

## SPECIALIZAREA ATLETISM/RUGBY – PROFIL SPORTIV

Admiterea elevilor este condiționată de :

- existența avizului medical favorabil participării la probele de aptitudini sportive – condiție eliminatorie;
- susținerea și promovarea probelor de aptitudini sportive.

La susținerea probelor de aptitudini sportive, elevii sunt admiși numai în echipament corespunzător.

Comisia de examinare și evaluare pentru probele de aptitudini sportive este compusă din:

- președinte (fără drept de notare) – directorul sau directorul adjunct al unității de învățământ;
- secretar(fără drept de notare) – secretarul unității de învățământ;
- membri (cu drept de notare) – doi profesori de specialitate sau de specialități înrudite.

Aprecierea probelor se face cu note de la 10 la 1. Nota pentru fiecare probă se calculează ca medie aritmetică, cu rotunjire, a notelor acordate de fiecare dintre cei doi evaluatori. Nota minimă de admitere pentru fiecare dintre probele de aptitudini sportive este 6 (șase).

Elevului care nu obține nota de promovare la o probă de aptitudini i se comunică imediat acest lucru. Acesta nu mai este primit la următoarele probe de aptitudini sportive și este declarat respins la probele de aptitudini.

Nota finală la probele de aptitudini, pe disciplină sportivă, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate la fiecare probă în parte.

Pot fi admiși în liceele vocaționale, la clasele cu program sportiv, doar candidații care au obținut nota finală la probele de aptitudini de minimum 7 (șapte).

**Nu se admit contestații la probele de aptitudini sportive.**

## ATLETISM

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

#### **TRIATLON “A” SAU “B” – LA ALEGERE:**

| 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.       | Triatlon “A” (puncte) | 135                       | 145 | 145    | 155 | 155    | 165 | 165    | 175 | 175    | 185 | 185    | 195 | 195    | 205 | 205    | 215 | 215    | 225 | 225     | 235 |
| 2.       | Triatlon “B” (puncte) | 125                       | 135 | 135    | 145 | 145    | 155 | 155    | 165 | 165    | 175 | 175    | 185 | 185    | 195 | 195    | 205 | 205    | 215 | 215     | 225 |

#### **NOTĂ:**

Triatlonul “A” :60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p.

Triatlonul “B” :60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetatlon în vigoare.

**B. PROBE SPECIFICE*****O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:***

| Nr. crt. | Probe șinorme                    | 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.p. (sec)                   | 15.0                      | 14.0      | 14.8      | 13.8      | 14.6      | 13.6      | 14.4      | 13.4      | 14.2      | 13.2      | 14.0      | 13.0      | 13.8      | 12.8      | 13.6      | 12.6      | 13.4      | 12.4      | 13.2      | 12.2      |
| 2.       | 200 m.p. (sec)                   | 29.8                      | 28.3      | 29.5      | 28.0      | 29.2      | 27.7      | 28.9      | 27.4      | 28.6      | 27.1      | 28.3      | 26.8      | 28.0      | 26.5      | 27.7      | 26.2      | 27.4      | 25.9      | 27.1      | 25.6      |
| 3.       | 400 m.p. (sec)                   | 66.5                      | 59.5      | 66.0      | 59.0      | 65.5      | 58.5      | 65.0      | 58.0      | 64.5      | 57.5      | 64.0      | 57.0      | 63.5      | 56.5      | 63.0      | 56.0      | 62.5      | 55.5      | 62.0      | 55.0      |
| 4.       | 800 m.p. (sec)                   | 2.42                      | 2.31      | 2.40      | 2.29      | 2.38      | 2.27      | 2.36      | 2.25      | 2.34      | 2.23      | 2.32      | 2.21      | 2.30      | 2.19      | 2.28      | 2.17      | 2.26      | 2.15      | 2.24      | 2.13      |
| 5.       | 3000 m.p. (min)                  | 11.2<br>0                 | 10.4<br>0 | 11.1<br>5 | 10.3<br>5 | 11.1<br>0 | 10.3<br>0 | 11.0<br>5 | 10.2<br>5 | 11.0<br>0 | 10.2<br>0 | 10.5<br>5 | 10.1<br>5 | 10.5<br>0 | 10.1<br>0 | 10.4<br>5 | 10.0<br>5 | 10.4<br>0 | 10.0<br>0 | 10.3<br>5 | 9.55      |
| 6.       | 100 m.g. F /<br>110 m.g. B (min) | 17.4                      | 17.4      | 17.3      | 17.3      | 17.2      | 17.2      | 17.1      | 17.1      | 17.0      | 17.0      | 16.9      | 16.9      | 16.8      | 16.8      | 16.7      | 16.7      | 16.6      | 16.6      | 16.5      | 16.5      |
| 7.       | 400 m.g. F/ B (sec)              | 1.25                      | 1.15      | 1.24      | 1.14      | 1.23      | 1.13      | 1.22      | 1.12      | 1.21<br>. | 1.11      | 1.20      | 1.10      | 1.19      | 1.09      | 1.18      | 1.08      | 1.17      | 1.07      | 1.16      | 1.06      |
| 8.       | 2000 m. obst. (min)              | 9.05                      | 8.05      | 9.00      | 8.00      | 8.55      | 7.55      | 8.50      | 7.05      | 8.45      | 7.45      | 8.40      | 7.40      | 8.35      | 7.35      | 8.30      | 7.30      | 8.25      | 7.25      | 8.20      | 7.20      |
| 9.       | Marș 3 km. F /<br>5 km. B (min)  | 19.3<br>0                 | 31.0<br>0 | 19.2<br>0 | 30.5<br>0 | 19.1<br>0 | 30.4<br>0 | 19.0<br>0 | 30.3<br>0 | 18.5<br>0 | 30.2<br>0 | 18.4<br>0 | 30.1<br>0 | 18.3<br>0 | 30.0<br>0 | 18.2<br>0 | 29.5<br>0 | 18.1<br>0 | 29.4<br>0 | 18.0<br>0 | 29.3<br>0 |
| 10.      | S. înălțime (m)                  | 1.23                      | 1.33      | 1.26      | 1.36      | 1.29      | 1.39      | 1.32      | 1.42      | 1.35      | 1.45      | 1.38      | 1.48      | 1.41      | 1.51      | 1.44      | 1.54      | 1.47      | 1.57      | 1.50      | 1.60      |
| 11.      | S. lungime (m)                   | 4.10                      | 4.60      | 4.20      | 4.70      | 4.30      | 4.80      | 4.40      | 4.90      | 4.50      | 5.00      | 4.60      | 5.10      | 4.70      | 5.20      | 4.80      | 5.30      | 4.90      | 5.40      | 5.00      | 5.50      |
| 12.      | S. prăjina (m)                   | 1.75                      | 1.90      | 1.80      | 2.00      | 1.85      | 2.10      | 1.90      | 2.20      | 1.95      | 2.30      | 2.00      | 2.40      | 2.05      | 2.50      | 2.10      | 2.60      | 2.15      | 2.70      | 2.20      | 2.80      |
| 13.      | Ar.greutate (m)                  | 7.40                      | 8.40      | 7.60      | 8.60      | 7.80      | 8.80      | 8.00      | 9.00      | 8.20      | 9.20      | 8.40      | 9.40      | 8.60      | 9.60      | 8.80      | 9.80      | 9.00      | 10.0<br>0 | 9.20      | 10.2<br>0 |
| 14.      | Ar. disc (m)                     | 17                        | 21        | 18        | 22        | 19        | 23        | 20        | 24        | 21        | 25        | 22        | 27        | 23        | 29        | 24        | 31        | 25        | 33        | 26        | 35        |
| 15.      | Ar. suliță (m)                   | 16                        | 21        | 17        | 22        | 18        | 23        | 19        | 24        | 20        | 25        | 22        | 27        | 24        | 29        | 26        | 31        | 28        | 33        | 30        | 35        |
| 16.      | Ar. ciocan (m)                   | 16                        | 21        | 17        | 22        | 18        | 23        | 19        | 24        | 20        | 25        | 21        | 26        | 22        | 27        | 23        | 28        | 24        | 29        | 25        | 30        |

## RUGBY

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe șinorme                                | 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 de viteză50 m cu start de sus (sec) | 8.2                       | 8.4  | 8.1    | 8.3  | 8.0    | 8.2  | 7.9    | 8.1  | 7.8    | 8.0  | 7.7    | 7.9  | 7.6    | 7.8  | 7.5    | 7.7  | 7.4    | 7.6  | 7.3     | 7.5  |
| 2.       | Alergare de rezistență 1000 m (min)          | 5                         | 4.15 | 4.55   | 4.10 | 4.50   | 4.05 | 4.45   | 4.00 | 4.40   | 3.50 | 4.35   | 3.45 | 4.30   | 3.40 | 4.25   | 3.35 | 4.20   | 3.30 | 4.20    | 3.25 |
| 3.       | 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  |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe șinorme                                               | Valoarea notelor acordate                                                                       |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |                                                             | Nota 1                                                                                          | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Structură tehnică*                                          | Se apreciază îndemânarea culegerii mingii de pe sol, corectitudinea și viteza paselor.          |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
| 2.       | Joc cu efectiv diferit (7,13,15), pe teren normal sau redus | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

\* Structură tehnică - Culegerea a 6 mingi așezate pe sol din 2 în 2 metri și pasarea lor alternativă (dreapta-stânga) către doi parteneri care se deplasează simultan cu executantul.