



**SCALA DE EVALUARE LA CLASELE I-IV  
 (orientativă)**

**1. VITEZĂ**

**ALERGARE DE VITEZĂ – 25m**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	6.4	6.4	6.2	6.2	6.0	6.0
II	6.2	6.4	6.0	6.2	5.8	5.9
III	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
IV	5.8	6.0	5.6	5.8	5.4	5.6
	5.7	5.9	5.5	5.7	5.3	5.5

**NAVETA 5x5m**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	13	13.7	12	12.5	11.8	12
II	12.8	13.2	11.8	12.3	11.5	11.8
III	-	-	-	-	-	-
IV	-	-	-	-	-	-

**2. REZISTENȚĂ**

**ALERGARE DE DURATĂ**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	1.30	1.30	1.50	1.50	2.10	2.10
	1.50	1.50	2.10	2.10	2.30	2.30
II	2.00	1.45	2.20	1.55	2.40	2.05
	2.20	1.55	2.40	2.05	2.50	2.15
III	2.15	2.00	2.35	2.10	2.45	2.20
	2.35	2.10	2.45	2.20	2.55	2.30
IV	2.30	2.15	2.40	2.25	2.50	2.35
	2.40	2.25	2.50	2.35	3.00	2.45

### 3. FORȚĂ

#### ❖ FORȚĂ SPATE

##### *EXTENSII ALE TRUNCHIULUI DIN CULCAT FACIAL*

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	6	6	8	8	10	10
II	8	7	10	9	12	11
III	9	8	11	10	13	12
IV	10	9	12	11	14	13

##### *EXTENSII ALE TRUNCHIULUI DIN AȘEZAT*

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	5	5	7	7	9	9
II	6	6	8	8	10	10
III	8	7	10	9	12	11
IV	9	8	11	10	13	12

#### ❖ FORȚĂ ABDOMEN

##### *RIDICĂRI DE TRUNCHI DIN CULCAT DORSAL*

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	6	5	8	6	10	7
II	8	6	10	7	12	8
III	9	7	11	9	13	11
IV	10	8	12	10	14	12

##### *RIDICĂRI ALE PICIOARELOR DIN CULCAT DORSAL*

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	6	5	8	7	10	9
II	8	6	10	8	12	10
III	9	7	11	9	13	11
IV	10	8	12	10	14	12

❖ **FORȚĂ MEMBRE INFERIOARE ȘI SUPERIOARE**

**TRACȚIUNI PE BANCA DE GIMNASTICĂ - 1 bancă (dus-întors)**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	1	1	2	2	3	3
II	1	1	2	2	3	3
III	1	1	3	3	5	4
IV	1	1	4	3	5	4

**SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	1.10	1.05	1.15	1.10	1.20	1.15
II	1.15	1.10	1.20	1.15	1.25	1.20
III	1.20	1.15	1.25	1.20	1.30	1.25
IV	1.25	1.20	1.30	1.25	1.35	1.30

**4. MEMORARE – EXECUȚIE LA COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ**

**COMPLEX DE EXECUȚII LIBERE – cu obiecte portative/pe fond muzical**

CLASA	SUFICIENT	BINE	F. BINE
	B+F	B+F	B+F
I	4 exerciții 4x4 timpi	5 exerciții 4x4 timpi	6 exerciții 4x4 timpi
II	5 exerciții 4x4 timpi	6 exerciții 4x4 timpi	7 exerciții 4x4 timpi
III	5 exerciții 4x8 timpi	6 exerciții 4x8 timpi	7 exerciții 4x8 timpi
IV	6 exerciții 4x8 timpi	7 exerciții 4x8 timpi	8 exerciții 4x8 timpi

**5. ÎNDEMÂNARE**

**SĂRITURI LA COARDĂ DE PE 2 PICIOARE, PE LOC**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	6	6	8	9	10	10
II	7	8	9	10	11	12

**SĂRITURI LA COARDĂ ALTERNATIVE, PE LOC**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	6	6	8	8	10	10
II	8	8	10	10	12	12

**SĂRITURI LA COARDĂ SUCCESIVE PE UN PICIOR, PE LOC**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
III	2x4	2x4	3x4	3x4	4x4	4x4
IV	2x6	2x6	3x6	3x6	4x6	4x6

**SĂRITURI LA COARDĂ ALTERNATIVE CU DEPLASARE**

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
III	6	6	8	8	10	10
IV	8	8	10	10	12	12

**ARUNCARE LA ȚINTĂ ORIZONTALĂ CU DOUĂ MĂINI DE JOS**

CLASA	SUFICIENT	BINE	F. BINE
	B+F	B+F	B+F
I	De la 3m 1 din 3	De la 3m 2 din 3	De la 3m 3 din 3
II	De la 4m 1 din 3	De la 4m 2 din 3	De la 4m 3 din 3

**ARUNCARE LA ȚINTĂ VERTICALĂ**

CLASA	SUFICIENT	BINE	F. BINE
III	De la 5m 1 din 3	2 din 3	3 din 3
IV	De la 6m 1 din 3	2 din 3	3 din 3

## 6. NIVELUL DE ÎNȚIERE LA GIMNASTICĂ

### ELEMENTE DE GIMNASTICĂ ACROBATICĂ IZOLATE

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
I	2	2	3	3	4	4
II	2	2	3	3	4	4

#### Clasa I

- 1 – Cumpăna pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol,
- 2 – semisfoară,
- 3 – \*podul de jos,
- 4 – rulări pe abdomen și piept; rulare laterală,
- 5 – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit,
- 6 – stând pe omoplați.

#### Clasa a II-a

- 1 - Cumpăna pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol,
- 2 – semisfoară,
- 3 – podul de jos,
- 4 –\* stând pe omoplați,
- 5 – rulare laterală,
- 6 –\* rulare pe abdomen și piept,
- 7 – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit,
- 8 – \*rostogolire înainte din depărtat în ghemuit,
- 9 -\* rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat.

### LEGĂRI DE ELEMENTE ACROBATICHE

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
III	2 -3	2 -3	3 -4	3 -4	4 -5	4 -5
IV	2 -3	2 -3	3 -4	3 -4	4 -5	4 -5

#### Clasa a III-a

- 1 – Cumpăna pe un picior,
- 2 – sfoara,
- 3 – podul de jos (de sus cu sprijin),
- 4 – stând pe omoplați,
- 5 – rulare pe spate,
- 6 – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit,
- 7 – rostogolire înainte din depărtat în ghemuit,
- 8 – rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat.

#### Clasa a IV-a

- 1 – Cumpăna pe un picior,
- 2 – semisfoara,
- 3 – \*sfoara,
- 4 – \*podul de sus cu sprijin,
- 5 – stând pe omoplați,
- 6 – rulare pe spate,
- 7 – rostogolire înainte din depărtat în ghemuit,
- 8 – rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat,
- 9 – rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit,
- 10 -\* rostogolire înapoi din depărtat în depărtat.

