se găsesc 4 mingii așezate din 2 în 2 m.

Din ușoară alergare, patru șuturi la poartă cu piciorul stâng. Alergare spre cealaltă parte a terenului, de unde se execută o lovitură de la colț cu piciorul stâng spre punctul de 11 m (cerc cu raza de 4 m). Aleargare din nou spre colțul apropiat al suprafeței de pedeapsă, pe a cărei latură mare se găsesc 4 mingi. Se șutează la poartă de patru ori cu piciorul drept. Complex executat în maxim un minut.

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rezultatul	1p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p

**NOTĂ:** - șuturile (cele 8) trebuie executate pe spațiul porții, iar mingea să cadă pe sol, dincolo de linia de poartă, obținându-se 8 puncte. - centrările trebuie să cadă în cercul de la 11 m, obținându-se 2 puncte.

**B. JOC BILATERAL** în condiții regulamentare, evaluându-se comportamentul tehnico-tactic specific postului.



## **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ SPORTIVĂ - BĂIEȚI**

Exercițiu liber ales, minimum categoria a II-a de clasificare, la: '1. sol;

2. aparat la care se lucrează în sprijin (cal sau parale);
3. aparat la care se lucrează din atârnat (inele sau bară fixă).

Notarea fiecărui exercițiu se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică.

## **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ SPORTIVĂ - FETE**

1. O săritură la cal din codul de punctaj;
2. Exercițiu liber ales la sol cu durata de 1 minut și 10 secunde, care să conțină următoarele elemente:
  - două linii acrobatice, dintre care una să cuprindă minimum un element de valoare "B";
  - seria artistică cu 3 elemente și o săritură de valoare "C";
  - piruetă 360°;
  - serie mixtă din trei elemente.
3. Exercițiu liber ales la paralele, cuprinzând 6 elemente din care minim unul de valoare "B". Notarea fiecărui exercițiu se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică.

## **GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ**

Exercițiu liber ales la două aparate diferite (opționale) de nivel minim categoria a II-a.

Notarea fiecărui exercițiu se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică.

## HALTERE

Nr. crt.	Categoria de greutate	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.	54kg-B, 48kg-F	40	105	42,3	110	45	115	47,5	120	50	125	52,5	130	55	135	60	140	65	145	70	150
2.	62kg-B, 53kg-F	45	135	47,5	140	50	145	52,5	150	55	155	57,5	160	60	165	65	170	70	175	75	180
3.	69kg-B, 58kg-F	50	150	52,5	155	55	160	57,5	165	60	170	62,5	175	65	180	70	185	75	190	80	195
4.	77kg-B, 63kg-F	55	160	57,5	165	60	165	62,5	170	65	175	67,5	180	70	185	75	190	80	195	85	200
5.	83kg-B, 69kg-F	65	175	67,5	180	70	185	72,5	190	75	195	77,5	200	80	205	85	210	90	215	95	220
6.	94kg-B, 75kg-F	75	190	77,5	195	80	200	82,5	205	85	210	87,5	215	90	220	95	225	100	230	105	235
7.	105kg-B, +75kg-F	80	195	82,5	200	85	210	87,5	215	90	220	92,5	225	95	230	100	235	105	240	110	245
8.	+105 kg -B	-	205	-	210	-	215	-	220	-	225	-	230	-	235	-	240	-	245	-	250

**NOTĂ:** Performanțele în kg, reprezintă suma performanțelor realizate de un candidat la cele două stiluri (SMULS ȘI RIDICAT).

## HANDBAL

**A.** Pasă în trei cu schimb de locuri, finalizată cu aruncare la poartă din săritură, de la 9 m (cu portar). Se execută până când fiecare candidat efectuează câte trei aruncări la poartă.

Fiecare gol marcat se apreciază cu trei puncte, iar aruncările pe spațiul porții (fără a marca gol) cu un punct. Pentru nouă puncte acumulate se acordă nota 10. Regresia notelor se face din punct în punct.

**B.** Joc bilateral în condiții regulamentare, două reprize a 10 minute.

Se apreciază comportamentul tehnico-tactic corespunzător postului din echipă.

## HOCHEI PE GHEAȚĂ

### A. TEST DE PREGĂTIRE FIZICĂ

Nr. crt.	Proba	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	15	17	19	21	23	25	27	30	33	35
2.	Genuflexiuni cu săritură	28	31	34	37	40	43	45	50	55	60

### B. TEST DE PATINAJ

1. Patinaj cu fața de la linia porții până la linia roșie de centru, frână (ocolire), urmat de patinaj cu fața până la linia de plecare.

Nota	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
Timp (sec.)	13,5	13,3	13	12,7	12,5	12,3	12	11,5	11,3	11

2. Patinaj cu fața până la linia albastră, frână (întoarcere), patinaj cu spatele între cele două linii albastre, frână (ocolire), patinaj cu fața între cele două linii albastre, întoarcere, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

Nota	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
Timp (sec.)	21,50	21	20,50	20	19,50	19	18,50	18	17,50	17

**NOTĂ:** Media generală se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire din: media aritmetică a notelor de la testul de pregătire fizică + media aritmetică a notelor de la testele de patinaj nr. 1 și nr. 2.

## ÎNOT

O probă, la alegere, dintre următoarele:

Nr. crt.	Proba	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1.	50 m liber	38.0	40.5	37.5	40.0	37.0	39.5	36.5	39.0	36.0	38.5	35.5	38.0	35.0	37.5	34.0	36.5	32.0	34.5	30.0	32.5
2.	100 m liber	1.13.5	1.19.0	1.13.0	1.18.5	1.12.5	1.18.0	1.12.0	1.17.5	1.11.8	1.17.0	1.09.8	1.14.8	1.07.9	1.12.3	1.06.0	1.09.0	1.03.8	1.05.8	1.01.8	1.03
3.	200 m liber	2.40	2.50	2.39	2.49	2.38	2.48	2.37	2.47	2.36	2.46	2.32	2.42	2.28	2.38	2.25	2.35	2.22	2.32	2.18	2.28
4.	400 m liber	5.36	5.51	5.35	5.50	5.34	5.49	5.33	5.48	5.32	5.47	5.29	5.44	5.24	5.39	5.19	5.34	5.09	5.24	5.00	5.15
5.	800 m liber	-	11.56	-	11.55	-	11.54	-	11.53	-	11.52	-	11.25	-	11.10	-	10.50	-	10.30	-	10.10
6.	1500 m liber	21.49	-	21.48	-	21.47	-	21.46	-	21.45	-	21.30	-	21.10	-	20.40	-	20.10	-	19.30	-
7.	100 m bras	1.33	1.39	1.32	1.38	1.31	1.37	1.30	1.36	1.29.5	1.35.5	1.27.5	1.33.5	1.25.5	1.31.5	1.24	1.30	1.22	1.28	1.19	1.25
8.	200 m bras	3.18	3.32	3.17	3.31	3.16	3.30	3.15	3.29	3.14.8	3.28.8	3.10	3.24	3.05	3.19	3.00	3.14	2.55	3.09	2.50	3.04
9.	100 m spate	1.23	1.29	1.22	1.28	1.21	1.27	1.20	1.26	1.19	1.25	1.18	1.24	1.16	1.22	1.14	1.20	1.12	1.18	1.10	1.16
10.	200 m spate	2.56	3.07	2.55	3.06	2.54	3.05	2.53	3.04	2.52	2.59	2.49	2.56	2.45	2.52	2.41	2.48	2.37	2.44	2.33	2.40
11.	100 m fluture	1.21	1.26	1.20	1.25	1.19	1.24	1.18	1.23	1.17	1.22	1.16	1.21	1.14	1.19	1.12	1.17	1.10	1.15	1.08	1.13
12.	200 m fluture	2.53	3.03	2.52	3.02	2.51	3.01	2.50	3.00	2.49	2.59	2.47	2.57	2.42	2.52	2.37	2.47	2.32	2.42	2.27	2.37
13.	200 m mixt	2.59	3.08	2.58	3.07	2.57	3.06	2.56	3.05	2.55	3.04	2.52	3.01	2.49	2.58	2.46	2.55	2.40	2.49	2.37	2.46
14.	400 m mixt	6.19	6.37	6.18	6.36	6.17	6.35	6.16	6.34	6.15	6.33	6.08	6.26	6.01	6.19	5.54	6.12	5.47	6.05	5.40	5.58

## JUDO

### A.

Nr. crt.	Proba	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.	UKY KOMI T.W. 30 sec	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	15	-	20	-	25	-	30	-	32
2.	UKY KOMI T.W. 30 sec	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	10	-	15	-	20	-	25	-	30
3.	KAKE cu 4 parteneri - 4 procedee în 60 sec	-	13	-	14	-	15	-	16	-	18	-	20	-	24	-	26	-	28	-	30
4.	KAKE cu 4 parteneri - 4 procedee în 60 sec	-	11	-	12	-	13	-	14	-	16	-	18	-	22	-	24	-	26	-	28
5.	UKY KOMI T.W. 30 sec	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	13	-	17	-	21	-	25	-
6.	UKY KOMI T.W. 30 sec	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	11	-	14	-	17	-	20	-	23	-
7.	KAKE cu 2 parteneri - 2 procedee în 60 sec	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	11	-	14	-	17	-	21	-	24	-
8.	KAKE cu 2 parteneri - 2 procedee în 60 sec	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	11	-	14	-	17	-	20	-

Primele două categorii de greutate \*\* Următoarele categorii de greutate

**B. RANDORI LIBER: 3 MINUTE NAGE WAZA ȘI 3 MINUTE NE WAZA**

**KAIAC - CANOE**

Nr. Crt.	Proba	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.	Caiac - K1-500m	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	2.25	2.10	2.2	2.05	2.15	2.00
2.	Caiac - K1-1000m	5.35	5.25	5.30	5.2	5.25	5.15	5.20	5.10	5.15	5.05	5.10	5.00	5.00	4.50	4.50	4.40	4.40	4.30	4.30	4.20
3.	Canoe - C1-500m	-	3	-	2,55	-	2,5	-	2,45	-	2,4	-	2,34	-	2,3	-	2,22	-	2,18	-	2,15
4.	Canoe - C1-1000m	-	5.35	-	5.30	-	5.25	-	5.20	-	5.15	-	5.08	-	4.56	-	4.44	-	4.38	-	4.32

O singură probă la alegere în ambarcațiuni de simplu (500 m sau 1000 m).

## KARATE

### KIHON:

#### ZENKUTSU DACHI:

- 1.SANBON ZUKI-GYAKU ZUKI;
- 2.SOTO UDE UKE-GYAKU ZUKI-( DEPLASARE ÎNAINTE SI RETRAGERE );
3. UCHI UDE UKE-KIZAMI ZUKI-GYAKU ZUKI ( DEPLASARE INAINTE SI RETRAGERE );
4. GEDAN BARAI URAKEN -HAITO UCHI;
5. USHIRO GERI. **KOKUTSU DACHI:**
  - 1.SHUTO UKE
  - 2.SHUTO UKE-KIZAMI GERI-NIHON NUKITE.

### KATA:

HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN, HEIAN YONDAN, HEIAN GODAN =1 IMPUS DE COMISIE BASSAI DAI, KANKU DAI, EMPI, JION = 1 LA ALEGERE

### KUMITE:

#### **A. KIHON IPPON KUMITE:**

ATAC	BLOC	CONTRAATAC
OI ZUKI JODAN	AGE UKE	GYAKU ZUKI (KIAI)
OI ZUKI JODAN	TATE SHUTO UKE	SHUTO UCHI
OI ZUKI CHUDAN	SOTO UDE UKE	GYAKU ZUKI
OI ZUKI CHUDAN	SOTO UDE UKE (INTERIOR)	YOKO EMPI UCHI
MAE GERI	GEDAN BARAI	GYAKU ZUKI
MAE GERI	GYAKU GEDAN BARAI	GYAKU ZUKI
YOKO GERI KEKOMI	GEDAN BARAI	GYAKU ZUKI
YOKO GERI KEKOMI	SUKUI UKE	HAITO UCHI
MAWASHI GERI	HAIWAN UKE	GYAKU ZUKI
MAWASHI GERI	AWASE SHUTO UKE	YOKO EMPI UCHI (KIBA DACHI)

#### **J. JYU IPPON KUMITE:**

ATAC	BLOC	CONTRAATAC
OI ZUKI JODAN	TATE SHUTO UKE (45 GRADE LATERAL)	GYAKU ZUKI
OI ZUKI JODAN	AGE UKE (45 GRADE LATERAL )	KIZAMI MAWASHI GERI/GYAKU ZUKI

**NOTĂ:** - Se pleacă din **JYU NO KAMAE**. Fiecare atac și contraatac se execută cu maximum de forță și **KIAI**. După fiecare atac se iese din raza de acțiune a adversarului prin retragere în **JYU NO KAMAE**. **SE URMĂREȘTE:**

- **KIME-ul, forța loviturii;**
- **ZANSHIN - concentrarea;**
- **mobilitatea în spațiul de luptă;**
- **controlul tehnicilor.**

### **C. JYU KUMITE:**

Atacuri libere cu orice tehnică și din orice poziție.

**SE URMĂREȘTE:** 1. poziția corectă; 2. utilizarea șoldurilor; 3. respirația corectă; 4. privirea; 5.kime-ul; 6. controlul tehnicilor; 7.ritmul atacurilor; 8.viteza de execuție; 9. stabilitatea.

**CONCURENȚII SE VOR PREZENTA LA SALĂ CU KIMONOUL CURAT ȘI CĂLCAT.**



## LUPTE GRECO - ROMANE

- A.**
1. Aruncări peste șold, 10 exerciții;
  2. Aruncări peste piept, 10 exerciții;
  3. Intrări în pod de sus;  
Exercițiile vor fi realizate cu partener activ, pentru fiecare execuție reușită acordându-se un punct.
- B.**
1. Luptă liberă de sus 2x2 minute. 2.  
Lupta la parter 2x2 minute.  
Se apreciază nivelul exercițiilor, orientarea tactică și combativitatea.

## LUPTE LIBERE

- A.**
1. Doborâri cu intrare la coapsă, 10 exerciții;
  2. Salt cu cârlig, 10 exerciții;
  3. Podul din picioare.  
Exercițiile vor fi realizate cu partener activ, pentru fiecare execuție reușită acordându-se un punct.
- B.** Luptă liberă în condiții regulamentare, cu partener activ de aceeași categorie. Se apreciază nivelul exercițiilor, orientarea tactică și combativitatea.

## **ORIENTARE SPORTIVĂ**

### **A. Probe cu caracter tehnic și teoretico - practic:**

- manevrarea busolei; - 2,5 puncte
- citirea hărții; - 2,5 puncte
- orientarea hărții; - 2,5 puncte
- recunoașterea semnelor convenționale; - 2,5 puncte

### **B. Parcurgerea unui traseu de orientare sportivă, elaborat de comisie, cu dificultate specifică vârstei și sexului.**

Timpul de parcurgere, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc, de asemenea, de către comisia de examinare.

## PATINAJ ARTISTIC

### A. Executarea pe uscat a următoarelor sărituri simple:

- salchow
- Toe Loop
- Rittberger
- Flip
- Lutz

### B. Executarea pe patine cu role în sală, a unui program pe fond muzical, cuprinzând:

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

## PATINAJ VITEZĂ

### A. Probe și norme pentru evaluarea calităților motrice

Nr. crt.	PROBE ȘI NORME	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	50 m. plat cu start din picioare (de sus)	9"6	8"5	9"4	8"3	9"2	8"1	9"0	7"9	8"8	7"7	8"6	7"5	8"4	7"3	8"2	7"1	8"0	6"9	7"8	6"7
2.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1,55	1,90	1,60	1,95	1,65	2,00	1,70	2,05	1,75	2,10	1,80	2,15	1,85	2,20	1,90	2,25	1,95	2,30	2,00	2,35

**NOTĂ:** Se acordă două încercări și se notează cea mai bună.

### B. Probe specifice

1. „Uscat” - sărituri laterale de patinaj (5dr. + 5st.)
2. Role - 1000 m. cu start

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 (5 spre stânga+5 spre dreapta)	7,35	7,95	7,50	8,15	7,65	8,35	7,80	8,55	7,95	8,75	8,10	8,95	8,25	9,15	8,40	9,35	8,55	9,55	8,70	9,75
2.	1000 m. Role contra cronometru (min.,sec.)	2'37	2'22	2'34	2'19	2'31	2'16	2'28	2'13	2'25	2'10	2'22	2'07	2'19	2'04	2'16	2'01	2'13	1'58	2'10	1'55

**NOTĂ:** La proba 1, cifrele reprezintă media săriturilor laterale.

## POLO PE APĂ

- A.**
1. Tras la poartă din înot pe apă - 3 exerciții.
  2. Tras la poartă din înot de la 5 m cu 2 fente - 3 exerciții.
  3. Tras la poartă din înot cu înaintare în fentă (2 m) - 4 exerciții.
- Fiecare execuție reușită din cele 10 (zece) încercări se apreciază cu un punct.
- B.** Joc bilateral, în condiții regulamentare, apreciindu-se comportamentul tehnico - tactic specific postului.

## RUGBY

**A. COMPLEX TEHNICO - TACTIC:**

- alergare 5 metri - placaj spate - alergare 5 metri - placaj față - alergare 5 m și culegerea unui balon - fentă pas dreapta și pas stânga pas dreapta - alergare 5 m și culegerea unui balon - lovitură de picior de urmărire - prinderea balonului și schimbarea de direcție stânga, schimbare de direcție dreapta - alergare 5 m și percuție stânga, percuție dreapta cu schimbarea balonului dintr-o mână în alta - alergare și înscrierea unei încercări din plonjon.

<b>Nota</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Timpul</b>	41"	39"	37"	35"	33"	31"	29"	27"	25"	23"

- B. JOC BILATERAL** în condiții regulamentare.  
Se apreciază comportamentul tehnico-tactic specific postului din echipă.

## SĂRITURI ÎN APĂ

### A. O PROBĂ OBLIGATORIE - trambulina 1 m.

Fete - 5 sărituri libere, suma coeficienților săriturilor, minim 11,2; Băieți - 6 (șase) sărituri libere, suma coeficienților săriturilor, minim 14.

### B. O PROBĂ LA ALEGERE de la trambulina de 3 m sau platforma de 10 m.

Trambulina 3 m:

Fete - 5 sărituri libere și 5 sărituri impuse, suma coeficienților săriturilor, maxim 9,5; Băieți - 5 sărituri libere și 6 sărituri impuse.

Platforma:

Fete - 4 sărituri libere și 5 sărituri impuse, suma coeficienților săriturilor, maxim 7,6; Băieți - 4 sărituri libere și 6 sărituri impuse.

**NOTĂ:** În programul de la trambulina 3 m sau platformă, elevii vor prezenta obligatoriu 2 sărituri cu grad de dificultate 2,7. Notarea se face conform tabelelor Federației Române de Natație.

## SCHI ALPIN

### A. PROBA TEHNICĂ

Schi pe iarbă: traseu de slalom marcat cu 13-15 porți, incluzând două "duble" și o "șicană" din 3 porți.

### B. PROBA CONTRA CRONOMETRU

Fir vertical, ritmic, fanion basculant Diferența de nivel - 25 m Număr de porți - 13 (start + 10 porți + sosire) Distanța între porți - 5m.

Nota	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
<b>Timp</b>	15	14,5	14,5	14	14	13,5	13,5	13	13	12,5	12,5	12	12	11,5	11,5	11	11	10,5	10,5	10

## SCHI BIATLON

### BĂIEȚI

A. Alergare 8 km cu 3 trageri C - P -

C. Arma 5,6 mm.

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Timp total</b>	42,30	42	41,30	41	40,30	40	39,30	39	38,30	38

### FETE

A. Alergare 6 km cu 3 trageri C - P -

C. Arma 5,6 mm.

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Timp total</b>	35,30	35	34,30	34	33,30	33	32,30	32	31,30	31

### BAIEȚI/ FETE

B. Complex de procedee tehnice executat pe schiuri cu role:

- mersul alternativ
- mersul simultan
- trecerile de la un mers la altul

## SCHI FOND

A. Complex de procedee tehnice executat pe schiuri cu role:

- mersul alternativ
- mersul simultan
- pasul de patinaj
- trecerile de la un mers la altul

B. Schi fond role pe distanța de 600 m (fete) și 800 m ( băieți).

Timpii realizați vor fi echivalați în note pe baza unei scale de notare elaborată de comisie, corespunzător profilului traseului.

## SCRIMĂ

### A. Atac, 3 acțiuni a 5 repetări;

- bătaie lovitură dreaptă;
- fentă și degajament;
- fentă înșală contra (six sau

quart). Apărare, 3 acțiuni a 5 repetări:

- contră de six ripostă dreaptă;
- contră de quart ripostă dreaptă;
- ocolire - paradă ripostă (dreaptă sau degajament).

### B. Asalt liber la proba preferată (floreță, spadă sau sabie ), în condiții regulamentare.

**NOTĂ:** Notarea la probele cu caracter tehnico-tactic se face prin acordarea a câte două puncte pentru fiecare execuție reușită, totalul punctelor acumulate fiind împărțit la cele 6 probe.

Asaltul liber va fi notat în concordanță cu comportamentul tehnico-tactic.

## SPORT AEROBIC

Exercițiu liber ales, individual, care să cuprindă, ca dificultate minimă, elementele 2E+3D+3C+2B+2A.

Notarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică, acordându-se o notă întreagă.

## ŞAH

- A.**
1. Matul cu cal şi nebun
  2. Matul cu doi nebuni
  3. Dama împotriva pionului pe ultima linie
  4. Turn şi pion contra turn
  5. Regula opoziţiei
  6. Regula pătratului
  7. Mat în două mutări
  8. Una din deschiderile: spaniolă, siciliană.

**NOTĂ:** În funcţie de demonstrarea corectă a subiectului, se va acorda nota 10, urmând ca pentru fiecare neprecizare să-i fie scăzut un punct, astfel:  
La problema nr. 2, în funcţie de numărul mutărilor.

La problema nr. 3, în funcţie de precizări.

La problema nr. 4, în funcţie de găsirea celei mai bune apărări.

La problema nr. 5, dacă se cunoaşte opoziţia la distanţă, la semidistanţă.

La problema nr. 6, dacă se cunosc şi exerciţii.

La problema nr. 7, în funcţie de durată.

Una din deschiderile:

- spaniolă
- siciliană
- italiană
- gambitul damei Din

10 mutări.

**B.** Partidă în condiţii regulamentare.



## TENIS DE CÂMP

**A. SERVICII** - se execută 16 servicii, câte 2, în fiecare parte alternativ, în ținte de 1,25 m.

Se servește de două ori în ținta 1, apoi de două ori în ținta 3; de două ori în ținta 2 și de două ori în ținta 4. Se repetă totul încă odată. Nimerirea țintei cu forță și precizie este egală cu 2 puncte. Doar cu precizie 1 punct; iar numai în careu 0,5 puncte.

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8	10	12	14	16	18	20	24	26	28

**B. JOC DE SIMPLU**, un set.

## TENIS DE MASĂ

**A.**

- Model ofensiv (bazat pe viteză):

Proba	Criterii de apreciere	Evaluare
- joc de mijloc tăiat + semizbor pe toată masa	siguranță	2 puncte
- combinare contraatac forhard + rever pe o parte a mesei	16 schimburi; control în ritm susținut	2 puncte
- combinarea preluării topspin forhard + rever prin blocaj direcționat	control în ritm susținut	2 puncte
- inițierea atacului din forhand pe serviciul scurt tăiat	3 reușite din 5 exerciții	2 puncte
- serviciul de efect (preferat) pe un punct al mesei	3 reușite din 5 exerciții	2 puncte

- Model ofensiv (bazat pe efecte):

Proba	Criterii de apreciere	Evaluare
- joc de mijloc tăiat + semizbor pe toată masa	siguranță	2 puncte
- combinare topspinului forhard + rever direcționat	16 schimburi; control în ritm susținut	2 puncte
- combinarea preluării topspin forhard + rever prin blocaj direcționat	control în ritm susținut	2 puncte
- inițierea atacului din forhand pe serviciul scurt	3 reușite din 5 exerciții	2 puncte
- serviciul de efect (preferat) pe un punct al mesei	3 reușite din 5 exerciții	2 puncte

- Model complet (bazat pe defensivă):

Proba	Criterii de apreciere	Evaluare
- joc de mijloc tăiat + semizbor direcționat	siguranță	2 puncte
- atac din joc de mijloc cu lovitura preferată	capacitate de decizie în alegerea mingei	2 puncte
- combinarea apărării topspin forhard direcționat	siguranță 16 schimburi	2 puncte
- preluare topspin prin blocaj forhand + rever direcționat	siguranță	2 puncte
- serviciul de efect (preferat) pe un punct al mesei	3 reușite din 5 exerciții	2 puncte

**B.** Exprimarea în jocul pe puncte (JOC BILATERAL) a modelului aplicat. **NOTĂ:** Se va acorda o notă pentru unul dintre modelele de la punctul **A** și o notă la punctul **B**.

## VOLEI

### A.

1. SERVICIU DE SUS DIN FAȚĂ - (procedeul preferat), orientat în ultima treime a terenului advers, în zonele 1 și 5. Se execută în total 10 servicii, alternativ.
2. PRELUARE DIN SERVICIU. Se efectuează, alternativ, 10 preluări din zonele 5 - 6 și dirijarea mingei în spațiul dintre zonele 2 și 3.
3. LOVITURĂ DE ATAC - procedeu "drept" și "întors", alternativ, în funcție de zonele din care se atacă 4, 3 și 2. Se efectuează 10 încercări.

B. JOC BILATERAL în condiții regulamentare, 6x6, iar în lipsă de efectiv se efectuează joc cu 4x4 sau 3x3.

Se apreciază comportamentul fiecărui candidat, în funcție de postul din echipă, precum și a jocului în ansamblu.

Proba	Nota									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Serviciu de sus din față	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Preluare din serviciu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Lovitură de atac	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9