

**ÎNOT**

**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)	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230
2.	Alergare de viteză pe 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
3.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min)	4.15	4.15	4.10	4.10	4.05	4.05	4.00	4.00	3.55	3.55	3.50	3.50	3.45	3.45	3.40	3.40	3.35	3.35	3.30	3.30

**B. PROBE SPECIFICE**

**O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL :**

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m liber (min)	1.28	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12	1.12	1.10	1.10	1.10	1.08
2.	200 m liber (min)	3.10	3.04	3.00	3.00	2.56	2.56	2.52	2.52	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.36	2.32	2.32	2.34	2.28
3.	100 m bras (min)	1.48	1.44	1.46	1.42	1.40	1.40	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.30	1.26
4.	200 m bras (min)	3.47	3.41	3.43	3.37	3.39	3.33	3.29	3.31	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13	3.15	3.09	3.11	3.11	3.05
5.	100 m spate (min)	1.36	1.34	1.34	1.32	1.30	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.18	1.16
6.	200 m spate (min)	3.22	3.16	3.18	3.12	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.46	2.40
7.	100 m fluture (min)	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.22	1.18	1.20	1.16	1.18	1.18	1.14
8.	200 m fluture (min)	3.24	3.18	3.20	3.14	3.16	3.10	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.46	2.48	2.48	2.48	2.42
9.	200 m mixt (min)	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42	2.44	2.44	2.38