

Anexa nr. 3 la ordinul ME nr./30.08.2024 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal pentru anul școlar 2025-2026

Metodologia de organizare și desfășurare și structura probelor de aptitudini pentru admiterea în liceele vocaționale

ARHITECTURĂ, ARTE AMBIENTALE, DESIGN, ARTE PLASTICE, ARTE DECORATIVE

**PROFIL ARTISTIC - ARTE VIZUALE
specializările**

**Arte plastice, Arte decorative, Arhitectură, Arte ambientale, Design,
Conservare - restaurare bunuri culturale**

I. PROBĂ DE PERCEPȚIE VIZUALĂ

Desen de observație – studiu după natură: natură statică alcătuită din trei obiecte, dintre care cel puțin unul de rotație (vase de lut, corpuri geometrice, fructe sau legume, naturale sau mulate, diferite obiecte). Obiectele alese se vor caracteriza prin contraste valorice, de mărime, de formă, de textură etc.

Note: (1) Se interzice alcătuirea naturii statice din obiecte albe pe fundal alb.

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

(3) Tehnica, la alegerea candidatului: desen în creion sau în cărbune.

Timp de lucru: 5 ore.

Notă: Pentru **specializările Arhitectură, Arte ambientale și Design**, proba de percepție vizuală se subordonează contextului specializării.

Criterii generale de apreciere:

- compunerea spațiului plastic (încadrarea în pagină);
- raportul dintre obiecte (proportii);
- forma, caracterul obiectelor și sugerarea materialității acestora;
- redarea spațiului și a volumului prin linie și valoare.

II. PROBĂ DE CREATIVITATE

O compoziție pe un subiect dat, executată, la alegerea candidatului, în culoare sau volum.

a) CULOARE: compoziție cu personaje - tehnica, culori de apă, creioane colorate, tehnică mixtă.

b) VOLUM: compoziție cu personaje - ronde - bosse, - tehnica, modelaj în lut.

Timp de lucru: 5 ore

Criterii generale de apreciere:

- unitatea compoziției;
- expresivitatea cromatică sau, după caz, proporții, mișcare, rezolvarea plastică a volumelor;
- notă personală, originalitate, creativitate.

Note:

(1) Pentru **specializările Arhitectură, Arte ambientale și Design**, proba de creativitate se subordonează contextului specializării și constă într-o compoziție la alegerea candidatului, executată în culoare (culori de apă, creioane colorate, tehnică mixtă), cu tema *Spațiu arhitectural exterior/interior; Spațiu ambiental exterior/interior*.

(2) Pentru **specializarea Conservare - restaurare bunuri culturale**, proba de creativitate se subordonează contextului specializării și constă în:

- reproducerea unui model decorativ dat;
- completarea unui fragment de model decorativ incomplet;
- crearea unui chenar decorativ utilizând principiile compoziției decorative.

Proba va fi realizată, la alegere, în culoare sau volum.

Criterii specifice de apreciere pentru proba de creativitate - specializarea Arhitectură, Arte ambientale și Design:

- compunerea spațiului plastic (încadrarea în pagină);
- corectitudinea construcțiilor grafice (dacă se folosesc);
- realizarea plastică a compozițiilor.

Criterii specifice de apreciere pentru proba de creativitate – specializarea Conservare - restaurare bunuri culturale:

- fidelitatea reproducerii;
- respectarea caracteristicilor modelului/fragmentului, în cazul completării, măririi sau micșorării acestuia;
- originalitatea și complexitatea modelului decorativ creat.

NOTE:

1. Comisiile de examinare și evaluare, pentru toate specializările, sunt numite prin decizia inspectoratului școlar județean /al municipiului București și sunt compuse din:
 - președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
 - secretar (fără drept de notare) – secretarul unității de învățământ;
 - membri (cu drept de notare) – doi profesori de la disciplina/specializarea pentru care candidatul susține probele. În mod excepțional, unul din cei doi membri cu drept de notare poate fi de o specializare înrudită.
2. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare membru cu drept de notare al comisiei.
3. Media finală la proba de aptitudini a fiecărui candidat este obținută ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și a II-a.
4. Media minimă de promovare a probei de aptitudini, calculată în conformitate cu punctul 3 din prezenta Notă, este 6 (șase).
5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puțin una din probele I și a II-a.
6. La probele de aptitudini pentru profilul artistic – arte vizuale nu se admit contestații.

PROFIL ARTISTIC – MUZICĂ SECȚIA INSTRUMENTALĂ

A. Instrumente ale orchestrei simfonice

1. Instrumente cu coarde cu arcuș, coarde ciupite, instrumente de suflat (vioară, violă violoncel, contrabas, chitară, harpă, flaut, oboi, clarinet, saxofon, fagot, trompetă, corn, trombon, tuba)

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 din învățământul gimnazial;
- b) un studiu la alegerea candidatului, interpretat fără partitură. Studiul va fi la un nivel de dificultate de cel puțin al ultimei clase de gimnaziu.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a II-a

Recital instrumental compus din:

- a) două părți dintr-o lucrare muzicală/piesă muzicală preclasică, la alegerea candidatului, fără partitură;
- b) o lucrare/piesă muzicală clasică, romantică sau modernă, din repertoriul românesc sau universal, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură cu sau fără acompaniament.

Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu și vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a III-a

- a) **Auz melodic**, constând în reproducerea de intervale simple și compuse până la decima și intonarea unui solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, pentru instrumentele vioară și pian și cu grad de dificultate diferențiat pentru instrumentele corzi grave, suflători și percuție;
- b) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, pentru instrumentele vioară și pian și cu grad de dificultate diferențiat pentru instrumentele corzi grave, suflători și percuție;

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

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 învățământului gimnazial, interpretată la unul din instrumentele melodice ale grupei de percuție;
- b) un studiu pe note, la alegerea candidatului, de nivel de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, interpretat la toba mică.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a II-a

Recital instrumental constând în două lucrări/piese muzicale culte, cu sau fără acompaniament de pian, din repertoriul românesc și universal (se admit și transcripții), la alegerea candidatului. Una dintre lucrări este interpretată la unul din instrumentele melodice de percuție, iar cealaltă este o lucrare pentru mai multe instrumente de percuție. Lucrările vor avea nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu și vor fi prezentate în ordinea aleasă de candidat.

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

Proba a III-a

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

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

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

3. Pian, orgă clasică

Proba I

Proba de instrument compusă din:

a) un studiu, dintre trei studii propuse de candidat, de nivel de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu, ales prin tragere la sorți de către acesta, executat fără partitură;

b) o piesă polifonică la cel puțin trei voci, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a II-a

Recital instrumental compus din:

a) partea I dintr-o sonată clasică, temă cu variațiuni sau rondo, la alegerea candidatului, executată fără partitură;

b) o lucrare muzicală romantică, modernă, din repertoriul românesc sau universal, la alegerea candidatului, interpretată fără partitură.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a III-a

a) **Auz melodic**, constând în reproducerea de intervale simple și compuse până la decima și intonarea unui solfegiu la prima vedere, pe bază de bilete de examen, cu același grad de dificultate ca cel de la vioară;

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

Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Notă: Pentru specializarea *orgă clasică*, candidații pot opta pentru susținerea probei I și probei a II- a la pian.

B. Instrumente populare – nai, țambal, taragot, acordeon

Proba I

Recital instrumental compus din:

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, dintre patru piese pregătite de acesta, în mișcări ritmice diferite, din diverse zone ale țării, cu sau fără acompaniament.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a II-a

Pentru candidații care intră în anul I de studiu

Proba de auz, ritm, memorie muzicală, teoria muzicii, după cum urmează:

- a) reproducerea de sunete singulare și sunete în relație intervalică;
- b) reproducerea de fragmente ritmice;
- c) reproducerea de fragmente melodice;
- d) testarea cunoștințelor teoretice (note, valori de note, pauze, alterații, măsuri);

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a), b), c) și d).

Pentru candidații care intră în anul al V-lea de studiu

- a) **Auz melodic**, constând în reproducerea de intervale simple și compuse până la decima;
- b) **Solfegiu la prima vedere**, pe bază de bilete de examen, de aceeași dificultate ca acela de la corzi grave și suflători-percuție;
- c) **Dicteu melodic** de 12-16 măsuri, același ca la corzi grave și suflători-percuție.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a), b) și c).

SECȚIA ARTĂ VOCALĂ INTERPRETATIVĂ specializările

Canto clasic, Canto jazz – muzică ușoară, Canto tradițional românesc

Proba I – probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz – muzică ușoară, Canto tradițional românesc:

Testarea calităților vocale prin intonarea, după auz, a unui fragment muzical dat de către comisie.

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

Proba a II-a – probă de interpretare alcătuită pe baza unui repertoriu de gen compus din 3 (trei) piese, cu sau fără acompaniament, astfel:

1. Canto clasic

- a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele trei piese pregătite de candidat;
- b) o piesă aleasă de candidat din cele pregătite.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

2. Canto jazz – muzică ușoară

- a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele trei piese pregătite de candidat;
- b) o piesă aleasă de candidat din cele pregătite.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

3. Canto tradițional românesc

- a) o piesă, aleasă de către comisie, din cele trei piese pregătite de candidat; piesele pregătite de candidați vor reprezenta stiluri diferite (doină, horă și sârbă);
- b) o piesă aleasă de candidat din cele pregătite.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a III-a – probă comună pentru specializările: Canto clasic, Canto jazz – muzică ușoară, Canto tradițional românesc:

Proba de aptitudini specifice (auz, ritm, teorie muzicală), după cum urmează:

- a) reproducerea de sunete singulare și sunete în relație intervalică;
- b) reproducerea de intervale melodice;

- c) reproducerea de fragmente ritmice;
- d) reproducerea de fragmente melodice;
- e) testarea cunoștințelor teoretice (note, valori de note, pauze, alterații, măsuri).

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a), b), c), d) și e).

SECȚIA TEORETICĂ

Proba I

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

b) **Solfegiu** la prima vedere de 12-16 măsuri, până la trei alterații constitutive, în măsurile de 2, 3 sau 4 timpi, cu inflexiuni modulatorii la tonalități înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metrou-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă, calculată ca medie aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a) și b).

Proba a II-a

Dicteu melodic de 12-16 măsuri, până la trei alterații constitutive, în măsurile de 2, 3 sau 4 pătrimi, cu inflexiuni modulatorii la tonalități înrudite de gradul I, cu salturi de maximum o octavă perfectă, cu maximum patru durate de timp, cu elemente ale conflictului metrou-ritmic: sincopă, contratimp (conform programei ultimei clase de gimnaziu).

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

Proba a III-a

La un instrument studiat anterior de candidat (din categoria instrumentelor orchestrei simfonice sau pian), se prezintă, la alegerea candidatului, un studiu și două lucrări/piese muzicale diferite preclasice, clasice, romantice, sau moderne, din repertoriul românesc sau universal, din memorie, având nivelul de dificultate cel puțin al programei ultimei clase de gimnaziu. În cazul în care candidatul nu a studiat un instrument, va interpreta, vocal, trei piese culte din genuri diferite, din creația românească și universală, cu/fără partitură, cu sau fără acompaniament.

Notă: Proba se apreciază de fiecare evaluator cu o singură notă.

NOTE:

1. Comisiile de examinare și evaluare, pentru toate specialitățile muzicale, sunt numite prin decizia inspectoratului școlar județean /al municipiului București și sunt compuse din:

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- secretar (fără drept de notare) – secretarul unității de învățământ;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de disciplina/specialitatea pentru care candidatul susține probele sau de specialități înrudite.

2. În cadrul probei de **solfegiu la prima vedere** comisia de examinare este alcătuită din doi profesori de specialitate studii teoretice, iar subiectele vor fi elaborate de către aceștia cu o oră înaintea începerii probei, în prezența și cu avizul inspectorului de specialitate/profesor metodist. Comisia de examinare va elabora un număr de bilete egal cu cel puțin jumătate din numărul candidaților, cu respectarea precizărilor aferente fiecărei secții. În ziua examenului, fiecare candidat va extrage un bilet.

3. Proba a III-a din cadrul secției teoretice va fi evaluată de doi profesori cu specialitatea instrumentului la care candidatul susține proba (profesori de instrument/canto).

4. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare.

5. Media finală la probele de aptitudini a fiecărui candidat reprezintă media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I, II și III, respectiv la probele I și II.

6. Media minimă de promovare a testelor de aptitudini este 6 (șase).

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

8. Pentru instrumentele cu corzi grave, instrumentele de suflat, instrumentele de percuție și instrumentele populare, se admit transcripții după lucrări muzicale originale.

9. Rezultatele se afișează la încheierea fiecărei probe de examen.

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

PROFIL ARTISTIC SPECIALIZAREA COREGRAFIE

PROBA I:

- de studiu cuprinzând elemente de dans clasic: exerciții la bară, la centrul sălii, sărituri, pointes.

Durata probei: 1,5 ore

PROBA a II-a:

- o variație în stil clasic, pregătită de candidat.

Notă: Fiecare evaluator apreciază evoluțiile pentru fiecare probă și candidat cu note de la 1 la 10. Nota fiecărei probe se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare evaluator.

NOTE:

1. Comisiile de examinare și evaluare sunt numite prin decizia inspectoratului școlar județean /al municipiului București și sunt compuse din:

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- secretar (fără drept de notare) – secretarul unității de învățământ;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate.

2. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare evaluator, membru al comisiei cu drept de notare.

3. Nota finală la probele de aptitudini (APT) se calculează astfel:

$$APT = (3 \text{ MPI} + \text{MPII}) / 4 ,$$

Unde, APT= nota finală la probele de aptitudini;

MPI= media probei I (proba de studiu cuprinzând elemente de dans clasic);

MPII= media probei II (o variație în stil clasic, pregătită de candidat).

4. Nota finală minimă de promovare a probelor de aptitudini este 6 (șase).

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

6. La probele de examen pentru specializarea coregrafie nu se admit contestații.

7. Rezultatele se afișează după fiecare probă.

PROFIL ARTISTIC SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI

I. PROBA DE APTITUDINI PENTRU SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI

a) citirea unui text la prima vedere;

b) prezentarea unui repertoriu, care va cuprinde minimum o poezie și o povestire din literatura română sau universală, de maximum o pagină (A4);

c) povestirea unei întâmplări din viața candidatului;

d) un dialog pe o temă propusă de comisia de examinare.

Durata probei: max. 20'.

Notă: Proba de aptitudini a specializării se apreciază de către fiecare din cei doi profesori cu specializarea arta actorului cu câte o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat la punctele a), b), c) și d). Media celor două note acordate de către cei doi profesori de arta actorului reprezintă media probei I de aptitudini pentru specializarea arta actorului. Pentru promovare, candidații trebuie să obțină la fiecare punct minimum nota 5 (cinci).

II. PROBA DE APTITUDINI MUZICALE PENTRU SPECIALIZAREA ARTA ACTORULUI

a) prezentarea unei melodii la alegerea candidatului;

b) reproducerea de intervale, formule ritmice/ritmico-melodice propuse de comisie.

Durata probei: max. 10'

Notă: Proba de aptitudini muzicale se apreciază de către cel de-al treilea evaluator, profesorul cu specializarea muzică, cu o notă, care se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate separat pentru punctele a) și b) de la această probă. Pentru promovare, candidații trebuie să obțină atât la a) cât și la b) minimum nota 5 (cinci).

NOTE:

1. Comisiile de examinare și evaluare pentru specializarea *Arta actorului*, numite prin decizia inspectoratului școlar județean/ al Municipiului București, sunt compuse din:

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- secretar (fără drept de notare) – secretarul unității de învățământ;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori cu specializarea *Arta actorului* și un profesor specializarea *Muzică*.

2. Textele la prima vedere, temele de conversație vor fi stabilite de comisia de examinare cu o oră înaintea începerii probelor, în prezența și cu avizul inspectorului de specialitate/profesorului metodist.

3. Pentru proba I.a și pentru proba II.b, fiecare candidat extrage câte un bilet cu subiectul. Subiectele vor fi elaborate de examinatori cu o oră înaintea începerii probei, în prezența și cu avizul inspectorului de specialitate/profesor metodist. Numărul de bilete conținând subiecte examen cu grad de dificultate apropiat va fi egal cu cel puțin jumătate din numărul candidaților. Fiecare candidat va extrage câte un singur bilet la fiecare probă.

4. Nota minimă de promovare pentru fiecare probă a examenului este 5 (cinci) și se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de fiecare examinator, membru al comisiei cu drept de notare la proba I și, respectiv, ca media aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, a notele acordate separat pentru punctele a) și b) de la proba II de către cel de-al treilea profesor examinator.

5. Pentru profilul artistic, specializarea arta actorului, nota finală la probele de aptitudini (APT) se calculează astfel:

$$APT = (3 \text{ MPI} + \text{NP II}) / 4 ,$$

Unde, APT= nota finală la probele de aptitudini;

MPI= media probei I (proba de aptitudini pentru specializarea arta actorului);

NP II= nota acordată la proba II (proba de aptitudini muzicale).

6. Nota finală minimă de promovare a probelor de aptitudini este 6 (șase).

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

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

PROFIL PEDAGOGIC

SPECIALIZĂRILE: ÎNVĂȚĂTOR-EDUCATOARE, EDUCATOR – PUERICULTOR, INSTRUCTOR DE EDUCAȚIE EXTRAȘCOLARĂ, MEDIATOR ȘCOLAR

Admiterea elevilor în clasa a IX-a, în unitățile de învățământ preuniversitar cu profil pedagogic se face numai în urma unei selecții, prin probe de aptitudini specifice, cu următoarea structură:

A. SPECIALIZĂRILE ÎNVĂȚĂTOR-EDUCATOARE ȘI EDUCATOR-PUERICULTOR

1. Proba de aptitudini muzicale

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

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

Aptitudinile investigate sunt: auzul specific, simțul ritmic, memoria muzicală, calitățile vocale.

4. Proba de aptitudini fizice

Proba de aptitudini fizice constă în verificarea aptitudinilor fizice prin:

- a) reproducerea, după model, a 2 – 3 exerciții de influențare specifică a aparatului locomotor;
- b) 3 – 4 elemente de gimnastică acrobatică din programul claselor V – VI, executate izolat;
- c) alergare 600 m – fără cerință de timp (cu efort moderat).

Aptitudinile investigate sunt: memoria motrică și coordonarea, starea funcțională a coloanei vertebrale, funcția specifică a sistemului cardiorespirator.

5. Proba de aptitudini artistice

Proba de aptitudini artistice constă în realizarea unei naturi statice cu două sau trei obiecte, tema plastică fiind propusă de comisie.

Aptitudinile investigate sunt: receptarea culorilor și a proporțiilor dintre obiecte și încadrarea echilibrată a formelor plastice într-un spațiu.

4. Interviu

Interviul constă în:

a) lectură la prima vedere a unui text literar;

b) conversație cu membrii comisiei pornind de la textul dat/tema textului dat (se verifică capacitatea de înțelegere, de argumentare, de persuasiune, modurile de predare-preluare a cuvântului).

Prin interviu se evaluează aptitudinile de comunicare (inclusiv dicția) și de argumentare.

B. SPECIALIZAREA INSTRUCTOR DE EDUCAȚIE EXTRAȘCOLARĂ

1. Proba de **aptitudini specifice și coordonare motrică** evaluează:

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

Verificarea se face prin următoarele forme:

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

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

2. Proba de investigare a **capacității de comunicare și a dicției** evaluează :

- pronunția;
- capacitatea de comunicare;
- capacitatea de argumentare în susținerea unor idei și identificarea valențelor artistice ale unui text literar.

Evaluarea se face prin următoarele forme:

- lectura cu intonație a unui text dialogat;
- interviu pe o temă la alegerea candidatului.

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

C. SPECIALIZAREA MEDIATOR ȘCOLAR

1. Proba de **evaluare a dicției** verifică aptitudinile specifice prin următoarea formă:

- citirea cu intonație a unui text literar/nonliterar.

Aptitudinile evaluate sunt :

- comunicarea;
- pronunția cuvintelor, în general, și a cuvintelor cu aglomerări de consoane, în special;
- expresivitatea.

2. Proba de evaluare a **capacității de comunicare – interviul** constă într-o conversație pe o temă dată între candidat și comisie (se evaluează capacitatea de a înțelege și de a aduce argumente, de a fi persuasiv și receptiv în relația cu partenerul de discuție, de a-și exprima opinia pornind de la un fapt de viață și de a oferi soluții pertinente raportându-se la situația dată etc.). Evaluarea se face de o comisie formată dintr-un profesor de pedagogie și un profesor de limba și literatura română/limba și literatura maternă.

Prin interviu se evaluează aptitudinile de comunicare (inclusiv dicția) și de argumentare.

NOTE:

1. Rezultatul fiecărei probe se apreciază cu ADMIS/RESPINS.
2. Respingerea la o probă atrage obținerea calificativului RESPINS la probele de aptitudini.
3. La probele de aptitudini nu se admit contestații.
4. Pentru fiecare probă de aptitudini, comisia este alcătuită din doi profesori de specialitate, de regulă un profesor de gimnaziu și unul de liceu.

5. Pentru candidații la clasele cu predare în limbile minorităților naționale, comisia este alcătuită din doi profesori de specialitate, de regulă un profesor de gimnaziu și unul de liceu, cunosători ai limbii minorității respective.

6. Admiterea la specializările din cadrul profilului pedagogic, filiera vocațională, a candidaților care au obținut calificativul ADMIS, în conformitate cu prevederile de mai sus, se face în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere.

PROFIL TEOLOGIC

SPECIALIZĂRILE: TEOLOGIE, PATRIMONIUL CULTURAL, GHID TURISM RELIGIOS, SEMINARIILE/COLEGIILE/LICEE TEOLOGICE ORTODOXE, BAPTISTE, ROMANO-CATOLICE, GRECO-CATOLICE, ROMANO-CATOLICE DE LIMBA MAGHIARĂ, REFORMATE, UNITARIENE, PENTICOSTALE, ADVENTISTE ȘI MUSULMANE

- 1) Documentele necesare înscrierii pentru admiterea la unitățile de învățământ cu profil vocațional teologic, graficul admiterii și alte informații legate de aceasta vor fi anunțate pe pagina web/pagina de Facebook a școlii.
- 2) Se pot înscrie la admiterea în clasa a IX-a la seminariile/colégiile/liceele teologice ortodoxe, baptiste, romano-catolice, greco-catolice, romano-catolice de limba maghiară, reformate, unitariene, penticostale, adventiste și musulmane, absolvenți de gimnaziu având minimum **media 9** la purtare pentru fiecare clasă din învățământul gimnazial.
- 3) Dosarul de înscriere va cuprinde următoarele acte:
 - 3.1. anexa la fișa de înscriere;
 - 3.2. certificat de naștere – copie;
 - 3.3. fișa medicală în original;
 - 3.4. declarație din partea candidatului și a părinților acestuia că au luat cunoștință de *Regulamentul intern al unității școlare* și că sunt de acord să-l respecte;
 - 3.5. adeverință/certificat de botez - copie (pentru cultele: *ortodox* și *reformat*);
 - 3.6. recomandarea consiliului parohial/preotului paroh (pentru cultele: *ortodox*, *reformat* și *romano-catolic*);
 - 3.7. binecuvântarea chiriarhului locului (pentru *cultul ortodox*).
- 4) În cadrul examenului de admitere la profilul teologic, seminariile/colégiile/liceele teologice ortodoxe, baptiste, romano-catolice, greco-catolice, romano-catolice de limba maghiară, reformate, unitariene, penticostale, adventiste și musulmane, candidații vor susține, la nivelul **probelor de aptitudini**, următoarele probe:
 - a) un interviu/colocviu/probă orală, evaluate cu calificativ **admis/respins**;
 - b) o probă de verificare a cunoștințelor religioase, evaluată cu **notă**.
- 5) **Interviul/colocviul/proba orală** constă în:
 - a) verificarea dicției prin: rostirea unei rugăciuni/poezii, la alegerea candidatului;
 - b) motivarea alegerii unei unități de învățământ vocațional teologic;
 - c) verificarea aptitudinilor muzicale, prin intonarea unei cântări religioase, la alegerea candidatului (*numai pentru cultul ortodox*).
- 6) **Proba de verificare a cunoștințelor religioase (VCR)** constă în:
 - 6.1. calcularea, cu două zecimale, fără rotunjire, a mediei aritmetice a mediilor anuale la disciplina *Religie* din clasele V-VII pentru admiterea la profilul teologic, seminariile/colégiile/liceele teologice baptiste, romano-catolice, greco-catolice, unitariene, penticostale și musulmane. Elevii care nu au note la disciplina *Religie* în clasele V-VII pot susține o lucrare scrisă, cu durata de două ore, la

disciplina *Religie* – pentru admiterea la profilul teologic, seminariile/colegiile/liceele teologice baptiste, romano-catolice, greco-catolice, unitariene, penticostale și musulmane. Subiectele pentru proba scrisă se elaborează după o tematică dată, în conformitate cu programele școlare de religie, **clasele a V-a – a VII-a**. Tematica transmisă Ministerului Educației de seminariile/colegiile/liceele teologice baptiste, romano-catolice, greco-catolice, unitariene, penticostale și musulmane pentru admiterea la unitățile de învățământ cu profil teologic baptist, romano-catolic, greco-catolic, unitarian, penticostal și musulman va fi aprobată de către președintele Comisiei Naționale de Admitere, din cadrul Ministerului Educației, până la data de 14.10.2024;

6.2. o lucrare scrisă, cu durata de două ore, la disciplina *Religie* – pentru admiterea la profilul teologic, seminariile/colegiile/liceele teologice ortodoxe, reformate, romano-catolice de limba maghiară și adventiste. Subiectele pentru proba scrisă se elaborează după o tematică dată, în conformitate cu programele școlare de religie, clasele a V-a – a VII-a. Tematica transmisă Ministerului Educației de către Patriarhia Română, Biserica Reformată, Cultul Romano-Catolic de Limba Maghiară, respectiv de către Uniunea de Conferințe a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea pentru admiterea la unitățile de învățământ cu profil teologic ortodox, reformat, romano-catolic de limba maghiară și adventist, va fi aprobată de către președintele Comisiei Naționale de Admitere, din cadrul Ministerului Educației, până la data de 14.10.2024.

NOTĂ : Nota prin care se evaluează proba de verificare a cunoștințelor religioase (VCR) constituie nota finală la proba de aptitudini (APT).

- 7) Pentru toate specializările de la profilul teologic, media minimă la proba de **verificare a cunoștințelor la disciplina Religie** (VCR) trebuie să fie minimum **7** (șapte).
- 8) Pentru profilul teologic, **specializarea patrimoniu cultural** examenul de admitere va cuprinde și o probă de verificare a unor aptitudini (VA) în *perceperea formelor/exprimarea cromatică în compoziție*, care va consta din prezentarea unui portofoliu. Portofoliul va cuprinde trei lucrări ale candidatului, care vor fi avizate de către profesorul de religie/profesorul de educație plastică/directorul școlii de unde provine candidatul. La această specializare nota finală la proba de aptitudini (APT) se calculează astfel:

$APT = (VCR + VA)/2$, unde:

- VCR = **nota obținută** la proba de verificare a cunoștințelor religioase și constă în calcularea, cu două zecimale, fără rotunjire, a mediei aritmetice a mediilor anuale la disciplina Religie din clasele V – VII. Elevii care nu au note la disciplina *Religie* în clasele V-VII pot susține o lucrare scrisă, cu durata de două ore, la disciplina *Religie*, pentru profilul teologic, **specializarea patrimoniu cultural**. Subiectele se elaborează după o tematică dată, în conformitate cu programele școlare de religie, clasele a V-a – a VII-a. Tematica transmisă Ministerului Educației va fi aprobată de către președintele Comisiei Naționale de Admitere, din cadrul Ministerului Educației, până la data de 14.10.2024 ;

- VA = nota la verificarea aptitudinilor în perceperea formelor/exprimarea cromatică în compoziție.

- 9) Pentru profilul teologic, **specializarea ghid turism religios** examenul de admitere va cuprinde și o probă de verificare a unor aptitudini corespunzătoare specializării (VA), care va consta în prezentarea, în formă orală, a unui obiectiv turistic religios, la alegerea candidatului. La această specializare nota finală la proba de aptitudini (APT) se calculează astfel :

$APT = (VCR + VA)/2$, unde:

- VCR = **nota obținută** la proba de verificare a cunoștințelor religioase și constă în calcularea, cu două zecimale, fără rotunjire, a mediei aritmetice a mediilor anuale la disciplina Religie din clasele V – VII. Elevii care nu au note la disciplina *Religie* în clasele V-VII pot susține o lucrare scrisă, cu durata de două ore, la disciplina *Religie*, pentru profilul teologic, **specializarea ghid turism religios**. Subiectele se elaborează după o tematică dată, în conformitate cu programele școlare de religie,

clasele a V-a – a VII-a. Tematica transmisă Ministerului Educației va fi aprobată de către președintele Comisiei Naționale de Admitere, din cadrul Ministerului Educației, până la data de 14.10.2024 ;

- VA = nota la proba de verificare a aptitudinilor.

PROFIL MILITAR

COLEGIILE NAȚIONALE MILITARE ALE MINISTERULUI APĂRĂRII NAȚIONALE

Ministerul Apărării Naționale organizează clase de liceu, în filiera vocațională, profilul militar

I. RECRUTAREA CANDIDAȚILOR

Candidații la admiterea în colegiile naționale militare ale Ministerului Apărării Naționale sunt recrutați de către birourile informare-recrutare din cadrul centrelor militare zonale/județene/de sector al municipiului București și sunt planificați pentru susținerea probelor de selecție, dacă îndeplinesc criteriile generale și specifice de recrutare.

II. SELECȚIA CANDIDAȚILOR

Activitatea de selecție se organizează și se desfășoară în cadrul structurilor specializate stabilite prin ordin al ministrului apărării naționale și constă în:

- a) evaluare psihologică;
- b) evaluarea capacității motrice;
- c) interviu de evaluare finală;
- d) examinare medicală.

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

III. ADMITEREA CANDIDAȚILOR LA COLEGIILE NAȚIONALE MILITARE

La admiterea în colegiile naționale militare, participă candidații care au fost declarați „ADMIS”/”APT” la toate probele de selecție.

În perioada stabilită conform reglementărilor proprii ale Ministerului Apărării Naționale, candidații susțin o probă de verificare a cunoștințelor la disciplinele Limba și literatura română și Matematică. Structura, durata, conținutul, baremul de evaluare și notare și modul de organizare pentru această probă se stabilesc prin reglementări proprii ale Ministerului Apărării Naționale.

Candidații care au obținut la proba de verificare a cunoștințelor mai puțin de nota 6 (șase) sunt declarați “RESPINS”.

Media finală de admitere pentru candidații la admiterea în colegiile naționale militare se calculează astfel:

$$MFA = 0,8 NP + 0,2 MA,$$

unde: NP = nota la proba de verificare a cunoștințelor la disciplinele Limba și literatura română și Matematică;

MA = media de admitere (calculată conform prevederilor generale cu privire la organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal);

MFA = media finală de admitere.

Pentru candidații la admiterea în colegiile naționale militare, adeverința cu notele și media generală obținute la evaluarea națională pentru absolvenții clasei a VIII-a și foaia matricolă conținând rezultatele din clasele V-VIII, cu calculul mediei generale, sunt eliberate de către unitatea de învățământ din care provin candidații, în prima zi lucrătoare după afișarea rezultatelor finale la evaluarea națională pentru absolvenții clasei a VIII-a.

Candidații care participă la admiterea în învățământul preuniversitar liceal militar sunt ierarhizați și repartizați computerizat, utilizând aplicația informatică națională dedicată admiterii, în limita cifrei de școlarizare aprobate pentru fiecare colegiu național militar, în ordine strict descrescătoare a mediei finale de admitere și pe baza opțiunilor din fișa de înscriere specifică.

La medii finale de admitere egale, departajarea candidaților se face folosind, în ordine, următoarele criterii de departajare:

- a) nota obținută la proba de verificare a cunoștințelor la disciplinele Limba și literatura română și Matematică;
- b) media generală obținută la evaluarea națională;
- c) nota obținută la proba de matematică din cadrul evaluării naționale;
- d) media generală pentru clasele V-VIII.

În cazul în care, după comunicarea rezultatelor la colegiile naționale militare, există candidați admiși care declară, în scris, că renunță la locul obținut, pe locurile eliberate de aceștia pot fi admiși alți candidați care au promovat proba de verificare a cunoștințelor, în ordinea strict descrescătoare a mediei finale de admitere și în funcție de opțiunile exprimate în fișa de înscriere specifică.

Candidații care nu sunt admiși în colegiile naționale militare, precum și candidații admiși dar care renunță la locul obținut vor participa la etapa de repartizare computerizată în unitățile de învățământ liceal din rețeaua Ministerului Educației.

LICEUL WALDORF SPECIALIZAREA FILOLOGIE

PROBA I – Limba și literatura română sau Limba și literatura maternă (pentru elevii care vor urma studiile liceale într-o limbă a minorităților naționale)

Proba constă într-un interviu. Fiecare candidat își va exprima opinia despre tema din biletul de examen.

Criterii de apreciere:

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

Durata probei: max. 15 minute pentru un candidat.

PROBA a II-a – La alegerea candidatului, una dintre probele A, B sau C.

A. Artă plastică – La alegerea candidatului, una din probele Pictură/Grafică sau Modelaj

PICTURĂ/GRAFICĂ

Proba constă în realizarea unei compoziții pe un subiect dat, executată la alegerea candidatului, în culoare sau desen.

Tehnica aleasă de către candidat este acuarelă sau creion/cărbune.

Criterii de apreciere:

- încadrarea în subiect;
- compunerea spațiului plastic;
- rezolvarea plastică în culoare sau valorație;
- folosirea elementelor de limbaj plastic specifice picturii sau graficii.

Timp de lucru: 90 de minute.

MODELAJ

Proba constă în realizarea unei compoziții pe un subiect dat, executate în volum.

Tehnica aleasă de către candidat este modelaj în lut, cu mâna liberă.

Criterii de apreciere:

- încadrarea în subiect;
- unitatea compoziției;
- raportul între elemente;
- rezolvarea plastică a volumelor;
- folosirea elementelor de limbaj plastic specifice modelajului.

Timp de lucru: 90 de minute.

B. Muzică:

Proba constă în:

- interpretarea unei piese vocale sau instrumentale, din memorie, aleasă de candidat din repertoriul personal.
- reproducerea unor scurte motive ritmico-melodice;
- citirea unei partituri muzicale la prima vedere.

Notă: Candidatul va utiliza propriul instrument acustic sau pianul pus la dispoziție de către unitatea de învățământ.

Criterii de apreciere:

- aptitudini interpretative, intonație, exactitate ritmică, dicție, sonoritate, expresivitate, sensibilitate muzicală;
- acuratețe, exactitate ritmică, memorie muzicală;
- cunoștințe de scris-citit muzical.

Durata probei: max. 15 minute pentru un candidat

C. Artă dramatică:

Proba constă în:

- interpretarea dramatică a unui text literar la alegerea candidatului;
- prezentarea unei întâmplări din viața elevului.

Criterii de apreciere:

- pronunție corectă și dicție;
- expresivitate;
- creativitate și originalitate.

Durata probei: max. 15 minute pentru un candidat

NOTE:

1. Pentru fiecare probă, comisia va fi formată din doi evaluatori. Fiecare evaluator va aprecia candidatul cu puncte. Nu se acordă fracțiuni de punct. Se acordă 10 puncte din oficiu. Punctajul maxim este 100. Nota evaluatorului se obține prin împărțirea la 10 a punctajului total acordat.
2. Nota candidatului la fiecare probă de aptitudini se stabilește ca medie aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor acordate de cei doi evaluatori. Nota minimă de promovare a fiecărei probe de aptitudini este 5 (cinci).
3. Nota finală la probele de aptitudini a candidatului este media aritmetică, calculată cu două zecimale, fără rotunjire, a notelor obținute la probele I și a II-a. Nota minimă de promovare a probelor de aptitudini este 6 (șase).
4. La probele de aptitudini nu se admit contestații.
5. Un candidat se consideră neprezentat dacă a absentat la cel puțin una din probele de examen.
6. Elevii care vor urma studiile liceale într-o limbă a minorităților naționale vor susține probele de aptitudini în limba maternă.

PROFIL SPORTIV

Admiterea elevilor în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, este condiționată de :

- existența avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive - condiție eliminatorie;
- susținerea și promovarea probelor de aptitudini sportive.

La susținerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admiși numai în echipament corespunzător.

Comisia de examinare și evaluare pentru probele de aptitudini sportive este compusă din:

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- secretar (fără drept de notare) – secretarul unității de învățământ;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialități înrudite.

Aprecierea probelor se face cu note de la 10 la 1. Nota pentru fiecare probă se calculează ca medie aritmetică, cu rotunjire, a notelor acordate de fiecare dintre cei doi evaluatori. Nota minimă de admitere pentru fiecare dintre probele de aptitudini sportive este 6 (șase).

Elevului, care nu obține nota de promovare la o probă de aptitudini, i se comunică imediat acest lucru. Acesta nu mai este primit la următoarele probe de aptitudini sportive și este declarat respins la probele de aptitudini.

Nota finală la probele de aptitudini, pe disciplină sportivă, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate la fiecare probă în parte.

Pot fi admiși în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, doar candidații care au obținut nota finală la probele de aptitudini de minimum 7 (șapte).

Nu se admit contestații la probele de aptitudini sportive.

Notă: La disciplinele sportive care nu se regăsesc în anexă, probele și normele de evaluare vor fi elaborate de inspectorul școlar de educație fizică și sport împreună cu cadre didactice de specialitate. Acestea vor fi transmise la Ministerul Educației/Direcția Generală Învățământ Preuniversitar, cel mai târziu până la sfârșitul lunii martie, și vor putea fi aplicate numai după ce au fost avizate de către aceasta.

ATLETISM

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

TRIATLON "A" SAU "B" – LA ALEGERE:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Triatlon "A" (puncte)	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	205	215	215	225	225	235
2.	Triatlon "B" (puncte)	125	135	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	205	215	215	225

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

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

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetratlon în vigoare

B. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m.p. (se)	15.	14.	14.	13.	14.	13.	14.	13.	14.	13.	14.	13.	12.	13.	12.	13.	12.	13.	12.	
2.	200 m.p. (se)	29.	28.	29.	28.	29.	27.	28.	27.	28.	27.	28.	26.	28.	26.	27.	26.	27.	25.	27.	25.
3.	400 m.p. (se)	66.	59.	66.	59.	65.	58.	65.	58.	64.	57.	64.	57.	63.	56.	63.	56.	62.	55.	62.	55.
4.	800 m.p. (se)	2.4	2.3	2.4	2.2	2.3	2.2	2.3	2.2	2.3	2.2	2.3	2.2	2.3	2.1	2.2	2.1	2.2	2.1	2.2	2.1
5.	3000 m.p. (r)	11.	10.	11.	10.	11.	10.	11.	10.	11.	10.	10.	10.	10.	10.	10.	10.	10.	10.	10.	9.5
6.	100 m.g. F / 110 m.g. B (m)	17. 4	17. 4	17. 3	17. 3	17. 2	17. 2	17. 1	17. 1	17. 0	17. 0	16. 9	16. 9	16. 8	16. 8	16. 7	16. 7	16. 6	16. 6	16. 5	16. 5
7.	400 m.g. F / (min)	1.2 5	1.1 5	1.2 4	1.1 4	1.2 3	1.1 3	1.2 2	1.1 2	1.2 1	1.1 1	1.2 0	1.1 0	1.1 9	1.0 9	1.1 8	1.0 8	1.1 7	1.0 7	1.1 6	1.0 6
8.	2000 m. obs (min)	9.0 5	8.0 5	9.0 0	8.0 0	8.5 5	7.5 5	8.5 0	7.0 5	8.4 5	7.4 5	8.4 0	7.4 0	8.3 5	7.3 5	8.3 0	7.3 0	8.2 5	7.2 5	8.2 0	7.2 0
9.	Marș: - 3 km. F - 5 km. B (m)	19. 30	31. 00	19. 20	30. 50	19. 10	30. 40	19. 00	30. 30	18. 50	30. 20	18. 40	30. 10	18. 30	30. 00	18. 20	29. 50	18. 10	29. 40	18. 00	29. 30
10.	Săritura în înălțime (m)	1.2 3	1.3 3	1.2 6	1.3 6	1.2 9	1.3 9	1.3 2	1.4 2	1.3 5	1.4 5	1.3 8	1.4 8	1.4 1	1.5 1	1.4 4	1.5 4	1.4 7	1.5 7	1.5 0	1.6 0
11.	Săritura în lungime (m)	4.1 0	4.6 0	4.2 0	4.7 0	4.3 0	4.8 0	4.4 0	4.9 0	4.5 0	5.0 0	4.6 0	5.1 0	4.7 0	5.2 0	4.8 0	5.3 0	4.9 0	5.4 0	5.0 0	5.5 0
12.	Săritura cu p (m)	1.7 5	1.9 0	1.8 0	2.0 0	1.8 5	2.1 0	1.9 0	2.2 0	1.9 5	2.3 0	2.0 0	2.4 0	2.0 5	2.5 0	2.1 0	2.6 0	2.1 5	2.7 0	2.2 0	2.8 0
13.	Aruncarea greutății (m)	7.4 0	8.4 0	7.6 0	8.6 0	7.8 0	8.8 0	8.0 0	9.0 0	8.2 0	9.2 0	8.4 0	9.4 0	8.6 0	9.6 0	8.8 0	9.8 0	9.0 0	10. 00	9.2 0	10. 20
14.	Aruncarea discului (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	27	23	29	24	31	25	33	26	35
15.	Aruncarea s (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	22	27	24	29	26	31	28	33	30	35

16.	Aruncarea ciocanului (t)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30
-----	--------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

BADMINTON

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 30 m cu start de	6.1	5.9	6.0	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	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 – lift pe diagonală – smach în lung de linie;

- Joc de simplu

Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

BASCHET

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Săritura în lungime de pe	1.7	1.8	1.7	1.8	1.7	1.8	1.7	1.9	1.8	1.9	1.8	2.0	1.8	2.0	1.8	2.1	1.9	2.0	1.9	2.2
2.	Detentă de pe loc (2.7	3.8	2.7	3.8	3.7	3.8	3.7	3.9	3.8	3.9	3.8	4.0	3.8	4.0	3.8	4.1	3.9	4.0	3.9	4.8
3.	Alergare de viteză cu start de sus (sec	5.6	5.3	5.5	5.2	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4

B. PROBE SPECIFICE

Nr crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Aruncări libere *)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Complex tehnic **) (29	27	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18
3.	Joc bilateral – 2 repri min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

*) Pentru proba de aruncări libere se executa 12 aruncări

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

BASEBALL / SOFTBALL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Alergare de viteză pe de sus (sec)	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	7.7	7.4
2.	Săritura în lungime de	1.6	1.7	1.7	1.8	1.7	1.8	1.8	1.9	1.8	1.9	1.9	2.0	1.9	2.0	2.0	2.1	2.0	2.1	2.1	2.2
3.	Alergare de rezistență (min)	4.3	4.2	4.2	4.1	4.2	4.1	4.1	4.0	4.1	4.0	4.0	3.5	4.0	3.5	3.5	3.4	3.5	3.4	3.4	3.3

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta specifică *) (sec)	16.0	15.5	15.9	15.4	15.8	15.3	15.7	15.2	15.6	15.1	15.5	15.0	15.4	14.9	15.3	14.7	15.2	14.5	15.1	14.4
2.	Prinderea mingii și pasă în bătaie (10 execuții reușite)	0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă																			
3.	Atacul (bătaie mingii), 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei																			
4.	Joc bilateral condiții regulamentare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

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

BOX

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Flotări (nr. repetări)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
2.	„Echer” (nr. repetări)	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2

3.	Sărituri cu genunchii la (nr. repetări)	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	6
		2	2	4	4	6	6	8	8	0	0	2	2	4	4	6	6	8	8	0	0

B. PROBE SPECIFICE

1. Box cu umbra (2 minute)

Procedee tehnice de bază:

- poziția de gardă și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcării brațelor în funcție de procedeele de lovire:
 - lovitura directă la cap și la corp
 - lovitura laterală cap-corp, alternativ
 - lovitura oblică de sus în jos
 - blocajul

2. Box cu partener (2 minute) în condiții regulamentare.

CANOTAJ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota 9		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Genuflexiuni libere (nr. d min)	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min)	1	9.	1	9.	1	9.	1	9.	1	9.	1	9.	10	9.	10	9.	10	8.	10	8.
3.	Ramat orizontal 15kg-fet baieti/ 2min	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	

B. PROBE SPECIFICE

1. Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență de 20/22 lovituri/min. Distanța de 500 m.
2. Vâslit pe apă, în ambarcațiune de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea distanței de 1000 m, în cadență de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura întregă.
Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

Condiție de înscriere: Probă de înot pe distanța de 50m, fără cronometrare, procedeu la alegere (probă eliminatorie)

CĂLĂRIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	EVALUAREA REZULTATELOR																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr.	1	2	2	4	3	6	4	8	6	10	8	12	9	14	10	16	11	18	12	20
2.	Săritură în lungim	1, 40	1, 75	1, 45	1, 80	1, 50	1, 85	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

3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu picioare	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	19	22	20	24
4.	Traseu aplicativ *)	48	45	46	43	44	41	42	39	40	37	38	35	36	33	34	31	32	29	30	27

*) *Descrierea traseului aplicativ:* Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, așezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingii și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

B. PROBE SPECIFICE

1. Poziția în șa
2. Conducerea calului în trap
3. Conducerea calului în galop
4. Parcurgerea unui traseu cu 7 obstacole, înălțimea 0,80 m, dintre care 2 duble.

Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în șa, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.

DANSURI POPULARE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Alergare de viteză pe 30 de sus (sec)	5,0	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	2,0	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 p 5	14	16	15	16	15	17	16	17	16	18	17	18	17	19	18	19	18	20	19	20
3.	Ridicări ale trunchiului dorsal, cu palmele la ceafă cu coatele genunchii îndreptate repetări în 30 sec)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
4.	Ridicări ale trunchiului facial cu palmele la ceafă repetări în 30 sec)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
5.	Din atârnat, menținerea întinse la orizontală (sec)	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21

B. PROBE SPECIFICE

3 dansuri populare, executate cu partener imaginar: Jiana, Învărtita, Hațegana.

Se acordă 3 puncte pentru execuția corectă a fiecărui dans. Un punct se acordă din oficiu. Se acordă puncte întregi. Totalul punctelor acordate la cele 3 dansuri reprezintă nota la probele specifice.

DANS SPORTIV

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

1.	Șut la poartă de lângă minge statică - 10 (nr. reușite)*	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Dribling printre 5 jaloane **	1 2'	1 2'	1 2'	1 2'	1 2'	1 2'	1 2'	1 2'	1 2'	1 1'	1 1'	11 '6	11 '6	1 1'	11 '4	1 1'	11 '2	1 1'	1 1'	1 0'
3.	Controlul balonului	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	8	9
3.	Joc bilateral pe teren 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

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

**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.

*** Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.	Săritura în lungime de	160	163	165	168	170	173	175	178	180	185

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiul liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe conform categoriei de clasificare pentru vârsta de 14-15 ani (juniori I).

Evaluarea se face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastică, acordându-se prin rotunjire note întregi.

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din bară (nr. repetări)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2.	Ridicarea picioarelor atârnat până la punctul apucare (nr. repetări)	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20
3.	Săritura în lungime de	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiul liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 15 ani, juniori II, nivel IV.

Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punct	Peste 24 pu	20-24 pun	16-19,950 pu	12-15,950 pu	10-11,950 pu	Sub 10 pur

GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

N r. cr	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota
1.	Balansul piciorului activ pe și menținerea lui la nivel m	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

B. PROBE SPECIFICE

N r. cr	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota
1.	a). Structură specifică (nr. linii drepte timp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	b). Structură specifică (nr. diagonale timp d	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Exercițiu liber ales la două probe de concurs diferite, la alegere, cu elemente de conținut specifice mini										

*Structură specifică: Se marchează 10 m pentru deplasare în linie dreaptă și 15 m pentru deplasare pe diagonală. Se folosește coarda. Deplasare cu coarda mânuită prin înainte, prin săltări de pe un picior pe celălalt pe distanța de 10 m, întoarcere fără oprire pe diagonală și mânuirea corzii din articulația pumnului, cotului și a umerilor. Se notează numărul de linii drepte și numărul de diagonale efectuate timp de 2 minute. Notă: Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.

HALTERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

N r. cr t.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																		
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota				
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B			
1.	Flotări (nr. execuții)	6	1	7	1	8	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
2.	Săritura în lungime (cm)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	
		5	7	6	7	6	8	7	8	7	9	8	9	8	0	9	0	9	1	0
3.	Extensii ale trunchiului culcat facial pe lada gimnastică, palmele trunchiului în afara lă (nr. repetări)	6	1	7	1	8	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
		1	1	2	2	3	3	4	0	5	1	6	2	7	3	8	4	9	5	0

B. PROBE SPECIFICE

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

Categoria de gre	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota
36	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60	62.5	65

40	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65	67.5	70
45	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
56	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	80	85	90
62	67.5	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	90	95
69	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	95	100	105
77	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95	100	105	110
85	85	87.5	90	92.5	95	97.5	100	105	110	120
+85	87.5	90	92.5	95	100	102.5	105	110	115	125

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

Categoria de greutate	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota
36	20	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	45
40	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	47.5
44	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	50
48	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	52.5
53	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	55
58	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60
63	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65
69	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	70
+69	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	75

HANDBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 30 m cu start de	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0	4,8	4,9	4,7	4,8	4,6	4,7	4,5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	180	165	185	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225
3.	Aruncarea mingii de handbal la	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°,	16	19	17	20	18	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27	25	28
5.	Alergare de rezistență 800 m	4,00	4,30	3,55	4,25	3,50	4,20	3,45	4,15	3,40	4,10	3,35	4,05	3,30	4,00	3,25	3,55	3,20	3,50	3,15	3,45

B. PROBE SPECIFICE

Nr crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate													
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.													
2.	Joc bilateral – două de 15 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.													

* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedeul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

HOCHEI PE GHEAȚĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota		Nota		Nota		Nota 4		Nota		Nota		Nota		Nota							
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B						
1.	Alergare de viteză cu start de sus (sec)	8.7	8.6	8.8	8.5	8.8	8.4	8.8	8.3	8.8	8.3	8.8	8.2	8.8	8.1	8.8	8.0	7.9	7.9	7.8	7.8	7.7	7.7
2.	Săritura în lungime (m)	1.5	1.6	1.6	1.7	1.6	1.7	1.70	1.8	1.7	1.8	1.8	1.8	1.9	1.9	1.9	1.9	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.1
3.	„Naveta” (sec) *	9.9	9.9	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.7	9.8	9.7	9.8	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7

* **DESCRIEREA PROBEI** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Test de patinaj nr.1. Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru, urmat de patinaj cu față până la linia de plecare.
2. Test de patinaj nr.2. Patinaj cu față până la linia albastră, frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu față între cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

NOTA	5	6	7	8	9	10
TESTUL NR.1	21,5	21,3	21,0	20,5	20,3	20,0
TESTUL NR.2	27,5	27,3	27,0	26,5	26,3	26,0

1.	100 m liber	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12	1.12	1.10	1.10	1.08
2.	200 m liber	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.38	2.32	2.34	2.28
3.	100 m bras	1.48	1.44	1.46	1.42	1.44	1.40	1.42	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26
4.	200 m bras	3.47	3.41	3.43	3.37	3.39	3.33	3.35	3.29	3.31	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13	3.15	3.09	3.11	3.05
5.	100 m spate	1.36	1.34	1.34	1.32	1.32	1.30	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16
6.	200 m spate	3.22	3.16	3.18	3.12	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40
7.	100 m fluture	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22	1.24	1.20	1.22	1.18	1.20	1.16	1.18	1.14
8.	200 m fluture	3.24	3.18	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42
9.	200 m mixt	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42	2.44	2.38

JUDO

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Săritura în lungime loc (cm)	14	17	14	17	15	18	15	18	16	19	16	19	17	20	17	20	18	21	18	21
2.	Tracțiuni din atârni fixă (nr. repetări) – 2 categorii	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22
3.	Tracțiuni din atârni fixă (nr. repetări) – următoarele 3 cate	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18
4.	Tracțiuni din atârni fixă (nr. repetări) – 2 categorii	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12

B. PROBE SPECIFICE

Nr crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota				
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B			
1.	Uchi komi la două de bază în 15 sec. (repetări)	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20
2.	Meci cu durata de	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																				

KAIAC-CANOE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota				
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B			
1.	Tracțiuni din atârna fixă (nr. repetări)	1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16	
2.	Ridicări ale trunchiului culcat dorsal la 90° la ceafă în 30" (nr. repetări)	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	19	22	24
3.	Extensii ale trunchiului culcat facial pe ladă gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în 30" (nr. repetări)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Kaiac simplu 200m	61	56	60	55	59	54	58	53	57	52	56	51	55	50	54	49	53	48	52	47
2.	Kaiac simplu 500m	3.	-	3.	-	3.	-	3.	-	2.	-	2.	-	2.	-	2.	-	2.	-	2.	-
3.	Kaiac simplu 1000m	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	4.	-	4.	-	4.4
4.	Canoe simplu 200m	73	60	72	58	71	57	70	56	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	50
5.	Canoe simplu 500m	3.	-	3.	-	3.	-	3.	-	3.	-	3.	-	3.	-	3.	-	2.	-	2.	-
6.	Canoe simplu 1000m	-	6.	-	6.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.	-	5.1

Condiție de înscriere: Probă de înot pe distanța de 50m, fără cronometrare, procedeu la alegere (probă eliminatorie)

KARATE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr · crt ·	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Flotări (nr. execuții)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	34
2.	Din culcat dorsal, simultană la 45° a trunchiului și a membrilor inferioare „echer” (repetări)	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	34
3.	Sărituri cu genunchi și piept (nr. repetări)	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	60

B. PROBE SPECIFICE

1. KI-HON: - tehnici de brațe, 6 combinații;
 - tehnici de picioare: MAE-GERI, YOKO-GERI, MAWASHI-GERI
 - SHIHO-GYAKU-TSUKI
 - SHIHO-GERI
2. KATA: - NEAN YONDAN
 - HEIAN GODAN
 - TEKKI SHODAN
3. KUMITE TE NOKATA

Probele se notează conform normelor I.T.K.F.

LUPTE GRECO-ROMANE

A.PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr · crt ·	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Săritura în lungime loc (cm)	14	17	14	17	15	18	15	18	16	19	16	19	17	20	17	20	18	21	25	
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan s (cm)	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	23	
3.	Tracțiuni din atârna fixă (nr. repetări) – trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
4.	Tracțiuni din atârna fixă (nr. repetări) – următoarele patru c	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18
5.	Tracțiuni din atârna fixă (nr. repetări) – trei categorii	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14

B. PROBE SPECIFICE

Nr · crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	3	4	5	6	7	8	9	11	13	15
2.	Luptă –2 reprize, în condiții regu	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

LUPTE LIBERE

A.PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr · crt ·	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Săritura în lungime loc (cm)	1 4	1 7	1 4	1 7	1 5	1 8	1 5	1 8	1 6	1 9	1 6	1 9	1 7	1 0	1 7	1 0	1 8	1 8	1 8	21 5
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan s (cm)	7	5	9	7	1 1	9	1 3	1 1	1 5	1 3	1 7	1 5	1 9	1 7	2 1	1 9	2 3	2 1	2 5	23
3.	Tracțiuni din atârni fixă (nr. repetări) – trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	1 0	7	1 1	8	1 2	9	1 3	1 0	1 4	1 1	1 5	1 2	16
4.	Tracțiuni din atârni fixă (nr. repetări) – următoarele patru c	2	9	3	1 0	4	1 1	5	1 2	6	1 3	7	1 4	8	1 5	9	1 6	1 0	1 7	1 1	18
5.	Tracțiuni din atârni fixă (nr. repetări) – trei categorii	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	1 0	7	1 1	8	1 2	9	1 3	1 0	14

B. PROBE SPECIFICE

Nr · crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not	Not
1.	Răsturnări în pod (nr. repetări)	3	4	5	6	7	8	9	11	13	15
2.	Luptă –2 reprize, în condiții regu	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

ORIENTARE SPORTIVĂ

A.PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

N r. crt. t.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Alergare de viteză c picioare pe distanța (sec)	1 0. 3	1 0. 1	1 0. 1	9. 8	9. 9	9. 5	9. 7	9. 2	9. 5	8. 9	9. 2	8. 7	8. 8	8. 5	8. 7	8. 3	8. 5	8. 1	8. 3	7. 9
2.	Naveta 10x5 m* (se	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3.	Alergare de rezisten fete și 1600m băieți	5. 0	7. 0	4. 5	6. 5	4. 5	6. 5	4. 4	6. 4	4. 4	6. 4	4. 3	6. 3	4. 3	6. 3	4. 2	6. 2	4. 2	6. 2	4. 2	6. 10

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B.PROBE SPECIFICE- PREGATIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola – mânăuirea busolei

Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către comisia de examinare.

t.		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 de sus (sec)	6.1	5.9	6.0	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.	Săritura în lungime de p	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	20	2	2	2
3.	Alergare de rezistență -	4.2	4.1	4.2	4.1	4.1	4.0	4.1	4.0	4.0	3.5	4.0	3.5	3.5	3.4	3.5	3.4	3.4	3.3	3.4	3.3

B. PROBE SPECIFICE

Nr crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Abdomen (nr. repetări)	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32
2.	Aruncarea mingii	3.5	5.	4	6	4.	6.	5	7	5.	7.	6	8	6.	8.	7	9	7.	9.5	8	10
3.	Starturi role (sec)	3"300	2"90	3"20	2"80	3"10	2"70	3"00	2"80	2"90	2"70	2"80	2"60	2"70	2"50	2"60	2"40	2"50	2"30	2"40	2"20

SĂRITURI ÎN APĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța musculaturii abdominale (nr. rep 30 sec)	21	23	22	24	22	25	22	24	22	25	22	26	22	27	22	28	23	29	23	30
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan s (cm)	7	5	9	7	11	9	13	11	15	11	17	11	19	11	21	11	23	11	25	23
3.	Detentă cu desprind pe ambele picioare loc (cm)	18	21	19	23	22	25	22	27	22	29	23	30	23	32	23	33	23	34	23	35

B. PROBE SPECIFICE

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

Nr crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Trambulina de 1m - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri	Notarea săriturilor se face conform tabelelor elaborate de Federația Română de Natație																			
2.	Trambulina de 3m - băieți 5+6 sărituri - fete 5+5 sărituri																				

3.	Platformă: - băieți 4+6 săritu - fete 4+4 sărituri
----	--

SCHI ALPIN

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

N r. cr t.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota				
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Sărituri succesive în lateral peste ștacheta situată	10	13	11	14	11	12	11	13	11	14	11	12	11	13	11	12	11	12	11	12	26
2.	Săritura în lungime de pe	170	188	177	188	178	189	178	189	179	190	179	190	180	191	180	191	181	192	181	192	225

B. PROBE SPECIFICE

N r. cr t.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Slalom pe 20 fanioane în interval de 10m, distanța (sec)	10.9	10.8	10.8	10.6	10.6	10.4	10.4	10.2	10.2	10.0	10.0	9.8	9.8	9.6	9.6	9.4	9.4	9.2	9.2	9.0
2.	Probă tehnică	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuției																			

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

SCHI BIATLON

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

N r. cr t.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări din sprijin pe la paralele (repetări)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15
2.	Alergare cu rezistență pentru fete și băieți (1000m)	4.50	12.00	4.45	11.55	4.40	11.50	4.35	11.45	4.30	11.40	4.25	11.35	4.20	11.30	4.15	11.25	4.10	11.20	4.05	11.15

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Tragere din poziția arma cu glonț, calibru de la 50 m, 10 furturi reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din poziția cu arma cu glonț calibru mm de la 50 m, (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Deplasare pe schiuri – stilul liber pe distanțe stabilite de comisia de patinaj, împingând fiecare pas și împingând 2 pași	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

SCHI FOND

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Alergare de rezistență 800m fete și 1600m bărbați	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. reușite)	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15
3.	Pentasalt (m)	10.00	9.10	8.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00
4.	Tracțiuni	0	3	1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12

B. PROBE SPECIFICE

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

SCHI ORIENTARE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanțe stabilite de comisia de examinare	10.3	10.1	10.1	9.8	9.9	9.5	9.7	9.9	9.2	9.9	8.9	9.8	8.9	8.5	8.7	8.3	8.5	8.1	8.3	7.9
2.	Naveta 10x5 m*	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m bărbați	5.00	7.00	4.50	6.55	4.50	6.50	4.45	6.45	4.40	6.40	4.35	6.35	4.30	6.30	4.25	6.25	4.20	6.20	4.20	6.10

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE - PREGATIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola – mânăuirea busolei

Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către comisia de examinare.

SCHI SĂRITURI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe	2,4	2,3	2,3	2,2	2,3	2,2	2,2	2,1	2,2	2,1	2,1	2,0	2,1	2,2	1,9	2,0	1,9	1,9	1,85	
2.	Săritura în lungime de pe loc	1,7	1,7	1,7	1,8	1,8	1,8	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	2,20	
3.	Îndoirea trunchiului în plan	1,3	1,2	1,4	1,3	1,4	1,3	1,5	1,4	1,5	1,4	1,6	1,5	1,6	1,5	1,7	1,6	1,7	1,6	+1,7	
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în	4,6	4,5	4,6	4,5	4,7	4,6	4,7	4,6	4,8	4,7	4,8	4,7	4,9	4,8	4,9	4,8	4,9	5,0	4,9	49,9

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de	Mai puțin	28	28	30	30	32	32	34	34	36	36	38	38	40	40	42	42	44 pct sau	44 pct sau
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu	55	65	60	70	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	105	110	110	110

DESCRIEREA PROBELOR

Alergare de viteză 10 m:

- se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depășește, se oprește cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus

sau în jos după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjește la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjește la 2.45 sec.

Săritura în lungime de pe loc:

- se trasează pe sol o linie de plecare, iar perpendicular pe aceasta se trasează linii din cm în cm, linii pe care executantul va sări. La linia de plecare executantul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar brațele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor și implicit execuția săriturii propriu zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă, (călcâiul... palma sau chiar și șezutul dacă se execută greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate)

Îndoirea trunchiului în plan anterior:

- executantul se va așeza pe o suprafață înălțată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznelor lipite și genunchii întinși. El se va apleca în adâncime și va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mai mult cu putință. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menționează că aplecarea trebuie menținută 1 secundă.

Culisarea genunchiului în plan anterior

- pentru această probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația gleznei. Executantul din stând în picioare pe toată talpa, va încerca să împingă un genunchi cât de mult poate în plan anterior, fără să ridice călcâiul de pe sol. Se va măsura separat la un picior și separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în favoarea executantului.

Testul Kirkendall

Execuția traseului:

- Din punctul de start, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr 1;
- Ajuns pe marca nr 1, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului după care va închide ochii, apoi va încerca să-și mențină echilibrul timp de 5 sec cu ochii închiși;**
- După cele 5 secunde, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr 2;
- Ajuns pe marca nr 2, sportivul se va echilibra, **se va ridica pe vârful piciorului, va închide ochii și va încerca să-și mențină poziția de echilibru timp de 5 secunde cu ochii închiși;**
- Sportivul va continua testul, executând același lucru pe toate mărcile(1-10).
- Fiecare dintre cele 5 secunde de menținere a echilibrului va fi numărata cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului pt fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpă, făcând mișcări ajutătoare din brațe sau corp, nefiind premise țopăielile;
- Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură și se va opri în momentul în care sportivul va termina numărătoarea celor 5 secunde (sau mai multe) pe marca nr 10 (Sosire)
- Sistem de notare: o linie = o secundă
- Dacă în timpul celor 5 secunde de menținere a echilibrului sportivul va așeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea-valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;
- Dacă sportivul va executa ușoare sărituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară;
- Dacă sportivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adaugă câte un punct pt fiecare secundă în plus;
- Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.
- Punctele între valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului (de exemplu 47 de puncte = cu 48)

SCRIMA

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Alergare de viteză 3 start de sus (sec)	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	4.	5.	4.	5.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	
		5	2	4	1	3	0	2	9	1	8	0	7	9	6	8	5	7	4	6	3
2.	Săritura în lungime (cm)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		7	8	7	9	8	9	8	0	9	0	9	1	0	1	0	2	1	2	1	3

3.	„Burpee” timp de 20 (nr. repetări)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2
		1	3	2	5	3	7	4	9	5	0	6	1	7	2	8	3	9	4	0	5	5

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Pas fandat plus lovi secunde (nr. repetări)	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	
2.	Împungerea manecii punct fix prin fanda de salt – 10 execuții reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	
3.	Asalt liber – 5 tușe	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																				

SPORT AEROBIC

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Flotări pe sol cu des și bătaia palmelor (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15	11	17	
2.	Săritura în lungime (cm)	17	19	17	20	18	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27	25	28	26
3.	Ridicarea picioarelor atingerea punctelor de apucare, din atârnat fixă (nr. repetări)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Echer apropiat menț banca de gimnastică	Normele și echivalarea în note se stabilesc de către comisia de examinare.																			
2.	Săritura STRADLE (nr. execuții)																				
3.	Așezat în sfoară late trunchiul pe sol																				
4.	Exercițiu liber indiv																				
		Se apreciază conform regulamentului F.R.Gimnastică																			

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

ȘAH

PROBE SPECIFICE

PROBA	TIMP DE CÂȘTIG DE MATERIA	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
		NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Rezolvare poziții cu TEMA:											
1. Recunoașterea deschiderilor principale											
2. Combinații de MAT în mai multe mutări											
3. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIA											
4. Matul 2 nebuni contra regelui singur											
5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur											
6. Regula pătratului											
7. Regula opoziției											
8. Străpungerea											
9. Dama împotriva pionului de transformare											
10. Turn și pion contra turn											
11. Partidă de șah cu adversar stabilit de club											

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

TAEKWONDO WTF

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	0	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	Genuflexiuni (nr. repetări)	0	4	2	6	4	8	6	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
	Flotări (nr. repetări)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
	Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol)	45 h/cn	45 h/cn	40 h/cn	40 h/cn	35 h/cn	35 h/cn	30 h/cn	30 h/cn	25 h/cn	25 h/cn	20 h/cn	20 h/cn	15 h/cn	15 h/cn	10 h/cn	10 h/cn	5 h/cn	5 h/cn	0 h/cn	0 h/cn
	Forța musculaturii abdominale (30 sec)	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20
	Alergare de viteză 50m	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	7.8	8.2	7.7	8.1	7.6	8.0	7.5

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Valoarea notelor acordate
----------	---------------------------

Nr. crt.	Probe și norme	Not a 1		Not a 2		Not a 3		Not a 4		Not a 5		Not a 6		Not a 7		Not a 8		Not a 9		Not a 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
	Dubon Momtong Chirigi (2 lov. de	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	Dolyo Chagi (lovitură circulară de	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	Seibon Olgul Chirigi (3 lov. de pumn	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
	Neryo Chagi (lov. descendentă de	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
	Hanbon Kyorugi (luptă impusă 1 pas) Seibon Kyorugi (luptă impusă 3 pași)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
	An Makki/ Olgul Makki Otgoro	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
	Poomse - Taegeuk Sa Jang	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0

1-6 - Se va nota corectitudinea executiei procedeelor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.

5 - La lupta impusă se va urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.

7 - Poomse (luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greșeli.

TENIS

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Săritura în lungiri loc (cm)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Alergare de viteză cu start de sus (sec)	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	4.	5.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.
3.	Alergare de rezistență fete și 1000 m (min)	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Serviciu la punct de execuție (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Joc de simplu în regulamentare –	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

TENIS DE MASĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

1.	Serviciu de sus din zonele 1-5 – 10 e (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Lovitură de atac procedeu preferat execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Joc bilateral 3x3, 6x6, în funcție de candidaților	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																			

YACHTING

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Sărituri laterale succesive peste banca de	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la verticală	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota		Nota	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Armarea unei ambarcațiuni clasa	Se va aprecia corectitudinea, ordinea acțiunilor și ritmul general de execuție																	