

ANUNT

PENTRU CLS. a IX-a - PROFIL SPORTIV

AN SCOLAR 2022-2023

PERIOADA DE ÎNSCRIERE : 16 – 17 Mai 2022

ÎNTRE ORELE : 10,00 – 16,00

LOCURI :

- FOTBAL (băieți) - 8 locuri
- TAEKWONDO (băieți, fete) - 10 locuri
- VOLEI (fete) - 6 locuri

ACTE NECESARE LA ÎNSCRIERE :

- ANEXA LA FIȘA DE ÎNSCRIERE
- COPIE CERTIFICAT NAȘTERE
- COPIE CARTE IDENTITATE
- ADEVERINȚĂ MEDICALĂ (Cu mențiunea „CLINIC SĂNĂTOS, FAVORABIL PARTICIPĂRII LA PROBELE DE APTITUDINI SPORTIVE”) - CONDITIE ELIMINATORIE
- DOSAR PLIC

CENTRE DE ORGANIZARE/ECHIVALARE A PROBELOR DE APTITUDINI – PROFIL SPORTIV:

Nr. crt.	Denumire unitate școlară	Adresa	Telefon	Probe de aptitudini	Data / ora / locul de susținere a probelor
1.	Colegiul Național „Aurel Vlaicu”	Str. Stephan Ludwig Roth nr.1 Sect. 1	021/2242385	1. rugby fete și băieți	20 mai 2022 ora 9.00, Colegiul Național „Aurel Vlaicu”
				2. baschet băieți	18 mai 2022 ora.9.00 Colegiul Național „Aurel Vlaicu”
				3. arte martiale	19 mai 2022 Ora 9.00 Colegiul Național „Aurel Vlaicu”
2.	Colegiul Tehnic „Dinicu Golescu” București	Șos. Giulesti nr.10 Sect. 1	021/6370484	rugby fete și băieți	19 mai 2022, ora 9.00, Colegiul Tehnic „ Dinicu Golescu
				Fotbal băieți	19 mai 2022, ora 11.00, Colegiul Tehnic „ Dinicu Golescu”
3.	Colegiul Tehnic Feroviar „Mihai I”	Str. Butuceni nr.10 Sect. 1	0371312472	1. volei fete si băieți	18 mai 2022 ora 9.00,Colegiul Tehnic Feroviar "Mihai I"
				2. fotbal fete si băieți	19 mai 2022 ora 9.00,Terenul de fotbal Universitatea de Stiinte Agronomice1
4.	Colegiul Tehnic Mecanic „Grivița”	Calea Griviței nr.363, Sect. 1	021/224.07.70	rugby	18 mai 2022 ora 9.00, Complexul Sportiv Studentesc Tei
5.	Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”	Str. Hambarului nr.12a Sect. 2	021/2559943	fotbal băieți	19 mai 2022 ora 9.00,, Complex “Lia Manoliu”
6.	Liceul Teoretic „Benjamin Franklin”	Str. Pictor Gh Tatarescu nr.1 Sect. 3	021/3244890	1. taekwondo,	19.05.2022, ora10, Liceul Teoretic Benjamin Franklin
				2. fotbal băieți	18.05.2022 , ora 8.30, Complexul Sportiv Național Lia Manoliu
				3. volei fete	19.05.2022, ora 10, Colegiul Tehnic Anghel Saligny

TAEKWONDO

CLASA a IX-a

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.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. rep.)	0	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
2.	Genuflexiuni (nr. repetări)	0	4	2	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18	22
3.	Flotări (nr. repetări)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
4.	Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol)	45	45	40	40	35	35	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	5	5	0	0
5.	Forța musculaturii abdominale (30 sec)	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm	h/cm
6.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20
		8.9	8.4	8.8	8.3	8.7	8.2	8.6	8.1	8.5	8	8.4	7.9	8.3	7.8	8.2	7.7	8.1	7.6	8	7.5

B. PROBE SPECIFICE.

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.	Dubon Momtong Chirigi (2 lov. de pumn la niv. mediu)	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
2.	Dolyo Chagi (lovitură circulară de picior) - nr. repetări	0	0	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
3.	Seibon Olgul Chirigi (3 lov. de pumn la niv. sup.) nr. repetări	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
4.	Neryo Chagi (lov. descendentă de picior) nr. repetări	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
5.	Hanbon Kyorugi (luptă impusă 1 pas) Seibon Kyorugi (luptă impusă 3 pași)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
6.	An Makki/ Olgul Makki Otgoro Olgul Makki (Blocaje)	0	0	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9
7.	Poomse - Taegeuk Sa Jang	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0

- 1;6 - Se va nota corectitudinea executiei procedeelor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.
 5 - La lupta impusă se v-a urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.
 7 - Poomse (luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greșeli.

VOLEI

CLASA a IX-a

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.	Săritură în lungime de pe loc (cm)	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220	215	225
2.	Deplasare înainte și înapoi 8x6 m (sec)	16.8	15.4	16.6	15.2	16.4	15.0	16.2	14.8	16.0	14.6	15.8	14.4	15.6	14.2	15.4	14.0	15.2	13.8	15.0	13.6
3.	Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	15	12	17	14	20	16	22	18	24	20	26	22	28	25	30	30	32	35	34	40

B. PROBE SPECIFICE

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.	Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Lovitură de atac prin procedeu preferat – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Joc bilateral 3x3, 4x4, 6x6, în funcție de nr. candidaților	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																			

FOTBAL

CLASA a IX-a

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.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	8'2	8'0	8'1	7'9	8'0	7'8	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2	7'3	7'1
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'20	8'10	8'15	8'05	8'10	8'00	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25
3.	Forța musculaturii abdominale Nr. execuții în 30 sec.	15	17	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28	30

B. PROBE SPECIFICE

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.	Șut la poartă de lângă minge statică 10 execuții (nr. reușite)*	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Dribling printre 5 jaloane **	12'8	12'6	12'6	12'4	12'4	12'2	12'2	12'0	12'0	11'8	11'8	11'6	11'6	11'4	11'4	11'2	11'2	11'0	11'0	10'8
3.	Controlul balonului ***	10	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	85	90
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 16 m.

**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.

*** Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.