

# LICEUL "CAROL I" ORAȘUL PLOPENI

## ADMITERE - ETAPA a II-a

### CLASA a IX-a, PROFIL SPORTIV, SPECIALIZAREA - HANDBAL PENTRU ANUL ȘCOLAR 2022 – 2023

## NUMĂR DE LOCURI LIBERE – 14

### PROBELE DE APTITUDINI

A doua etapă de admitere	
26 iulie 2022	Înscrierea candidaților pentru probele de aptitudini
28 iulie 2022	Desfășurarea probelor de aptitudini
29 iulie 2022	Afișarea rezultatelor la probele de aptitudini

#### ACTE NECESARE PENTRU ÎNSCRIERE:

- ANEXA FIȘEI DE ÎNSCRIERE, eliberată de unitatea de învățământ gimnazial
- CERERE pentru susținerea probei de aptitudini sportive
- CERTIFICAT DE NAȘTERE - copie xerox
- CARTE DE IDENTITATE - copie xerox
- AVIZ MEDICAL eliberat de medicul școlar / medicul de familie cu mențiunea: " APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR DE APTITUDINI SPORTIVE"

#### Probele de aptitudini - SPECIALIZAREA HANDBAL (INSTRUCTOR SPORTIV):

##### HANDBAL

##### A. 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 pe 30 m cu start de sus (sec)	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6	4.7	4.5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	180	165	185	170	190	175	195	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225
3.	Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90, palmele la ceafă în 30" (nr. repetări)	16	19	17	20	18	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27	25	28
5.	Alergare de rezistență 800 m (F) / 1000 m (B) (min.)	4.00	4.30	3.55	4.25	3.50	4.20	3.45	4.15	3.40	4.10	3.35	4.05	3.30	4.00	3.25	3.55	3.20	3.50	3.15	3.45

##### B. 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.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			
2.	Joc bilateral – două reprize de 15 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

\* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9m



**Liceul CAROL I**  
Orașul Ploeni



**OFERTA EDUCAȚIONALĂ**  
**AN ȘCOLAR 2022 - 2023**

LICEAL VOCAȚIONAL - PROFIL SPORTIV  
SPECIALIZAREA

**HANDBAL**

 Ploeni, str. Republicii, nr. 21B

 Tel: 0244 220 917; Fax: 0244 220 021

 E-mail: liceulcarol.ploeni@gmail.com

Clasa a IX-a, Învățământ liceal de zi  
Filieră Teoretică – Profil Sportiv  
Specializarea

## HANDBAL

### Admitere

Pe baza probei de aptitudini (75%) și a mediei de admitere (25%): media de admitere se calculează ca medie ponderată între media de absolvire a gimnaziului

### Beneficii

- Dezvoltarea fizică armonioasă
- Pregătire sportivă inclusă în programul școlar
- Sală de sport dotată cu aparatură modernă
- Participare în tabere și cantonamente de pregătire
- Deplasări cu ocazia competițiilor
- Remarcarea pe plan sportiv
- Absolvirea liceului prin examen de bacalaureat: Română/ Istorie/Geografie, Logică, Psihologie, Economie, Filozofie
- Certificatul de calificare nivel 4 - Atestat de instructor sportiv

### Ce job poți avea?

- Instructor sportiv
- Administrator de bază sportivă/complex sportiv
- Organizator de competiții

**14**

LOCURI

*Specializarea HANDBAL este ideală pentru  
cei ce doresc să devină Instructori sportivi;  
Administratori de bază sportivă/complex sportiv;  
Organizatori de competiții*

