

## FOTBAL

### 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	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 (2000m-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 de execuții în 30sec.	15	17	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28	30

### 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
4.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea la joc.																			

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

\*\*Jaloanele trebuie 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.