

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT 2005
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

I. STATUTUL DISCIPLINEI

În cadrul Examenului de Bacalaureat 2005, disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport are statut de **disciplină opțională** pentru elevii din liceele cu învățământ de masă.

Proba de **Educație Fizică și Sport** este probă **practică**.

Se pot înscrie toți elevii din **liceele aparținând tuturor filierelor, profilurilor și specializărilor**, indiferent de numărul orelor de specialitate alocate prin planurile-cadru de învățământ.

Elevii care optează pentru această probă își asumă întreaga responsabilitate privind compatibilitatea nivelului propriu de pregătire sportivă cu nivelul exigențelor impuse de Examenul de Bacalaureat.

II. COMPETENȚE DE EVALUAT

- Nivelul capacității motrice generale și specifice practicării a 3 discipline/probe sportive.

III. CONȚINUTURI

Fiecare candidat va fi evaluat la următoarele **5** probe obligatorii:

- 1. Alergare de viteză pe distanța de 50m, cu start de jos**
- 2. Flotări**
- 3. Săritură în lungime de pe loc**
- 4. Gimnastică acrobatică – exercițiu liber la sol, cu elemente impuse**
- 5. Joc sportiv la alegere – structură tehnică**

IV. STRUCTURA EXAMENULUI

A. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI

- Exprimarea opțiunii elevilor pentru susținerea probei practice la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport, în cadrul Examenului de Bacalaureat, se face pe **fișe individuale**, în termenul prevăzut de Regulament, care se depun, în mod obligatoriu, la secretariatul unității de învățământ de care aparțin.
- Corespunzător bazei materiale a unității de învățământ, numărului elevilor și a opțiunilor acestora pentru jocul sportiv, se constituie grupe de elevi mixte sau demixtate, astfel încât să se asigure o bună desfășurare a examinării acestora.
- **Ordinea obligatorie** de susținere a probelor practice de Bacalaureat este următoarea:
 1. alergare de viteză pe distanța de 50 m plat, cu start de jos;
 2. joc sportiv la alegere – structură tehnică;
 3. gimnastică acrobatică – exercițiu liber la sol, cu elemente impuse;
 4. săritură în lungime de pe loc;
 5. flotări.
- Toți elevii care optează pentru probele sportive la Educație Fizică și Sport au obligația de a prezenta avizul medical **“APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR SPORTIVE LA EXAMENUL DE BACALAUREAT 2005”**, condiție eliminatorie pentru înscrierea în examen.

- Toate probele Examenului de Bacalaureat la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport se organizează și se desfășoară numai în unitățile de învățământ cu baze sportive care asigură condiții tehnico-materiale propice acestui gen de examinare.
- Inspectorul școlar general și inspectorul școlar de educație fizică și sport, pe parcursul anului școlar, vor lua măsuri privind amenajarea, în unitățile de învățământ, de baze sportive proprii, dotate corespunzător cu materiale didactice, instalații, aparate și instrumente de măsurare, pentru buna desfășurare a Examenului de Bacalaureat.
- Numărul mare de elevi, strictețea specificului și prevenirea accidentărilor, impun ca inspectorul școlar de educație fizică și sport, să fie membru al Comisiei județene/a municipiului București de Bacalaureat și să răspundă de întreaga organizare și desfășurare a probei practice la educație fizică și sport.
- Comisia județeană/a municipiului București de Bacalaureat răspunde de asigurarea asistenței medicale autorizate, la toate bazele sportive unde se organizează și se desfășoară examenul, pe tot parcursul acestuia.
- Subcomisia de examen, la disciplina educație fizică și sport, este compusă din patru cadre didactice de specialitate, remunerate conform criteriilor examinatorilor de la probele orale.
- Toate probele Examenului de Bacalaureat la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport se organizează și se desfășoară în “zone de concurs” delimitate prin marcaje vizuale. În aceste zone au acces doar examinatorii, concurenții, membrii Comisiei Județene/a municipiului București și delegații M.E.C.T.

B. ORGANIZAREA ȘI DESCRIEREA PROBELOR

1. Alergarea de viteză pe 50 m plat, cu start de jos

- Numărul elevilor care aleargă în serie este de 2 (doi).
- Înainte de începerea probei, Comisia de examinare are obligația de a verifica exactitatea funcționării cronometrelor.
- Se înregistrează timpul individual realizat de fiecare concurent, în secunde și fracțiuni de secundă, din momentul semnalului sonor și până la depășirea cu pieptul a liniei de sosire.
- Se acordă o singură încercare.

2. Jocul sportiv

BASCHEȚ

- Structură tehnică: deplasare laterală în poziție fundamentală medie pe linia de aruncări libere (3 pași laterali stânga, 3 pași laterali dreapta), culegerea mingii aflată pe sol în apropierea centrului liniei de aruncări libere, pasă prin procedeu la alegere către un partener aflat pe linia de centru a terenului, alergare în viteză, prindere, oprire, dribling în viteză, aruncare la coș prin procedeu preferat.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică .

HANDBAL

- Structură tehnică: deplasare laterală în poziție fundamentală pe semicercul de 6 m (3 pași laterali stânga, 3 pași laterali dreapta), culegerea mingii aflată pe sol pe linia de 7 m, pasă prin procedeu la alegere către un partener situat pe linia de centru a terenului, alergare în viteză, prindere, dribling în viteză, aruncare la poartă prin procedeu preferat.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică .

VOLEI

- Structură tehnico-tactică: serviciu de sus din față în terenul advers, alergare spre fileu, preluarea mingii aruncată de un partener situat în propriul teren către acesta, lovitură de atac prin procedeu la alegere, din mingea ridicată de partener.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică .

FOTBAL

- Structură tehnico-tactică: conducerea mingii printre 5 jaloane (primul jalon se află pe linia de fund a terenului de handbal), situate la distanța de 3 m unul față de celălalt, pasă prin procedeu preferat către un partener situat pe linia de centru a terenului, alergare în viteză, preluarea mingii prin procedeu preferat și șut la poartă din afara semicercului de 6 m, prin procedeu preferat.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică .

3. Gimnastica acrobatică – exercițiu liber ales la sol cu următoarele elemente impuse:

a) fete:

- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat,
- rostogolire înapoi din depărtat în depărtat,
- stând pe mâini (3 sec.),
- stând pe omoplați (3 sec.),
- podul de sus (3 sec.);

b) băieți:

- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat,
- rostogolire înapoi din depărtat în depărtat,
- stând pe cap (3 sec.),
- stând pe mâini (3 sec.),
- cumpăna pe un picior (3 sec.).
- Se acordă o singură încercare pentru întregul exercițiu.

4. Săritura în lungime de pe loc

- Din poziția stând cu membrele inferioare ușor depărtate, vîrfurile picioarelor înapoia liniei trasate pe sol, săritură în lungime cu desprindere de pe ambele picioare, aterizare pe ambele picioare pe un marcaj trasat pe sol (din 5 în 5 cm.).
- Se înregistrează lungimea săriturii, în metri și centimetri, la ultimul punct de sprijin pe sol.
- Se acordă o singură încercare.

5. Flotările

- Poziția culcat facial cu sprijin pe palme și vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte, coatele întinse, îndoirea brațelor până la atingerea solului cu pieptul (fără a se sprijini pe sol), revenire în poziția inițială.
- Se înregistrează numărul de execuții consecutive corecte.

Notă : Elevii nu sunt primiți la probele practice fără echipament sportiv adecvat: încălțăminte sport, ciorapi, șort, tricou cu mâneci scurte. Nu vor purta ceasuri și nici podoabe care pot provoca răniri.

C. NOTAREA

Toți candidații susțin obligatoriu cele 5 probe și sunt notați individual pentru performanța obținută la fiecare probă.

După fiecare probă, un membru al Comisiei de examinare anunță cu voce tare, fiecărui candidat, performanța, nota obținută și efectul acesteia.

Pentru probele din gimnastică acrobatică și joc sportiv la alegere, notarea se face pe baza observării execuției. Examinatorii apreciază execuția candidaților, individual, cu note întregi, diferența dintre notele acordate nu trebuie să depășească un punct. Nota acordată de fiecare din cei doi examinatori reflectă corectitudinea, cursivitatea, expresivitatea și/sau eficiența structurilor. Nota finală la aceste probe este media aritmetică a notelor acordate de către cei doi examinatori.

Pentru celelalte 3 probe, notarea se face prin transformarea performanțelor în note, conform **Anexei nr. 1**.

Nota minimă pentru fiecare dintre cele 5 probe este **5 (cinci)**.

În cazul în care, un candidat obține o notă mai mică de **5 (cinci)** la una dintre probe, indiferent de notele obținute până atunci, la celelalte probe susținute, acesta este declarat **respins**, din acel moment, pentru sesiunea de Bacalaureat respectivă.

Notarea se face numai prin note întregi. Performanțele intermediare se rotunjesc în favoarea candidatului numai dacă acestea depășesc jumătatea intervalului dintre performanțe.

Exemplu:

* O performanță de 17 flotări la băieți se rotunjește spre 18.

O performanță de 16 flotări la băieți se rotunjește spre 15.

* O performanță de 2,23 m la băieți se rotunjește spre 2,25.

O performanță de 2,22 m la băieți se rotunjește spre 2,20.

Probele sportive nu se repetă, nu li se poate schimba ordinea și nu se contestă.

Cele 5 probe au pondere egală (20%) în calcularea mediei finale, în cazul în care candidatul obține minim nota 5(cinci) la fiecare probă.

Comisia de examinare, cu aprobarea Comisiei Județene de Bacalaureat, în funcție de condițiile climaterice, poate amâna sau poate schimba locul de desfășurare a probelor sportive.

Candidatul care nu se prezintă la probele sportive sau care nu participă la acestea din motive de sănătate, survenite înaintea sau pe parcursul probelor, este eliminat și pierde Examenul de Bacalaureat.

În cazul probelor de gimnastică acrobatică și joc sportiv, pentru a asigura un caracter unitar al notării, se vor aplica următoarele **criterii de depunctare**:

Gimnastică acrobatică:

- neexecutarea unui element acrobatic = 1p.
- execuția cu greșeli a unui element acrobatic = 0,5 p.
- lipsa cursivității și expresivității exercițiului integral = 1,5 p.

Handbal:

- deplasare laterală deficitară = 0,5 p
- imprecizia pasei către partener = 0,5 p
- nesigurantă în prinderea mingii de la partener = 0,5 p
- scăparea mingii la prindere = 1,0 p
- controlul slab al mingii în dribling = 0,5 p
- pierderea mingii din dribling = 1,0 p
- comiterea de pași = 1,0 p

- aruncarea în afara spațiului porții = 1,5 p
- aruncare lipsită de forță = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

Baschet:

- deplasare laterală deficitară = 0,5 p
- imprecizia pasei către partener = 0,5 p
- nesiguranță în prinderea mingii de la partener = 0,5 p
- scăparea mingii la prindere = 0,5 p
- oprire incorectă cu comitere de pași = 0,5 p
- control slab al mingii în dribling = 0,5 p
- comiterea de dublu-dribling = 1,0 p
- pierderea mingii din dribling = 1,0 p
- aruncare la coș cu comitere de pași = 0,5 p
- nerealizarea desprinderii de pe ambele picioare la o aruncare din săritură = 0,5 p
- oprire înainte de o aruncare din dribling = 0,5 p
- aruncarea în afara panoului = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structuri = 1,0 p

Volei:

- serviciul în fileu = 1,0 p
- serviciul în afara terenului = 1,0 p
- serviciul de jos = 1,0 p
- preluare imprecisă = 0,5 p
- preluare greșită = 1,0 p
- lovitură de atac în fileu = 1,0 p
- lovitură de atac în afara terenului = 1,0 p
- lovitură de atac lipsită de forță = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

Fotbal:

- scăparea unui jalon la conducerea mingii = 1,0 p
- control slab al conducerii mingii printre jaloane = 1,0 p
- pasă imprecisă către partener = 1,5 p
- preluare imprecisă = 1,0 p
- șut în afara spațiului porții = 1,5 p
- șut lipsit de forță la poartă = 1,5 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

Precizări pentru probele de joc sportiv

- candidații beneficiază de o singură încercare;
- comisia desemnează persoana care va pasa mingea candidatului;
- dacă execuția este stânjenită sau întreruptă din vina pasatorului, comisia poate dispune reluarea acesteia, fără a depuncta candidatul;
- pasatorul va fi amplasat într-un cerc cu raza de un metru, trasat astfel:
 - a) la intersecția liniei de centru cu linia laterală a terenului (baschet, handbal, fotbal);
 - b) în centrul zonei 2 (volei).
- candidații vor începe execuția:
 - a) de la linia de aruncări libere a terenului propriu (baschet);

- b) de la centrul liniei semicercului de 6 m a terenului propriu (handbal);
 - c) de la linia de fund a terenului propriu, oriunde pe lungimea acesteia (volei);
 - d) de la linia de fund a terenului de handbal (fotbal).
- probele se vor susține:
- a) la baschet, cu inelele situate la înălțime regulamentară;
 - b) la handbal, cu mingi de dimensiuni diferite, specifice fetelor și băieților;
 - c) la volei, cu fileul situat la înălțimi regulamentare, diferite pentru fete și băieți;
 - d) la fotbal, pe teren de handbal.

F I Ş A
DE ÎNSCRIERE ŞI DE ÎNREGISTRARE
A REZULTATELOR LA PROBA PRACTICĂ
EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
BACALAUREAT – SESIUNEA _____ ANUL _____

-NUMELE ŞI PRENUMELE _____,SEXUL _____
-UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT UNDE ESTE ÎNMATRICULAT _____

-AVIZ MEDICAL “APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR SPORTIVE LA EXAMENUL DE BACALAUREAT 2004” _____

Nr. Crt.	Probele sportive obligatorii, în ordinea susținerii	Rezultatul	Nota
1.	Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de jos		
2.	Joc sportiv - _____ -structură tehnică		
3.	Gimnastică acrobatică – exercițiu liber ales la sol cu elemente impuse		
4.	Săritură în lungime de pe loc		
5.	Flotări		
MEDIA OBTINUTĂ			

* *

TABEL PENTRU TRANSFORMAREA PERFORMANȚELOR ÎN NOTE

Probele sportive măsurabile	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
Alergare de viteză pe 50m, cu start de jos (sec.)	7,2	8,2	7,1	8,1	7,0	8,0	6,9	7,9	6,8	7,8	6,7	7,7
Săritură în lungime de pe loc (m.)	2,20	1,70	2,25	1,75	2,30	1,80	2,35	1,85	2,40	1,90	2,45	1,95
Flotări (nr. repetări)	15	5	18	8	21	11	24	14	27	17	30	20

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT 2005
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
LICEE CU PROGRAM SPORTIV

I. STATUTUL DISCIPLINEI

În cadrul Examenului de Bacalaureat 2005, disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport are statut de **disciplină obligatorie** pentru toți elevii din **învățământul sportiv**.

Proba Pregătire Teoretică Sportivă, susținută din "Teoria și metodică pregătirii sportive de performanță" este o probă **scrisă**.

Elevii optează pentru una dintre cele două probe: proba practică (măiestrie sportivă) sau proba scrisă (pregătire teoretică sportivă).

II. COMPETENȚE DE EVALUAT

- Nivelul pregătirii teoretice și metodice de specialitate al elevilor.

III. CONȚINUTURI – Conform Ghidului metodologic de aplicare a programei școlare "Pregătire sportivă teoretică" – Ministerul Educației Naționale, Consiliul Național pentru Curriculum, 2000.

CLASA a IX-a

- Sportul – fenomen social
- Jocurile Olimpice
- Conceptele (categoriile) fundamentale ale domeniului
- Conținutul antrenamentului sportiv
- Factorii favorizanți ai capacității de performanță
- Mijloace de control și autocontrol a evoluției individului
- Noțiuni de igienă sportivă
- Regimul alimentar
- Protecția individuală

CLASA a X-a

- Termeni de specialitate
- Deprinderi și priceperi motrice
- Sistemul mijloacelor antrenamentului sportiv
- Exercițiul fizic – principalul mijloc al antrenamentului sportiv
- Călirea organismului
- Oboseala
- Refacerea după efort
- Factorii care prejudiciază starea de sănătate și capacitatea de performanță

CLASA a XI-a

- Motricitatea generală
- Efortul în antrenamentul sportiv. Mărimea, orientarea și caracterul efortului.
- Metode și procedee de antrenament pentru dezvoltarea calităților motrice bazate pe relația efort-odihnă
- Aparatură, metode, procedee de investigație medico-sportivă
- Lecția de antrenament sportiv
- Pregătirea biologică pentru concurs
- Pregătirea psihologică pentru concurs

CLASA a XII-a

- Selecția sportivă
- Forma sportivă
- Structura antrenamentului sportiv
- Adaptarea și antrenamentul sportiv
- Forme speciale de organizare a pregătirii sportive
- Evaluarea antrenamentului sportiv
- Refacerea după concurs

Forma probei de evaluare este de **lucrare scrisă**, timpul acordat fiind de **3 ore**.

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT 2005
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
LICEE CU PROGRAM SPORTIV

I. STATUTUL DISCIPLINEI

În cadrul Examenului de Bacalaureat 2005, disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport are statut de **disciplină obligatorie** pentru elevii din **învățământul sportiv**.

Proba de măiestrie sportivă este probă **practică**.

Elevii optează pentru una dintre cele două probe: proba practică (măiestrie sportivă) sau proba scrisă (pregătire teoretică sportivă).

II. COMPETENȚE DE EVALUAT

- Nivelul de măiestrie sportivă dobândit de elevi la disciplina / proba sportivă studiată.

III. CONȚINUTURI

Nivelul global de performanță:

- Pregătirea fizică generală;
- Pregătirea fizică specifică disciplinei / probei sportive;
- Pregătirea tehnico-tactică specifică disciplinei / probei sportive;
- Cunoașterea, respectarea și aplicarea prevederilor regulamentului specific disciplinei / probei sportive;

IV. STRUCTURA PROBEI DE EXAMEN

La toate disciplinele / probele sportive, elevii sunt evaluați pe baza unui test de măiestrie sportivă care poate cuprinde una sau mai multe probe evaluatorii.

Notă: Disciplinele sportive, probele sportive, probele evaluatorii și baremele la măiestrie sportivă sunt cuprinse în **Anexa 2**.

ANEXA NR. 2

ATLETISM

O probă, la alegere, din prezentul tabel:

Nr. crt.	Proba	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m (sec)	14.6	12.6	14,4	12.5	14.2	12.4	14.0	12.3	13.8	12.2	13.6	12.1	13.4	12.0	13.2	11.9	13.0	11.7	12.8	11.5
2.	200 m (sec)	28.3	25.2	28.1	25.1	27.9	25.0	27.7	24.9	27.5	24.8	27.3	24.6	27.1	24.4	26.9	24.2	26.7	24.0	26.5	23.8
3.	400 m (sec)	64.5	58.0	64.0	57,5	63.5	57.0	63.0	56,5	62.5	56.0	62.0	55.5	61.5	55.0	61.0	54.5	60.5	54.0	60.0	53.5
4.	800 m (min)	2.30	2.15	2.28	2.10	2.26	2.08	2.24	2.06	2.22	2.04	2.20	2.02	2.18	2.00	2.17	1.59	2.16	1.58	2.15	1.57
5.	1500 m (min)	5.00	4.30	4.58	4.28	4.56	4.26	4.54	4.24	4.52	4.22	4.50	4.20	4.48	4.18	4.47	4.17	4.46	4.16	4.45	4.15
6.	110 mg băieți, 100 mg fete (sec)	18.6	18.1	18.4	18.0	18.2	17.9	18.0	17.8	17.8	17.7	17.6	17.5	17.4	17.2	17.4	17.4	17.0	17.3	16.8	17.2
7.	înălțime (m)	1.33	1.50	1.36	1.55	1.39	1.60	1.42	1.65	1.45	1.70	1.48	1.73	1.51	1.76	1.54	1.79	1.57	1.82	1.60	1.85
8.	lungime (m)	4.60	5.60	4.70	5.70	4.80	5.60	4.9	5.90	5.00	6.00	5.10	6.10	5.20	6.20	5.30	6.30	5.40	6.40	5.50	6.50
9.	triplu salt (m)	10.50	12.60	10.60	12.70	10.70	12.80	10.80	12.90	10.90	13.00	11.50	13.10	11.60	13.20	11.70	13.30	11.80	13.40	11.90	13.50
10.	greutate 7.257 kg B, 4 kg F	8.50	9.50	9.00	10.00	9.50	10.50	10.00	11.00	10.50	11.50	11.00	12.00	11.50	12.50	12.00	13.00	12.50	13.50	13.00	14.00
11.	disc (m)	30.50	29.50	31.00	30.00	31.50	30.50	32.00	31.00	32.50	31.50	33.00	32.00	33.50	32.50	34.00	33.00	34.50	33.50	35.00	34.00
12.	prăjină (m)	1.95	3.15	2.00	3.20	2.05	3.25	2.10	3.30	2.15	3.15	2.20	3.20	2.25	3.25	2.30	3.30	2.35	3.35	2.40	3.40
13.	suliță (m)	25	35	26	36	27	37	28	38	29	39	30	40	31	41	32	42	33	43	34	44
14.	ciocan (m)	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36
15.	5000 m (min)	-	16.45	-	16.40	-	16.35	-	16.30	-	16.25	-	16.20	-	16.15	-	16.10	-	16.05	-	16.00
16.	400 m garduri (sec)	80.0	64.5	79.0	64.0	78.0	63.5	77.0	63.0	76.0	62.5	75.0	62.0	74.0	61.5	73.0	61.0	72.0	60.5	71.0	60.0
17.	3000 m obst. (min)	11.45	11.10	11.40	11.05	11.35	11.00	11.30	10.55	11.25	10.50	11.20	10.45	11.15	10.40	11.10	10.35	11.05	10.30	11.0	10.25

BASCHE

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

BADMINTON

- A.** Structură tehnico-tactică:
- jucătorul A servește din stânga pe diagonală;
 - jucătorul B returnează clear pe diagonală în cros;
 - jucătorul A drop (stop) în lung de linie (longlein);
 - jucătorul B returnează lob (ridicare) în același loc;
 - jucătorul A drop (stop) pe diagonală (în cros);
 - jucătorul B returnează lob (ridicare);
 - jucătorul A clear pe diagonală (în cros).
- Se repetă cu schimbarea sarcinilor celor doi jucători.
- B.** Joc bilateral 1x1 sau 2x2 în condiții regulamentare, apreciindu-se eficiența acțiunilor întreprinse.

BASEBAL

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

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

CANOTAJ

CATEGORIA OPEN

Nr. crt.	Proba	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	1X100 m (min)	10,05	9,4	10	9,35	9,55	9,3	9,5	9,25	9,45	9,2	9,4	9,15	9,32	9,07	9,25	9	9,17	8,52	9,1	8,45
2.	2X200 m (min)	9,5	9,2	9,45	9,15	9,4	9,1	9,35	9,05	9,3	9	9,25	8,55	9,17	8,47	9,1	8,4	9,02	8,32	8,55	8,25

CATEGORIA UȘOARĂ – BĂIEȚI – 67,5 KG; FETE – 57 KG

Nr. crt.	Proba	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	1X100 m (min)	10,3	10	10,25	9,55	10,2	9,5	10,15	9,45	10,1	9,4	10,05	9,35	9,57	9,27	9,5	9,2	9,42	9,12	9,35	9,05
2.	2X200 m (min)	10,1	9,4	10,05	9,35	10	9,3	9,55	9,25	9,5	9,2	9,45	9,15	9,37	9,07	9,3	9	9,22	8,52	9,15	8,45

Notă: Se va participa la o singură probă, la alegere.

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

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

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ SPORTIVĂ - BĂIEȚI

Exercițiu liber ales minimum categoria a II-a de clasificare la:

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

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

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ SPORTIVĂ – FETE

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

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

GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

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

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

HANDBAL

1. Pasă în trei cu schimb de locuri, finalizată cu aruncare la poartă din săritură, de la 9 m (cu portar).
Se execută până când fiecare candidat efectuează câte trei aruncări la poartă.
Fiecare gol marcat se apreciază cu trei puncte, iar aruncările pe spațiul porții (fără a marca gol) cu un punct.
Pentru nouă puncte acumulate se acordă nota 10.
Regresia notelor se face din punct în punct.
2. Joc bilateral în condiții regulamentare, două reprize a 10 minute.
Se apreciază comportamentul tehnico-tactic corespunzător postului din echipă.

HALTERE

Nr. crt.	Categoria de greutate	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	54kg-B, 48kg-F	40	105	42,3	110	45	115	47,5	120	50	125	52,5	130	55	135	60	140	65	145	70	150
2.	62kg-B, 53kg-F	45	135	47,5	140	50	145	52,5	150	55	155	57,5	160	60	165	65	170	70	175	75	180
3.	69kg-B, 58kg-F	50	150	52,5	155	55	160	57,5	165	60	170	62,5	175	65	180	70	185	75	190	80	195
4.	77kg-B, 63kg-F	55	160	57,5	165	60	165	62,5	170	65	175	67,5	180	70	185	75	190	80	195	85	200
5.	83kg-B, 69kg-F	65	175	67,5	180	70	185	72,5	190	75	195	77,5	200	80	205	85	210	90	215	95	220
6.	94kg-B, 75kg-F	75	190	77,5	195	80	200	82,5	205	85	210	87,5	215	90	220	95	225	100	230	105	235
7.	105kg-B, +75kg-F	80	195	82,5	200	85	210	87,5	215	90	220	92,5	225	95	230	100	235	105	240	110	245
8.	+105 kg -B	-	205	-	210	-	215	-	220	-	225	-	230	-	235	-	240	-	245	-	250

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

ÎNOT

O probă, la alegere, din tabel:

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

JUDO

Nr. crt.	Proba	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	UKY KOMI T.W. 30 sec	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	15	-	20	-	25	-	30	-	32
2.	UKY KOMI T.W. 30 sec	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	10	-	15	-	20	-	25	-	30
3.	KAKE cu 4 parteneri – 4 procedee în 60 sec	-	13	-	14	-	15	-	16	-	18	-	20	-	24	-	26	-	28	-	30
4.	KAKE cu 4 parteneri – 4 procedee în 60 sec	-	11	-	12	-	13	-	14	-	16	-	18	-	22	-	24	-	26	-	28
5.	UKY KOMI T.W. 30 sec	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	13	-	17	-	21	-	25	-
6.	UKY KOMI T.W. 30 sec	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	11	-	14	-	17	-	20	-	23	-
7.	KAKE cu 2 parteneri – 2 procedee în 60 sec	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	11	-	14	-	17	-	21	-	24	-
8.	KAKE cu 2 parteneri – 2 procedee în 60 sec	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	11	-	14	-	17	-	20	-

* Primele două categorii de greutate

** Următoarele categorii de greutate

RANDORI LIBER: 3 MINUTE NAGE WAZA ȘI 3 MINUTE NE WAZA

KAIAC – CANOE

Nr. Crt.	Proba	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Caiac – K1-500m	3.00	2.45	2.55	2.40	2.50	2.35	2.45	2.30	2.40	2.25	2.35	2.20	2.30	2.15	2.25	2.10	2.2	2.05	2.15	2.00
2.	Caiac – K1-1000m	5.35	5.25	5.30	5.2	5.25	5.15	5.20	5.10	5.15	5.05	5.10	5.00	5.00	4.50	4.50	4.40	4.40	4.30	4.30	4.20
3.	Canoe – C1-500m	-	3	-	2,55	-	2,5	-	2,45	-	2,4	-	2,34	-	2,3	-	2,22	-	2,18	-	2,15
4.	Canoe – C1-1000m	-	5.35	-	5.30	-	5.25	-	5.20	-	5.15	-	5.08	-	4.56	-	4.44	-	4.38	-	4.32

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

KARATE

KIHON: ZENKUTSU – DACHI

1. SANBON-ZUKI-GYAKU SANBON/ZUKY;
2. SOTO-UKE-EMPI/YAKU/ZUKI –mae – ni – sagaru;
3. OCHI – UKE – KIZAMI – ZUKI – GZAKU – ZUKI – GZAKU –mae – ni – sagaru;
4. GEDAN – BARAI – UKAKEN –HAITO;
5. MAE – GERI – NAWASHI – GERI – ZOKO – GERI;
6. USHIRO – GERI;

KOKUTSU – DACHI 1 SHUTO – UKE – KIZAMI – GERI – NUKITE;

KIBA – DACHI 1 YOKO – KEAGE – YOKO – KEKOMI.

KATA: HEIAN SHODAN; HEIAN NIDAN; HEIAN SANDAN; HEIAN YODAN; HEIAN GODAN 1 impuse

BASSI – DAI; KANKU – DAI; EMPI; JION – 2 OBLIGATORII;

KUMITE: KIKON JPPON KUMITE

1. OR – KUZI JORDAN; AGE – UKE – GYAKU – ZUKU; TATESHUTO – UKE – SHUTO – UCHI (eschivă 45° lateral);
2. OR/ZUKI CHUDAN; SOTO – UKE – GYAKU – ZUKI; SOTO –UKE – YOKO –EMPI – UCHI;
3. MAE – GERI; GEDAN – BARAI – GYAKU – ZUKI; GYAKU GEDAN – BARAI – KIZAMI – ZUKI – GYAKU/ZUKI;
4. YOKO/GERI/KEKONI; SOTO – UKE –GYAKU – ZUKI; HAIWAN – UKE – HAITO – UCHI;
5. NAWASHI – GERI; HAIWAN UCHI – UKE; GYAKU/ZUKI; AWASE SHUTO – UKE – YOKO – EMPI – UCHI.

JIYA JPPON KUMITE:

1. TATE SHUTO – UKE (eschivă 45° lateral) GYAKU – ZUKI atac GI – ZUKI JORDAN;
2. AGE – UKE (eschivă 45° lateral pas spate) KIZAMI – NAWASHI – GERI – GYAKU – ZUKI – HIKITE – GANAE.

JIKU KUMITE:

Se urmărește: poziția corectă; utilizarea șoldurilor; HIKITE; tehnica corectă; respirația corectă; direcția privirii; ritmul de execuție, viteza de execuție; stabilitate și echilibru; control, KIAI, KIME.

LUPTE GRECO – ROMANE

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

LUPTE LIBERE

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

ORIENTARE SPORTIVĂ

1. Probe cu caracter tehnic și teoretico - practic:

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

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

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

PATINAJ ARTISTIC

1. Executarea pe uscat a următoarelor sărituri simple:

- salchow
- Toe Loop
- Rittberger
- Flip
- Lutz

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

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

POLO PE APĂ

- A.**
1. Tras la poartă din înot pe apă – 3 exerciții.
 2. Tras la poartă din înot de la 5 m cu 2 fente – 3 exerciții.
 3. Tras la poartă din înot cu înaintare în fentă (2 m) – 4 exerciții.
- Fiecare execuție reușită din cele 10 (zece) încercări se apreciază cu un punct.

- B.** Joc bilateral, în condiții regulamentare, apreciindu-se comportamentul tehnico – tactic specific postului.

RUGBY

1. COMPLEX TEHNICO – TACTIC:

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

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Timp	41"	39"	37"	35"	33"	31"	29"	27"	25"	23"

2. JOC BILATERAL în condiții regulamentare.

Se apreciază comportamentul tehnico-tactic specific postului din echipă.

SĂRITURI ÎN APĂ

1. O PROBĂ OBLIGATORIE – trambulina 1 m.

Fete – 5 sărituri libere, suma coeficienților săriturilor, minim 11,2;

Băieți – 6 (șase) sărituri libere, suma coeficienților săriturilor, minim 14.

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

Trambulina 3 m:

Fete – 5 sărituri libere și 5 sărituri impuse, suma coeficienților săriturilor, maxim 9,5;

Băieți - 5 sărituri libere și 6 sărituri impuse.

Platforma:

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

Băieți - 4 sărituri libere și 6 sărituri impuse.

Notă: în programul de la trambulina 3 m sau platformă, elevii vor prezenta obligatoriu 2 sărituri cu grad de dificultate 2,7.

Notarea se face conform tabelelor Federației Române de Natație.

SCHI ALPIN

A. PROBA TEHNICĂ

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

B. PROBA CONTRA CRONOMETRU

Fir vertical, ritmic, fanion basculant

Diferența de nivel – 25 m

Număr de porți – 13 (start + 10 porți + sosire)

Distanța între porți – 5m.

Nota	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
Timp	15	14,5	14,5	14	14	13,5	13,5	13	13	12,5	12,5	12	12	11,5	11,5	11	11	10,5	10,5	10,5	10

SCHI BIATLON

BĂIEȚI

Alergare 8 km cu 3 trageri C – P – C

Arma 5,6 mm.

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

FETE

Alergare 6 km cu 3 trageri C – P – C

Arma 5,6 mm.

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

Complex de procedee tehnice executat pe schiuri cu role:

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

Aprecierea se va face de către comisia de examinare.

SCHI FOND

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

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

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

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

SCRIMĂ

1. Atac 3 acțiuni a 5 repetări;

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

Apărare 3 acțiuni a 5 repetări:

- contră de six ripostă dreaptă;
- contră de qaqrt ripostă dreaptă;
- ocolire – paradă ripostă (dreaptă sau dagajament).

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

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

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

SPORT AEROBIC

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

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

ȘAH

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

În funcție de demonstrarea corectă a subiectului, se va acorda nota 10, urmând ca pentru fiecare neprecizare să-i fie scăzut un punct.

La problema nr. 2, în funcție de numărul mutărilor.

La problema nr. 3, în funcție de precizări.

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

La problema nr. 5, dacă se cunoaște opoziția la distanță, la semidistanță.

La problema nr. 6, dacă se cunosc și exerciții.

La problema nr. 7, în funcție de durată.

Una din deschiderile:

- spaniolă
- siciliană
- italiană
- gambitul damei

Din 10 mutări.

- B.** Partidă în condiții regulamentare.

TENIS DE CÂMP

1. SERVICII – se execută 16 servicii, câte 2 în fiecare parte alternativ în ținte de 1,25 m. Se servește de două ori în ținta 1, apoi de două ori în ținta 3; de două ori în ținta 2 și de două ori în ținta 4. Se repetă totul încă odată. Nimerirea țintei cu forță și precizie este egală cu 2 puncte. Doar cu precizie 1 punct; iar numai în careu 0,5 puncte.

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

2. JOC DE SIMPLU, un set.

TENIS DE MASĂ

- Model ofensiv (bazat pe viteză):

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

- Model ofensiv (bazat pe efecte):

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

- Model complet (bazat pe defensivă):

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

Exprimarea în jocul pe puncte (JOC BILATERAL) a modelului aplicat.

Notă: Se va acorda o notă pentru unul dintre modelele de la punctul A normelor minimale și o notă la punctul B.

VOLEI

1. SERVICIUL DE SUS DIN FAȚĂ - (procedeu preferat), orientat în ultima treime a terenului advers, în zonele 1 și 5. Se execută în total 10 servicii, alternativ.
2. PRELUARE DIN SERVICIU. Se efectuează, alternativ, 10 preluări din zonele 5 – 6 și dirijarea mingei în spațiul dintre zonele 2 și 3.
3. LOVITURA DE ATAC - procedeu “drept” și “întors”, alternativ, în funcție de zonele din care se atacă 4, 3 și 2. Se efectuează 10 încercări.
4. JOC BILATERAL în condiții regulamentare, 6x6, iar în lipsă de efectiv se efectuează joc cu 4x4 sau 3x3.
Se apreciază comportamentul fiecărui candidat, în funcție de postul din echipă, precum și a jocului în ansamblu.

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