FOTBAL

PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi 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 rezistenţă (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.	Forţa musculaturii abdominale Nr de execuţii 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 şi 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.	Şut la poartă de lângă minge statică 10 execuţii (nr. reuşite)*	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 porţii regulamentare fără să atingă solul. Şutul se execută de la 16 m.

**Jaloanele trebuie situate la 3 m unul faţă de celălalt. Elevul şi mingea se află la distanţa de un metru faţă 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.