

PROBE FEMEI																											
SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC							ABDOMEN							REZISTENȚĂ – 800 m						VITEZA – 50 m							
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
2,10	10						56	10						3'20"	10						8"2	10					
2,08	9,5						55	9,5						3'25"	9,5						8"3	9,5					
2,06	9						54	9						3'30"	9						8"4	9					
2,04	8,5						53	8,5						3'35"	8,5						8"5	8,5					
2,02	8						52	8						3'40"	8						8"6	8					
2,00	7,5	10					51	7,5	10					3'45"	7,5	10					8"7	7,5	10				
1,98	7	9,5					50	7	9,5					3'50"	7	9,5					8"8	7	9,5				
1,96	6,5	9					49	6,5	9					3'55"	6,5	9					8"9	6,5	9				
1,94	6	8,5					48	6	8,5					4'00"	6	8,5					9"0	6	8,5				
1,92	5,5	8					47	5,5	8					4'05"	5,5	8					9"1	5,5	8				
1,90	5	7,5	10				46	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				9"2	5	7,5	10			
1,88	4,5	7	9,5				45	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				9"3	4,5	7	9,5			
1,86	4	6,5	9				44	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				9"4	4	6,5	9			
1,84	3,5	6	8,5				43	3,5	6	8,5				4'25"	3,5	6	8,5				9"5	3,5	6	8,5			
1,82	3	5,5	8				42	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				9"6	3	5,5	8			
1,80	2,5	5	7,5	10			41	2,5	5	7,5	10			4'35"	2,5	5	7,5	10			9"7	2,5	5	7,5	10		
1,78	2	4,5	7	9,5			40	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			9"8	2	4,5	7	9,5		
1,76	1,5	4	6,5	9			39	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			9"9	1,5	4	6,5	9		
1,74	1	3,5	6	8,5			38	1	3,5	6	8,5			4'50"	1	3,5	6	8,5			10"0	1	3,5	6	8,5		
1,72		3	5,5	8			37		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			10"1		3	5,5	8		
1,70		2,5	5	7,5	10		36		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	10		10"2		2,5	5	7,5	10	
1,68		2	4,5	7	9,5		35		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		10"3		2	4,5	7	9,5	
1,66		1,5	4	6,5	9		34		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		10"4		1,5	4	6,5	9	
1,64		1	3,5	6	8,5		33		1	3,5	6	8,5		5'15"		1	3,5	6	8,5		10"5		1	3,5	6	8,5	
1,62			3	5,5	8		32			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		10"6			3	5,5	8	
1,60			2,5	5	7,5	10	31			2,5	5	7,5	10	5'25"			2,5	5	7,5	10	10"7			2,5	5	7,5	10
1,58			2	4,5	7	9,5	30			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	10"8			2	4,5	7	9,5
1,56			1,5	4	6,5	9	29			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	10"9			1,5	4	6,5	9
1,54			1	3,5	6	8,5	28			1	3,5	6	8,5	5'40"			1	3,5	6	8,5	11"0			1	3,5	6	8,5
1,52				3	5,5	8	27				3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8	11"1				3	5,5	8
1,50				2,5	5	7,5	26				2,5	5	7,5	5'50"				2,5	5	7,5	11"2				2,5	5	7,5
1,48				2	4,5	7	25				2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7	11"3				2	4,5	7
1,46				1,5	4	6,5	24				1,5	4	6,5	6'00"				1,5	4	6,5	11"4				1,5	4	6,5
1,44				1	3,5	6	23				1	3,5	6	6'05"				1	3,5	6	11"5				1	3,5	6
1,42					3	5,5	22					3	5,5	6'10"					3	5,5	11"6					3	5,5

1,40					2,5	5	21					2,5	5	6'15"					2,5	5	11''7					2,5	5
1,38					2	4,5	20					2	4,5	6'20"					2	4,5	11''8					2	4,5
1,36					1,5	4	19					1,5	4	6'25"					1,5	4	11''9					1,5	4
1,34					1	3,5	18					1	3,5	6'30"					1	3,5	12''0					1	3,5
1,32						3	17						3	6'35"						3	12''1						3
1,30						2,5	16						2,5	6'40"						2,5	12''2						2,5
1,28						2	15						2	6'45"						2	12''3						2
1,26						1,5	14						1,5	6'50"						1,5	12''4						1,5
1,24						1	13						1	6'55"						1	12''5						1

PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE ȘI MODALITATEA DE EXECUTARE A ELEMENTELOR DIN CADRUL COMPONENTEI 1- CALITĂȚI MOTRICE :

- candidatul execută toate probele numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și specificului componentei;
- pentru executarea probelor candidatul are dreptul la o singură încercare;
- candidatul trebuie să parcurgă în întregime probele și elementele ce le compun, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, respectând timpii de pauză corespunzători;
- terminarea timpului de pauză dintre componentele evaluării calităților motrice este anunțat de către evaluator;
- **proba de rezistență** se execută cu startul din picioare, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului;;
- **proba de flexie abdominală** (abdomene) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute, fără pauză și se consideră corectă atunci când omoplații ating solul în extensie și trunchiul este la 90 de grade cu picioarele, în flexie;
- **proba de viteză** se execută cu startul din picioare, pe o distanță de 50 m, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului;
- **proba de săritură în lungime de pe loc** se execută pe o suprafață plană și dură, câte un concurent.

La linia de plecare candidatul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează, iar brațele execută un balans dinspre înainte spre înapoi, concomitent cu extensia picioarelor și implicit executarea săriturii. Pentru evaluarea execuției se va măsura locul unde candidatul lasă ultima urmă (călcâiul, palma, șezutul etc.).

- alergarea de rezistență 800 metri și alergarea de viteză 50 m se desfășoară în aer liber. În cazul în care condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea acestora (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste +35°C sau sub 0°C ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente), desfășurarea probelor se poate amâna, la propunerea comisiei, cu acordul președintelui comisiei, până la momentul când probele se pot desfășura în condiții normale;