

B. Structura probelor de aptitudini privind constituirea formațiilor de studiu pentru clasa a V-a

BASCHEȚ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 155 | 165 | 160 | 170 | 165 | 175 | 170 | 180 | 175 | 185 | 180 | 190 |
| 2. | Alergare de viteză 30 m start de sus (sec) | 6"0 | 5"7 | 5"9 | 5"6 | 5"8 | 5"5 | 5"7 | 5"4 | 5"6 | 5"3 | 5"5 | 5"2 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
| | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Dribling de la centrul terenului printre 4 jaloane și aruncare la coș | Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției. | | | | | | | | | | | |

***) Elevul și mingea se află la distanța de 1 metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus și se finalizează cu șut la poartă.*

HANDBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Alergare de viteză 30 m start de sus (sec) | 6"7 | 6"2 | 6"6 | 6"1 | 6"5 | 6"0 | 6"4 | 5"9 | 6"3 | 5"8 | 6"2 | 5"7 |
| 2. | Săritura în lungime de pe loc (cm) | 135 | 145 | 140 | 150 | 145 | 155 | 150 | 160 | 155 | 165 | 160 | 170 |
| 3. | Aruncarea mingii de oină cu elan (m) | 19 | 23 | 20 | 24 | 21 | 25 | 22 | 26 | 23 | 27 | 24 | 28 |

B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme | Valoarea notelor acordate | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
| | | Nota 5 | | Nota 6 | | Nota 7 | | Nota 8 | | Nota 9 | | Nota 10 | |
| | | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B | F | B |
| 1. | Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere | Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției. | | | | | | | | | | | |