

**PROBA ELIMINATORIE  
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ, RESPECTIV SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

**1. JOCURI SPORTIVE**

Candidații pot opta pentru unul dintre următoarele jocuri sportive: **baschet, volei, handbal, fotbal**. La fiecare joc se vor susține două probe:

- ✓ proba 1 – structură tehnică
- ✓ proba 2 – joc bilateral

**NOTA FINALĂ (JOCURI SPORTIVE)**

=

**MEDIA NOTELOR OBȚINUTE LA CELE DOUĂ PROBE  
(fără rotunjire și cu două zecimale)**

**BASCHEȚ**

Examenul specific jocului de baschet cuprinde două probe de concurs la care se obțin două note, **nota finală** fiind constituită din media notelor obținute la cele două probe.

**PROBA NR. 1 - STRUCTURA TEHNICĂ:** se efectuează contratimp.

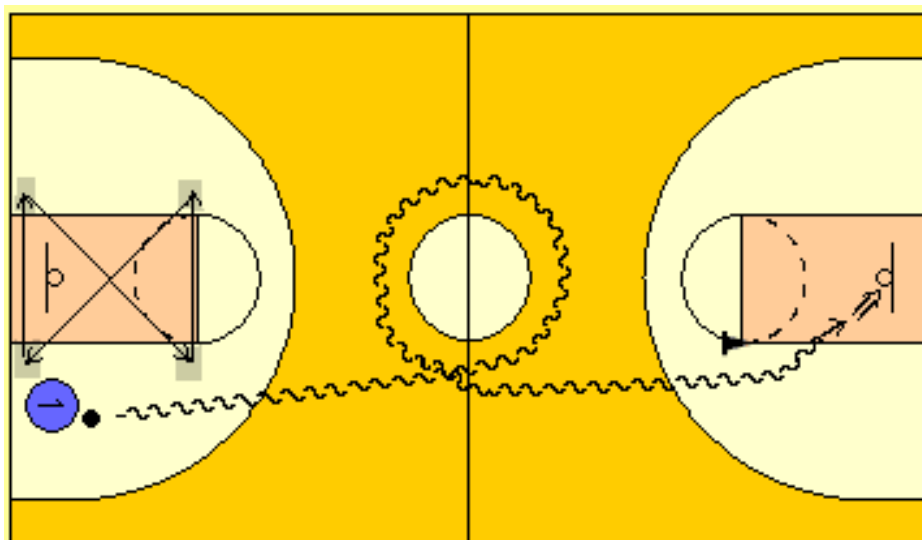
**Amenajarea terenului:**

În terenul de apărare, în colțurile suprafeței de restricție, în afara acesteia, se află 4 zone (de 30 cm pe 30 cm) care trebuie atinse cu piciorul în timpul execuției structurii tehnice.

În terenul de atac, în colțul suprafeței de restricție, se află un jalon care trebuie ocolit în dribling prin exterior.

Mingea este așezată pe sol, la 1 m lateral față de colțul suprafeței de restricție și 1 m în interiorul terenului față de linia de fund a acestuia.

- Legendă:**
- → deplasare
  - ↗ dribling
  - ⇨ aruncare la coș



**Descrierea probei:** executantul, din poziție fundamentală, cu piciorul dinspre linia laterală a terenului având contact cu solul în zona de 30 cm pe 30 cm în afara suprafeței de restricție, se deplasează pe următorul traseu:

- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat lateral paralel cu linia de fund a terenului și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din afara suprafeței de restricție;
- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat oblic înainte și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din colțul suprafeței de restricție;
- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat lateral pe linia de aruncări libere și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din colțul suprafeței de restricție;

- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat oblic înapoi și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din afara suprafeței de restricție;
- preluarea mingii de pe sol, dribling cu ocolirea cercului central, se continuă driblingul spre coșul advers, cu ocolirea prin exterior a jalonului din colțul suprafeței de restricție și se aruncă la coș din dribling.

Structura tehnică se efectuează contracronometru. Cronometrul pornește atunci când candidatul execută prima mișcare și se oprește atunci când acesta a eliberat mingea din mâini pentru aruncare la coș.

Executantul poate executa structura tehnică la alegere, pe partea dreaptă sau pe partea stângă.

Nerespectarea traseului și a modului de execuție a structurii tehnice duce la descalificarea candidatului.

Candidatul execută traseul de 2 ori și se notează rezultatul cel mai bun.

**Penalități:**

- 0,25 sec – pentru nerespectarea deplasării în poziție fundamentală cu pas adăugat în suprafața de restricție (pentru fiecare dintre cele 4 deplasări);
- 0,25 sec – pentru fiecare neatingere cu piciorul a zonelor de 30 cm pe 30 cm din colțurile suprafeței de restricție, în timpul deplasării în poziție fundamentală cu pas adăugat;
- 0,25 sec – pentru fiecare abatere de pași comisă de executant;
- 0,25 sec – pentru fiecare abatere de dublu dribling comisă de executant;
- 1 sec – pentru neînscierea coșului prin aruncare la coș din dribling.

**TABEL CU TRANSFORMAREA TIMPILOR DE EXECUȚIE A STRUCTURII TEHNICE ÎN NOTE**

**(Programele – Sport și performanță motrică și Educație fizică și sportivă)**

NOTĂ	BĂIEȚI	FETE
<b>10</b>	<b>15"50 - 15"74</b>	<b>17"50 - 17"74</b>
9,75	15"75 - 15"99	17"75 - 17"99
9,50	16"00 - 16"24	18"00 - 18"24
9,25	16"25 - 16"49	18"25 - 18"49
<b>9</b>	<b>16"50 - 16"74</b>	<b>18"50 - 18"74</b>
8,75	16"75 - 16"99	18"75 - 18"99
8,50	17"00 - 17"24	19"00 - 19"24
8,25	17"25 - 17"49	19"25 - 19"49
<b>8</b>	<b>17"50 - 17"74</b>	<b>19"50 - 19"74</b>
7,75	17"75 - 17"99	19"75 - 19"99
7,50	18"00 - 18"24	20"00 - 20"24
7,25	18"25 - 18"49	20"25 - 20"49
<b>7</b>	<b>18"50 - 18"74</b>	<b>20"50 - 20"74</b>
6,75	18"75 - 18"99	20"75 - 20"99
6,50	19"00 - 19"24	21"00 - 21"24
6,25	19"25 - 19"49	21"25 - 21"49
<b>6</b>	<b>19"50 - 19"74</b>	<b>21"50 - 21"74</b>

5,75	19"75 - 19"99	21"75 - 21"99
5,50	20"00 - 20"24	22"00 - 22"24
5,25	20"25 - 20"49	22"25 - 22"49
<b>5</b>	<b>20"50 - 20"74</b>	<b>22"50 - 22"74</b>
4,75	20"75 - 20"99	22"75 - 22"99
4,50	21"00 - 21"24	23"00 - 23"24
4,25	21"25 - 21"49	23"25 - 23"49
<b>4</b>	<b>21"50 - 21"74</b>	<b>23"50- 23"74</b>
3,75	21"75 - 21"99	23"75 - 23"99
3,50	22"00 - 22"24	24"00 - 24"24
3,25	22"25 - 22"49	24"25 - 24"49
<b>3</b>	<b>22"50 - 22"74</b>	<b>24"50 - 24"74</b>
2,75	22"75 - 22"99	24"75 - 24"99
2,50	23"00 - 23"24	25"00 - 25"24
2,25	23"25 - 23"49	25"25 - 25"49
<b>2</b>	<b>23"50- 23"74</b>	<b>25"50- 25"74</b>
1,75	23"75 - 23"99	25"75 - 25"99
1,50	24"00 - 24"24	26"00 - 26"24
1,25	24"25 - 24"49	26"25 - 26"49
<b>1</b>	<b>peste 24"50</b>	<b>peste 26"50</b>

## PROBA NR. 2 - JOC BILATERAL

Candidații vor fi examinați în cadrul unui joc 5x5 cu desfășurare pe tot terenul, urmărindu-se acțiunile tehnico-tactice individuale și colective aplicate în condiții de adversitate (*joc bilateral*), și anume:

- *acțiuni tactice individuale de atac:*

- demarcajul,
- depășirea,
- pătrunderea,
- recuperarea ofensivă;

- *acțiuni tactice individuale în apărare:*

- marcajul normal,
- recuperarea defensivă;

- *acțiuni tactice colective de atac (combinații de 2-3 jucători):*

- dă și du-te.

## b. VOLEI

Examenul specific jocului de volei cuprinde două probe de concurs la care se obțin două note, nota finală fiind constituită din media notelor obținute la cele două probe.

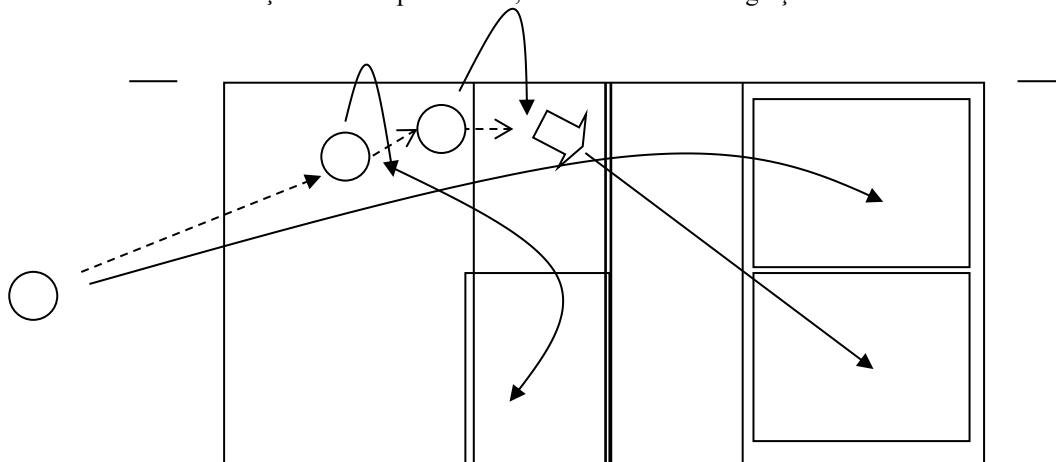
**PROBA NR. 1** - Presupune parcurgerea unui **TRASEU** care include trei acțiuni tehnico-tactice individuale de joc: **serviciul**, **preluare** spre zona ridicătorului, sub forma transmiterii mingii din autoaruncare, și **atac** din autoaruncare. Acțiunile se efectuează în condiții impuse, astfel încât execuția candidatului să nu fie dependentă de execuția vreunei alte persoane.

Fiecare acțiune reușită în cadrul traseului este notată cu 3 puncte, la care se adaugă 1 punct din oficiu, ce se acordă pentru prezentarea la susținerea probei. Spre exemplu, 3 acțiuni reușite x 3 puncte = 9 puncte + 1 punct din oficiu = 10 puncte.

### *Descrierea probei*

**Serviciu** spre zona 1, deplasare în terenul propriu în zona 5, **preluare** din autoaruncare spre zona de acționare a ridicătorului, deplasare în zona 4 urmat de **atac** din autoaruncare spre zona 5 a terenului advers.

- proba se realizează în limita a 12 secunde;
- executantul are la dispoziție 3 mingi (câte o minge pentru fiecare acțiune) pe care le dispune aleator în zone care îi sunt convenabile și care să-i faciliteze evoluția;
- față de cele 3 mingi, mai beneficiază de o minge suplimentară pe care o poate folosi pentru a repeta oricare dintre cele trei acțiuni ce compun traseul, în cazul în care este greșită.

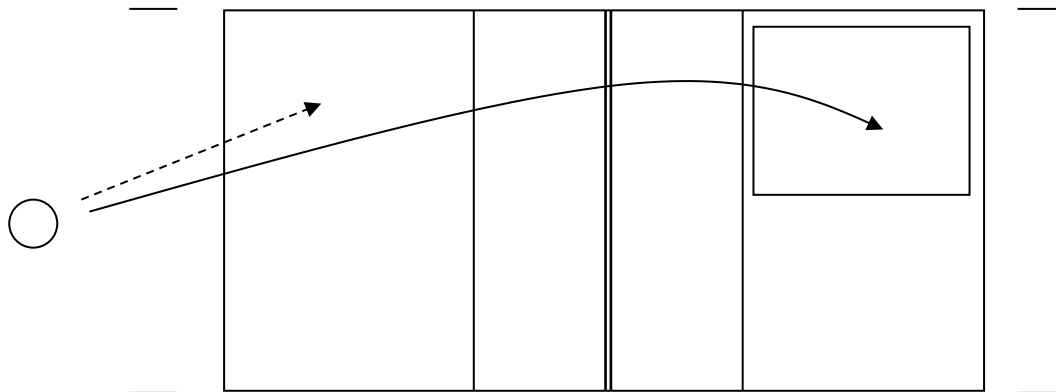


### **Precizări:**

#### a. SERVICIUL

- serviciul se execută liber, de sus sau de jos, din orice punct al zonei de serviciu spre Z1, într-o suprafață marcată ce măsoară 6 m lungime și 4,5 m lățime, măsurat de la linia de 3 m la linia de fund a terenului;
- serviciul este reușit atunci când atinge suprafața marcată din terenul advers;
- serviciul este greșit atunci când nu respectă cerințele regulamentului în momentul execuției, nu trece peste plasă în terenul advers, atinge tija, banda laterală sau iese în afara suprafeței terenului;
- tentativa de serviciu este apreciată ca execuție greșită;

#### a.

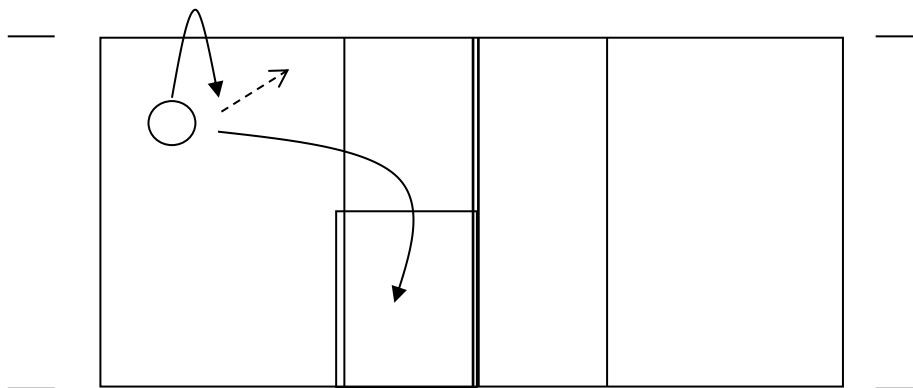


**Acordarea punctelor:**

- serviciu reușit - 3 puncte;
- serviciu greșit - 0 puncte;
- serviciu în afara zonei marcate dar în suprafața terenului - 1 punct.

**b. PRELUAREA**

- preluarea se execută liber din zona 5, din autoaruncare, cu două mâini de sus sau de jos, spre fileu într-o suprafață marcată ce măsoară 3 m/ 4,5 m, măsurat până la linia de 3 m;
- preluarea este reușită atunci când are o traiectorie optimă ca să poată fi efectuată ridicarea și cade în interiorul suprafeței marcate la fileu;
- preluarea este greșită atunci când mingea este transmisă peste fileu în terenul advers sau atinge în zborul ei antena sau banda laterală;
- tentativa de preluare datorată unei aruncări nereușite este apreciată ca execuție greșită.

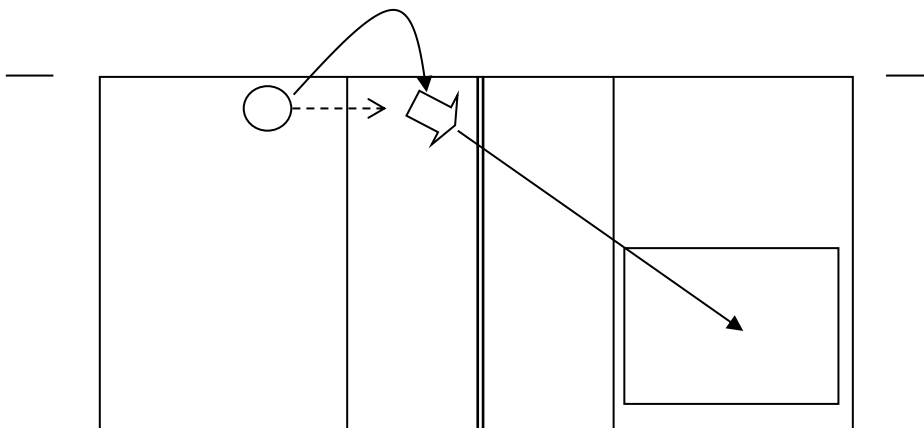


**Acordarea punctelor:**

- preluare reușită - 3 puncte;
- preluare greșită - 0 puncte;
- preluare cu traiectorie optimă, dar mingea atinge fileul în zona corespondentă suprafeței marcate - 2 puncte;
- preluare în afara zonei marcate, dar în interiorul suprafeței terenului - 2 puncte;
- preluare cu traiectorie joasă, care nu permite efectuarea ridicării în condiții optime - 1 punct;
- preluare în afara suprafeței terenului de joc - 1 punct.

c. ATACUL

- atacul se execută liber din zona 4, din autoaruncare, sub forma loviturii de atac, spre zona 5 a terenului advers într-o suprafață marcată ce măsoară 6 m lungime și 4,5 m lățime, măsurat de la linia de 3 m la linia de fund a terenului;
- atacul este reușit atunci când se execută prin lovitură de atac (elan, bătaie – desprindere, zbor, lovirea mingii cu o mână, aterizare), are o forță optimă, iar mingea cade în interiorul suprafeței marcate;
- atacul este greșit atunci când executantul atinge fileul, mingea este atacată în fileu, lovește tija sau iese în afara terenului de joc advers;
- tentativa de atac datorată unei aruncări nereușite este apreciată ca execuție greșită.



**Acordarea punctelor:**

- atac reușit - 3 puncte;
- atac greșit - 0 puncte;
- atac cu forță redusă, dar care ajunge în interiorul suprafeței marcate - 2 puncte;
- atac de pe picioare, fără desprindere, dar care ajunge în interiorul suprafeței marcate - 1 punct;
- atac realizat în alte forme decât lovitură de atac, dar care ajunge în suprafața marcată - 1 punct;
- atac în afara suprafeței marcate, dar în interiorul terenului de joc - 1 punct.

**Precizări suplimentare:**

- depășirea celor 12 secunde alocate parcurgerii traseului, generate de pregătirea exagerată a vreuncea dintre acțiuni sau reluării unei acțiuni greșite, este penalizată cu 1 punct;
- reluarea unei acțiuni greșite, fără a fi depășite cele 15 secunde, nu se penalizează.

**PROBA NR. 2** - Constă în derularea unui **JOC BILATERAL**, în baza modelului intermediar 1 de joc, model de joc fără specializare pe zone și posturi, cu zona 3 ridicător. În aceste condiții, nu se efectuează schimbările de zone în timpul jocului, fiecare candidat păstrându-și zona de acționare conform rotației; în concluzie, când rotația îl va aduce în zona 3, fiecare candidat va deveni ridicător.

În cadrul acestei probe va fi apreciat jocul cu minge și cel fără minge al candidaților. Concret, se va urmări atât modul de execuție a acțiunilor tehnico-tactice individuale de atac și de apărare, cât și modul de încadrare în dispozitivele specifice acțiunilor colective de joc (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac și în apărare).

La această probă se va obține o notă ce reflectă evoluția candidatului pe parcursul derulării jocului, în linia I și linia a II-a, în situații de joc de atac și de apărare.

### c. HANDBAL

Examenul specific jocului de handbal cuprinde două probe de concurs, la care se obțin două note, **nota finală** fiind constituită din media notelor obținute la cele două probe.

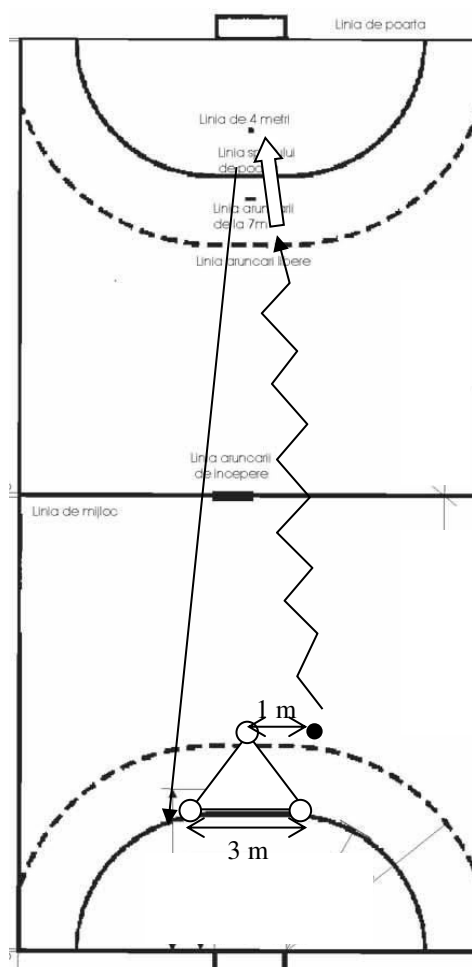
#### PROBA NR. 1 - TESTUL DE HANDBAL

(contratimp) - constă în parcurgerea unui traseu care, în partea inițială, necesită amenajarea unor puncte de reper pe teren (vezi figura alăturată). Astfel, între semicercul de 6 m și cel de 9 m se marchează un triunghi a cărui bază este constituită de linia dreaptă (de 3 m) a semicercului de 6 m și vârful situat pe semicercul de 9 m, în dreptul unei perpendiculare ridicate imaginar de la mijlocul bazei triunghiului. În colțurile triunghiului se marchează câte un cerc cu diametrul de 20 cm. În dreptul vârfului triunghiului, la o distanță de 1,5 m lateral dreapta sau stânga față de acesta (în funcție de preferința candidatului), se află plasată o minge.

**Descrierea traseului:** Candidatul se găsește dispus cu fața către vârful triunghiului și cu un picior într-unul dintre cercurile bazei triunghiului; se deplasează cu pași adăugați sau încrucișați lateral către celalalt cerc al bazei triunghiului, apoi înainte către cercul din vârful triunghiului și înapoi către cercul din care s-a luat startul, executând o tură completă; după atingerea cercului din care s-a dat startul, aleargă, ridică mingea din dreptul vârfului triunghiului, execută dribling multiplu până în partea opusă a terenului și finalizează printr-o aruncare la poartă, dintre cele două semicircuri; după aruncare se întoarce în mare viteză până la semicercul de 6 m de la care a pornit.

#### Precizări:

- testul se efectuează **contratimp**: cronometrul este pornit la prima mișcare a candidatului și este oprit în momentul în care candidatul ajunge la semicercul de la care a pornit pe traseu;
- testul se execută de două ori și se notează performanța cea mai bună;
- aruncarea la poartă se execută folosind un procedeu de aruncare la alegere;
- se penalizează următoarele greșeli:
  - ☞ pași, dublu dribling, semicerc - cu câte 0,50 puncte fiecare;
  - ☞ nemarcarea golului după aruncarea la poartă - cu 1 punct.



#### Legendă:

- - vârfurile triunghiului
- - punctul de așezare al mingii
- ~ - dribling multiplu
- - aruncare la poartă
- - alergare fără minge

- timpul obținut de fiecare candidat se va transforma în *nota la testul de handbal*, conform următoarelor tabele:

**Pentru programele – Sport și performanță motrică și Educație fizică și sportivă**

<b>NOTA</b>	<b>BĂIEȚI</b>	<b>FETE</b>
10	11"7 sau mai puțin	12"9 sau mai puțin
9,50	11"9 – 11"8	13"1 – 13"
9,00	12"2 – 12"	13"4 – 13"2
8,50	12"5 – 12"3	13"7 – 13"5
8,00	12"8 – 12"6	14" – 13"8
7,50	13"1 – 12"9	14"3 – 14"1
7,00	13"4 – 13"2	14"6 – 14"4
6,50	13"7 – 13"5	14"9 – 14"7
6,00	13"9 – 13"8	15"1 – 15"
5,50	14"2 – 14"	15"4 – 15"2
5,00	14"5 – 14"3	15"7 – 15"5
4,50	14"9 – 14"6	16"1 – 15"8
4,00	15"3 – 15"	16"5 – 16"2
3,50	15"7 – 15"4	16"9 – 16"6
3,00	16"1 – 15"8	17"3 – 17"
2,50	16"5 – 16"2	17"7 – 17"4
2,00	16"9 – 16"6	18"1 – 17"8
1,50	17"1 – 17"	18"3 – 18"2
1,00	Peste 17"1	Peste 18"3

## **PROBA NR. 2 - JOC BILATERAL**

Candidații vor fi examinați în cadrul unui joc, urmărindu-se acțiunile tehnico-tactice individuale și colective aplicate în condiții de adversitate (*joc bilateral*):

- **acțiuni individuale de atac:** așezarea jucătorilor în teren, prinderea și pasarea mingii în pătrundere, angajarea jucătorilor la semicerc, demarcajul, aruncarea la poartă;
- **acțiuni individuale de apărare:** oprirea contraatacului, replierea în apărare, marcarea adversarului, blocarea mingii aruncate la poartă, atacarea adversarului cu mingea și scoaterea mingii de la adversar;
- **acțiuni colective de bază:** încrucișările simple și duble, blocajele, paravanele, învâluirile, blocajul și plecarea din blocaj;
- **acțiuni colective pentru apărare:** schimbul de adversari, dublarea, colaborarea cu portarul și apărarea aruncărilor libere.



**d. FOTBAL**  
**(băieți și fete)**

Examenul specific jocului de fotbal cuprinde două probe de concurs, la care se obțin două note, **nota finală** fiind constituită din media notelor obținute la cele două probe.

**PROBA NR. 1 - TRASEU (contratimp)**

**Descrierea traseului:**

- candidatul pleacă de la 33,5 m distanță față de poartă, execută preluarea mingii cu talpa pe direcția de deplasare, cu șiretul plin prin amortizare sau cu partea interioară a piciorului prin amortizare din autoaruncare (mingea se aruncă până la nivelul capului), conduce mingea printre 4 jaloane (distanță 3 m între acestea) și finalizează prin șut la poartă (procedeu de lovire a mingii la alegere) din afara suprafeței de pedeapsă (mingea trebuie să intre în poartă). Linia de start este la 3 m față de primul jalon, iar spațiul de finalizare (cuprins între ultimul jalon și suprafața de pedeapsă) are o lungime de 5 m.

**Legendă:**

○ executant;

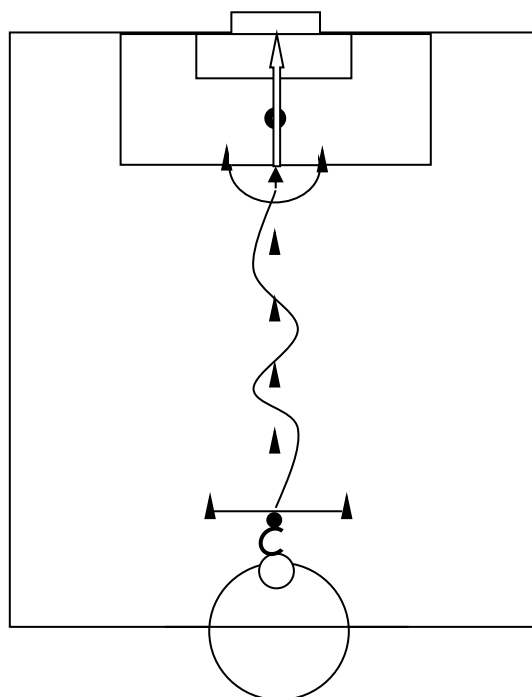
⊂ preluarea mingii;

→ conducerea mingii;

⇒ finalizare (șut la poartă).

**Precizări:**

- testul se efectuează contratimp; cronometrul este pornit în momentul preluării mingii de către candidat și este oprit în momentul șutului la poartă;
- candidatul are dreptul la două încercări, fiind notată cea mai bună dintre ele;
- timpul obținut de fiecare candidat se va transforma în **nota la testul de fotbal**, conform următoarelor tabele:



NOTA	BĂIEȚI	FETE
10	4''51 - 4''75	5''51 - 5''75
9	4''76 - 5''	5''76 - 6''
8	5''01 - 5''25	6''01 - 6''25
7	5''26 - 5''50	6''26 - 6''50
6	5''51 - 5''75	6''51 - 6''75
5	5''76 - 6''	6''76 - 7''
4	6''01 - 6''25	7''01 - 7''25
3	6''26 - 6''50	7''26 - 7''50
2	6''51 - 6''75	7''51 - 7''75
1	6''76 - 7''	7''76 - 8''

**Penalizări:**

- pierderea unui jalon, dărâmarea acestuia, șutul la poartă înainte de ultimul jalon și depășirea liniei de unde se șutează la poartă se penalizează cu 0,50 secunde;
- nerespectarea traseului duce la descalificarea candidatului;
- transmiterea mingii în afara porții, inclusiv bara, se penalizează cu 0,50 secunde.

## **PROBA NR. 2 - JOC BILATERAL PE TEREN REDUS (băieți și fete)**

Candidatul va fi notat de la 1 la 10 în cadrul unui joc bilateral 6vs6, pe durata a 30 minute, fiind apreciat pentru următoarele execuții tehnice și acțiuni tactice:

### ***I. pentru jucători de câmp:***

- *în atac* - lovirea mingii cu piciorul și cu capul;
  - preluarea mingii;
  - conducerea mingii;
  - mișcarea înșelătoare;
  - protejarea mingii din deplasare;
  - demarcajul;
  - depășirea individuală;
  - un-doi-ul;
  - încrucișarea.
- *în apărare* - deposedarea adversarului de minge;
  - marcajul;
  - dublajul;
  - presingul.

### ***II. pentru portari:***

Candidații care solicită și joacă pe acest post vor fi apreciați pentru *corectitudinea și eficiența* execuțiilor și acțiunilor tehnico-tactice care compun *conținutul jocului portarului în atac și în apărare*.

**NOTĂ:** Echipamentul candidaților trebuie să fie corespunzător jocului de fotbal pe teren redus **desfășurat pe iarba (gazon)**, fiind alcătuit din:

*Pentru jucătorii de câmp* - încălțăminte adecvată suprafeței de joc cu/fără crampoane, apărători tibiale și jambiere, șort și tricou (jucători de câmp);

*Pentru portari* - încălțăminte adecvată suprafeței de joc cu/fără crampoane, apărători tibiale și jambiere, șort specific (pantaloni de trening), tricou specific (bluză cu mânecă lungă), mănuși.

Modul de desfășurare al jocului are la bază Regulamentul Jocului de Fotbal pe Teren Redus adaptat cerințelor U.N.E.F.S.

*Terenul de joc:* Lungime – 50m; Lățime – 25m;

*Dimensiunea porților:* Distanța între stâlpi - 3 m; Înălțimea porților - 2 m

*Lovitura de pedeapsă* se execută dintr-un punct aflat la 7 m de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.

*Lovitura de la colț* se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.

*Durata jocului* - jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte 15 minute.

*Număr de jucători* - fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar = 6 jucători;

*Aruncarea de la margine* - se execută cu piciorul de jos, mingea trebuie să fie oprită (lovitură indirectă).

## **2. GIMNASTICĂ**

În cadrul concursului de admitere candidații care aleg “Gimnastica” pentru proba de educație fizică vor susține două probe obligatorii:

**PROBA NR. 1: exercițiu la sol - liber ales;** acesta poate fi compus din elemente valorice alese din gimnastica artistică sau/și gimnastică ritmică. Valoarea dificultății elementelor sau combinațiilor trebuie să însumeze 9 puncte. Aceasta trebuie preluată din tabelele specifice anexate în „Broșura de admitere”. Se acordă un punct din oficiu pentru punctajul maxim - 10.

**PROBA NR. 2: săritură peste un aparat de gimnastică, - capră sau lada de gimnastică** așezate transversal, **la alegere.** Sunt propuse 2 sărituri atât pentru băieți cât și pentru fete. Ambele sunt cotate cu „nota de plecare” 9.

*Rezultatul final la disciplina „gimnastică” va fi obținut prin media celor 2 note obținute la proba de sol și de sărituri.*

### **PRECIZĂRI PRIVIND PROBELE:**

- **Pentru fiecare probă evaluarea va porni din nota 10** considerată - notă de plecare. Pentru fiecare probă aceasta este compusă din:
  - 1 punct din oficiu + 9 puncte – ce reprezintă valoarea** însumată a dificultății elementelor cuprinse în exercițiului liber ales la sol (proba 1);
  - 1 punct din oficiu + 9 puncte valoarea săriturii** pentru care a optat candidatul (proba 2);
  - Din fiecare notă de plecare se scad, dacă este cazul, penalizările pentru execuție.**
- Pentru **proba 1** se aleg elemente din tabelul de mai jos, astfel încât valorile însumate să totalizeze **9 puncte**.

### **Observații**

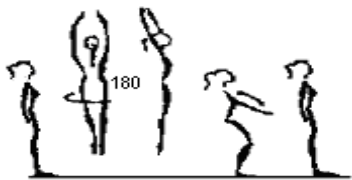






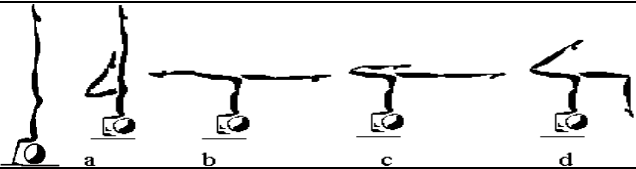

În conținutul exercițiului, elementele alese de candidați trebuie să se regăsească în conținutul exercițiului **o singură dată!** Orice repetare a unui element sau combinație gimnică nu este luată în considerare. În conținutul exercițiului, aceștia trebuie să aibă câte un element din cele 3 categorii valorice: un element de 3 puncte unul de 2 puncte și unul de 1 punct.

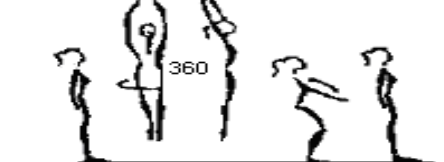


**ATENȚIE**

- *Elementele propuse pentru proba 1 - sol se adresează tuturor, băieți și fete (chiar dacă desenul reprezintă băiat sau fată);*
- *Dacă cerințele de legare logică și cursivă a elementelor conduc la poziții inițiale și finale diferite de cele din desen, elementele se iau în considerare;*
- *Se recomandă candidaților să aleagă elemente de valori diferite, astfel încât suma valorilor lor să fie 9 puncte. În cazul în care suma valorilor este mai mică atunci și nota de plecare va fi mai mică, iar posibilitatea obținerii notei maxime este exclusă.*






➤ (2 elemente x 1 punct) + (2 elemente x 2 puncte) + (1 element x 3 puncte) = 9 puncte;



<b>TABEL CU ELEMENTELE PENTRU PROBA 1</b>		
<b>Nr.c rt.</b>	<b>Denumire element</b>	<b>Valoare 1 punct</b>
1.	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	
2.	Rostogolire înapoi din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit	
3.	Rostogolire înapoi din stând depărtat în stând depărtat	
4.	Stând pe omoplați (variante)	
5.	Cumpănă pe 1 genunchi	
6.	Semisfoara	

7.	Săritură dreaptă cu întoarcere 180°	
8.	Săritură cu ridicarea genunchilor la piept (grupată)	
9.	Săritură passé	
<b>Valoare 2 puncte</b>		
1.	Podul de jos (variante)	
2.	Cumpănă pe 1 picior (variante)	
3.	Rostogolire înainte din stând în stând depărtat	
4.	Stând pe mâini cu revenire	
5.	Stând pe cap (variante)	
6.	Stând pe cap din stând depărtat, rostogolire înainte în sprijin ghemuit	

7.	Săritură dreaptă cu întoarcere 360°	
8.	Val de corp înainte (variante)	
9.	Săritură cu forfecarea picioarelor înainte, brațele sus	

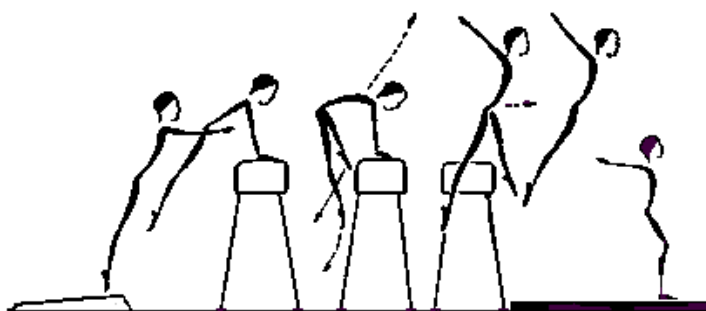
**Valoare 3 puncte**

1.	Podul de sus cu revenire	
2.	Sfoara cu piciorul drept/ stâng înainte / sfoara laterală	
3.	Rostogolire înainte din stând în stând cu picioarele apropiate	
4.	Roata laterală din stând cu umărul drept/ stâng spre direcția de execuție	
5.	Stând pe mâini podul cu ridicare în stând	

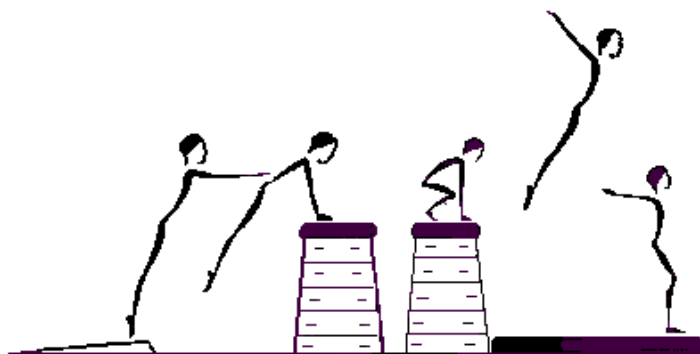
6.	Stând pe mâini cu rostogolire înainte în sprijin ghemuit	
7.	Stând pe mâini cu rostogolire înainte în stând depărtat	

- Pentru **proba 2** se alege una dintre săriturile de mai jos, pentru băieți și fete:

2.1 *Săritură depărtat peste capra de gimnastică* (înălțime - 1,10 m.) și aterizare în stând cu genunchii ușor îndoiți și brațele lateral.



2.2 *Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal și săritură cu extensie cu aterizare amortizată în stând cu brațele lateral* (înălțime – 1,15 m).



**ATENȚIE!**

*Săriturile propuse pentru proba 2 se adresează tuturor, băieți și fete (chiar dacă desenele reprezintă băieți).*

<b>PENALIZĂRI SOL</b>				
<b>Neacordarea valorii elementului</b>	<b>0,5 puncte</b>	<b>0,3 puncte</b>	<b>0,2 puncte</b>	<b>0,1 puncte</b>
<i>Execuție necontrolată, illogică, Agimnică</i>	<i>Cădere/repetare; execuție fără ținută și încordare specifică pe tot parcursul exercițiului</i>	<i>Dezechilibrare mare Greșeli mari de tehnică și ținută</i>	<i>Deviere de la direcția de execuție Greșeli medii de tehnică și ținută</i>	<i>Greșeli mici de ținută</i>
<b>PENALIZĂRI SĂRITURI</b>				
<b>Neacordarea valorii săriturii</b>	<b>0,5 puncte</b>	<b>0,3 puncte</b>	<b>0,2 puncte</b>	<b>0,1 puncte</b>
<i>Neexecutarea săriturii Efectuarea altei sărituri</i>	<i>Cădere/sprijin pe sol în partea a doua a săriturii</i>	<i>Lovirea aparatului Sprijin pe o singură mână pe aparat Greșeli mari de ținută</i>	<i>Atingerea aparatului Amplitudine mică zbor II Sprijinul mâinilor pe sol la aterizare Greșeli medii de ținută</i>	<i>Aterizare în ghemuit Aterizare în stând depărtat Pași după aterizare Greșeli mici de ținută</i>

## **PRECIZĂRI PRIVIND EXECUȚIA, PREZENTAREA PENTRU CONCURS ȘI APRECIEREA**

- ✿ În cadrul concursului, fiecare candidat are dreptul la **o singură prezentare (încercare)** a exercițiului liber-ales și la **o singură săritură**.
- ✿ Începutul fiecărui exercițiu este precedat de prezentare. Ea este obligatorie.
- ✿ **Aprecierea** se face în conformitate cu uzanțele de arbitraj în gimnastică, ținând cont de corectitudinea execuției, cursivitatea și logica legărilor pentru exercițiul la sol și corectitudinea execuției pentru săritura aleasă, înregistrându-se eventualele penalizări.
- ✿ **Echipamentul** acceptat pentru candidați: șort/colanți, maiou/tricou, costum de gimnastică, papuci de gimnastică/șosete/desculț, după preferința fiecărui candidat. Echipamentul trebuie să fie decent și să permită efectuarea lejeră a elementelor și a săriturii alese.
- ✿ **Nota**

### **Pentru proba nr. 1:**

Nota la sol = 10 – suma penalizărilor (dacă este cazul)

### **Pentru proba nr. 2:**

Nota la sărituri = 10 – suma penalizărilor (dacă este cazul)

### **NOTA FINALĂ LA GIMNASTICĂ**

=

**MEDIA NOTELOR OBȚINUTE LA CELE DOUĂ PROBE**  
(fără rotunjire și cu două zecimale)



### 3. ATLETISM

Candidații vor fi evaluați pe baza a două probe:

**PROBA NR. 1 - PROBA OBLIGATORIE - alergare de viteză pe distanța de 50 m**

**PROBA NR. 2 - PROBĂ LA ALEGERE** între:

- a. săritura în lungime cu elan
- b. aruncarea greutății
- c. alergarea de rezistență (800 m fete, 1500 m băieți)

#### 1. Alergare de viteză pe distanța de 50 m:

- se va alerga o singură dată, cu start din picioare;
- se va pleca individual (liber), cronometrul declanșându-se la prima mișcare a candidatului.

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (secunde)	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	5.9
Fete (secunde)	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	6.9

#### 2. a. Săritura în lungime cu elan:

- se vor executa două încercări, luându-se în considerare performanța cea mai bună;
- bătaia se va executa liber, într-un pătrat cu latura de 1 m situat la 1 m de groapa de sărituri;
- se va măsura de la urma lăsată în interiorul pătratului până la ultimul semn din groapa de sărituri.

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (metri)	4.70	4.80	4.90	5.00	5.10	5.20	5.30	5.50	5.75	6.00
Fete (metri)	3.70	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	4.30	4.50	4.75	5.00

Calculul notelor intermediare, la proba de săritura în lungime cu elan se va face conform următoarelor tabele:

<b>NOTA</b>	<b>BĂIEȚI</b>	<b>FETE</b>
	<b>Performanța (m)</b>	<b>Performanța (m)</b>
<b>10</b>	<b>6.00</b>	<b>5.00</b>
9.80	5.95	4.95
9.60	5.90	4.90
9.40	5.85	4.85
9.20	5.80	4.80
<b>9.00</b>	<b>5.75</b>	<b>4.75</b>
8.80	5.70	4.70
8.60	5.65	4.65
8.40	5.60	4.60
8.20	5.55	4.55
<b>8.00</b>	<b>5.50</b>	<b>4.50</b>
7.80	5.46	4.46
7.60	5.42	4.42
7.40	5.38	4.38
7.20	5.34	4.34
<b>7.00</b>	<b>5.30</b>	<b>4.30</b>
6.80	5.28	4.28
6.60	5.26	4.26

6.40	5.24	4.24
6.20	5.22	4.22
<b>6.00</b>	<b>5.20</b>	<b>4.20</b>
5.80	5.18	4.18
5.60	5.16	4.16
5.40	5.14	4.14
5.20	5.12	4.12
<b>5.00</b>	<b>5.10</b>	<b>4.10</b>
4.80	5.08	4.08
4.60	5.06	4.06
4.40	5.04	4.04
4.20	5.02	4.02
<b>4.00</b>	<b>5.00</b>	<b>4.00</b>
3.80	4.98	3.98
3.60	4.96	3.96
3.40	4.94	3.94
3.20	4.92	3.92
<b>3.00</b>	<b>4.90</b>	<b>3.90</b>
2.80	4.88	3.88
2.60	4.86	3.86
2.40	4.84	3.84
2.20	4.82	3.82
<b>2.00</b>	<b>4.80</b>	<b>3.80</b>
1.80	4.78	3.78
1.60	4.76	3.76
1.40	4.74	3.74
1.20	4.72	3.72
<b>1.00</b>	<b>4.70</b>	<b>3.70</b>

#### 1. b. Aruncarea greutății (cu sau fără elan)

- greutatea bilei este de 4 kg pentru fete și de 7,260 kg pentru băieți;
- se vor executa două încercări, luându-se în considerare performanța cea mai bună;
- se va arunca din cercul regulamentar (cu diametrul de 2,135 m), plecându-se dintr-o poziție staționară.

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (metri)	6.00	6.50	7.00	7.50	8.00	8.30	8.60	8.90	9.20	9.50
Fete (metri)	5.00	5.50	6.00	6.50	7.00	7.30	7.60	7.90	8.20	8.50

Calculul notelor intermediare, la proba de aruncare a greutății se va face conform următoarelor tabele:

NOTA	BĂIEȚI	FETE
	Performanța (m)	Performanța (m)
<b>10</b>	<b>9.50</b>	<b>8.50</b>
9.80	9.44	8.44
9.60	9.38	8.38
9.40	9.32	8.32
9.20	9.26	8.26
<b>9.00</b>	<b>9.20</b>	<b>8.20</b>
8.80	9.14	8.14
8.60	9.08	8.08
8.40	9.02	8.02

8.20	8.96	7.96
<b>8.00</b>	<b>8.90</b>	<b>7.90</b>
7.80	8.84	7.84
7.60	8.78	7.78
7.40	8.72	7.72
7.20	8.66	7.66
<b>7.00</b>	<b>8.60</b>	<b>7.60</b>
6.80	8.54	7.54
6.60	8.48	7.48
6.40	8.42	7.42
6.20	8.36	7.36
<b>6.00</b>	<b>8.30</b>	<b>7.30</b>
5.80	8.24	7.24
5.60	8.18	7.18
5.40	8.12	7.12
5.20	8.06	7.06
<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>7.00</b>
4.80	7.90	6.90
4.60	7.80	6.80
4.40	7.70	6.70
4.20	7.60	6.60
<b>4.00</b>	<b>7.50</b>	<b>6.50</b>
3.80	7.40	6.40
3.60	7.30	6.30
3.40	7.20	6.20
3.20	7.10	6.10
<b>3.00</b>	<b>7.00</b>	<b>6.00</b>
2.80	6.90	5.90
2.60	6.80	5.80
2.40	6.70	5.70
2.20	6.60	5.60
<b>2.00</b>	<b>6.50</b>	<b>5.50</b>
1.80	6.40	5.40
1.60	6.30	5.30
1.40	6.20	5.20
1.20	6.10	5.10
<b>1.00</b>	<b>6.00</b>	<b>5.00</b>

**2. c. Alergarea de rezistență - fete/ 800 m; băieți/ 1500 m**  
- se va alerga cu start la comandă

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (min)	6.10	6.00	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40
Fete (min)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.50	2.40

Calculul notelor intermediare, la proba de alergare de rezistență se va face conform următoarelor tabele:

NOTA	BĂIEȚI	FETE
	Performanța (min)	Performanța (min)
<b>10</b>	<b>4.40</b>	<b>2.40</b>
9.80	4.42	2.42

9.60	4.44	2.44
9.40	4.46	2.46
9.20	4.48	2.48
<b>9.00</b>	<b>4.50</b>	<b>2.50</b>
8.80	4.52	2.52
8.60	4.54	2.54
8.40	4.56	2.56
8.20	4.58	2.58
<b>8.00</b>	<b>5.00</b>	<b>3.00</b>
7.80	5.02	3.02
7.60	5.04	3.04
7.40	5.06	3.06
7.20	5.08	3.08
<b>7.00</b>	<b>5.10</b>	<b>3.10</b>
6.80	5.12	3.12
6.60	5.14	3.14
6.40	5.16	3.16
6.20	5.18	3.18
<b>6.00</b>	<b>5.20</b>	<b>3.20</b>
5.80	5.22	3.22
5.60	5.24	3.24
5.40	5.26	3.26
5.20	5.28	3.28
<b>5.00</b>	<b>5.30</b>	<b>3.30</b>
4.80	5.32	3.32
4.60	5.34	3.34
4.40	5.36	3.36
4.20	5.38	3.38
<b>4.00</b>	<b>5.40</b>	<b>3.40</b>
3.80	5.42	3.42
3.60	5.44	3.44
3.40	5.46	3.46
3.20	5.48	3.48
<b>3.00</b>	<b>5.50</b>	<b>3.50</b>
2.80	5.52	3.52
2.60	5.54	3.54
2.40	5.56	3.56
2.20	5.58	3.58
<b>2.00</b>	<b>6.00</b>	<b>4.00</b>
1.80	6.02	4.02
1.60	6.04	4.04
1.40	6.06	4.06
1.20	6.08	4.08
<b>1.00</b>	<b>6.10</b>	<b>4.10</b>

**NOTA FINALĂ LA ATLETISM**

=

***MEDIA NOTELOR LA CELE DOUĂ PROBE SUSȚINUTE  
(fără rotunjire și cu două zecimale)***

#### 4. DISCIPLINE DE COMBAT

##### PROBA NR. 1 - Tehnici de lovire și de apărare specifice

	Directă cu brațul din față și cel din spate (oi tsuki-gyaku tsuki)	1 punct
	Croșeul cu brațul din față și cu cel din spate (seiken mawashi tsuki)	1 punct
	Upercut cu brațul din față și cu cel din spate (shita uchi)	1 punct
	Apărare la nivelul superior (jodan)	1 punct
	Apărare la nivel mediu (chudan)	1 punct
	Apărare la nivel inferior (gedan)	1 punct
	Lovitură directă de picior -mae geri- cu piciorul din față și cel din spate	1 punct
	Lovitură circulară de picior- mawashi geri- cu piciorul din față și din spate	1 punct
	Lovitură de picior prin întoarcere (ushiro ura mawashi geri) cu piciorul din față și cel din spate	1 punct

**Nota la prima probă** este alcătuită din suma punctelor acumulate plus un punct din oficiu.

**NOTĂ:** execuțiile se demonstrează ambilateral, la nivel înalt, mediu sau de jos, la cererea comisiei de examinare.

##### PROBA NR. 2 - Tehnici de proiectare, imobilizare, luxare, strangulare (la alegere)

	Proiectare cu ajutorul brațelor	1 punct
	Proiectare cu ajutorul șoldurilor	1 punct
	Proiectare cu ajutorul picioarelor	1 punct
	Proiectare prin sacrificiu lateral	1 punct
	Proiectare prin sacrificiu pe spate	1 punct
	Imobilizare transversală, laterală sau în prelungire	1 punct
	Strangulare din spate	1 punct
	Strangulare din față	1 punct
	Luxarea cotului întins	1 punct

**Nota la proba 2** este alcătuită din suma punctelor acumulate plus un punct din oficiu.

**NOTĂ:** execuțiile se fac ambilateral, la cererea comisiei.

Candidații se vor prezenta cu echipamentul adecvat susținerii probelor.

**NOTA FINALĂ LA DISCIPLINE DE COMBAT**

=

**MEDIA NOTELOR LA CELE DOUĂ PROBE SUSȚINUTE**  
(fără rotunjire și cu două zecimale)