



Plan cadru - liceu

Disciplina	Clasa / Număr ore			
	IX	X	XI	XII
Lb. română	3	3	3	3
Lb. engleză	2	2	2	2
Lb. franceză	1	1	2	2
Matematică	2	2	1	1
Fizică	2	2	-	-
Chimie	1	1	-	-
Biologie	1	1	1	1
Istorie	1	1	1	1
Geografie	1	1	1	1
Socio-umane	1	1	1	1
Religie	1	1	1	1
Ed. Muzicală	1	1	1	1
Ed. Vizuală	1	1	-	-
Pregătire sportivă teoretică	2	2	2	2
Pregătire sportivă practică	10	10	14	14
Tehnologia informației și a comunicațiilor	2	1	-	-
Ed. antreprenorială	-	1	-	-

Calendarul Admiterii la liceu - 2018

- 10-11 mai 2018 - eliberarea anexelor fișelor de înscriere pentru elevii sau absolvenții care doresc să participe la probe de aptitudini;
- 14-15 mai 2018 - Înscrierea pentru probele de aptitudini;
- 16-18 mai 2018 - Desfășurarea probelor de aptitudini
- 22 mai 2018 - Afișarea rezultatelor la probele de aptitudini;
- 26 iunie 2018 - Transmiterea de către comisiile de admitere județene către unitățile de învățământ liceal care au organizat probe de aptitudini a bazei de date județene cuprinzând media de admitere;
- 27 iunie 2018 - Afișarea listei candidaților admiși.
- 28 iunie 2018 - Ridicarea de la liceele vocaționale a fișelor de înscriere ale candidaților care nu au fost admiși la clasele pentru care au susținut probe de aptitudini

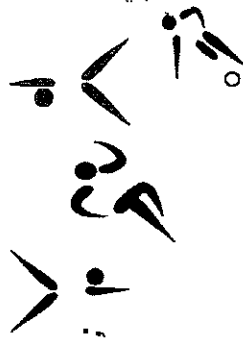
CONTACT

Deva, str. Axente Sever, nr. 3
Tel. 0254/217015
Fax 0254/235520
cnsctate@yahoo.ro
www.cnsctatedeva.ro

Vă așteptăm cu drag!



Admiterea la liceu



Filieră: Vocațională;

Profil: Sportiv;

Specializări:

an școlar 2018 - 2019, clasa a IX-a:

2 clase - 56 locuri cu specializările:

gimnastică artistică, atletism, gimnastică aerobică, fotbal, handbal, volei, judo, baschet, kaiac-canoe, tenis de câmp, karate, lupte libere, etc.



Acte necesare pentru înscriere:

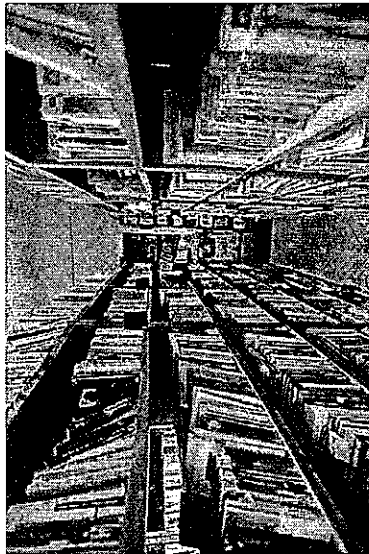
- anexa fișei de înscriere, eliberată de unitatea școlară de proveniență, semnată și stampilată,
- fișa medicală de la medicul de familie - copie xerox sau **aviz epidemiologic**,
- adeverință medicală de la medicul de familie din care să rezulte că este apt pentru sport,
- certificat de naștere copie xerox - legalizată,
- carte de identitate copie xerox - legalizată,
- carte de identitate, copie xerox, ambii părinți
- carnet de legitimare(original și copie xerox) cuprinzând viza anuală pe 2018 pentru elevii legitimați la cluburi sportive din localitate.



COLEGIUL NAȚIONAL SPORTIV "CETATE" DEVA

OFERĂ

- Învățământ integrat sportiv și suplimentar de calitate, asigurat de cadre didactice cu experiență;
- Săli de clasă, cabinete cu mobilier modular și mijloace audio – vizuale moderne (computere, video proiector, tablă interactivă, acces internet etc.);

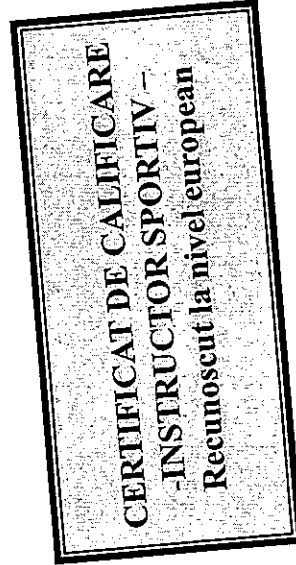


- Bibliotecă și laboratoare de specialitate utilizate cu instrumente și aparatură modernă necesare desfășurării activităților didactice specifice;

- Consiliere psihopedagogică, asistență medicală și supraveghere permanentă;

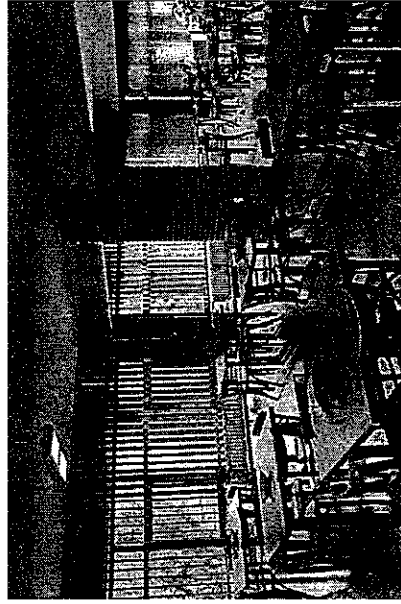


Absolvenții liceului nostru
au posibilitatea de a obține
Certificatul de Calificare
INSTRUCTOR SPORTIV
în domeniul ales de fiecare elev (gimnastică
artistică, gimnastică aerobică, atletism,
fotbal, handbal, volei, baschet, judo, lupte
libere, etc.)



OFERĂ

- Oportunități de sprijinire a sportivilor capabili de performanțe (burse, premii, echipament sportiv, susținătoare de efort);
- Bază sportivă modernă (săli, aparate și materiale specifice de calitate);



- Cazare și masă în regim de internat:
 - cazare (65 lei/lună)
 - masă (17 lei/zi – mic dejun, prânz, cină)
- Asigurarea deplasărilor cu microbuzele unității la competiții naționale, internaționale, etc.

ATLETISM
A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE
TRIATLON "A" SAU "B" – LA ALEGERE:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		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

2. Triatlon "B" (puncte) 125 135 135 145 145 155 155 165 165 175 175 185 185 195 195 205 205 215

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 tetralon 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	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE
BASCHET

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	185	173	180	175	185	178	190	180	195	183	200	185	205	188	210
2.	Detență de pe loc (cm)	27	30	29	32	31	34	33	36	35	38	37	40	39	42	41	44
3.	Alegare de viteză 30m cu start de sus (sec)	5.6	5.3	5.5	5.2	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6
																4.8	4.5
																4.7	4.4

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		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
2.	Complex tehnic **) (sec)	29	27	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20
3.	Joc bilateral – 2 reprize de 10 min.															21	19
																20	18

*) Pentru proba de aruncări libere se execută 12 aruncări

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

FOTBAL
A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	8'2	8'0	8'1	7'9	7'9	7'8	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2	7'3	7'1
2	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'20	8'10	8'15	8'05	8'10	8'00	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25
3.	Forța musculară abdominală Nr. execuții în 30 sec.	15	17	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28	30

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Șut la poartă de lângă minge statică 10 execuții (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 **	12'8	12'6	12'6	12'4	12'4	12'2	12'2	12'0	12'0	11'8	11'6	11'6	11'6	11'4	11'2	11'2	11'0	11'0	10'8	10'8
3.	Controlul balonului ***	10	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	85	90
3.	Joc bilateral pe teren redus 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 lovături succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

JUDO
A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205
2.	Tracțiuni din atârnat la bară fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20
3.	Tracțiuni din atârnat la bară fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16
4.	Tracțiuni din atârnat la bară fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B	IF	B
1.	Uchi komi la două procedee de bază în 15 sec. (nr. execuții)	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	12	12	14	14	16
2.	Meci cu durată de 2 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.															

KAIAC-CANOE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. ert.	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.	Trațiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16
2.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceață în 30" (nr. execuții)	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	22	24
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceață, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20

B. PROBE SPECIFICITY

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 (sec)	61	56	60	55	59	54	58	53	57	52	56	51	55	50	54	49	53	48	52	47
2.	Kaiac simplu 500m (min)	3.1 5	- 0	3.1 0	- 5	3.0 5	- 5	3.0 0	- 0	2.5 5	- 5	2.5 0	- 0	2.4 5	- 5	2.4 0	- 0	2.3 5	- 5	2.3 0	- 0
3.	Kaiac simplu 1000m (min)	-	5.3 0	-	5.2 5	-	5.2 0	-	5.1 5	-	5.1 0	-	5.0 5	-	5.0 0	-	4.5 5	-	4.5 0	-	4.4 5
4.	Canoe simplu 200m (sec)	73	60	72	58	71	57	70	56	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	50
5.	Canoe simplu 500m (min)	3.3 5	- 0	3.3 0	- 5	3.2 5	- 5	3.2 0	- 0	3.1 5	- 5	3.1 0	- 0	3.0 5	- 5	3.0 0	- 0	2.5 5	- 5	2.5 0	- 0
6.	Canoe simplu 1000m (min)	-	6.0 5	-	6.0 0	-	5.5 5	-	5.5 0	-	5.4 5	-	5.4 0	-	5.3 5	-	5.2 5	-	5.2 0	-	5.1 5

LUPTE LIBERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	170	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	7	5	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 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 atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18
5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 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									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	3		4		5		6		7	
2.	Luptă – 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări pe sol cu desprindere și bătaia palmelor (nr. execuții)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	6	9	7	11	8	13	9	15	10	17
2.		Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	190	175	200	180	205	185	210	190	215	195	220	200	225	205	230	210	235	215
3.	Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixă (nr. execuții)		6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15

B. PROBE SPECIFIC

Nr. crt.	Probe si 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
1.	Echer apropiat menținut pe banca de gimnastică (sec)										
2.	Săritura STRADLE (nr.execuții)										
3.	Așezat în sfoară laterală cu trunchiul pe sol										
4.	Exercițiu liber individual*										
* Exercițiu liber individual – dificultatea minimă 2E+3D+3C+2B+2A		Se apreciază conform regulamentului F.R.Gimnastică									

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

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuții)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	163	165	168	170	173	175	178	180	185

B. PROBE SPECIFICE

- Exercițiu 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.

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

KARATE
A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. execuții)	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34
2.	Din culcat dorsal, ridicarea simultană la 45° a trunchiului și a membrilor inferioare "echer" (nr. execuții)	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	29	34
3.	Sărituri cu genunchii la piept (nr. execuții)	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60

B. PROBE SPECIFICE

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

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

BOX

Valoarea notelor acordate

23

școlar 2015-2016

B. PROBE SPECIFICITY

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 reale alimentare

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																							
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. rep.)	0	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9			
2.		0	4	2	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18	22	22			
3.	Flotări (nr. repetări)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	9			
4.	Mobilitatea membrilor inferioare (înălțime față de sol)	45 h/cm	45 h/cm	40 h/cm	40 h/cm	35 h/cm	35 h/cm	30 h/cm	30 h/cm	25 h/cm	25 h/cm	20 h/cm	20 h/cm	15 h/cm	15 h/cm	10 h/cm	10 h/cm	5 h/cm	5 h/cm	0 h/cm	0 h/cm	0			
5.	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	20			
6.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8.9	8.4	8.8	8.3	8.7	8.2	8.6	8.1	8.5	8	8.4	7.9	8.3	7.8	8.2	7.7	8.1	7.6	8	7.5	7.5			

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.	Dubon Momtong Chirigi (2 lov. de pumn la niv. mediu)	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
2.	Dolyo Chagi (lovitură circulară de picior) - nr. repetări	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
3.	Seibon Olgul Chirigi (3 lov. de pumn la niv. sup.) nr. repetări	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
4.	Neryo Chagi (lov. descendentă de picior) nr. repetări	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
5.	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
6.	An Makki/ Olgul Makki Otgoro Olgul Makki (Blocaje)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9

Admiterea în învățământul liceal de stat - 2015

7.	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 procedeeilor 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.

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

HANDBAL

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0	4,8	4,9	4,7	4,8	4,6	4,7	4,5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	180	165	185	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225
3.	Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)	15	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°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții)	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 (F) / 1000 m (B) (min.)	4,0 0	4,3 0	3,5 5	4,2 5	3,5 0	4,2 0	3,4 5	4,1 5	3,4 0	4,1 0	3,3 5	4,0 5	3,3 0	4,0 0	3,2 5	3,5 5	3,2 0	3,5 0	3,1 5	3,4 5

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									
2.	Joc bilateral – două reprize de 15 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									

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