

PROBE SI NORME DE CONTROL

PROBE DE CONTROL PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

Colegiul Central al Antrenorilor a aprobat urmatoarele baterii de probe de control pe categorii de varsta:

Probe de control pentru selectia initiala:

- masuratori antropometrice: talie, anvergura, greutate, dimensiune palma, dimensiune picior, lungime membru inferior, lungime trunchi, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si coordinative: viteza 20 m, saritura in lungime de pe loc, Shark Skill Test simplificat,

Probe de control pentru 12-13 ani:

- masuratori antropometrice: talie, anvergura, greutate, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si tehnice: viteza 20 m, saritura in lungime de pe loc, Shark Skill Test simplificat, T Test adaptat, proba aruncari universala, ½ micul maraton, test Beep 6;

Probe de control pentru 14-15 ani:

- masuratori antropometrice talie, anvergura, greutate, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si tehnice: viteza 20 m, detenta pe verticala, Shark Skill Test, T Test adaptat, proba aruncari universala, micul maraton 98m, test Beep 6;

Probe de control pentru 16-20 ani:

- masuratori antropometrice talie, anvergura, greutate, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si tehnice: viteza 20 m, detenta pe verticala, micul maraton 98, 6 aruncari libere, proba aruncari pe post, test Beep F (8/10/10) M (10/12/12).

Probele de control pentru U14/15 si U16/18/20 se sustin inainte de inceperea CN si inainte de turneul/faza semifinala. Jucatorii care nu indeplinesc baremul stabilit pentru CN respectiv nu vor participa la turneul final al CN.

Daca o echipa nu are numarul minim regulamentar de jucatori cu baremul indeplinit, nu va putea sa se califice la TF al CN, locul ei fiind luat de urmatoarea echipa din clasamentul grupei care indeplineste baremurile si cerintele de talie.

Probe de control sunt prezentate sintetic in tabel

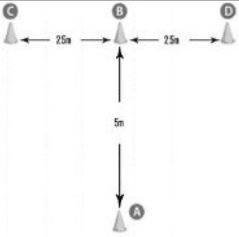
Nr crt	DESCRIERE MĂSURĂTOARE, TEST, PROBĂ	S	U1 2	U1 3	U1 4	U1 5	U1 6	U1 8	U2 0
1.	Talie	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	Anvergură	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	Greutate	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	Antecedente sportive părinți/bunici	X							
5.	Dimensiune palmă	X							
6.	Dimensiune picior	X							
7.	Dimensiune membru inferior	X							
8.	Dimensiune trunchi	X							
9.	Mobilitate coxo-femurală	X	X	X	X	X	X	X	X
10.	Alergare de viteză – 20 m	X	X	X	X	X	X	X	X
11.	Săritura în lungime de pe loc	X	X	X					
12.	Detenta pe verticala				X	X	X	X	X
13.	T Test adaptat		X	X	X	X			
14.	Shark Skill Test				X	X	X	X	X
15.	Shark Skill test simplificat	X	X	X					
16.	Test Beep		6	6	6	6	8 F 10 B	10 F 12 B	10 F 12 B
17.	Micul maraton – 98 m				X	X	X	X	X
18.	Jumătate micul maraton		X	X					
19.	Aruncări libere – 6 (3-2-1)						X	X	X
20.	Proba aruncări universală		X	X	X	X			
21.	Proba pe post – jucători de perimetru						X	X	X
22.	Proba pe post – jucători de Interior						X	X	X

Verde – obligatorii; Galben - opțional

Tabelul cuprinde descrierea măsurătorilor, testelor și probelor de control

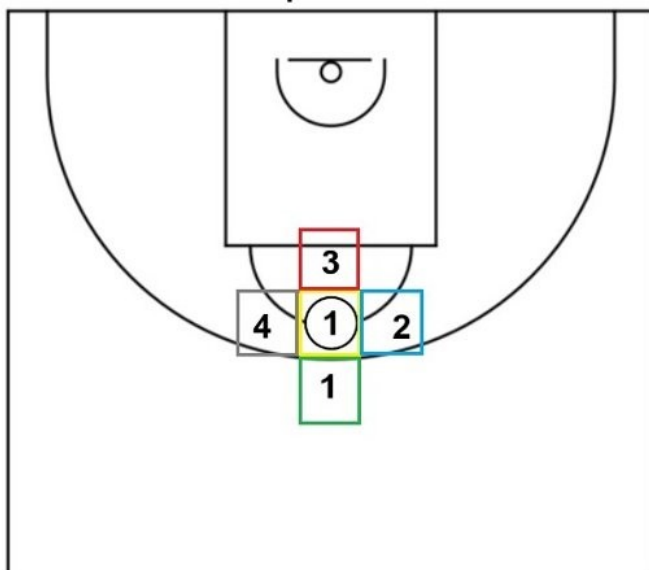
Nr. crt	DESCRIERE MĂSURĂTOARE, TEST, PROBĂ	S	U 12	U 13	U 14	U 15	U 16	U 18	U 20
1.	Talie. Se măsoară între vertex și planul plantelor. Subiectul se va poziționa în stând cu spatele lângă un perete; vertexul se marchează cu un echer; o catetă se aplică pe vertex iar unghiul drept se aplică pe perete.	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	Anvergură. Se măsoară între punctele digitale (dactilon) ale membrelor superioare; subiectul adoptă poziția stând cu membrele superioare în abducție de 90° din umeri, coatele extinse, palmele în poziție intermediară.	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	Greutate Se determină prin cântărire, de obicei dimineața, imediat după trezire.	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	Antecedente sportive – părinți, bunici Se notează ramura de sport practică de părinți sau bunici	X							
5.	Dimensiunile palmei (cm) Lungime – măsurată între vârful degetului arătător și pliul palmei Lățime - măsurată în cea mai lată zonă în care degetele se unesc cu palma Dimesiuni medii copii masculin 6 ani Lungime – 11,68- 14,47 ; lățime – 5,33 – 6,60; Dimesiuni medii copii masculin 11 ani Lungime – 13,97 – 17,27; lățime – 5,08 – 7,87; Dimesiuni medii feminin 6 ani Lungime – 11,17 – 14,47; lățime – 5,08 – 6,85; Dimesiuni medii feminin 11 ani Lungime – 14,22 – 17,78; lățime – 5,08 – 7,87 ;	X							
6.	Dimensiunea piciorului (cm) Se măsoară distanța dintre punctul cel mai înalt al degetului mare și călcâiul piciorului.	X							
7.	Dimensiune membru inferior (cm) Se măsoară de la spina iliacă antero-superioară până la vârful maleolei externe.	X							
8.	Dimensiune trunchi (cm) Se măsoară începând de la punctul cervical (ceafă) până la șold.	X							

9.	Mobilitate coxo-femurală. Testarea se realizează după o încălzire corespunzătoare, în care se va mări treptat gradul de suplețe. Testarea: din poziție inițială, stând cu picioarele întinse și apropiate, genunchii întinși se execută îndoirea spre înainte a trunchiului cu brațele și palmele întinse spre podea (genunchii nu se îndoie în timpul executării exercițiului). Se menține 3 secunde poziția realizată de jucător, în funcție de posibilitățile sale. Mișcarea spre sol nu este bruscă. Constatări: - Jucătorul nu atinge podeaua cu degetele mijlocii de la mâini; - Jucătorul atinge podeaua cu degetele mijlocii de la mâini (trece la următorul	X	X	X	X	X	X	X	X
	nivel!); - Jucătorul "lipește" pe podea ambele palme de la mâini, pe toată suprafața palmară (trece la următorul nivel!); - Jucătorul prinde cu ambele antebrațe încheietura genunchilor, mâinile prinzându-se între ele la nivelul încheieturii pumnului, urmând lipirea frunții de genunchi și menținere 3 secunde. Calificative acordate: FB – fruntea pe coapse B – toată palma pe podea M – atunge podeaua cu degetele S – fără contact cu podeaua								
10.	Alergare de viteză – 20 m. Se determină viteza de deplasare. Se determină pe distanța de 20 m, cu start din picioare, cu plecare de voie. Jucătorul are două încercări și se înregistrează cea mai bună performanță. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului și se opreste la trecerea liniei de sosire.	X	X	X	X	X	X	X	X
11.	Săritura în lungime de pe loc. Se determină forța explozivă la nivelul membrelor inferioare. Jucătorul, cu ambele picioare pe sol, vârfurile picioarelor situate pe aceeași linie, execută elan al brațelor și săritură cu desprindere de pe două picioare și aterizare tot pe două picioare. Se măsoară distanța de la linia de unde s-a efectuat desprinderea la călcâiul piciorului din spate. Se execută 2 încercări și se notează cea mai bună.	X	X	X					

12.	Detenta pe verticala. Se determină forța explozivă a membrelor inferioare. Jucătorul este măsurat în poziția stând, cu brațul întins. Jucătorul execută săritură de pe loc cu desprindere de pe doua picioare și se notează înălțimea la care a atins reperul. Diferența dintre cele 2 măsurători, reprezintă performanța jucătorului. Jucătorul are două încercări și se înregistrează cea mai bună încercare. Pentru o determinare foarte exacta se poate folosi aplicatia MY JUMP 2 (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.my.jump&hl=en&gl=US)			X	X	X	X	X	X
13.	T-Test adaptat- Se determină agilitatea. Jucătorii vor parcurge traseul din figură, folosind deplasarea înainte, înapoi și cu pas adăugat lateral. Traseul este descris de 4 jaloane: între jalonul A și B = 5m între jalonul B și C respectiv B și C = 2,5m. Jucătorul se deplasează astfel: - Sprint înainte pe distanța dintre jalonul A și B, atinge jalonul B cu mâna dreaptă - Pas adăugat lateral pe distanța dintre jalonul B și C, atinge jalonul C cu mâna stângă, - Pas adăugat lateral pe distanța dintre jalonul C și D, atinge jalonul D cu mâna dreaptă, - Pas adăugat lateral pe distanța dintre jalonul D și B pe care îl atinge cu mâna stângă - Aleargă înapoi spre jalonul A. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se oprește când trece de jalonul A. Proba nu este luată în considerare dacă încrucișează picioarele în timpul deplasării sau nu atinge jaloanele. Jucătorul are dreptul la o singură încercare.		X	X	X	X			

14.	Shark Skill Test Se determină abilitatea de echilibru și coordonare. Pe suprafață se desenează un pătrat cu laturile de 90/90cm, împărțit în 9 pătrate egale. Jucătorul în pătratul central, într-un picior cu mâinile pe umeri, va executa sărituri pe 1 picior în fiecare pătrat, cu revenire de fiecare dată în pătratul central. Pentru membrul inferior drept testul se va efectua în sensul acelor de ceasornic și pentru piciorul stâng în sens invers acelor de ceasornic. Se înregistrează timpul de execuție a traseului pe fiecare picior și numărul de greșeli. Se face media celor 2 picioare ca timp și număr de greșeli. Cronometrul se porneste la prima desprindere de sol și se opreste la aterizarea în pătratul din mijloc la ultima săritură. În cazul în care jucătorul comite cel mult 6 greșeli testul va fi valabil: -nu atinge cu piciorul pătratul corespunzător, -atinge solul cu piciorul opus, -nu menține poziția membrelor ; Testul nu va fi considerat reușit dacă comite mai mult de 6 greșeli pentru un picior.. Se face media celor două picioare. Jucătorul are dreptul la 2 încercări				X	X	X	X	X
-----	--	--	--	--	---	---	---	---	---

15. Shark Skill test simplificat



Se determină abilitatea de echilibru și coordonare. 5 pătrate cu latura de 30cm conform imaginii alăturare.

Jucătorul în pătratul central, într-un picior cu mâinile pe șolduri, va executa sărituri pe 1 picior în fiecare pătrat, cu revenire de fiecare dată în pătratul central. Pentru membrul inferior drept testul se va efectuat în sensul acelor de ceasornic și pentru piciorul stâng în sens invers acelor de ceasornic. **Se înregistrează timpul de execuție a traseului pe fiecare picior și numărul de greșeli. Se face media celor 2 picioare ca timp și număr de greșeli. Cronometrul se porneste la prima desprindere de sol și se opreste la aterizarea în patratul din mijloc la ultima saritura.**

În cazul în care jucătorul comite cel mult 6 greșeli testul va fi valabil:

- nu atinge cu piciorul pătratul corespunzător,
- atinge solul cu piciorul opus,
- nu menține poziția membrelor. **Testul nu va fi considerat reușit dacă comite mai mult de 6 greșeli pentru un picior..**

Jucătorul are dreptul la 2 încercări

X X X

16.	Test Beep.
-----	------------

Se estimează aportul maxim de oxigen ($\text{VO}_2 \text{ max}$). Testul se realizează prin alergarea continuă între două puncte aflate la 20 m unul de celălalt. Deplasarea se realizează în funcție de semnalul sonor redat la intervale stabilite. Pe măsură ce testul continuă, intervalul dintre fiecare bip succesiv se reduce, forțând jucătorul să crească viteza pe parcursul testului, până când este imposibil să se mențină sincronizarea deplasării jucătorului cu înregistrarea.

Înregistrarea este structurată în 23 de „nivele”, fiecare dintre ele durând 60 de secunde. De obicei, intervalul de bip-uri este calculat ca fiind necesară o viteză la început de 8,5 km/h, crescând cu 0,5 km/h cu fiecare nivel. Progresia de la un nivel la altul este semnalată de 3 bipuri rapide. Cel mai înalt nivel atins înainte de a nu ține pasul este înregistrat ca punctaj pentru acel test.

<https://beep-test-academy.com/beep-test-download/>

Nivel	Viteza (km/h)	Distanța (m)	Distanța cumulată (m)
1	8.5	142	142
2	9.0	150	292
3	9.5	158	450
4	10.0	167	617
5	10.5	175	792
6	11.0	183	975
7	11.5	192	1167
8	12.0	200	1367
9	12.5	208	1575
10	13.0	217	1792
11	13.5	225	2017
12	14.0	233	2250
13	14.5	242	2492
14	15.0	250	2742
15	15.5	258	3000
16	16.0	267	3267
17	16.5	275	3542
18	17.0	283	3825
19	17.5	292	4117
20	18.0	300	4417
21	18.5	308	4725
22	19.0	317	5042
23	19.5	325	5367

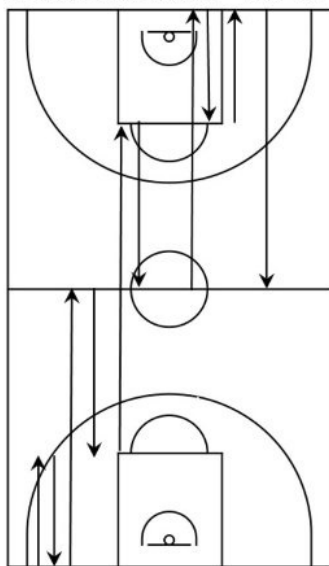
6	6	6	6	8 F	1 0	1 0
				1 0 B	F 1 2 B	F 1 2 B

Viteza de pornire este de 8 km/h și în fiecare minut viteza este mărită prin scăderea intervalului dintre bipuri, vezi tabelul de mai jos pentru intervalele de „beep” pentru fiecare etapă de un minut.

Nivel	Viteza	Interval	Nivel	Viteza	Interval
1	8	9	11	13	5,5
2	8,5	8,5	12	13,5	5,3
3	9	8	13	14	5,1
4	9,5	7,6	14	14,5	5
5	10	7,2	15	15	4,8
6	10,5	6,9	16	15,5	4,7
7	11	6,6	17	16	4,5
8	11,5	6,3	18	16,5	4,4
9	12	6	19	17	4,2
10	12,5	5,8	20	17,5	4,1

Jucătorii ar trebui să pivoteze pe linie în momentul sunetului (nu mai rapid sau mai lent). Rezultatul testului este exprimat în etape care se pot considera 1/2 sau 1 etapă.

17. Micul maraton – 98 m



Deplasare în viteză maximă pe traseul indicat în figură. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului și se opreste la trecerea liniei de sosire.

X X X X X

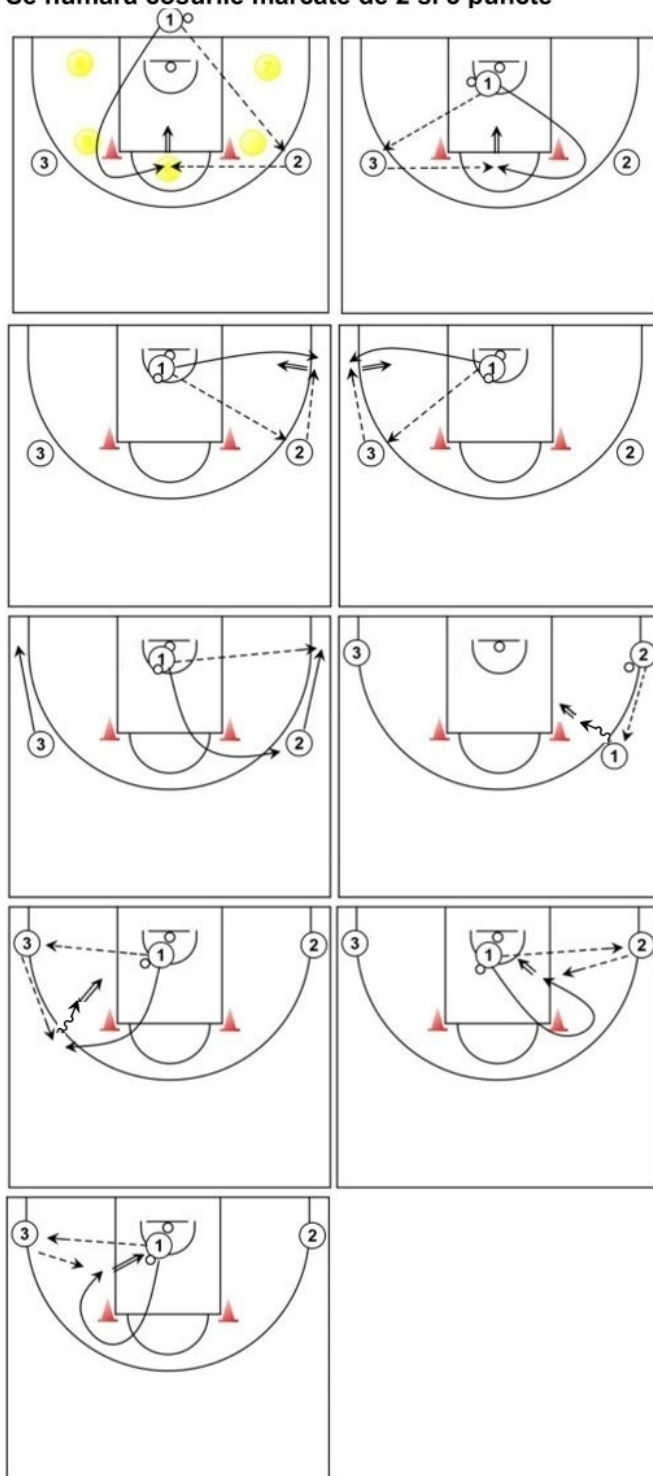
18.	Jumătate micul maraton Se execută traseul pe primele 5 segmente de alergare, până la linia de centru, conform figurii de la testul 18, Micul maraton – 98m		X	X					
19.	Aruncări libere – 6 (3-2-1) Jucătorul aleargă pe traseul: - linia de fund - linia de centru – linia de aruncări libere și execută 3 aruncări libere - linia de aruncări libere – linia de fund – linia de centru – linia de aruncări libere și aruncă 2 aruncări libere - linia de aruncări libere – linia de fund – linia de centru – linia de aruncări libere și aruncă 1 aruncare liberă Punctajul la această probă este reprezentat de numărul coșurilor înscrise.					X	X	X	
20.	Proba aruncări universală Jucătorul cu minge pornește în dribling, ocolește conul prin dreapta și aruncă la coș din dribling cu mâna dreaptă (Ar 1); asemenea pe partea stângă (Ar 2) - reia ciclul și aruncă 3 și 4. De fiecare dată își recuperează mingea. - pasează lui 3 și aleargă ocolind conul, primește și aruncă la coș (5) de pe loc sau săritură (14-15 ani); asemenea pentru aruncarea 6. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se opreste cand mingea paraseste mana aruncatorului . Se numara cosurile marcate.	X	X	X	X				

21.	Proba pe post – jucători de perimetru					X	X	X
	• 1 = Jucătorul executant – cu minge în spatele liniei de fund • 2 și 3 = 2 jucători pasatori – în afara spațiului de 6,75m în unghi de 45°, pe partea dreaptă respectiv pe partea stângă • jaloane dispuse la colțul suprafeței de restricție, în dreptul liniei de aruncări libere • Linii trasate pe sol (90°, 45° și 0°) la o distanță de 2 m de linia de 6,75m pentru marcarea zonelor de aruncare de la semi distanta și distanță. 1 – pasă la jucătorul nr 2 - ocolește jalonul din partea stângă - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea; 2 - pasă la jucătorul nr 3 - ocolește jalonul din partea dreaptă - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea; 3 - pasă la jucătorul nr 2 – demarcaj în 0 o pe partea dreaptă - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea; 4 - pasă la jucătorul nr 3 - demarcaj în 0 o pe partea dreaptă - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea; JUCĂTORII PASATORI 2 SI 3 SE DEPLASEAZĂ PE COLȚURILE TERENULUI 5 - pasă la jucătorul nr 2 – demarcaj în 45° pe partea dreaptă - primește mingea în afara spațiului de 6,75m – execută acțiune de depășire pe partea stângă (maximum 2 driblinguri) aruncă la coș din săritură din afara spațiului de restricție – recuperează mingea; 6 - pasă la jucătorul nr 3 – demarcaj în 45° pe partea stângă - primește mingea în afara spațiului de 6,75m – execută acțiune de depășire pe partea dreaptă (maximum 2 driblinguri) aruncă la coș din săritură din afara spațiului de restricție – recuperează mingea;							

7 - pasă la jucătorul nr 2 – demarș în 45° pe partea dreaptă – execută schimbare de direcție la limita suprafeței de restricție – pătrunde spre coș - primește mingea aruncă la coș din deplasare pe partea dreaptă cu mâna dreaptă – recuperează mingea;

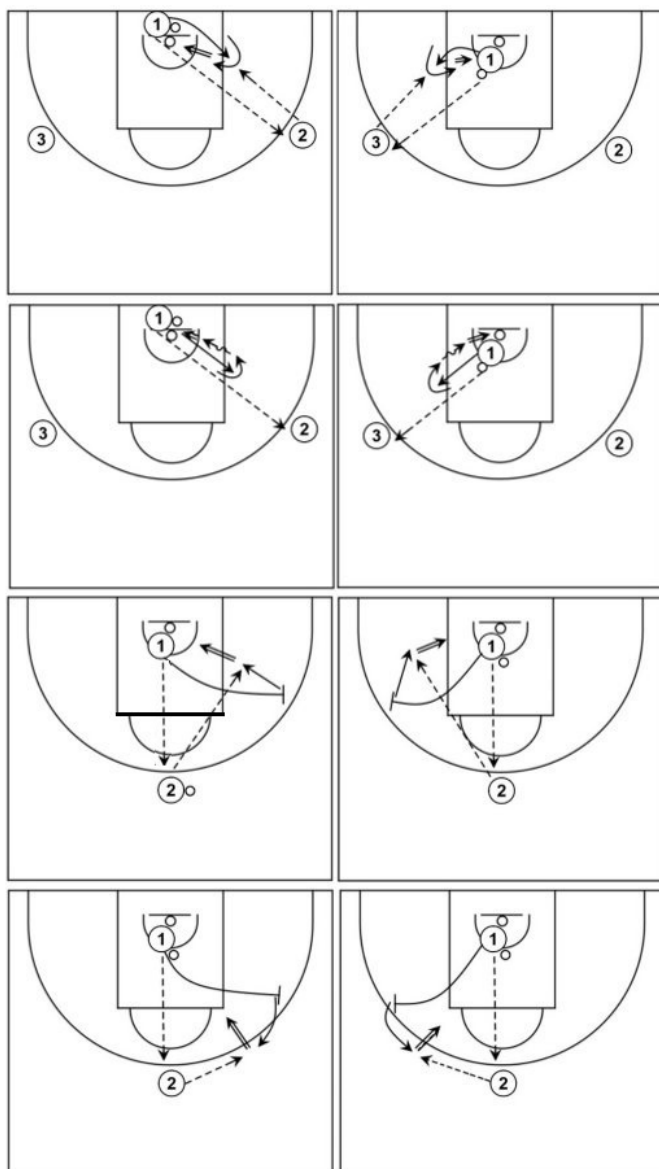
8 - pasă la jucătorul nr 3 – demarș în 45° pe partea stângă - execută schimbare de direcție la limita suprafeței de restricție – pătrunde spre coș - primește mingea aruncă la coș din deplasare pe partea stângă cu mâna stângă – recuperează mingea; **Cronometrul se pornește la ridicarea piciorului și se oprește când mingea părăsește mâna aruncătorului .**

Se numără cosurile marcate de 2 și 3 puncte



22.	Proba pe post – jucători de Interior												
	1 = Jucătorul executant – cu minge în spatele liniei de fund 2 și 3= 2 jucători pasatori – în afara spațiului de 6,75m în unghi de 45°, pe partea dreaptă respectiv pe partea stângă - jaloane dispuse la limita suprafeței de restricție, la o distanță de 3 m față de linia de fund. 1 – jucătorul pleacă din spatele liniei de fund - pasează mingea la jucătorul nr 2 – demarcaj cu spatele la panou în 0° pe partea dreaptă - primește mingea în afara suprafeței de restricție – pivotează – aruncare la coș din săritură din afara suprafeței de restricție – recuperează mingea; 2 – pasă la jucătorul nr 3 - demarcaj cu spatele la panou în 0° pe partea stângă - primește mingea în afara suprafeței de restricție – pivotează – aruncare la coș din săritură din afara suprafeței de restricție – recuperează mingea; 3 - pasă la jucătorul nr 2 - demarcaj cu spatele la panou în 30° - 45° (în zona care delimitează primul și cel de-al doilea culoar pentru urmărirea aruncărilor libere) pe partea dreaptă - drop-step pe linia de fund si aruncare la coș cu mâna dreaptă cu un procedeu la alegere – recuperează mingea; 4 - pasă la jucătorul nr 3 - demarcaj cu spatele la panou în 30° - 45° (în zona care delimitează primul și cel de-al doilea culoar pentru urmărirea aruncărilor libere) pe partea stângă - drop-step pe linia de fund si aruncare la coș cu mâna stângă cu un procedeu la alegere – recuperează mingea; 5 –jucătorului 2 care se deplasează în 90°- pasă la jucătorul nr. 2 -realizează blocaj în 45° dreapta- ieșire din blocaj -reprimește mingea și aruncă la coș din săritură. 6- pasă la jucătorul nr 2. - realizează blocaj în 45° stânga- ieșire din blocaj -reprimește mingea și aruncă la coș din săritură. 7 –pasă la jucătorul nr. 2 -realizează blocaj în 45° dreapta- ieșire din blocaj spre exterior - reprimește mingea și aruncă la coș din săritură de 2/3pct.												

8- pasă la jucătorul nr 2. - realizează blocaj în 45° stânga- ieșire din blocaj spre exterior - reprimește mingea și aruncă la coș din săritură de 2/3pct



**Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se opreste cand mingea paraseste mana aruncatorului .
Se numara cosurile marcate de 2 si 3 puncte**

Cronometrul se oprește în momentul în care mingea părăsește mâna jucătorului după ultima aruncare.

BONIFICAȚII, BAREMURI

Bonificațiile și baremurile prezentate în continuare sunt orientative. Acestea se pot modifica anual, la propunerea CCA. Acestea vor fi aprobate anual în cadrul Regulamentelor Specifice pe categorii de vârstă.

Rezultatele obținute la fiecare probă de control în parte sunt transformate în puncte conform tabelelor pentru masculin și feminin.

Pentru fiecare probă, sportivul poate obține 20 de puncte, ceea ce înseamnă un maxim de 120 puncte pentru categoriile U16, U18 și 20 sau 140 puncte pentru categoriile U14 și U15. Acest punctaj nu ia în calcul eventualele bonificații de talie acordate.

Jucătorii pot primi bonificație de talie, după susținerea probelor de control, prin înmulțirea punctajului total cu următorii indici în funcție de talie și eșalon :

Tabel – Bonificații de talie

	BONIFICATIE	Under 14 Under 15 (cm)	Under 16 Under 17 (cm)	Under 18 Under 20 (cm)
MASC	tot. pct. x 1,1	185 - 187	190 – 192	195 – 197
	tot. pct. x 1,2	188 – 187	193 – 195	198 – 200
	tot. pct. x 1,3	191 - 193	196 – 198	201 – 203
	tot. pct. x 1,4	≥194	≥199	≥204
FEM	tot. pct. x 1,1	173 – 175	178 – 180	180 – 182
	tot. pct. x 1,2	176 – 178	181 – 183	183 – 185
	tot. pct. x 1,3	179 - 181	184 - 186	186 - 188
	tot. pct. x 1,4	≥182	≥187	≥189

Jucătorii, după acordarea bonificației de talie, trebuie să îndeplinească următoarele baremuri pe eșaloane competiționale :

Tabel - Punctajul minim la probele de control ale FR Baschet

NIVEL		PUNCTAJ MINIM	PROCENTAJ DIN PUNCTAJ MAXIM
JUNIORI U18 – U20	LOTUL NAȚIONAL	84	70%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	72	60%
JUNIORI U16 – U17	LOTUL NAȚIONAL	72	60%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	66	55%
U15	LOTUL NAȚIONAL	84	60%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	77	55%
U14	LOTUL NAȚIONAL	77	55%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	70	50%

Puncte	V, 20 m	D	mM	Beep	T test	Shark 9	Ar. U
20	3,2	45	25,0	8,8	6,25	0	12
19	3,3	44	25,1	8,5	6,30	-	-
18	3,4	43	25,2	8,2	6,35	1	10
17	3,45	42	25,3	7,9	6,40	-	-
16	3,50	41	25,4	7,7	6,45	1,5	-
15	3,55	40	25,5	7,5	6,50	-	8
14	3,60	39	25,6	7,3	6,55	2	-
13	3,65	38	25,7	7,1	6,60	-	-
12	3,70	37	25,8	6,9	6,65	2,5	-
11	-	36	25,9	6,7	6,70	-	6
10	3,80	35	26,0	6,5	6,75	3	-
9	-	34	26,1	6,2	6,80	3,5	-
8	3,90	33	26,2	5,9	6,85	4	-
7	-	32	26,3	5,6	6,90	4,5	4
6	4,00	30	26,4	5,3	7,00	5	-
5	-	28	26,5	5	7,10	5,5	-
4	4,10	26	26,6	4,8	7,20	6	-
3	-	24	26,7	4,6	7,30	-	2
2	4,20	22	26,8	4,4	7,40	-	-
1	4,30	20	26,9	4,2	7,50	-	-

Norme de Control U14-15, F

Baremuri.U14: CN minim 70 pct; LN 77 pct; Baremuri.U15: CN 77 pct; LN 84 pct

Puncte	V, 20 m	D	mM	Beep	T test	Shark 9	Ar. U
20	2,90	57 - 58	23,0	9,9	5,70	0	12
19	3,00	55 - 56	23,1	9,6	5,75	-	-
18	3,10	53 - 54	23,2	9,3	5,80	1	10
17	3,15	51 - 52	23,3	9,0	5,85	-	-
16	3,20	49 - 50	23,4	8,8	5,90	1,5	-
15	3,25	47 - 48	23,5	8,6	5,95	-	8
14	3,30	45 - 46	23,6	8,4	6,00	2	-
13	3,35	43 - 44	23,7	8,2	6,05	-	-
12	3,40	42	23,8	8,0	6,10	2,5	-
11	-	41	23,9	7,8	6,15	-	6
10	3,50	40	24,0	7,6	6,20	3	-
9	-	39	24,1	7,3	6,25	3,5	-
8	3,60	38	24,2	7,1	6,30	4	-
7	-	37	24,3	6,8	6,35	4,5	4
6	3,70	36	24,4	6,5	6,40	5	-
5	-	35	24,5	6,2	6,45	5,5	-
4	3,80	34	24,6	5,9	6,50	6	-
3	-	33	24,7	5,6	6,55	-	2
2	3,90	32	24,8	5,3	6,60	-	-
1	4,00	31	24,9	5,0	6,65	-	-

Norme de Control U14-15, M

Baremuri U14: CN 70 pct; LN 77 pct; ~~Baremuri~~ U15: CN 77 pct; LN 84 pct;

Puncte	V, 20 m	D	mM	Beep	6AL	Ar. F+E	Ar P
20	3,10	55 - 56	24,0	10,2	6	20	18
19	3,15	53 - 54	24,1	9,9	-	19	17
18	3,20	51 - 52	24,2	9,6	-	18	16
17	3,25	49 - 50	24,3	9,3	5	17	15
16	3,30	47 - 48	24,4	9	-	16	14
15	3,35	45 - 46	24,5	8,7	-	15	13
14	3,40	43 - 44	24,6	8,4	4	14	12
13	3,45	41 - 42	24,7	8,1	-	13	11
12	3,50	39 - 40	24,8	7,8	-	12	10
11	3,55	37 - 38	24,9	7,5	-	11	9
10	3,60	35 - 36	25,0	7,2	3	10	8
9	3,70	33 - 34	25,1	6,9	-	9	-
8	3,80	32	25,2	6,6	-	8	7
7	3,90	31	25,3	6,3	2	7	6
6	4,00	30	25,4	6,0	-	6	5
5	4,10	29	25,5	5,7	-	5	-
4	4,20	28	25,6	5,4	-	4	4
3	4,30	27	25,7	5,1	1	3	3
2	4,40	26	25,8	4,8	-	2	2
1	4,50	25	25,9	4,5	-	-	-

Norme de Control U 16-18-20, F

Baremuri U16/17: CN minim 66 pct; LN 72 pct;

Baremuri U18/20: CN 72 pct; LN 84 pct;

Puncte	V, 20 m	D	mM	Beep	6AL	Ar. F+E	Ar P
20	2,80	71 - 72	22	11.6	6	20	18
19	2,82	69 - 70	22,1	11.2	-	19	17
18	2,84	67 - 68	22,2	10.8	-	18	16
17	2,86	65 - 66	22,3	10.4	5	17	15
16	2.88	63 - 64	22,4	10.0	-	16	14
15	2.90	61 - 62	22,5	9.6	-	15	13
14	2,92	59 - 60	22,6	9.2	4	14	12
13	2,94	57 - 58	22,7	8,8	-	13	11
12	2,96	55 - 56	22,8	8.4	-	12	10
11	2,98	53 - 54	22,9	8,0	-	11	9
10	3,00	51- 52	23,00	7.6	3	10	8
9	3,05	49 - 50	23,1	7,4	-	9	-
8	3,10	47 - 48	23,2	7.2	-	8	7
7	3,15	45 - 46	23,3	7.0	2	7	6
6	3,20	43 - 44	23,4	6,8	-	6	5
5	3,25	41 - 42	23,5	6,6	-	5	-
4	3,30	39 - 40	23,6	6,4	-	4	4
3	3,35	37 - 36	23,7	6,2	1	3	3
2	3,40	35 - 34	23,8	6.0	-	2	2
1	3,45	33 - 32	23,9	5.8	-	-	-

Norme de Control U 16-18-20, M

Baremuri U16/17: CN minim 66pct; LN 72 pct;

Baremuri U18/20: CN 72 pct; LN 84 pct;

CLUBUL
ANTRENOR

CATEGORIA

MASCULIN

FEMININ

[illegible]

PC 16-20 ANI
CLUBUL
ANTRENOR

CATEGORIA

MASCULIN

FEMININ

[illegible]