



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV
Liceul cu Program Sportiv „HELMUT DUCKADAM”
Comuna Clinceni, Județul Ilfov
STR PRINCIPALĂ NR. 107, TEL/FAX:0213694041
scoalanr.1clinceni@yahoo.com



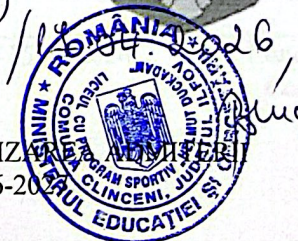
LICEUL CU PROGRAM SPORTIV
HELMUT DUCKADAM

REGISTRATURA Nr. 2344

Ziua 16 Luna 04 Anul 2026

PLANUL DE MĂSURI

AL LICEULUI CU PROGRAM SPORTIV PENTRU PREGĂTIREA ȘI ORGANIZAREA
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL PENTRU ANUL ȘCOLAR 2026-2027



Prezentul plan de măsuri are la baza:

- Ordinul ME nr 6060 din 29.08.2025, privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal de stat, pentru anul școlar 2026-2027;
- Art 15 din Metodologia de organizare și desfășurarea a admiterii în învățământul liceal de stat pentru anul școlar 2011-2012, cuprinsă în Anexa nr 2 la OMECTS nr 4802/31.08.2010;
- Decizia Inspectoratului Școlar General al ISJ Ilfov nr 7090/22.12.2025;
- Planul de măsuri al ISJ Ilfov pentru pregătirea și organizarea admiterii în învățământul liceal, pentru anul școlar 2026 – 2027.

NR.CRT	ACTIVITATEA	Perioada/Data limită	RESPONSABILITĂȚI
1	<p>Actiuni Pregătitoare:</p> <ul style="list-style-type: none">• Afisarea ofertei Liceul publica oferta de scolarizare (numarul de clase și locurile pe ramuri de sport, de regula fotbal și handbal) și codurile aferente fiecărei specializari.• Informarea parintilor; Organizarea de sedinte de instruire (fizic sau online) pentru a prezenta procedurile specifice profilului sportiv și modul de calcul al mediei finale. Comisia de admitere; Constituirea comisiei de examinare, formata din director (presedinte), secretar și doi profesori de specialitate cu drept de notare pentru fiecare ramura sportiva.	<p>04.05.2026</p> <p>12.05 – 12.06.2026</p>	<p>Coducerea unitatii Comisia metodică de specialitate</p> <p>Conducerea unitatii Dirigintii claselor a VIII-a</p>



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV
Liceul cu Program Sportiv „HELMUT DUCKADAM”
Comuna Clinceni, Județul Ilfov
STR PRINCIPALĂ NR. 107, TEL/FAX:0213694041
scoalanr.1clinceni@yahoo.com



2	Organizarea Probelor de Aptitudini; - Înscrierea (13-15 mai 2026) Secretariatul preia anexele fiselor de înscriere și verifică documentele de identitate (buletin sau certificat de naștere).	13-15.05.2026	Conducerea unitatii Compartimentul secretariat
	<ul style="list-style-type: none">• Desfasurarea probelor ; -Miercuri 20 mai 2026, candidatii sustin testele fizice si tehnice specific, ATENTIE; Elevii trebuie sa aiba asupra lor echipament sportiv adecvat si actul de identitate	20.05.2026	Comisia de organizare si desfasurarea a probelor de aptitudini
	-25 mai 2026 comunicarea rezultatelor la probele sportive. Evaluarea; - Notarea se face de catre profesori evaluatori, iar media obtinuta la acele probe (APT) va conta in proportie de 75% din media finala de admitere. $Media=(3APT+MA)/4=MFA$ APT=nota finala la probele de aptitudini MA= media de admitere MFA= media finala de admitere	25.05.2026	Afisarea rezultatelor la avizierul unitatii
3	Gestionarea Rezultatelor și Înscrierea Finală; <ul style="list-style-type: none">• Comunicarea Rezultatelor• Afișarea listelor la sediul liceului și pe site-ul oficial• Validarea listelor: Confirmarea finală a candidaților admiși la clasele sportive• Înmatricularea: Depunerea dosarelor finale la secretariatul LPSHD Clinceni pentru cei declarați admiși	25.05.2026 09.07.2026 23-28.07.2026	Conducerea unitatii



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV
Liceul cu Program Sportiv „HELMUT DUCKADAM”
Comuna Clinceni, Județul Ilfov
STR PRINCIPALĂ NR. 107, TEL/FAX:0213694041
scoalanr.1clinceni@yahoo.com



	(!IMPORTANT) Probele de aptitudini sunt eliminatorii; neprezentarea sau obținerea unei note sub 6 (șase) atrage respingerea candidatului pentru profilul sportiv.		
4	Documente obligatorii pentru dosarul de înscriere. Dosarul se depune la secretariatul liceului pentru înscrierea la probe: Anexa fișei de înscriere (în original) – eliberată de școala ta de proveniență <ul style="list-style-type: none">• Copie după certificatul de naștere și cartea de identitate (dacă ai împlinit 14 ani);• Adeverință medicală eliberată de medicul de familie sau de policlinica sportivă, cu mențiunea clară: „Apt pentru efort fizic/Susținerea probelor sportive la (Ramura de sport)”;• Fișa de vizită medicală (obligatorie pentru sportivii legitimați, vizată la zi).	13-15.05.2026	Compartimentul secretariat
5	A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE La LPSHD Clinceni, probele sunt structurate pe două componente: -FOTBAL -Alergare de viteza pe 50m cu start de sus (sec) -Alergare de rezistență 2000m(min) -Forta musculaturii abdominale(nr.repetari in 30 sec) B. PROBE SPECIFICE: -Sut la poarta de langa minge statica-10 executii (nr reusite) -Dribling printre 5 jaloane(min) -Controlul balonului -Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute		



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV
Liceul cu Program Sportiv „HELMUT DUCKADAM”
Comuna Clinceni, Județul Ilfov
STR PRINCIPALĂ NR. 107, TEL/FAX:0213694041
scoalanr.1clinceni@yahoo.com



<p>A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE: HANDBAL -Alergare de viteza pe 30 m cu start de sus (sec) -Saritura in lungime pe loc (cm) -Aruncarea mingii de handbal la distanta (m) -Alergarea de rezistenta 800m(F)/ 1000m(B) (min)</p> <p>B. PROBE SPECIFICE -Structura tehnica -Joc bilateral -doua reprize de 15minute fiecare.</p>		
---	--	--

NOTĂ: Pregătire de specialitate pentru probele de aptitudini în vederea admiterii:

- **MIERCURI , orele 14:00 – 15:00** **Profesor MANDA MANUELA – HANDBAL**

-

Profesor MARIN ALEXANDRU – FOTBAL

Pregătirea se realizează în fiecare zi de miercuri a săptămânii, pe terenurile sintetice de la Casa de Cultură, Clinceni.

FOTBAL

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 50m cu start de sus (sec.)	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 rezistență 2000 m (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.	Forța musculaturii abdominale (nr. repetări în 30 sec)	15	17	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28	30

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.	Șut la poartă de lângă minge statică - 10 execuții (nr. reușite)*)	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 (min.) **)	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 ***)	20	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60	65	65	70
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportamentul în timpul jocului și corectitudinea executării acțiunilor.																			

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 16 m. Dimensiunea porții : 7,32 lungime/2,44 înălțime.

**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față 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.

53	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	55
58	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	60
63	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	65
69	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	70
+69	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	75

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.	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 în execuția procedeele tehnice.																			
2.	Joc bilateral – două reprize de 15 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența în execuția procedeele tehnice.																			

* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei, cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă de la semicercul de 9 metri, printr-un procedeu tehnic la alegere, de elevii evaluat.