

FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

PROBE SI NORME DE CONTROL

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

PROBE SI NORME DE CONTROL

Conform hotararilor Consiliului Director din data de 13-01.2023 ,pentru aceasta editie de campionat probele sunt **eliminatorii doar pentru categoria U14-U15**.

Jucatorii care nu vor indeplini baremul pentru PC la turneul semifinal au posibilitatea sa repete PC cu o zi inaintea Turneului Final.Cei care nu indeplinesc baremul nu vor putea juca la Turneul Final. O echipa calificata la Turneul Final va putea folosi doar jucatorii care indeplinesc baremurile (echipa trebuie sa prezinte minim 7 jucatori).

Categoriile U16/U17/U18/U19 vor sustine PC cu o comisie FRB inainte de fazele semifinale (cei care nu vor indeplini baremurile **vor avea drept de joc**).Rezultatele vor fi folosite pentru realizarea unei baza de date si o corecta estimare a normelor din sezonul viitor.

Materialul video al probelor il puteti gasi pe www.ccabaschet.ro/materiale_studiu/probe_de_control



PROBE SI NORME DE CONTROL

PROBE DE CONTROL PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

(aprobat in sedinta de CD din data de 13.01.2023, pentru sezonul competitional 2023-2024)

Colegiul Central al Antrenorilor a propus 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 susțin 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 membrilor 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 Dimensiuni medii copii masculin 6 ani Lungime – 11,68- 14,47 ; lățime – 5,33 – 6,60; Dimensiuni medii copii masculin 11 ani Lungime – 13,97 – 17,27; lățime – 5,08 – 7,87; Dimensiuni medii feminin 6 ani Lungime – 11,17 – 14,47; lățime – 5,08 – 6,85; Dimensiuni 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							



<p>9.</p>	<p>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 nivel!);</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<p>- 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</p>									
<p>10.</p>	<p>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.</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<p>11.</p>	<p>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.</p>	X	X	X						

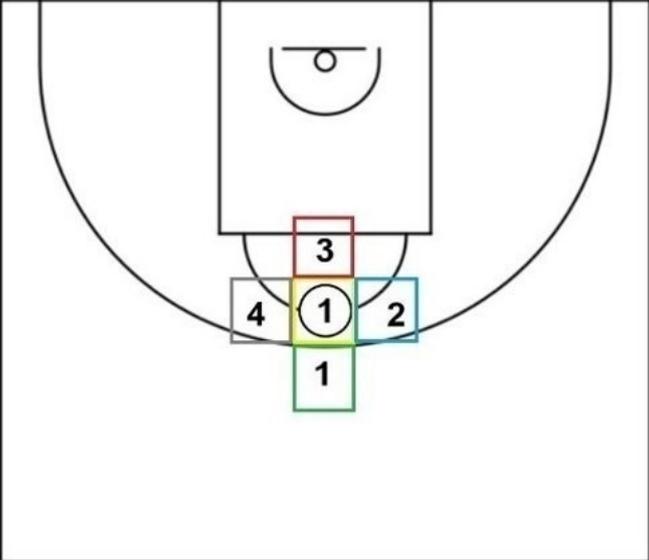


<p>12. Detenta pe verticala.</p>	<p>Se determină forța explozivă a membrelor inferioare. Jucătorul este măsurat în poziția stând, cu brațul întins.</p> <p>Se masoara detenta de pe loc cu desprindere pe doua picioare.Sportivul sta in fata panoului,fixeaza un picior in fata ,lasa greutatea pe piciorul din spate,efectueaza un balans cu bratele si aduce piciorul din spate langa cel din fata ,desprindere exploziva si atinge banda metrica de pe panou cu varful degetelor.Rezultatul este dat in centimetri de diferenta dintre punctul atins cu degetele si inaltimea cu bratul intins.</p> <p>Jucătorul are două încercări și se înregistrează cea mai bună încercare.</p> <p>Pentru o determinare foarte exacta se poate folosi aplicatia</p> <p>MY JUMP 2</p> <p>(https://play.google.com/store/apps/details?id=com.my.jump&hl=en&gl=US)</p>			X	X	X	X	X	X
<p>13. T-Test adaptat-</p>	<p>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 si C respectiv B si C = 2,5m. Jucătorul se deplasează astfel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se oprește când trece de jalonul A.</p> <p>Proba nu este luată în considerare dacă încrucișează picioarele în timpul deplasării sau nu atinge jaloanele.</p> <p>Jucătorul are dreptul la o singură încercare.</p>		X	X	X	X			



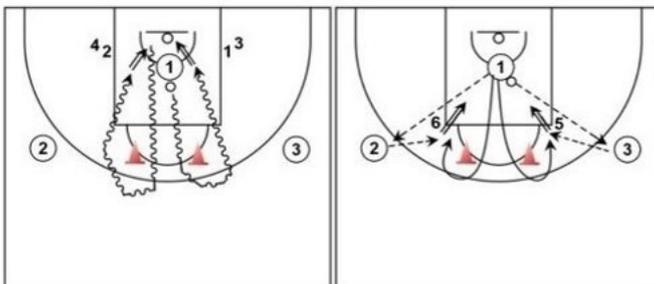
<p>14. Shark Skill Test Se determină abilitatea de echilibru și coordonare. Pe suprafață se desenează un pătrat cu laturile de 90/90cm, împărțit în 9 pătrate egale. Jucătorul în pătratul central, într-un picior cu mâinile pe umeri, va executa sărituri pe 1 picior în fiecare pătrat, cu revenire de fiecare 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 oprește la aterizarea în pătratul din mijloc la ultima săritură. Timpul maxim este de 9`` M, 10`` F 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</p>			X	X	X	X	X
--	--	--	---	---	---	---	---



<p>15. Shark Skill test simplificat</p>  <p>Se determină abilitatea de echilibru și coordonare. 5 pătrate cu latura de 30cm conform imaginii alăturare.</p> <p>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 săritura.</p> <p>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 Timpul maxim este 5` M și F</p>	X	X	X					
--	---	---	---	--	--	--	--	--



<p>18. Jumătate micul maraton</p>	<p>Se execută traseul pe primele 5 segmente de alergare, până la linia de centru, conform figurii de la testul 18, Micul maraton – 98m</p>	<p>X X</p>				
<p>19. Aruncări libere – 6 (3-2-1)</p>	<p>Jucătorul aleargă pe traseul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Punctajul la această probă este reprezentat de numărul cosurilor înscrise.</p> <p>Timp: 50`` M. 55`` F</p> <p>Sportivul care nu se încadrează în timp primește zero puncte.</p>				<p>X X X</p>	
<p>20. Proba aruncări universală</p>	<p>Jucătorul cu minge pornește în dribling, ocolește conul prin dreapta și aruncă la coș din dribling cu mâna dreapta (Ar 1); asemenea pe partea stângă (Ar 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 . <p>Se numara cosurile marcate.</p>	<p>X X X X</p>				



TIMP: 45``M, 50``F
Sportivul care nu se încadrează în timp primește zero puncte.

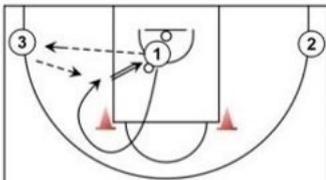
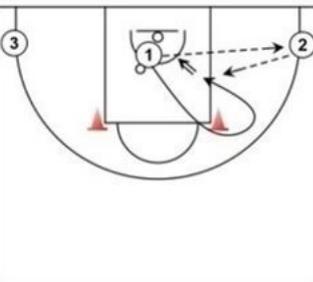
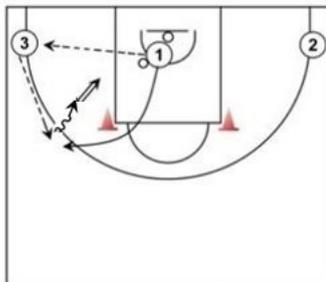
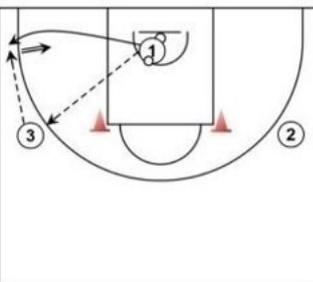


<p>21. Proba pe post – jucători de perimetru</p> <ul style="list-style-type: none">•1 = Jucătorul executant – cu mingea în spatele liniei de fund•2 și 3 = 2 jucători pasatori – în afara spațiului de 6,75m în unghi de 45°, pe partea dreaptă respectiv pe partea stângă•jaloane dispuse la colțul suprafeței 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. <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>JUCĂTORII PASATORI 2 SI 3 SE DEPLASEAZĂ PE COLȚURILE TERENULUI</p> <p>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;</p> <p>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;</p>						X	X	X
---	--	--	--	--	--	---	---	---

7 - pasă la jucătorul nr 2 – demarcaj 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 – demarcaj 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 porneste la ridicarea piciorului si se opreste cand mingea paraseste mana aruncatorului .**

Se numara cosurile marcate de 2 si 3 puncte



TIMP: 55`` M, 60`` F

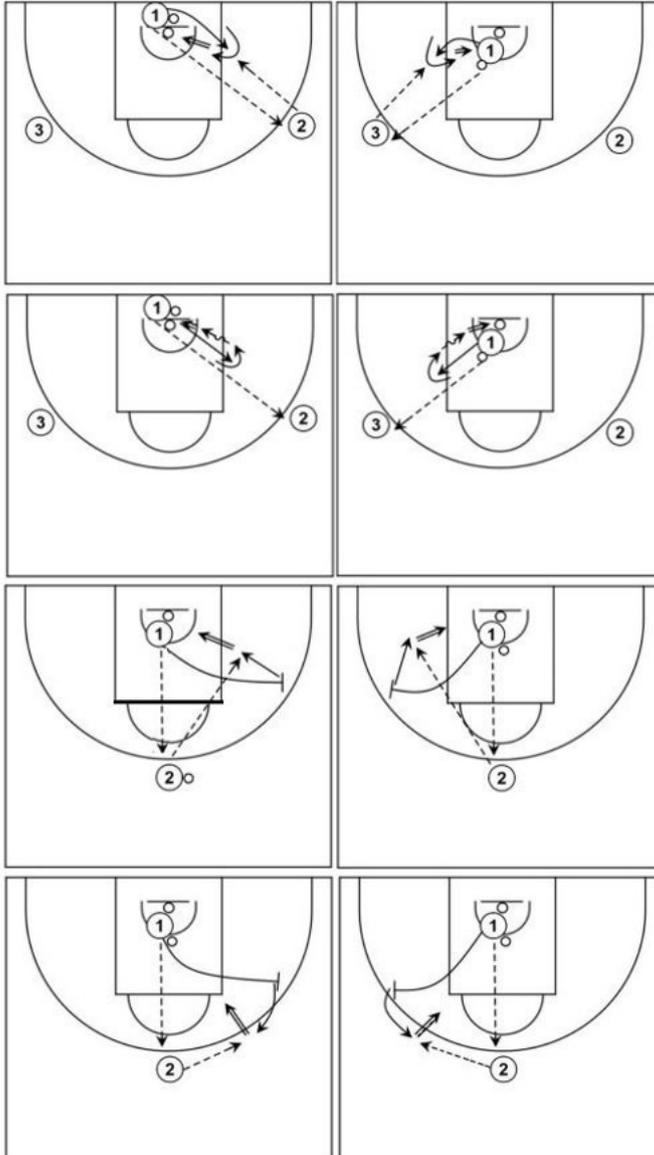
Sportivul care nu se incadreaza in timp primește zero puncte.



22.	<p>Proba pe post – jucători de Interior</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>6- pasă la jucătorul nr 2. - realizează blocaj în 45° stânga- ieșire din blocaj -reprimește mingea și aruncă la coș din săritură.</p> <p>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.</p>					X	X	X
-----	---	--	--	--	--	---	---	---



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.

Timp : 50`` M, 55`` F

Sportivul care nu se incadreaza in timp primeste zero puncte.



Tabel baremuri

NIVEL		PUNCTAJ MINIM	PROCENTAJ DIN PUNCTAJ MAXIM
JUNIORI U18 – U20	LOTUL NAȚIONAL	78	65%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	66	55%
JUNIORI U16 – U17	LOTUL NAȚIONAL	66	55%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	60	50%
U15	LOTUL NAȚIONAL	77	55%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	70	50%
U14	LOTUL NAȚIONAL	70	50%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	63	45%

Tabel bonificatii 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

In sedinta Consiliului Director din 13.01.2023 au fost stabilite urmatoarele cerinte de talie:

-U14/15: M, 2 de 1,81 m sau 1 de 1,85 m; F, 2 de 1,73 m sau 1 de 1,78 m; obligativitate din sezonul 2022-2023;

-U16/17: M, 2 de 1,91 m sau 1 de 1,95 m; F, 2 de 1,78 m sau 1 de 1,82 m; obligativitate din sezonul 2023-2024;

-U18/19/20: M, 2 de 1,95 m sau 1 de 2,00 m; F, 2 de 1,80 m sau 1 de 1,86 m; obligativitate din sezonul 2024-2025;

- Sezonul 2022-2023, jucatorii vor fi masurati descaltati, inainte de inceperea CN, odata cu PC si inainte de TSF.
 - Procedura de aplicare a cerintelor de talie:
 - Echipa care nu are talie , joaca in CN dar nu participa la TF;
 - Jucatorul de talie/ jucatorii de talie trebuie sa joace cel putin 10 min/joc; daca o echipa are doar un jucator de talie acesta trebuie sa joace cel putin 10 min/joc; daca o echipa are doi jucatori de talie, acestia trebuie sa joace obligatoriu minim 10 minute cumulativ; daca jucatorul/jucatorii de talie se accidenteaza sau sunt eliminati cu 5 greseli personale si nu au jucat minim 10 minute de joc, atunci echipa respective va juca in 4 jucatori pana cand se indeplinesc cele 10 minute de joc obligatorii pentru jucatorul/jucatorii de talie.
 - Cerintele de talie pentru categoriile U16/U17 devin obligatorii incepand cu sezonul 2023-2024.
 - Cerintele de talie pentru categoriile U18/U19/U20 devin obligatorii incepand cu sezonul 2024-2025.

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

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

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

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

Puncte	V, 20 m	SLg	1/2mM	Beep	T test	Shark 4	Ar
20	3,25	2,10	10,4	7,5	7,00	0	12
19	3,30	2,05	10,6	7,2	7,05	-	-
18	3,35	2,00	10,8	6,9	7,10	1	10
17	3,40	1,95	11,0	6,6	7,15	-	-
16	3,45	1,90	11,2	6,3	7,20	-	-
15	3,50	1,85	11,4	6,1	7,25	1,5	8
14	3,55	1,80	11,6	5,9	7,30	-	-
13	3,60	1,75	11,8	5,7	7,35	-	-
12	3,65	1,70	12,0	5,5	7,40	2	-
11	3,70	1,65	12,2	5,3	7,45	-	6
10	3,75	1,60	12,4	5,1	7,50	-	-
9	3,85	1,55	12,6	4,8	7,55	2,5	-
8	3,90	1,50	12,8	4,5	7,60	-	-
7	3,95	1,45	13,0	4,2	7,65	-	4
6	4,00	1,40	13,2	3,9	7,70	3	-
5	4,05	1,35	13,4	3,6	7,75	-	-
4	4,10	1,30	13,6	3,4	7,80	-	-
3	4,15	1,25	13,8	3,2	7,85	-	2
2	4,20	1,20	14,0	3,0	7,90	-	-
1	4,25	1,15	14,2	2,8	7,95	-	-

Puncte	V, 20 m	Slg	1/2mM	Beep	T test	Shark 4	Ar
20	3,15	2,30	9,4	8,9	5,85	0	12
19	3,20	2,25	9,6	8,6	5,90	-	-
18	3,25	2,20	9,8	8,3	5,95	1	10
17	3,30	2,15	10,0	8,0	6,00	-	-
16	3,35	2,10	10,2	7,7	6,05	-	-
15	3,40	2,05	10,4	7,5	6,10	1,5	8
14	3,45	2,00	10,6	7,3	6,15	-	-
13	3,50	1,95	10,8	7,1	6,20	-	-
12	3,55	1,90	11	6,9	6,25	2	-
11	3,60	1,85	11,2	6,7	6,30	-	6
10	3,65	1,80	11,4	6,5	6,35	-	-
9	3,70	1,75	11,6	6,2	6,40	2,5	-
8	3,75	1,70	11,8	5,9	6,45	-	-
7	3,85	1,65	12,0	5,6	6,50	-	4
6	3,90	1,60	12,2	5,3	6,55	3	-
5	3,95	1,55	12,4	5,0	6,65	-	-
4	4,00	1,50	12,6	4,7	6,75	-	-
3	4,05	1,45	12,8	4,4	6,85	-	2
2	4,10	1,40	13,0	4,1	6,95	-	-
1	4,15	1,35	13,2	3,9	7,05	-	-

Norme de Control U12-13, M-ORIENTATIVE

