



ÎNOT CLASA

A. PROBE ȘI NORME PENTRU TESTAREA APTITUDINILOR 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.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 20m (sec)	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
		6 ^o .1	5 ^o .9	6 ^o .0	5 ^o .8	5 ^o .9	5 ^o .8	5 ^o .7	5 ^o .8	5 ^o .6	5 ^o .7	5 ^o .6	5 ^o .5	5 ^o .4	5 ^o .3
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
		0.60	0.65	0.65	0.70	0.70	0.75	0.75	0.80	0.80	0.85	0.85	0.90	0.95	1.00

B. CERINȚE MORFOLOGICE

CERINȚE DE TALIE:

-minimum 100 cm fetele și 100 cm băieți.

ANVERGURA

-să fie în raport cu talia.