

# DAYS

*Dancing Your Sport*



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

ERASMUS+ PROIECT SPORTIV

101133504 — DAYS

# RAPORT DE CERCETARE

---



Autori: Celia Marcen<sup>1</sup> & Sandija Zalupe

Colaborator: Antonio Jesús Cardona-Linares<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Zaragoza and BK-95.

Partneri: BK-95 (Letonia), Spor Elçileri Derneği (Turcia),

Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais

(Portugalia), ASOCIAȚIA AMA EVENTS (Romania)

ISBN: 978-84-09-69262-0

Editat în 2025, de BK-95. Limbazi (Letonia).



DAYS Dancing Your Sport Raport de cercetare

© 2025 de Celia Marcen & Sandija Zalupe este licențiat sub CC BY-NC-ND 4.0

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt totuși doar ale autorilor și nu reflectă neapărat cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

# Conținut

---

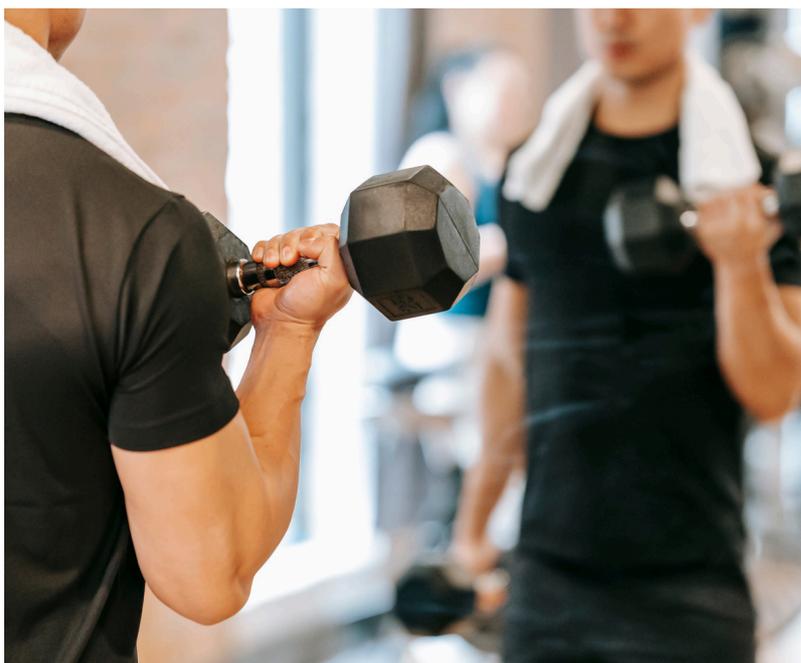
1. Introducere	4
2. DAYS Proiectul Dancing Your Sport	10
3. Recenzie a Literaturii	18
4. Normative de Control	43
5. Sondajul Tinerilor - participanții la grupul țintă DAYS	75
6. Interviuri ale coregrafului și dansatorilor	98
7. Grupul Focus	118
8. Exonerare de responsabilitate a proiectului	147
9. Referințe	149
Anexe	156



# INTRODUCERE

Activitatea fizică și sportul au fost raportate că au o gamă largă de beneficii pentru sănătate și bunăstare la populația generală și în special la tineri (Richards și colab., 2015; Wilson et al., 2022; Organizația Mondială a Sănătății OMS, 2020; Zhang și Chen, 2019). Aceste beneficii includ îmbunătățirea sistemului cardiovascular, prevenirea bolilor cronice (Rao et al., 2022); efecte psihologice cum ar fi relaxarea, un management mai bun al stresului și reducerea depresiei (Pascoe și colab., 2020) și socializarea (Buecker și colab., 2021).

Dimpotrivă, cel mai recent Eurobarometru special privind activitatea fizică și sportul a constatat că doar 12% dintre europenii cu vârsta cuprinsă între 15 și 24 de ani participă în mod regulat la activitate fizică (Comisia Europeană, 2022).



Acest procent crește la 20% dacă sunt incluse și alte activități fizice precum mersul cu bicicleta la serviciu, dansul sau grădinăritul, ceea ce rămâne un motiv de îngrijorare. Există, de asemenea, o diferență de gen, femeile tinere fiind chiar mai puțin active decât omologii lor de sex masculin (Chen et al., 2021). Totuși, Eurobarometrul arată și că dansul este foarte popular în rândul tinerilor europeni, în special în rândul femeilor (care reprezintă 86% dintre cei care spun că dansează în sondaj).

Literatura anterioară a identificat mai multe beneficii ale dansului la nivel fizic, cognitiv și social, inclusiv plăcere, autonomie, abilități de creativitate îmbunătățite, imagine corporală îmbunătățită, stimularea conexiunilor comunitare și a valorilor sociale pozitive (Atkins et al., 2019; Aujla, 2020; Izabela et al., 2023; Monteiro; al., 2018; al., 2018).



Bunăstarea și sănătatea sunt probleme importante pentru indivizi, societăți și politici publice din întreaga lume. În lumea modernă, percepțiile despre ceea ce înseamnă a fi sănătos indică necesitatea de a explora modalități alternative de abordare a calității vieții și a bunăstării pentru toți oamenii, în toate etapele vieții și nivelurile de sănătate. Performanța dansului este o practică socială care oferă participanților potențialul de bunăstare mentală și beneficii pentru sănătatea fizică.



De-a lungul istoriei, dansul a fost folosit ca instrument de vindecare și sănătate, în același mod în care sunt folosite astăzi farmacologia și terapiile. Exemplele includ vindecarea dansului șaman în Siberia și în alte țări europene și americane (Sheppard și Broughton, 2020).

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), bunăstarea este un aspect crucial al sănătății. Marmot (2011) descrie bunăstarea ca „un construct multidimensional care include satisfacție cu viața, un sentiment de autonomie, control și auto-actualizare și absența depresiei și a singurătății”. Prin urmare, implicarea activă în dans ca practică socio-culturală de performanță are potențialul de a spori, îmbunătăți și menține bunăstarea.

Contribuția participării la dans la bunăstare implică o varietate de componente sociale, fizice și personale. S-a ajuns la concluzia că integrarea abilităților de mobilitate, fizice, cognitive și sociale atribuite orelor de dans a fost cauza principală a acestei îmbunătățiri a calității vieții.



Muro & Artero (2016) au descoperit că cei care au participat în mod regulat la practica de dans au fost mai atenți și au experimentat o calitate mai bună a vieții decât cei care nu au dansat (sau nu au practicat orice alt tip de sport). Nadasen (2008) a constatat, de asemenea, că un grup de 30 de femei în vârstă care au participat la cursuri obișnuite de dans au raportat o creștere semnificativă a angajării lor în activități sociale și o extindere a rețelelor lor sociale. S-a descoperit că dansul de tango în parteneriat facilitează o stare de conștientizare, care are implicații importante pentru sănătatea mintală, pe lângă promovarea beneficiilor psihosocial-emoționale și fizice.

Cercetarea revizuită sugerează că participarea la dans are o contribuție importantă la sănătatea cognitivă și fizică. Cu toate acestea, sunt necesare cercetări suplimentare pentru a înțelege mai bine impactul participării la dans la populațiile mai tinere, inclusiv copiii, și modul în care acest lucru ar putea facilita autogestionarea de către indivizi a bunăstării și sănătății lor pe parcursul vieții. Dovezile sugerează că participarea la dans afectează indivizii într-o serie de moduri care pot îmbunătăți factorii determinanți ai sănătății, cum ar fi stresul și capitalul social, ceea ce poate duce la îmbunătățiri ale bunăstării și sănătății generale (Sheppard și Broughton, 2020).



Dansul a fost considerat atât ca activitate fizică, sport, cât și ca artă (Guarino, 2015; Holst, 2017), iar multe țări l-au inclus în programele lor formale pentru a beneficia de potențialul său educațional (Mattsson și Suzanne, 2015). Au ținut cont și de versatilitatea acestuia, deoarece poate fi practicat în scop recreativ, competitiv, fitness sau estetic, de la sală la discotecă.

## POATE FI ÎNSĂ DANSUL COMPARAT, DIN PUNCT DE VEDERE AL BENEFICIILOR, CU SPORTURILE TRADIȚIONALE PRECUM ATLETISMUL, FOTBALUL SAU GIMNASTICA?



În încercarea de a oferi un răspuns la întrebarea menționată mai sus, sau cel puțin, de a ajunge cât mai aproape de aceasta, în cadrul proiectului DAYS au fost stabiliți o serie de pași proiectați științific cu scopul de a evalua obiectiv și subiectiv, cantitativ și calitativ beneficiile și utilitatea dansului ca sport. În primul rând, a fost efectuată o analiză a literaturii (obiectiv/calitativ), iar pe baza acesteia a fost conceput un sondaj pentru tineri (subiectiv/cantitativ). Faza calitativă a fost completată cu interviuri și discuții focus grup (ambele subiective/calitative). Triangularea rezultatelor a fost realizată pentru a da mai multă consistență concluziilor la care s-a ajuns (Natow, 2020).

# PROIECTUL DANCING YOUR SPORT DAYS

## OBIECTIVELE ȘI PRIORITĂȚILE PROIECTULUI

Sportul și dansul au fost adesea comparate. Dar sunt ele egale? Absolut, da! Hocheiul, fotbalul și dansul pot fi grupate ca sport. În plus, dansul este unic, combinând sport și artă. Proiectul DAYS Dancing Your Sport (finanțat cu Erasmus+ Sport, Ref. 101133504) a măsurat impactul dansului asupra sănătății și condiției fizice.

### Proiectul DAYS și-a propus:

- Elaboreze un **studiu de cercetare** despre dans.
- Să creeze un **dans** internațional.
- Să asambleze un **film** al proiectului.
- Să lanseze o **campanie de vizibilitate**.

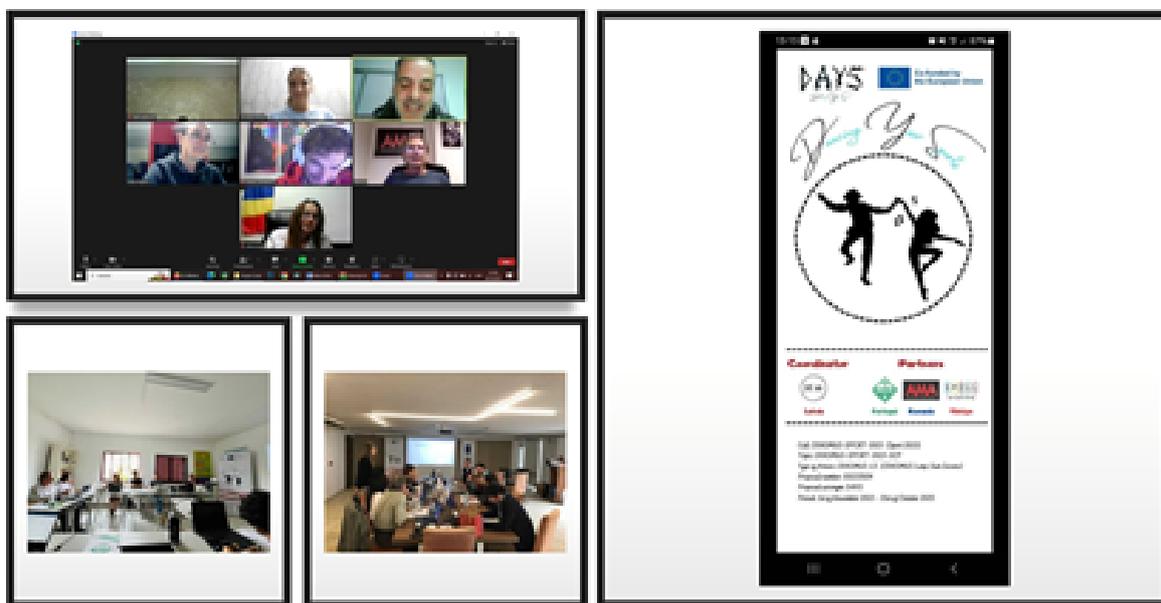


În acest scop a fost creat un parteneriat de parteneri complementari, prin unirea forțelor a patru asociații din patru țări. Conduși de BK-95 (Letonia) în calitate de coordonator al proiectului, partenerii au fost SPELL (Turcia), ASOCIAȚIA AMA EVENTS (România) și ADCS (Portugalia).

Acest proiect abordează **prioritățile** Comisiei Europene și ale Programului Erasmus+, în mod specific prin dans, care sunt:

- Promovarea sportului și a activității fizice.
- Încurajarea participării la sport și activitate fizică.
- Reducerea abandonului de la sport.
- Promovarea socializării, creativității și distracției în activități fizice.

# ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI



## Întâlniri de proiect

Pe parcursul derulării proiectului, au fost programate diferite întâlniri interne, transnaționale și virtuale pentru a asigura o gestionare fără probleme și rezolvare a problemelor care ar putea apărea și pentru a minimiza și corecta riscurile, precum și pentru a asigura calitatea tuturor rezultatelor proiectului.



## Normative de Control

Ele constau dintr-un set de 5 exerciții, concepute de managerii proiectului DAYS și cercetătorii din sport și dans special pentru nevoile proiectului DAYS, pe baza unui eșantion de exerciții normative de control ale combinației de normative ale Uniunii de atletism din Letonia și ale Uniunii de baschet din Letonia cu exerciții care sunt semnificative pentru dansatori (Graficul 1 Diagrama normativelor de control). Graficul constă în măsuri care trebuie trecute de către participanți în funcție de vârstă.

### Normative de control de bază pentru tineri, fete și băieți în proiectul DAYS

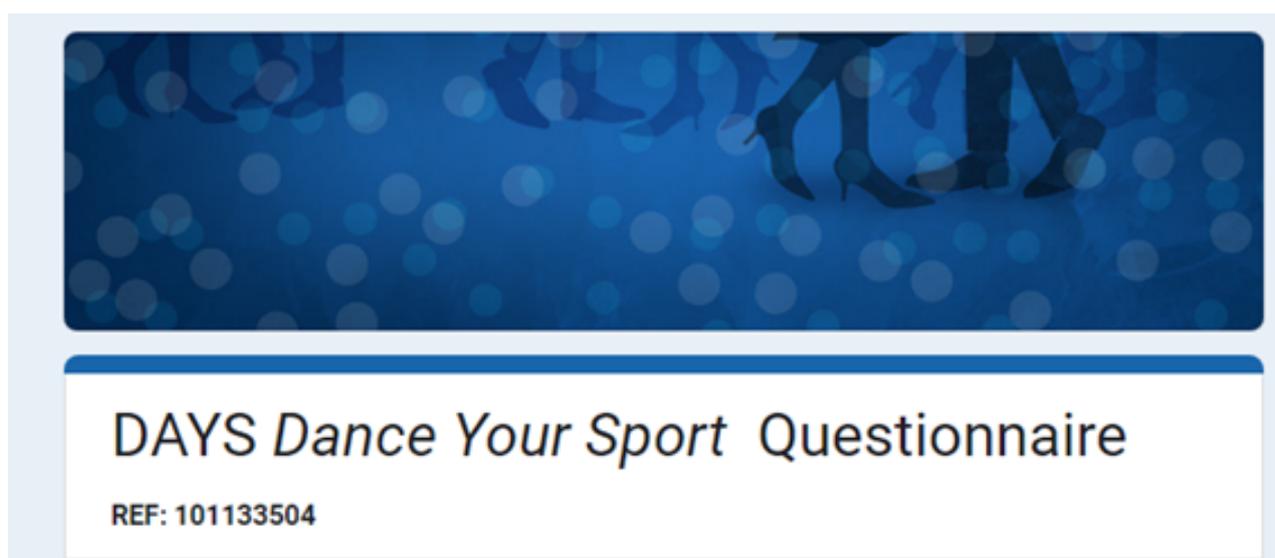
Nr.	Normative de control	Gen	14 ani	15 ani	16 ani	17 ani	18-24 ani
1.	Alergare 20m ritm maxim (secunde)	Fete	4,00	3,90	3,85	3,80	3,77
		Băieți	3,90	3,80	3,75	3,70	3,67
1.	Alergare în circuit (secunde)	Fete	19,30	19,00	18,50	18,00	17,70
		Băieți	19,00	18,50	18,00	17,50	17,20
1.	Săritura în lungime de pe loc (metri)	Fete	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90
		Băieți	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95
1.	Săritura cu coarda 1 minut (repetări)	Fete	70	80	85	90	95
		Băieți	70	80	85	90	95
1.	Alergare 800m (minute)	Fete	5,00	4,40	4,30	4,15	4,00
		Băieți	4,45	4,25	4,10	4,00	3,45

**Diagrama 1.** Tabel normative de control



## Sondaj

Sondaj cu tineri dansatori, sportivi și studenți. Un chestionar cu o gamă largă de variabile legate de activitatea fizică, sport și sănătate a fost conceput și aplicat populației tinere participante la acest proiect: sportivii, dansatorii și studenții (non-sportivi și non-dansatori) au răspuns la chestionar (Imaginea 1).

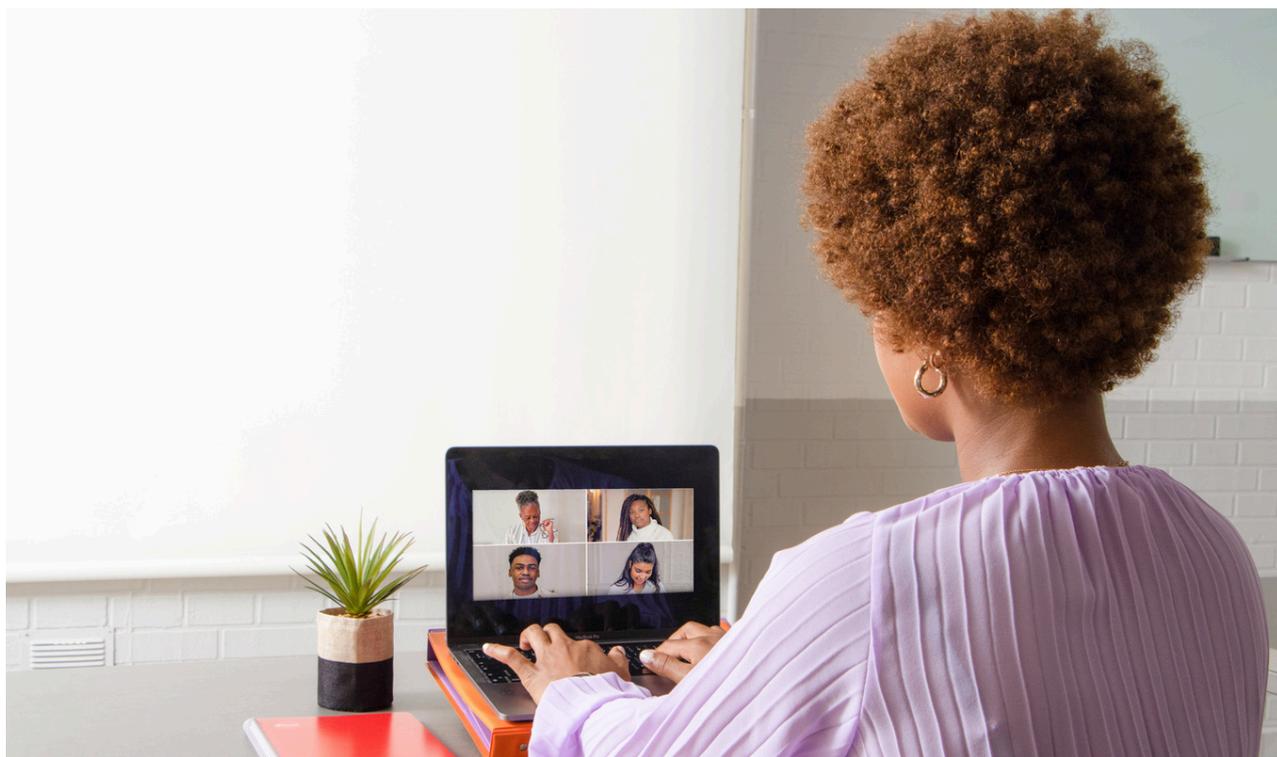


**Imaginea 1.** Chestionarul Google Forms pentru tineret



## Grupul Focus

Discuții în grupul focus cu antrenori și profesori de educație fizică. Au fost organizate patru focus grupuri (câte unul în fiecare țară participantă) pentru a discuta rezultatele obținute și pentru a extrage bunele practici și lecții învățate din întreaga experiență, care ar putea fi aplicate atât de specialiștii în educație fizică și sport, cât și de cluburile și asociațiile sportive europene.



## Dansul Internațional DAYS

Creare și înregistrare formată din 4 duouri din țările partenere ale proiectului pentru a ajunge la mai multe audiențe și a promova vizibilitatea proiectului și ideea principală „de a crea conștientizarea importanței egale a dansului în sport și activitatea fizică”.

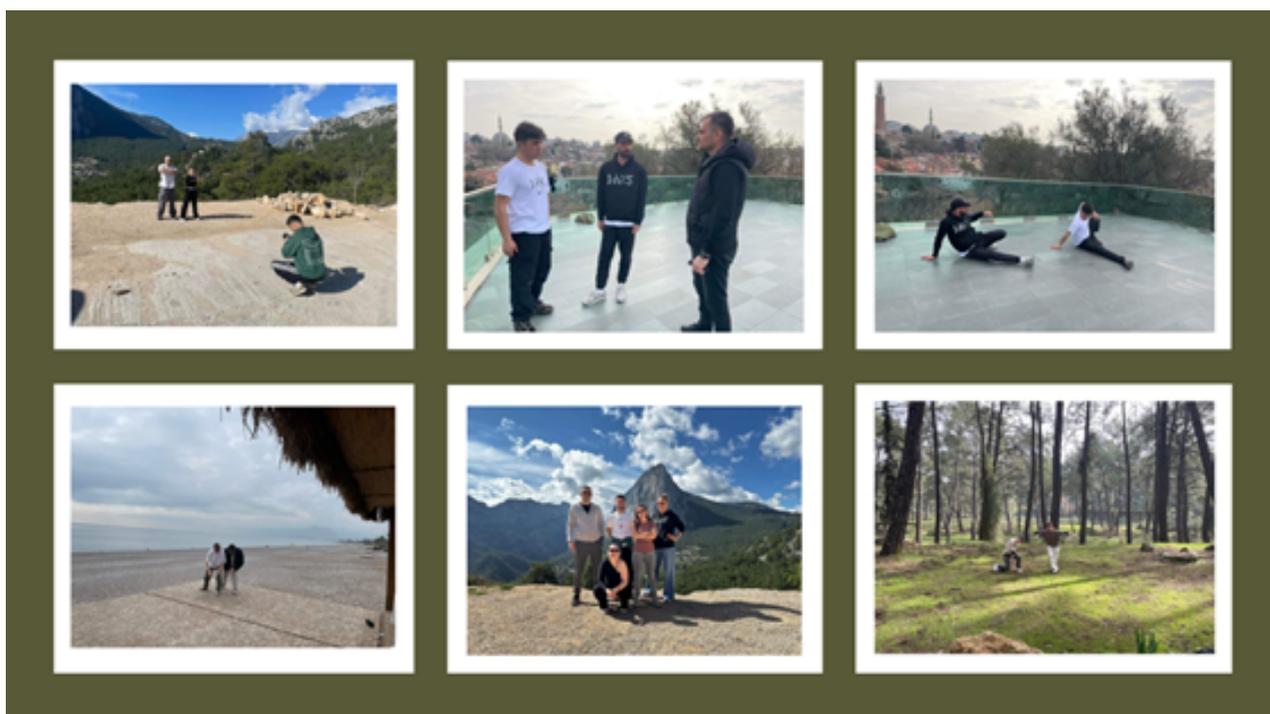
Dansul DAYS își propune să ajungă la mai multe audiențe și să promoveze vizibilitatea proiectului. Ideea principală este de a crea conștientizarea importanței egale a dansului în sport și activitatea fizică. Echipa de proiect consideră că videoclipul va ajuta să ajungă nu numai la părțile interesate, ci și la acele persoane care stau complet în afara zonei care poate fi atinsă prin acest proiect – sport, activitate fizică și sănătate.



Dansul DAYS arată unitatea și beneficiile culturii și valorilor sportive. Dezvăluie că partea athletică a unui dans este de obicei asociată mai mult cu cultura.

Acest Dans International DAYS a fost planificat și repetat mai întâi de la distanță, condus de un coregraf renumit. Ulterior, a avut loc un stagiu în Antalya, Turcia, unde detaliile rămase au fost puse la punct, iar dansul a fost înregistrat.





În partea finală a acestei etape, dansatorii și coregrafii au oferit interviuri despre experiență.

### Film

Filmul – un film de 20 de minute – înregistrat de parteneri, promovează valoarea dansului și beneficiile acestuia pentru sănătate și bunăstare în școli. Filmul își propune să le prezinte copiilor școlari, de vârsta țintă a proiectului, posibilități bune de a fi activi fizic, de a face sport de înalt nivel, de a menține un corp în formă, de a menține sănătatea și de a experimenta o bună stare de bine prin dans și să încurajeze școlarii să considere dansul ca sport, cu primii pași în dans, de către organizațiile partenere de proiect ca activități pilot.



# RECENZIA LITERATURII

DanceSport (DS) este o formă de dans competitiv de sală care necesită efort, coordonare și concentrare considerabile. Disciplinele sale includ cinci dansuri de cuplu (vals, tango, slow fox, vals vienez și pas rapid) și cinci dansuri latino-americeane care pot fi executate individual, în cuplu sau în formație (samba, chacha, rumba, paso doble și jive) (Aliberti et al., 2023). Ca sport estetic, are o dublă componentă tehnică și artistică, ambele fiind evaluate de arbitri în competiție.

Federația Mondială a Dansului Sportiv (WDSF) reglementează practica amatorilor, în timp ce Consiliul Mondial al Dansului (WDC) reglementează sportul profesionist. Deși lupta acestor instituții pentru ca acest sport să fie inclus în programul olimpic datează din anii 1990, abia la Paris 2024 a fost inclusă în program o formă de dans (breakdance).





Întrucât acest sport a fost ținut departe de forurile sportive tradiționale și a fost considerat timp de secole ceva „minor”, o distracție, știința nu a dedicat multe resurse studierii lui ca sport și dansul sau dansurile au fost analizate mai mult din disciplinele științelor sociale legate de cultură și tradiții decât ca activitate fizică, competitivă, reglementată și instituționalizată, care îl definește ca sport (Parlebas).

În acest sens, proiectul DAYS Dancing Your Sport (Erasmus+ Sport Ref: 101133504), își propune să demonstreze beneficiile pentru sănătate pe care DanceSport le poate aduce tinerilor. Această revizuire sistematică face parte din acest proiect ca o primă acțiune de analiză a literaturii științifice existente despre dansul ca sport.

## Definiții

- DansSportiv = dans competitiv, reglementat și instituționalizat.
- Beneficii pentru sănătate = beneficii fizice, psihologice/mentale și/sau sociale.
- Baza de date științifică = baza de date recunoscută la nivel internațional cu publicații științifice.
- Document științific = articol revizuit de colegi, studiu sau manuscris publicat într-o revistă științifică (care se află într-o bază de date științifică).

## Obiective

Această analiză a literaturii își propune să identifice, să sorteze și să analizeze toate lucrările științifice legate de dansul ca sport și beneficiile acestuia pentru sănătatea tinerilor.

Obiective:

1. Să efectueze o căutare bibliografică în trei baze de date științifice de înaltă calitate, una generală (Web of Sciences), una biomedicală (PubMed) și una sportivă (SportDiscus), pentru a acoperi domeniile științifice, sănătății și sportive.
2. Să analizeze rezultatele obținute în ceea ce privește beneficiile fizice, psihologice/mentale și sociale demonstrate de diferiți autori pentru dansul ca sport.



## Metode

Au fost efectuate trei cercetări simultane de literatură pentru DanceSport și beneficiile sale pentru tineri, în intervalul de timp predefinit de la 1 până la 20 martie 2024, în trei baze de date științifice: Web of Sciences Core Collection (Clarivate), PubMed (NLM) și SportDiscus (EBSCO), plus Platforma de rezultate ale proiectului Erasmus+.

**Criteriile de includere** au fost:

- Studii științifice, lucrări ale conferințelor și orice alt document științific.
- Publicate în engleză.
- Publicate la orice dată.
- Articole în care centrul cercetării este dansul ca sport și beneficiile acestuia.
- Populație tânără sau adultă tânără.

**Criteriile de excludere** au fost:

- Recenzii sistematice, capitole de carte, publicații neștiințifice.
- Publicate în alte limbi decât engleza.
- Articole cu aspecte tehnice, terapie sau prevenirea vătămărilor.
- Documente care se concentrează pe reguli sau judecată.
- Studii pe copii, numai adulți și/sau vârstnici.





Pe baza obiectivelor proiectului, termenii de căutare selectați au fost DANCESPORT pentru prima căutare; DANS (ȘI) SĂNĂTATE (ȘI) BENEFICII (ȘI) TINERI pentru al doilea; și SPORT (ȘI) DANS (ȘI) TINERE pentru a treia căutare. Pentru DanceSport au fost selectate un total de 179 de documente, SPORT (ȘI) DANCE (ȘI) TINERI a găsit 869 de documente, în timp ce pentru beneficiile de dans au fost găsite 191. După eliminarea duplicatelor și filtrarea după titlu și rezumat, o finală de 58 de studii au fost incluse în revizuirea completă a textului.

În plus, și cu aceiași termeni, a fost efectuată o căutare pe Platforma de rezultate ale proiectului Erasmus+ și partenerii consorțiului au căutat orice document util la nivel local sau național. Pentru DanceSport s-au găsit 5 proiecte, doar unul finalizat (și așa, cu rezultate. Cu toate acestea, acolo nu s-au găsit documente de cercetare). Cu ajutorul căutării de beneficii au fost găsite 132 de proiecte finalizate, doar 15 cu rezultate și, întrucât anterior niciunul dintre ele nu prezenta documente de cercetare. Un rezumat al căutării pe bază de date este prezentat în Tabelul 1.

**Tabel 1.** Sumarul căutării revizuirii literaturii

BAZĂ DE DATE	Cuvinte cheie	Număr de documente
Web științific	DANS SPORTIV	80
Publicat	DANS SPORTIV	35
Discurs Sportiv	DANS SPORTIV	64
Platforma de rezultate Erasmus	DANS SPORTIV	0
Web științific	DANS (ȘI) SPORT (ȘI) TÂNĂR	80
Publicat	DANS (ȘI) SPORT (ȘI) TÂNĂR	729
Discurs Sportiv	DANS (ȘI) SPORT (ȘI) TÂNĂR	60
Platforma de rezultate Erasmus	DANS (ȘI) SPORT (ȘI) TÂNĂR	0
Web științific	DANS (ȘI) SĂNĂTSTE (ȘI) BENEFICII (ȘI) TÂNĂR	95
Publicat	DANS (ȘI) SĂNĂTSTE (ȘI) BENEFICII (ȘI) TÂNĂR	78
Discurs Sportiv	DANS (ȘI) SĂNĂTSTE (ȘI) BENEFICII (ȘI) TÂNĂR	42
Platforma de rezultate Erasmus	DANS (ȘI) SĂNĂTSTE (ȘI) BENEFICII (ȘI) TÂNĂR	0
<b>TOTAL</b>		<b>1263</b>

Dacă studiul identificat nu se potrivește cu criteriile de includere, acesta a fost considerat un criteriu de excludere. Motivele care au fost excluse au fost: 1) documentul complet nu poate fi accesat; 2) odată ce documentul a fost revizuit, acesta nu întrunește criteriile de includere.

Din cele 66 de studii incluse, 18 au fost eliminate deoarece revizuirea completă a textului nu a fost disponibilă. În cele din urmă, 20 de documente suplimentare nu au fost incluse din cauza limbii (n=2), a eșantionului (n=4), a focalizării (n=3) sau a accesului nedeschis (n=11). În cele din urmă, 28 de documente sunt incluse în această revizuire a literaturii.

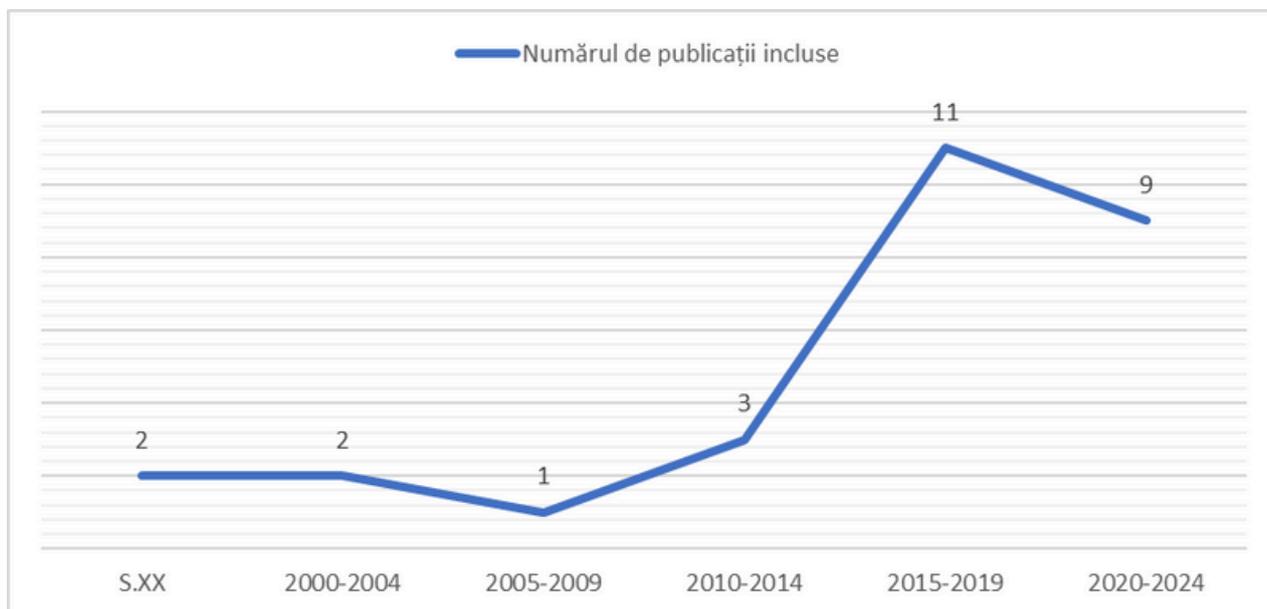
## REZULTATE

Din cele 28 de studii incluse în final, 6 sunt teoretice (21,4%), 10 sunt observaționale (35,7%), iar restul 12 sunt studii experimentale (42,9%). 14,3% (n=4) sunt lucrări de conferință sau similare, în timp ce restul 85,7% (n=24) sunt lucrări științifice (articole). În ceea ce privește metoda, au fost utilizate recenzii de literatură (n=6), teste fizice (n=10), chestionare, anchete sau inventare (n=10) precum și protocoale standardizate; cu alte cuvinte, atât cantitative, cât și, într-o măsură mai mică; în plus, studii efectuate prin metode calitative precum interviuri, focus grupuri sau observație (n=5) au fost recuperate pentru a înțelege DanceSport ca sport.



Având în vedere interesul științific pentru subiect, observăm că numărul publicațiilor în secolul XX (n= 2) în timp ce cele din primul deceniu al secolului actual erau de 3, numărul a crescut considerabil în perioada 2010-2019 (n= 15), iar în cei cinci ani ai următorului deceniu sunt deja 9 publicații. Graficul 2 prezintă evoluția publicației incluse.





**Diagrama 2.** Numărul de documente incluse într-o perioadă de cinci ani



Urmărind obiectivele acestei recenzii, am localizat lucrări științifice despre dansul ca sport ( $n=14$ ) și despre beneficiile dansului ca sport ( $n=14$ ). Printre subiectul dansului ca sport, se numără articole despre abilitățile motorii de dans ( $n=4$ ), variabilele fiziologice care afectează performanța dansului ( $n=5$ ), selecția talentelor ( $n=3$ ), aplicarea programelor de îmbunătățire a fitnessului ( $n=2$ ) și chiar unul în care se dezbate dacă dansul sportiv este un sport sau dacă introducerea competiției își pierde esența (Markula, 2018). În ceea ce privește beneficiile dansului pentru tineri, literatura evidențiază atât beneficiile sociale ( $n=4$ ), cât și cele individuale ale dansului ( $n=12$ ), inclusiv beneficiile fizice, beneficiile pentru sănătate, dezvoltarea personală, îmbunătățirea calității vieții, îmbunătățirea dispoziției, aspectele cognitive, inteligența emoțională și creativitatea. Tabelul 2 prezintă un rezumat al documentelor selectate.

**Tabel 2.** Documente incluse în recenzie

Nr	Referința	Tipul articolului/ uneltelor	Eșantion	Scop/ Obiective	Principalele constatări
1	Adam, Simion & Iconomescu (2018)	Experimental / Proceduri / Test fizic	N= 24 (12 băieți and 12 fete) Age= 12-13 Țara = România	Dezvoltarea și experimentarea programelor specializate în optimizarea capacităților psihomotorii în antrenamentul sportivilor de Dans Sportiv prin planificare riguroasă a calendarului.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abilitățile psihomotorii pot fi îmbunătățite în Dans Sportiv datorită unui program de antrenament specific.</li> <li>- În special echilibrul și echilibrul specific pot fi îmbunătățite, influențând astfel nivelul tehnic al dansatorilor.</li> </ul>
2	Armas (2016)	Observațional/ Lucrare științifică/ Interviuri și chestionar	N= 107 dansatori Vârsta = 18-24 Țara = diverse	Pentru a determina competiția sportivilor între dansatorii de dans sportiv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Care este impactul abilităților sociale de competiție, cooperare și colaborare asupra competiției sportivilor?</li> <li>- Variabile: Cooperare; colaborare; competiție; cooperare; în cadrul clubului; eveniment internațional; nivel internațional; în afara clubului; obiective personale; rezultate; încredere.</li> <li>- Rezultatele cercetării au arătat că, competiția și cooperarea pot fi combinate în colaborare și afectează indirect cooperarea prin intermediul acesteia.</li> </ul>
3	Armas & Șniras (2019)	Lucrare teoretică/ științifică	NA	Crearea modelului conceptual al prezumțiilor educaționale ale coordonării colaborării și	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dansatorii de dans sportiv acționează și aspiră la obiective sportive și personale folosind capacitățile de colaborare și competiție, coordonându-le și</li> </ul>

				competiției în activitatea de Dans Sportiv	atingând o formă superioară de cooperare (armonie). - Se aplică teoria interdependenței sociale.
4	Atkins et al. (2019)	Observațional/ Lucrare științifică/ Calitativ (grup focus și interviu)	N= 13  Vârsta = 18-75	Pentru a determina impactul social și semnificația programului „Dans pentru Sănătate” pentru participanții care au participat la acest program de dans cu activitate fizică intergenerațională, condus de comunitate.	- Au apărut trei teme generale care reprezintă impactul social al Dansului pentru Sănătate și au inclus: (1) Îmbunătățirea bunăstării individului, (2) Promovarea relațiilor și conexiunilor interpersonale, (3) Promovarea conexiunilor cu comunitatea.
5	Aujla (2020)	Observațional/ Lucrare științifică/ Calitativ (interviuri semi-structurate și focus grupuri)	N= 9 (1 profesor, 4 dansatori și 4 părinți).  Vârsta = 15-16 (dansatori, toate femeii).	Pentru a explora perspectivele și rezultatele unui program incluziv de dezvoltare a talentelor și modul în care acestea au fost facilitate.	- Printre beneficiile pentru tinerii implicați s-au numărat niveluri ridicate de plăcere, abilități tehnice și creative îmbunătățite, o mai mare independență și încredere, precum și oportunități de socializare cu colegii cu aceleași interese. - O serie de factori au facilitat aceste beneficii, cum ar fi etosul incluziv și grijuliu al programului, dezvoltarea sa cuprinzătoare și formarea profesorilor, strategii de predare specifice și relațiile dintre personal, elevi și părinți.
6	Blanksby & Reidy (1988)	Experimental/ Lucrare științifică/ test fizic	N= 20 (10 cupluri de dansuri de societate)  Vârsta = 15-30	Pentru a prezice necesarul energetic al dansului modern și latino-american competitiv, pornind de la ritmul cardiac telemetrat în timp ce se simulează secvențe competitive de dans și corelând-o cu măsurători directe	- Rezultatele au sugerat că atât bărbații, cât și femeile dansau la peste 80% din consumul lor maxim de oxigen. S-a observat o diferență semnificativă între bărbați și femei în ceea ce privește valorile brute și nete prezise ale consumului de oxigen.

				ale V02 și ritmului cardiac înregistrate anterior.	
7	Carretti et al. (2022)	Observațional/ Lucrare științifică/ Chestionar	N = 21 de dansatori sportivi cu deficiențe de vedere (comparativ cu 27 de sportivi cu deficiențe de vedere din alte sporturi))  Vârsta = 20-73	Investigarea posibilelor beneficii ale dansului sportiv asupra bunăstării psihologice (PWB) și calității vieții (QoL) la subiecții cu deficiențe de vedere, comparând această practică cu alte sporturi adaptate bazate pe un input sonor simplu/non-ritmic.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dansatorii au raportat scoruri semnificativ mai mari la scala Bunăstării Psihologice (BPS) în ceea ce privește autonomia, stăpânirea mediului și acceptarea de sine, împreună cu un scor total mai mare decât celălalt grup de sportivi.</li> <li>- Rezultatele au demonstrat scoruri semnificativ mai mari atât la nivelul calității vieții fizice, cât și la cel mental al dansatorilor cu deficiențe de vedere, comparativ cu alți sportivi.</li> <li>- În concluzie, constatările noastre sugerează că, având în vedere particularitățile sale, practicarea</li> <li>- Dansul Sportiv poate avea un impact pozitiv mai puternic asupra BPS și a calității vieții persoanelor cu deficiențe de vedere decât alte sporturi bazate pe input sonor.</li> </ul>
8	Chen et al. (2015)	Experimental/ Proceduri/ Test fizic și inventare psihologică	N = 18 dansatori  Țară = China	Investigarea corelației dintre echilibrul corporal, cogniție și starea de spirit a sportivilor de dans sportiv la diferite niveluri, prin testarea și analiza echilibrului postural static, a cogniției și a stării de spirit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corelațiile dintre echilibrul corporal, cogniție și starea de spirit la sportivii din grupele de nivel înalt sunt mai semnificative decât la sportivii de nivel mediu și la cei începători.</li> </ul>

9	Ciematnieks & Gulbe (2020)	Experimental/ Lucrare științifică/ Test fizic (baterie Eurofit)	N = 117 Vârsta = 9-11	Să exploreze impactul dansurilor populare asupra indicelui de masă corporală și a condiției fizice a copiilor la o vârstă școlară mai fragedă, în comparație cu copiii implicați în alte activități fizice extrașcolare și copiii care nu sunt implicați în activități fizice extrașcolare.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volumul dansurilor populare ca activități fizice extrașcolare nu este suficient pentru a face o diferență semnificativă în nivelul mediu de condiție fizică al copiilor.</li> </ul>
10	Dan (2012)	Teoretic/ Proceduri	NA	Identificarea factorilor în limbajul specific și în modul de transmitere a comunicării specifice se bazează pe studiul amănunțit al posibilităților de interpretare și exprimare motric-artistică în munca în cuplu în Dans Sportiv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicarea artistică pentru interpreții de dans sportiv se manifestă sub diferite varietăți de mișcare și inteligență emoțională. O bună pregătire artistică implică cunoștințe teoretice, un model de antrenament și o interpretare bazată pe un scenariu și un rol de jucat și necesită un antrenament specific de comunicare nonverbală (mișcare).</li> </ul>
11	Emmonds et al. (2024)	Observațional/ Lucrare științifică/ Analiză de baze de date (registru)	N = 5,5 milioane Vârsta = 8-18 Țări = 27	Pentru a explora ratele actuale de participare la sporturile organizate pentru tineret în Europa, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, și pentru a actualiza cunoștințele actuale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportul de dans (86%) a fost sportul cu cea mai mare rată de participare feminină dintre cele 18 sporturi analizate.</li> <li>- Dintre toate sporturile analizate, doar sporturile de dans și voleiul sunt practicate într-o măsură mai mare de femei decât de bărbați.</li> <li>- Numărul bărbaților din categoria Sport de dans crește odată cu vârsta (de la 9% la 17% între U8 și U16).</li> </ul>

12	Izabela, Katarzyna & Krzysztof (2023)	Experimental/ Lucrare științifică/ Teste fizice și inventare sau scale psihologice	N = 31 dansatori femei (dans contemporan)  Vârsta = 13-16	Investigarea relației dintre perfecționism și abilitățile cognitive motorii în dans	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Există un spațiu pentru diagnosticarea și proiectarea antrenamentului cognitiv în legătură cu această disciplină la copiii mici, pentru a sprijini dezvoltarea cognitivă nu doar în general, ci și în concordanță cu sportul.</li> <li>- Anticiparea timpului și a mișcării este una dintre abilitățile pe care un dansator le folosește în mod continuu în timpul performanței sale.</li> <li>- Anticiparea ar trebui să fie cât mai eficientă posibil, iar factori suplimentari individuali, cum ar fi perfecționismul, o pot modifica. Dacă se încorporează aceste cunoștințe în munca practică a psihologilor și antrenorilor sportivi, se pot concepe mai multe exerciții pentru ca dansatorii să ia decizii mai eficiente într-un spațiu limitat.</li> <li>- Studiile viitoare ar trebui să se concentreze asupra acestui aspect în legătură cu rutinele de dans specifice și capacitatea de memorie.</li> </ul>
13	Kostić, Zagorc & Uzunović (2004)	Experimental/ Lucrare științifică/ teste fizice	N = 29  Vârsta = 11-13 (femei)  Țări = Serbia și Muntenegru	Pentru a determina posibilitatea prezicerii succesului în competițiile de dans sportiv pe baza anumitor caracteristici morfologice și capacități funcționale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- În ceea ce privește rezultatele, se poate presupune că dansatorii au o compoziție corporală ideală, o lățime a pelvisului mai îngustă, o presiune sistolică normală în repaus și o presiune diastolică mai mică în repaus. Rezultatele ar trebui acceptate cu un anumit grad de rezervă, având în vedere intervalul de vârstă al dansatorilor.</li> </ul>

14	Koutedakis & Jamurtas (2004)	Lucrare teoretică/științifică	NA	Pentru a analiza parametrii de performanță sportivă a dansatorilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deși obiectivele estetice sunt de cea mai mare importanță, dansatorii rămân supuși aceluiași legi fizice inflexibile ca și sportivii.</li> <li>- Chiar și în apogeul carierei lor profesionale, echilibrul muscular, forța musculară, puterea aerobă și integritatea oaselor și articulațiilor dansatorilor sunt „călcâiele lui Ahile” ale sistemelor de selecție și antrenament exclusiv pentru dans utilizate în prezent.</li> <li>- În special, accidentările cauzate de dans au fost legate de niveluri scăzute de condiție fizică, care adesea seamănă cu cele întâlnite la persoanele sedentare.</li> <li>- Datele preliminare au indicat faptul că antrenamentul suplimentar în afara studioului poate crește parametrii cheie legați de condiția fizică fără a interfera cu cerințele de performanță artistică și de dans.</li> <li>- Investigația asupra componentelor fiziologice și de condiție fizică ale dansului și dansatorilor s-a concentrat în principal pe dansul clasic de balet. Relativ puține informații au fost publicate în legătură cu echivalentele moderne.</li> </ul>
15	Lakes et al. (2016)	Lucrare observațională /științifică/ diferite	N = 225 dansatori (71% femei) Vârsta = 13-48	Studierea percepțiilor dansatorilor asupra beneficiilor fizice, cognitive, afective și sociale ale dansului în parteneriat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Majoritatea participanților au raportat beneficii percepute în ceea ce privește condiția fizică, cunoașterea, afect și funcționarea socială.</li> </ul>

		chestionare și scale	Țara = EEUU		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dansatorii experimentați au raportat beneficii fizice, sociale și cognitive autopercepute semnificativ mai mari decât dansatorii începători.</li> <li>- Dansatorii dedicați au fost mai predispuși decât dansatorii ocazionali să raporteze îmbunătățiri ale condiției fizice.</li> <li>- Îmbunătățirile autoraportate ale stării de spirit au fost mai mari la femei decât la bărbați.</li> <li>- Durata și frecvența participării la dans au prezis semnificativ beneficiile fizice percepute, dar nu și beneficiile cognitive.</li> </ul>
16	Markula (2018)	Lucrare teoretică/ științifică	NA	Pentru a examina ce ar putea face sportul și dansul atunci când se întâlnesc în societatea contemporană.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mai mulți cercetători au sugerat că introducerea competiției - transformarea dansului în sport - a compromis dansul. De exemplu, competiția a transformat accentul pus pe „strălucire și glamour” în favoarea creativității și imaginației.</li> <li>- În al doilea rând, deși a adăugat atractivitate populară, competiția a reprodus narațiuni stereotipe despre gen, rasă, sexualitate și vârstă în dans.</li> <li>- Pe baza acestei cercetări, arta cu intenția de a crea creativitate și imaginație are un potențial mai mare de a orienta atât dansul, cât și sportul către o cale de acțiune socială transgresivă.</li> <li>- În prezent, dansul a adaptat premisa competitivă a sportului ca parte a strategiei sale de a obține un avantaj economic. Deși unii sportivi și antrenori ar putea folosi acum antrenamentul de dans pentru a-</li> </ul>

					<p>și îmbunătăți performanța, sportul, în general, nu a fost transformat de influențe artistice, în ciuda criticilor cercetătorilor din domeniul sportului. În plus, sporturile estetice par să continue să fie marginalizate de industria sportivă (cu excepția unor sporturi estetice care câștigă un public numeros în timpul Jocurilor Olimpice).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sporturile estetice, precum dansul, sunt dominate de femei. Aspectul estetic este adesea considerat efeminat și posibil neinteresant pentru publicul țintă principal al mass-media sportive. - Ar trebui să continuăm să ne întrebăm ce poate învăța sportul din dans și invers, fără a presupune neapărat că trebuie să fie la fel. Ambele forme de activitate fizică au baze largi de participare și pot satisface nevoi, aspirații, semnificații și obiective diverse în societatea noastră actuală, dar, ca cercetători, trebuie să continuăm să problematizăm intersecțiile lor pentru a gândi și a acționa în direcția unei schimbări sociale pozitive.</li> </ul>
17	Mircea & Dana (2013)	Lucrare observațională / științifică/ chestionar	N = necunoscut Vârsta = 18-22	Analizarea eficienței metodelor de dezvoltare a personalității adolescenților prin intermediul dansului	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eficiența metodelor de dezvoltare a personalității adolescenților prin dans constă în tonifierea moralului și a spiritului, reabilitarea stimei de sine, vitalitatea, energia, forța și dinamica, un suflet sănătos, un corp solid și o minte sănătoasă.</li> <li>- Programele de dans (dans modern, dans social) fac o mare diferență atunci când vine vorba de cunoașterea persoanei unui grup, omogenizarea</li> </ul>

					<p>grupului, armonizarea grupului și a limitelor acestuia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dansul folosește corpul ca instrument principal, iar acest lucru face ca comunicarea cu emițătorul să fie mult mai directă, dar neintermediată. Mi se pare superb, deoarece modul în care te miști arată unele trăsături de personalitate de care nu ești conștient. Arată o oglindă a sinelui tău profund.</li> </ul>
18	Nieminen (1998)	Lucrare observațională / științifică/ sondaj	<p>N = 308 dansatori (dansatori folk, dans sportiv, balet și modern)</p> <p>Vârsta = 15-32</p>	<p>Pentru a evalua și compara motivele de participare în rândul a 308 dansatori folk neprofesioniști, dansatori de bal de societate competitivi, dansatori de balet și dansatori moderni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dansatorii au analizat mai multe motive pentru care sunt atrași de dans. Analizele au relevat patru factori motivaționali semnificativi: 1) Autoexprimarea, 2) Contacte sociale, 3) Condiție fizică și 4) Realizări/Performanță.</li> <li>- Două elemente motivaționale contradictorii, Ruperea de la rutinele zilnice și Pregătirea pentru o carieră, au fost considerate elemente motivaționale individuale.</li> <li>- Cei mai importanți factori au fost Autoexprimarea, Realizările/Performanța și elementul motivațional individual Ruperea de la rutinele zilnice.</li> </ul>
19	Schaillée, Theeboom & Skille (2017)	Observațional/ Lucrare științifică/ Calitativ (observație și interviuri)	<p>N = 25</p> <p>Vârsta = 11-19</p> <p>Țara = Flandra (Belgia)</p>	<p>Pentru a discuta care sunt beneficiile percepute pentru dezvoltare ale fetelor defavorizate și care sunt mecanismele sociale prin care aceste rezultate au fost generate pentru acest grup</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- În primul rând, accesul la programe este o condiție necesară, dar nu suficientă, pentru a promova rezultate de dezvoltare.</li> <li>- În al doilea rând, participanții au descris beneficii în patru domenii principale, inclusiv abilități legate de sport, identitate pozitivă, competențe sociale și valori pozitive.</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- În al treilea rând, există diverse mecanisme sociale prin care alte persoane semnificative, inclusiv personalul adult și colegii, pot avea un impact asupra beneficiilor percepute de tinerii participanți. Mecanismele identificate includ învățarea observațională, percepțiile participanților asupra comportamentelor de susținere a autonomiei ale antrenorilor, un climat grijuliu și un climat motivațional.</li> <li>- În al patrulea rând, caracteristicile inerente ale dansului urban oferă un context pentru facilitarea unui climat de coaching care susține autonomia.</li> </ul>
20	Sofron & Țifrea (2021)	Lucrare teoretică/științifică	NA	Pentru a proiecta un model de selecție pentru dansatori	<ul style="list-style-type: none"> <li>- În orice sport, selecția este un proces îndelungat și necesită seriozitate, perseverență și exigență din partea celor care o practică, dar se recomandă luarea în considerare atât a particularităților sportului, cât și a particularităților fiecărui dansator.</li> <li>- Diagnosticul aptitudinilor trebuie corelat atât cu particularitatea vârstei cronologice, cât și cu particularitatea vârstei biologice, în concordanță cu procesele de creștere și dezvoltare ale organismului uman: Criteriile medico-biologice; criteriile psihologice; criteriile metodologico-pedagogice; criteriile motorii.</li> </ul>
21	Soraka & Sapezinskie (2015)	Teoretic/ Proceduri	NA	Crearea unei metodologii pentru educarea elevilor prin intermediul partenerului DanceSport, în	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea competenței artistice la elevi care utilizează dansul în parteneriat este condiționată de unitatea proceselor kinestezice, cognitive și</li> </ul>

				pregătirea lor pentru competiții de înaltă performanță.	<p>emoționale, adică dezvoltarea sistematică a abilităților de dans în parteneriat, acumularea de experiență personală, combinarea predării valorilor emoționale și morale, dezvoltarea relației dintre elevi și profesorul lor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dansul a devenit o activitate sportivă. Situația este similară și în cazul copiilor, deoarece familiile care își permit lecții de dans își duc copiii la lecții de la o vârstă fragedă. Cu toate acestea, în fiecare țară, unii oameni decid să-și ducă copiii la lecții de dans sportiv, astfel încât aceștia să dobândească abilitățile, stilul și tehnicile de dans necesare pentru a se pregăti pentru competiții și pentru a participa la acestea (Helen, 1995).</li> <li>- Percepția dansului ca spectacol (expresie socială a dansului) este în mod tradițional atractivă pentru societate, deoarece servește ca mijloc de exprimare a activității sociale.</li> </ul>
22	Spesyvykh et al. (2019)	Lucrare experimentală/ științifică/	N = 84 Vârsta = 18-35 Țară = Ucraina	Pentru a determina coeficientul de asimetrie al dansatorilor calificați	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A fost relevată o tendință puternică spre activitatea emisferei drepte în ambele grupuri de dansatori.</li> <li>- A fost confirmată importanța unei evaluări amănunțite a lateralizării funcției cerebrale pentru identificarea la timp a sinistralității în sport și selecția profesională. Acest lucru este important deoarece există mulți sportivi stângaci de top în diferite sporturi. Majoritatea se disting printr-un nivel ridicat de creativitate și abilități pentru o muncă artistică originală. A fost determinată</li> </ul>

					tendința spre activitatea emisferei drepte. Acest criteriu poate fi considerat una dintre cele mai semnificative componente pentru selecția copiilor în dansul sportiv.
23	Tang (2024)	Lucrare experimentală/ științifică/ Scală de sănătate mintală	N = 400 studenți	Cercetarea impactului dansului sportiv modern asupra sănătății mintale a studenților	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dansul sportiv are un efect de promovare asupra sănătății mintale.</li> <li>- Dansul sportiv poate îmbunătăți starea psihologică a elevilor.</li> <li>- Dansul sportiv poate îmbunătăți abilitățile interpersonale.</li> <li>- Dansul sportiv poate rezista eficient barierelor psihologice ale elevilor.</li> <li>- Este o activitate fizică foarte benefică pentru elevi..</li> </ul>
24	Uzunović, Kostić & Miletic (2009)	Lucrare experimentală/ științifică/ test fizic (coordonare, frecvența mișcărilor, echilibru, coordonare ritmică și flexibilitate)	N = 95 Vârsta = 15-18	Pentru a evalua abilitățile motorii și condiția fizică ca variabile predictive și pe baza numărului de puncte pe care fiecare dintre dansatori le-a obținut la competițiile de dans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rezultatele obținute au ilustrat formarea complexelor motorii ideale la dansatoarele sportive, femei și bărbați, și, împreună cu diferențele de gen detectate (în testul de evaluare a forței, flexibilității și rezistenței specifice și generale), ar trebui respectate în procesul de antrenament la dans.</li> <li>- Vezi tabelul cu rezultatele testelor la pg. 85.</li> </ul>
25	Vaczi et al. (2016)	Lucrare experimentală/	N = 20 dansatori Vârsta = 20-32	Pentru a testa ipotezele conform cărora, în raport cu capacitățile maxime, dansul de societate este	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se concluzionează că dansatorii de dans de societate din clasele inferioare performează la nivelul lor maxim de viață în timpul simulării</li> </ul>

		științifică/test fizic	Țara = Germania	mai intensiv pentru femei decât pentru bărbați și că tehnica de menținere (feminin vs. masculin) reglează intensitatea dansului.	competiției. Folosind ritmul cardiac ca indicator al intensității, dansul de societate este mai intens pentru femei datorită tehnicilor lor unice de prindere.
26	Vajngerl & Wolf-Cvitak (2000)	Studiu observațional / științific / Chestionar	N = 122 fete (48 de elevi la sport, 43 la gimnastică ritmică sportivă și 31 la dans sportiv)  Vârsta = 12-30	Determinarea structurii motivaționale la fetele practicante de sporturi cu o componentă estetică distinctă, de exemplu gimnastică ritmică sportivă și dans sportiv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spațiul motivațional a fost examinat cu 30 de variabile. Prin intermediul analizei factoriale, au fost izolate 8 dimensiuni latente, primele două dintre ele ies în evidență.</li> <li>- Prima a fost etichetată drept mișcare estetică și se referă la legătura dintre muzică și expresivitatea mișcărilor, precum și la capacitatea specifică de a exprima propria personalitate prin mișcări.</li> <li>- Cealaltă este dimensiunea socializării într-un grup și a experiențelor care îi împlinesc în mod specific pe cei implicați în sporturi estetice.</li> <li>- Celelalte șase dimensiuni latente sunt mai puțin structurate, dar oferă informații despre structura motivelor fetelor tinere de a se implica în sporturi cu o componentă estetică distinctă.</li> </ul>
27	Zanchini & Malaguti (2014)	Lucrare experimentală/ științifică/ test fizic	N = 20 (10 cupluri)  Vârsta = 19-31	Pentru a defini consumul energetic și intensitatea celor două discipline principale de dans sportiv (dansuri latino-americane și dansuri standard) la sportivii de nivel înalt și pentru a verifica caracteristicile și diferențele dintre aceste două genuri de dans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiza statistică nu relevă diferențe între cele două discipline de dans, rezultatele noastre sugerând că Dansul Sportiv este o activitate moderată/intensă care necesită un consum energetic semnificativ. Sportivii implicați în programe de antrenament continuu prezintă un nivel de activitate fizică intens.</li> </ul>

28	Zhang, Zhang & Hao (2022)	Lucrare experimentală/ științifică/ Sondaj plus test biochimic	N = 300 dansatori și studenți la sport	Pentru a explora schimbările fiziologice și biochimice cauzate de Dansul Sportiv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicii fiziologici s-au modificat și ei semnificativ, cu o reducere medie a grăsimii corporale de peste 5%.</li> <li>- Concluzie: DanceSport s-a dovedit a ajuta la îmbunătățirea funcției fizice și biochimice a practicanților săi.</li> </ul>
----	---------------------------	--	--	---	--

## OBSERVAȚII FINALE

Dansul sportiv pare să fie din ce în ce mai stabilit în mintea oamenilor de știință din sport, nu fără unele controverse cu privire la faptul dacă competiția îl face să-și piardă esența (Markula, 2018) sau dacă există o tensiune între artistic și dezvoltarea abilităților fizice și motorii (Koutedakis, & Jamurtas, 2004; Soraka & Sapezinskiene 2015). În acest sens, participarea la dansul sportiv este estimată la între 9 și 17% dintre copiii și tinerii care practică sport și este, de asemenea, unul dintre cele mai feminizate sporturi (Emmonds et al., 2024). Principalele motive pentru exersare par să fie autoexprimarea, contactul social, fitnessul și realizarea sau performanța. Printre dansatorii de competiție, există și contradicția de a exersa pentru a rupe rutina și a se pregăti pentru o carieră în mediu (Nieminen, 1998). Pentru dansatoarele în special, accentul este pus pe mișcarea estetică și socializarea de grup (Vajngerl & Wolf-Cvitak, 2000).



Această concepție a dansului sportiv ca sport este observată în studiile fiziologice care încearcă să determine cerințele și factorii limitanți ai performanței sportive în dans (Blanksby & Reidy, 1988; Soraka & Sapezinskiene, 2015; Spesyvykh et al., 2019; Zanchini & Malaguti, 2019; Zanchini & Malaguti, 2014; Zhang și colab.) sau intensitatea acestora; sportul în comparație cu alte sporturi sau modalități de dans, notând, de exemplu, că, deși dansul popular nu poate fi considerat o

activitate fizică intensă (Ciematnieks & Gulbe, 2020), dansul sportiv oferă frecvență cardiacă și alți indicatori care îl fac o activitate moderată până la viguroasă, intensitatea fiind mai mare la femei datorită tehnicii (Vaczi et al., 2016). Acest lucru a condus la aplicarea unor programe de îmbunătățire a fitness-ului și a performanței pentru dansatorii de sport (Adam et al., 2018; Koutedakis & Jamurtas, 2004), precum și la dezvoltarea diferitelor modele pentru detectarea și selecția talentelor (Kostić, Zagorc & Uzunović, 2004; Sofron & Țifrea, 202; 2009).



La nivelul beneficiilor constatate pentru dansul sportiv în rândul tinerilor (Lakes et al., 2016), putem evidenția dobândirea de abilități sociale precum competiția, cooperarea și colaborarea (Armas, 2016; Armas & Šniras, 2019), îmbunătățiri ale sănătății atât la nivel individual, cât și în ceea ce privește bunăstarea și dezvoltarea personală (Atkins et al, 2019; Aujla, 2020; Mircea & Dana, 2013; Tang, 2024), îmbunătățiri ale nivelului cognitiv (Chen et al., 2015; Izabela, Katarzyna & Krzysztof, 2023), starea de spirit (Chen și colab., 2015), abilități interpersonale (Tang, 2024), inteligență emoțională (Dan, 2012), conexiuni comunitare (2012). Acest lucru se reflectă și în anumite populații, cum ar fi persoanele cu deficiențe de vedere (Carretti et al., 2022), care își pot îmbunătăți calitatea vieții prin dans, sau tinerele din medii defavorizate, pentru care dansul contribuie, deși nu suficient, la dobândirea de abilități sportive, identitate pozitivă, competență socială, precum și integrarea valorilor pozitive (Scha et al. 2017).

# EXERCIȚII PENTRU NORMATIVE DE CONTROL

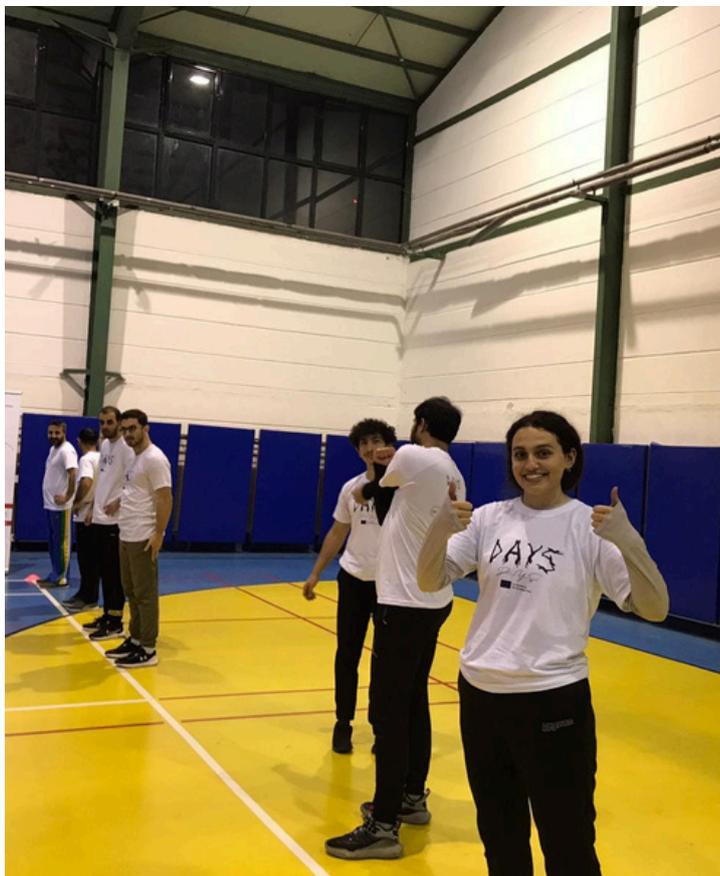
## INTRODUCERE

Testarea fizică este un instrument esențial pentru evaluarea aptitudinii fizice la adolescenți și adulții tineri, deoarece oferă date obiective și cuantificabile privind starea lor de sănătate și performanța fizică. În această etapă a vieții, dezvoltarea fizică și obiceiurile de activitate sunt esențiale pentru a stabili o bază solidă pentru sănătatea pe termen lung. Aceste teste măsoară diferite capacități, cum ar fi rezistența cardiovasculară, forța musculară, flexibilitatea și agilitatea, care sunt indicatori cheie ai unui stil de viață sănătos. În plus, evaluările regulate ajută la identificarea punctelor forte și a zonelor de îmbunătățire, promovând adoptarea de obiceiuri adecvate de exerciții fizice și prevenirea problemelor legate de inactivitatea fizică.



Într-un context educațional sau sportiv, testarea fizică încurajează și conștientizarea de sine și motivația, ajutând tinerii să-și stabilească obiective realiste și să își mențină angajamentul față de bunăstarea lor generală (Colegiul American de Medicină Sportivă, 2013; Consiliul Europei, 1988; Léger și colab., 1988; Ortega și colab., 2008; Ruiz și colab., 2009).

Testarea fizică este un instrument esențial pentru evaluarea aptitudinii fizice la adolescenți și adulții tineri, deoarece oferă date obiective și cuantificabile privind starea lor de sănătate și performanța fizică. În această etapă a vieții, dezvoltarea fizică și obiceiurile de activitate sunt esențiale pentru a stabili o bază solidă pentru sănătatea pe termen lung. Aceste teste măsoară diferite capacități, cum ar fi rezistența cardiovasculară, forța musculară, flexibilitatea și agilitatea, care sunt indicatori cheie ai unui stil de viață sănătos. În plus, evaluările regulate ajută la identificarea punctelor forte și a zonelor de îmbunătățire, promovând adoptarea de obiceiuri adecvate de exerciții fizice și prevenirea problemelor legate de inactivitatea fizică.



Aceste comparații le permit antrenorilor și formatorilor să adapteze programele de antrenament, să optimizeze performanța și chiar să ghideze procesele de identificare a talentelor, promovând o abordare mai bazată pe dovezi a dezvoltării sportivilor (Ortega et al., 2008). Astfel de evaluări nu numai că îmbunătățesc performanța individuală, dar oferă și un cadru pentru înțelegerea interacțiunii dintre atributele fizice și cerințele diferitelor sporturi.





## Metode

Participanții la acest studiu au fost 96 de tineri cu vârsta cuprinsă între 14-24 de ani (45,8% femei și 54,2% bărbați). Vârsta medie a fost de 18,12 ani. Eșantionul a fost format din 24 de tineri din fiecare dintre țările partenere ale proiectului (Letonia, Turcia, România și Portugalia). Din acești 24 de tineri pe țară, 8 erau dansatori, 8 sportivi în alte sporturi și 8 studenți. Astfel, în cadrul eșantionului total, 32 erau dansatori, 32 sportivi și 32 studenți.

## Obiective

Obiectivele acestui studiu au fost următoarele:

- Evaluarea aptitudinilor fizice a unui grup de tineri cu vârsta cuprinsă între 14-24 de ani în funcție de variabile socio-demografice precum intervalul de vârstă, sexul și țara de origine.
- Pentru a compara nivelul de forma fizică a unui grup de dansatori tineri în comparație cu un grup de sportivi din alte sporturi și un grup de studenți.





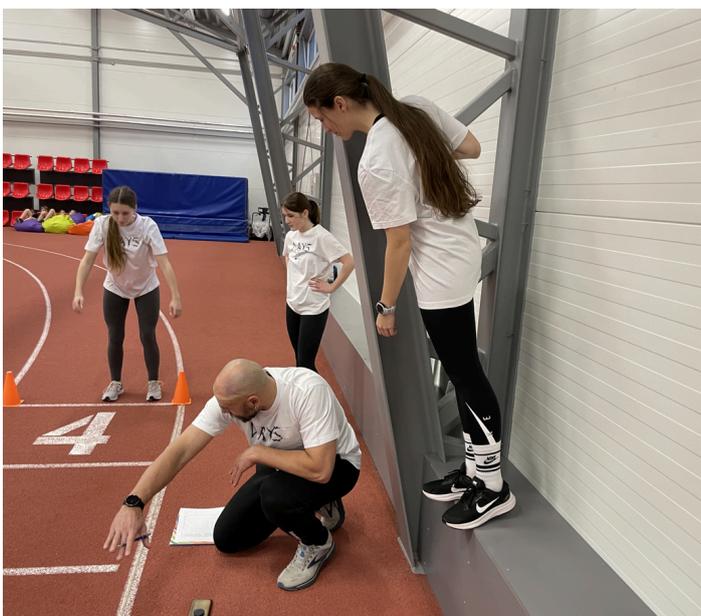
Acești 96 de tineri au fost testați conform exercițiilor Normative de Control ale testelor fizice enumerate mai jos:

- alergare de 20 m (măsurată în timp până la finalizare).
- Săritura în lungime de la fata locului (masurată în metri).
- Săritura cu coarda într-un minut (măsurată în repetări de sărituri).
- alergare în circuit (măsurată în secunde pentru a parcurge 5 ture x 5m).
- alergare de 800 m (măsurată în minute)



Fiecare participant la proiect a efectuat aceste teste în total de 20 de ori. Rezultatele s-au bazat pe media notelor obținute la aceste 20 de încercări, deoarece aceasta este cea mai potrivită măsură de fitness și limitează posibilele erori umane de măsurare (în comparație cu dacă se ia în considerare doar cea mai bună înregistrare).

Echipa de proiect a stabilit standarde în funcție de sex și vârstă (vezi Diagrama 1) și astfel a fost luată în considerare și respectarea sau nerespectarea acestor standarde.



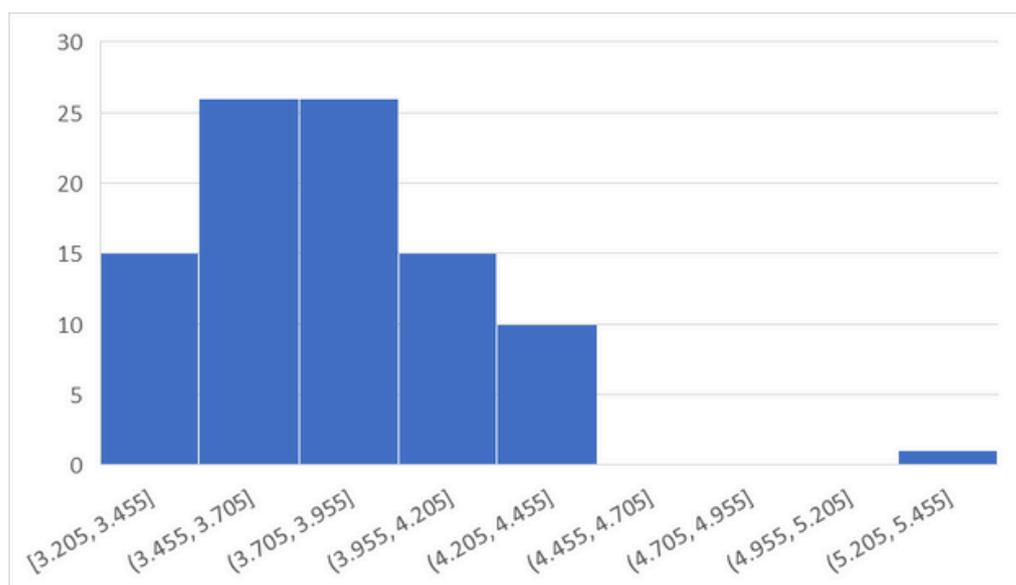
Rezultatele obținute au fost prelucrate folosind statistici descriptive. Apoi a fost efectuată o analiză de corelație pentru a vedea dacă există asocieri între diferitele variabile, folosind coeficientul Pearson. Diferențele în funcție de gen și modalitate au fost analizate utilizând testele t-Student (testul t) și ANOVA.

# REZULTATE

## Rezultate generale



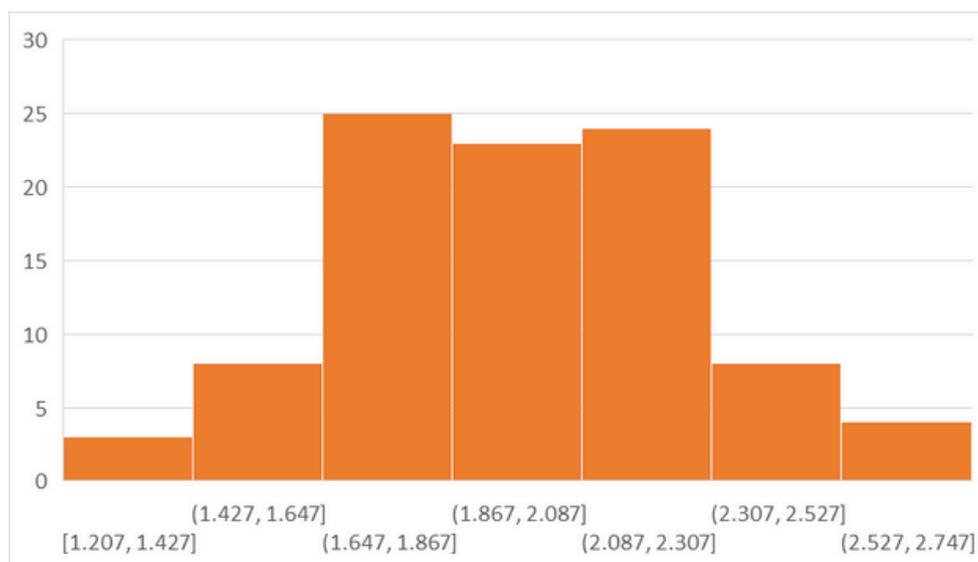
Timpul mediu în testul de **alergare de 20 de metri** a fost de 3,79 secunde. Figura 1 arată distribuția notelor în test, unde axa x este timpul, axa y este participanții la NC (Normative de Control).



**Figura 1.** Distribuția marcajelor de 20 m (general)



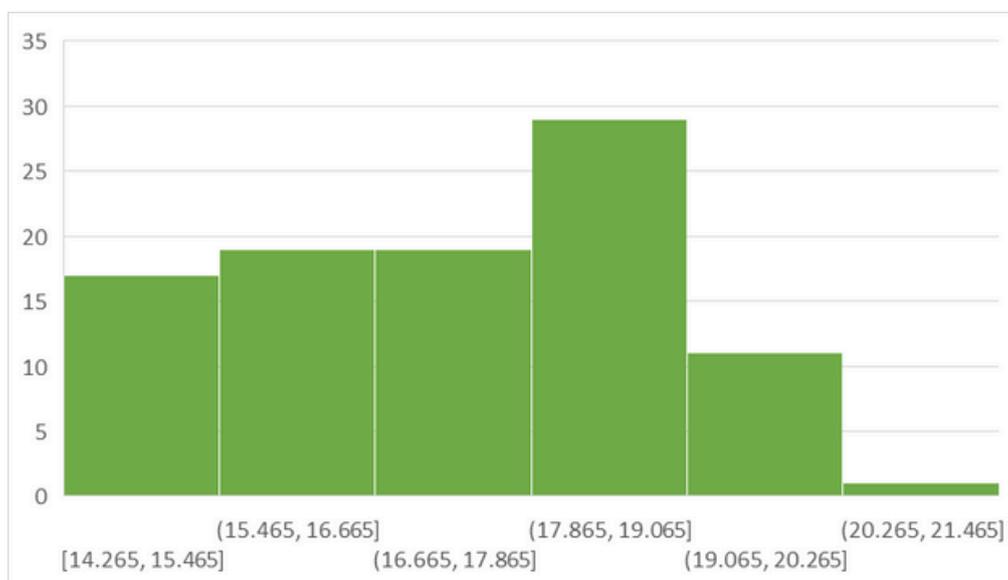
Distanța medie la proba de **săritură în lungime** a fost de 1,98 m. Figura 2 arată distribuția notelor în test, unde axa x este distanța, axa y reprezintă participanții NC.



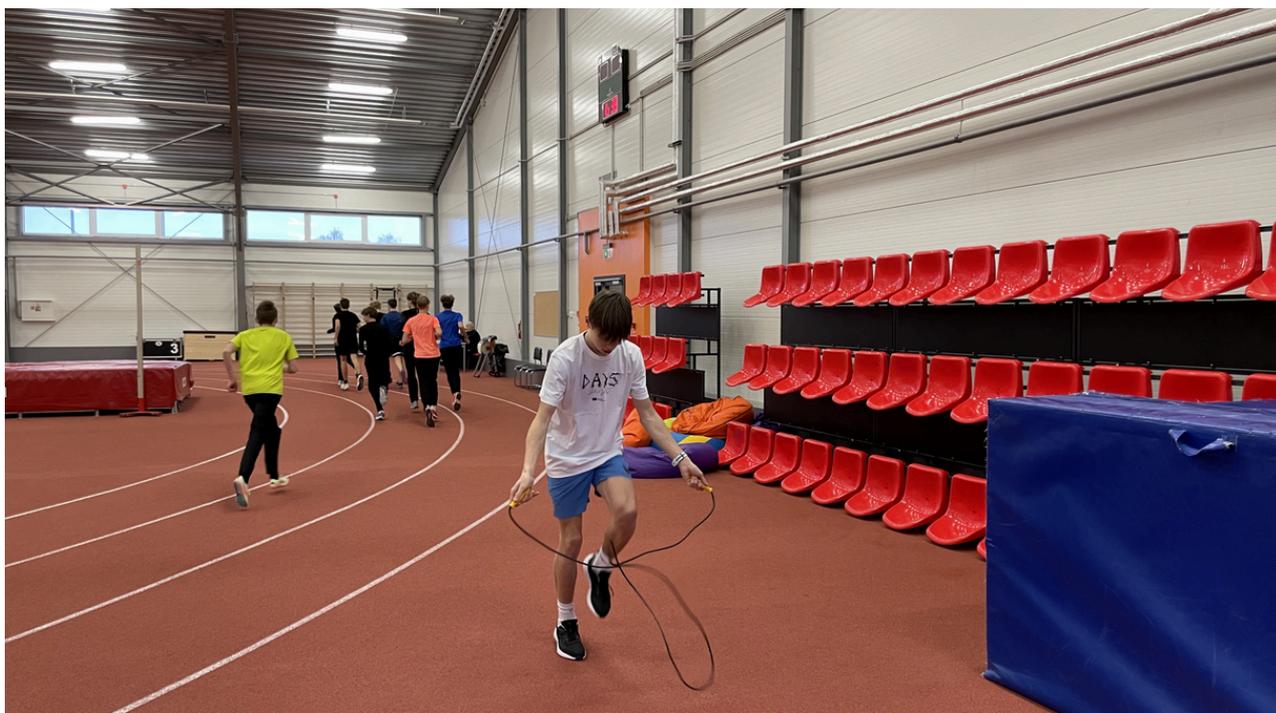
**Figura 2.** Distribuția marcajelor de sărituri în lungime (general)



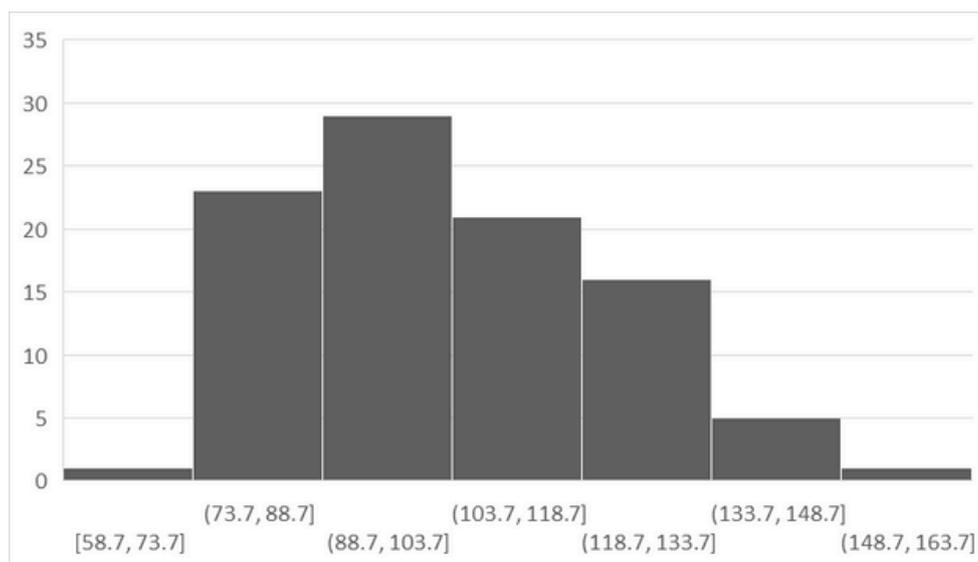
Timpul mediu în testul de **alergare în circuit** a fost de 17,31 secunde. Figura 3 arată distribuția notelor în test, unde axa x este timpul, axa y reprezintă participanții NC.



**Figura 3.** Distribuția la alergare în circuit (general)



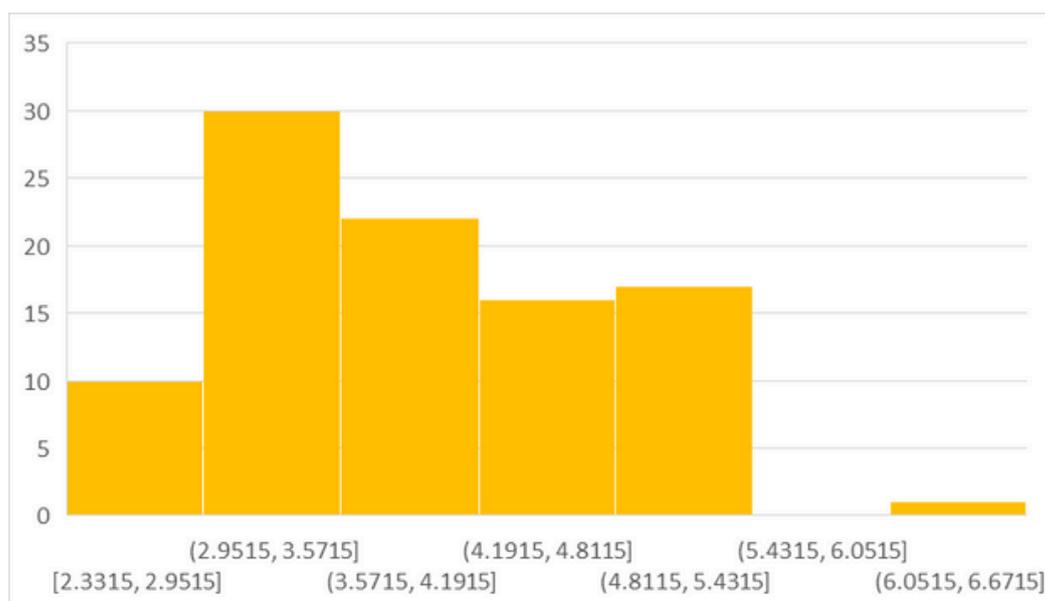
Timpul mediu la proba de **sărituri cu coarda** a fost de 103.7 repetări. Figura 4 arată distribuția notelor în test, unde axa x reprezintă repetări, axa y reprezintă participanții NC.



**Figura 4.** Distribuția săriturilor cu coarda (general)



Timpul mediu la proba de **alergare de 800 m** a fost de 3,88 minute. Figura 5 arată distribuția notelor în test, unde axa x este timpul, axa y reprezintă participanții NC.



**Figura 5.** Distribuția pentru alergarea de 800 m (general)

## Rezultate pe țări



În ceea ce privește rezultatele pe țări, Turcia se remarcă în toate probele, cu excepția 800m, unde are un număr mediu foarte asemănător cu Portugalia. Este urmată de Letonia și la o anumită distanță, Portugalia și România se întrec pentru „medalia de bronz”.

S-ar putea crede că aceste diferențe se datorează vârstei participanților din diferite țări, deoarece Letonia are cea mai mică vârstă medie (16,79 ani), urmată de Portugalia (17,20), România (18,66) și Turcia (19,83). Numărul de bărbați și femei din fiecare dintre țări nu justifică nici aceste diferențe, 7 femei au participat în Turcia, 11 în România, 13 Letonia și 14 în Portugalia.

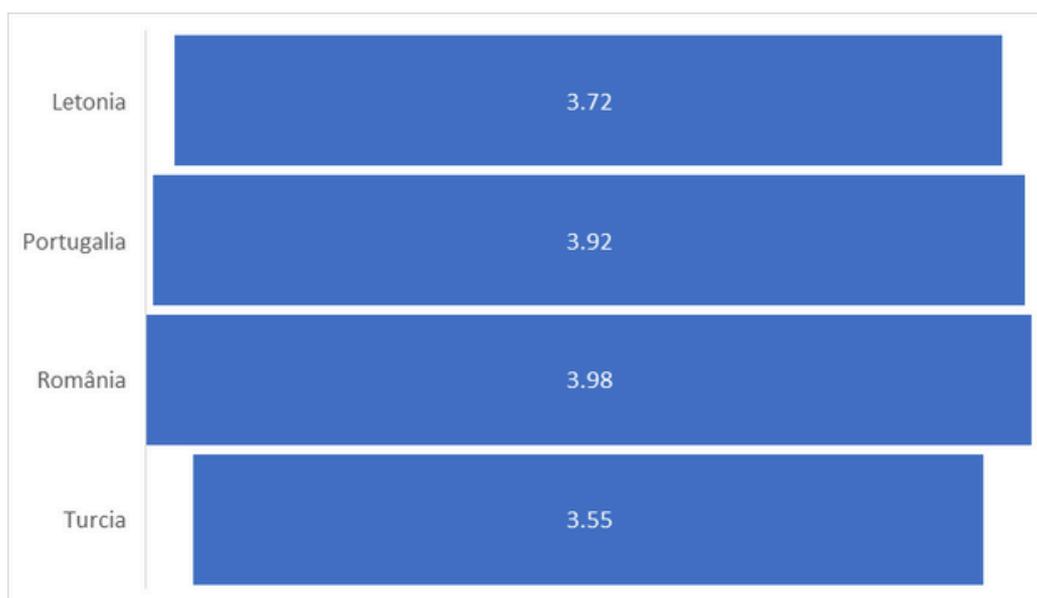


Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

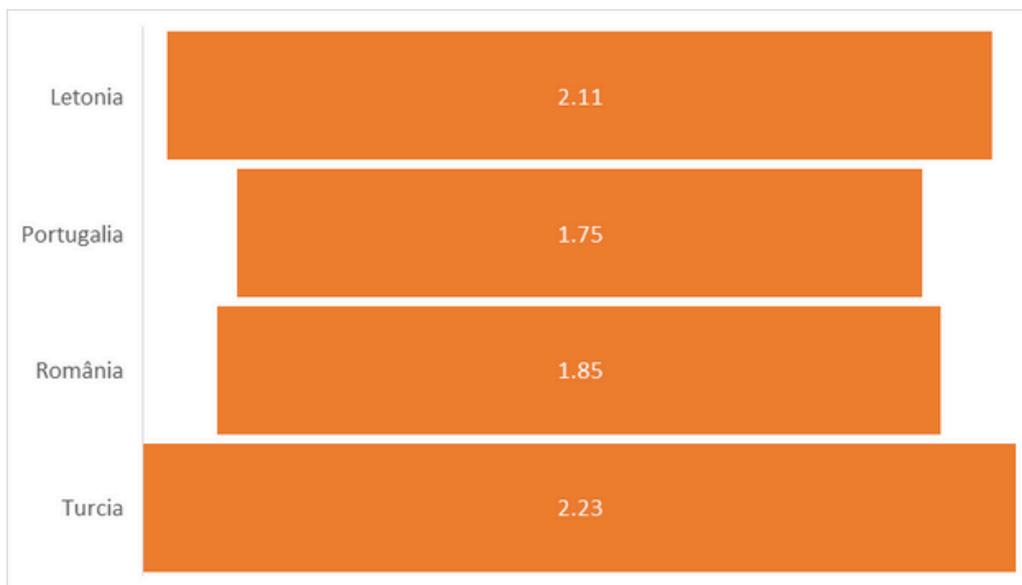




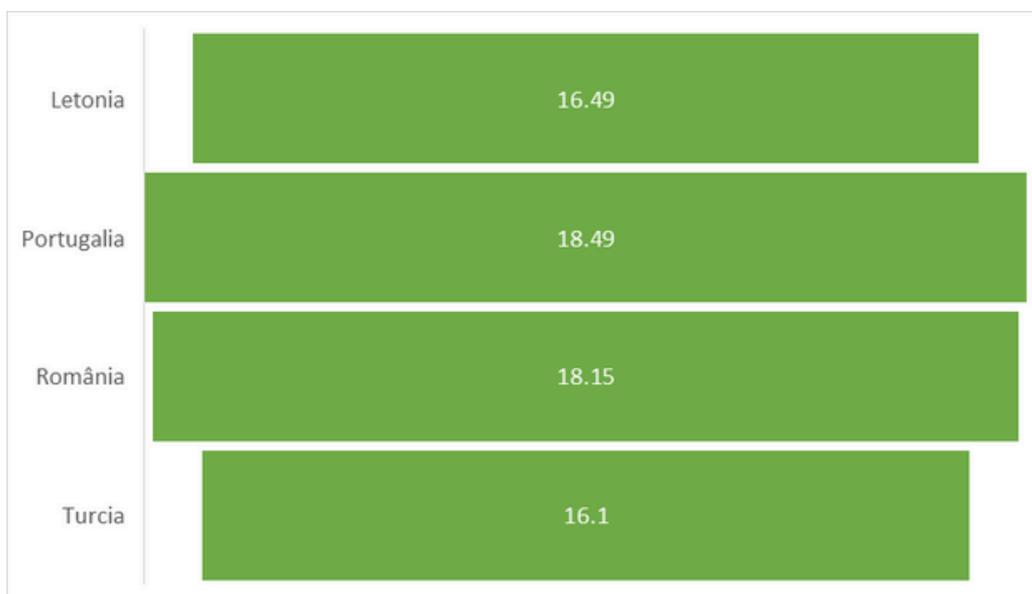
Figurile 6, 7, 8, 9 și 10 arată grafic comparația dintre eșantioane pentru fiecare dintre teste.



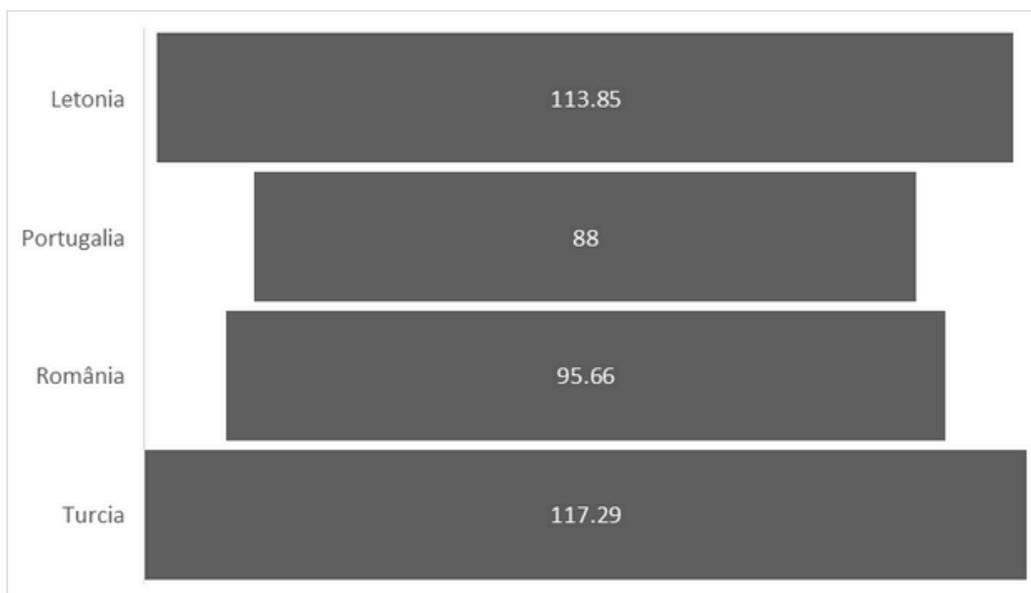
**Figura 6.** Note medii la testul de 20 m pe țări



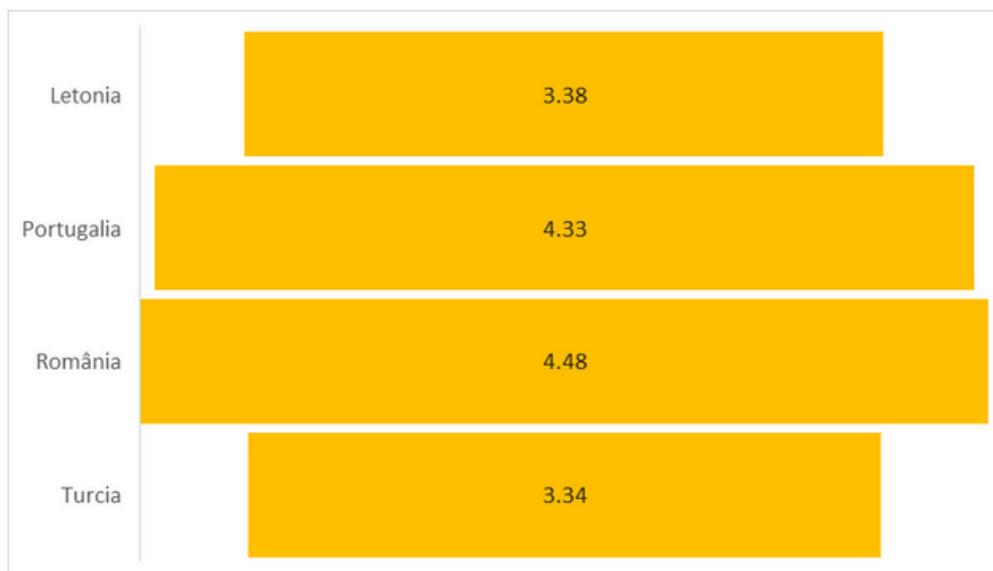
**Figura 7.** Note medii la testul de sărituri în lungime pe țări



**Figura 8.** Note medii la testul de alergare în circuit pe țări



**Figura 9.** Note medii la proba de sărituri cu coarda pe țări

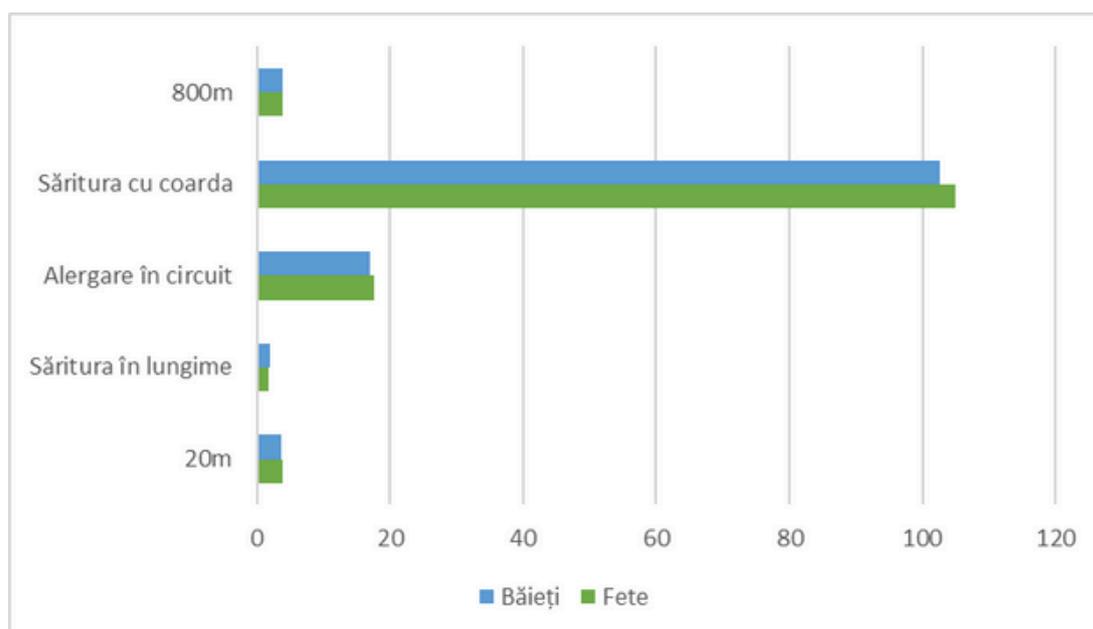


**Figura 10.** Note medii ale testului de alergare 800 m pe țări

## Rezultate după gen



Figura 11 arată diferențele de gen pentru fiecare dintre teste. Bărații au avut în medie rezultate mai bune decât femeile, cu excepția săriturii cu coarda.

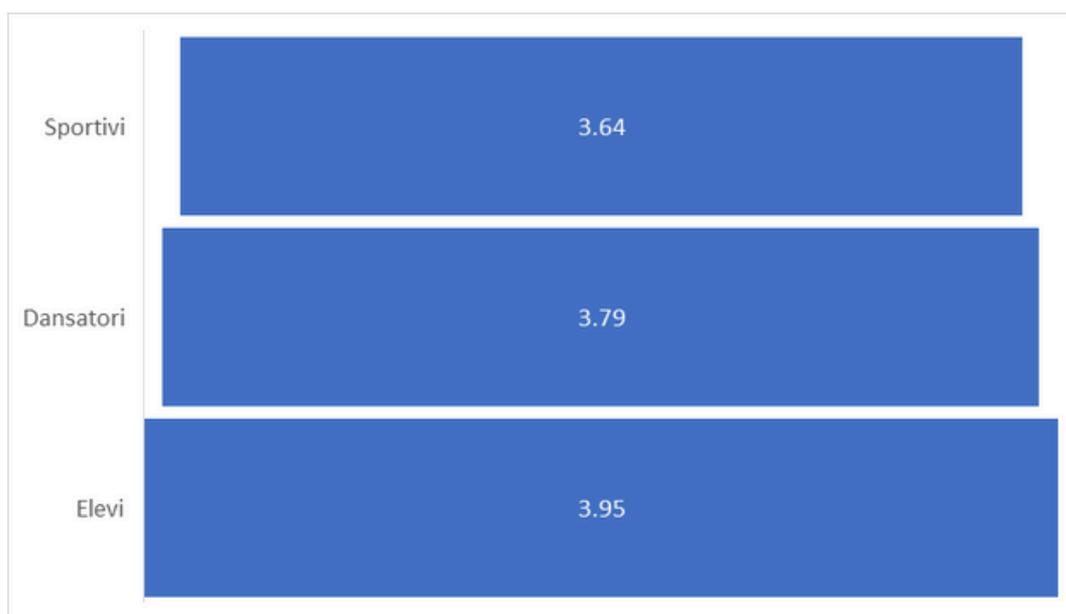


**Figura 11.** Diferențele în funcție de gen în rezultatele testelor

## Rezultate pe modalitate

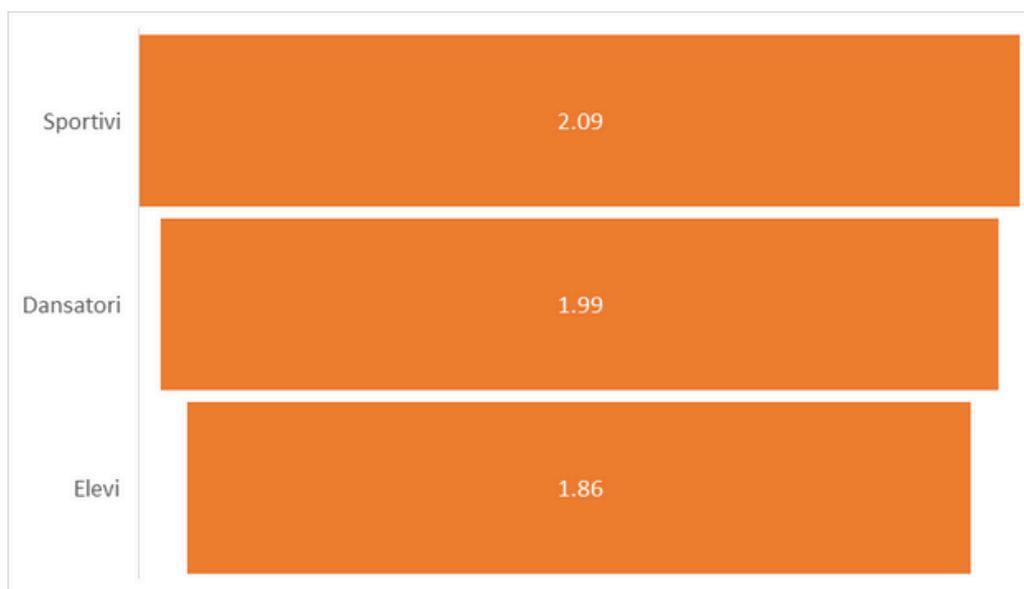
Unul dintre obiectivele principale ale acestui proiect este de a demonstra potențialul dansului ca sport. În acest sens, analiza rezultatelor testelor fizice este considerată vitală pentru îndeplinirea acestui obiectiv, în același mod în care se vor analiza, în secțiunile următoare,, calitativ, alte beneficii ale dansului.

Rezultatele arată că dansatorii s-au descurcat mai bine la săritul cu frânghie și la 800 m, în timp ce sportivii s-au descurcat mai bine la alergare de 20 m, săritura în lungime și alergare în circuit. În toate cazurile, elevii au obținut cele mai proaste înregistrări. Figurile 12, 13, 14, 15 și 16 arată rezultatele per test.



**Figura 12.** 2Test de alergare de 20 m (înregistrare medie)





**Figura 13.** Test de săritură în lungime (înregistrare medie pe modalitate)



**Figura 14.** Test de alergare în circuit (înregistrare medie pe modalitate)



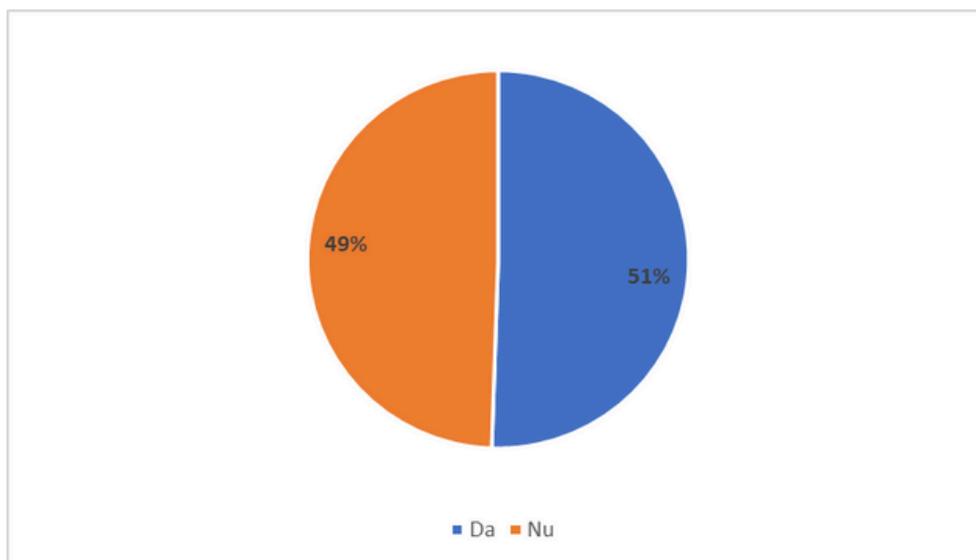
**Figura 15.** Test de sărituri cu coarda (înregistrare medie pe modalitate)



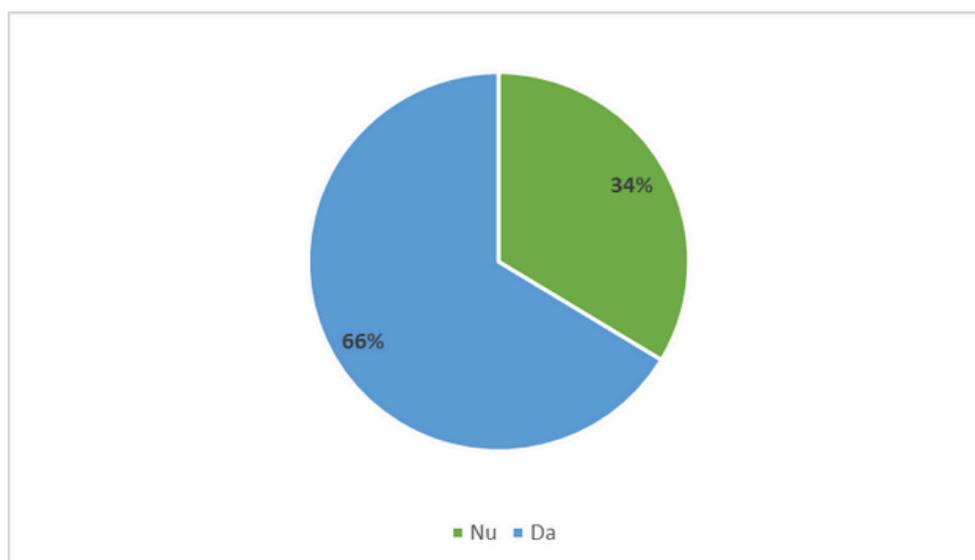
**Figura 16.** Test de 800 m (înregistrare medie pe modalitate)

### Conformitatea masurilor din diagrama Normativelor de Control

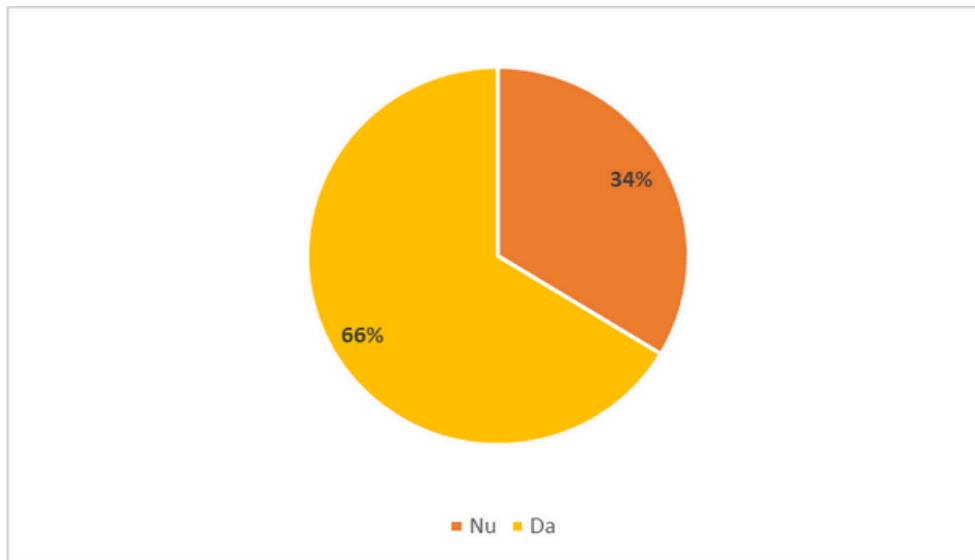
Figurile 17, 18, 19, 20 și 21 arată procentul de participanți care au îndeplinit standardele la fiecare test.



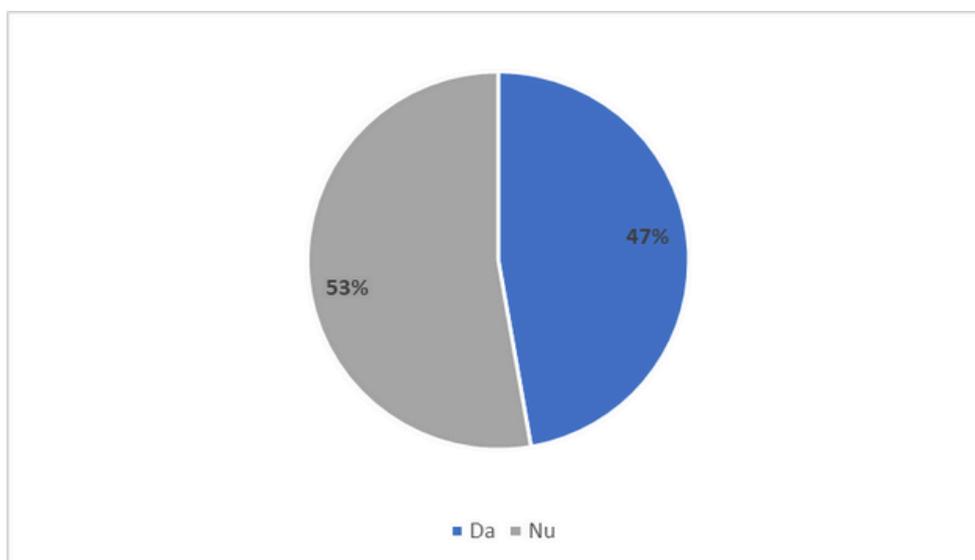
**Figura 17.** Conformitatea cu măsurătorile la alergarea de 20m



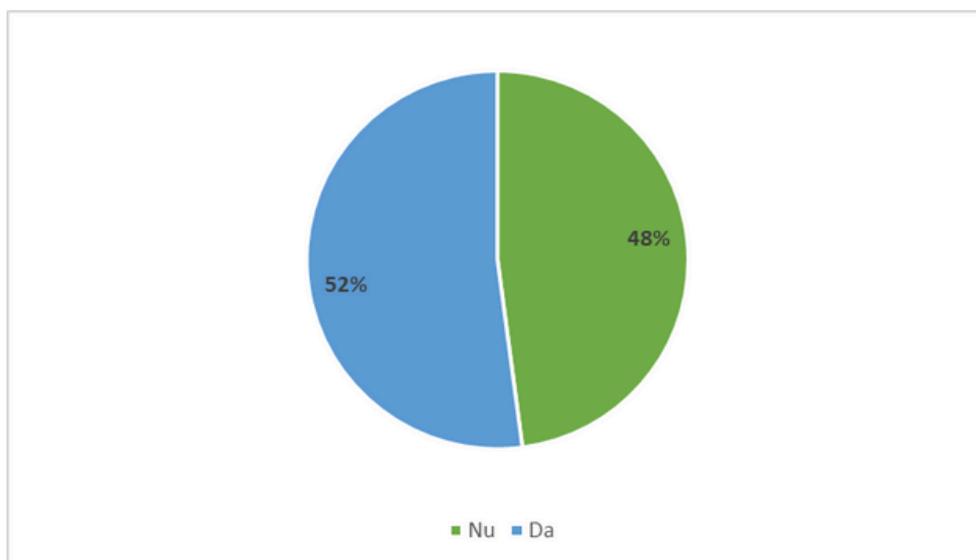
**Figura 18.** Conformitatea la săritura în lungime



**Figura 19.** Conformitatea la alergarea în circuit

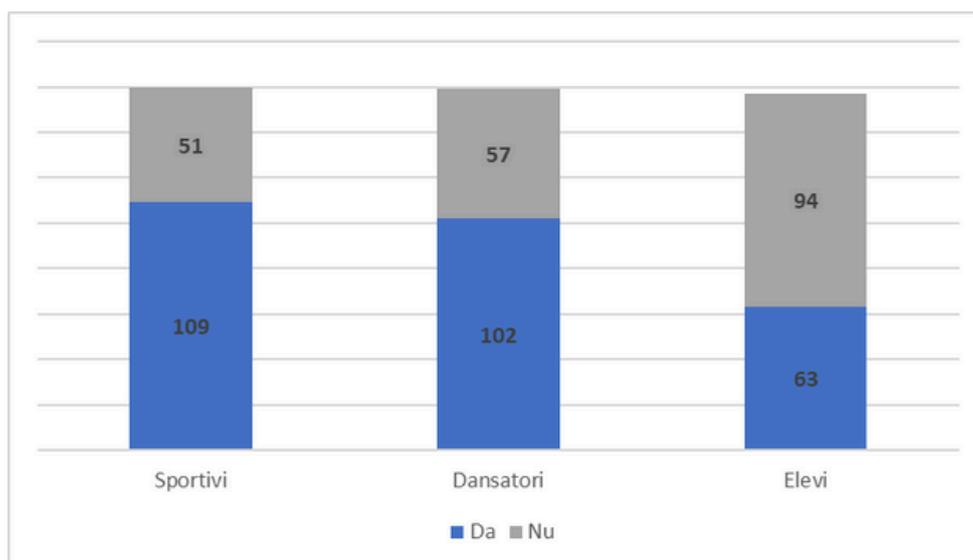


**Figura 20.** Conformitatea la săritura cu coarda



**Figura 21.** Conformitatea la alergarea de 800 m

Figura 22 arată că 68% dintre sportivi îndeplinesc standardele, în timp ce dansatorii îndeplinesc standardele ceva mai puțin (64,1%). Studenții sunt cel mai puțin probabil să îndeplinească standardele, doar 40,1% le îndeplinesc.



**Figura 22.** Măsurarea conformității pe modalitate



## ANALIZA ASOCIERILOR VARIABILE

Matricea de corelație (Tabelul 3) arată următoarele corelații:

20m vs. Lungime (-0.826):

- Există o puternică corelație negativă. Acest lucru indică faptul că pe măsură ce timpii de 20 m cresc (performanță mai slabă), rezultatele săriturii în lungime scad (distanță mai scurtă realizată)

20m vs. Circuit (0.723):

- Există o corelație pozitivă puternică, ceea ce sugerează că timpii mai mari la 20 m (performanță mai slabă) este asociată cu rezultate mai slabe ale ralerării în circuit.

20m vs. Coardă (-0.502):

- Există o corelație negativă moderată. Timpuri mai bune de 20 m (mai jos) sunt asociate cu o performanță mai bună în testul cu coarda.



## 20m vs. 800m (0.653):

- Se observă o corelație pozitivă moderată. Acest lucru sugerează că timpii mai mari la 20 m sunt asociați cu cei mai slabi la 800 m.

## Săritura în lungime vs. Alergare în circuit (-0.802):

- O corelație negativă puternică, care indică faptul că rezultate mai bune la săritura în lungime (distanță mai mare) sunt asociate cu rezultate mai bune la alergarea în circuit (timpuri mai mici).

## Săritura în lungime vs. Săritura cu coarda (0.618):

- Există o corelație pozitivă moderată. Distanțele mai bune la săritura în lungime sunt asociate cu o performanță mai bună la testul cu coarda.



## Săritura în lungime vs. 800m (-0.683):

- O corelație negativă moderată. Rezultate mai bune la sărituri în lungime sunt asociate cu timpuri mai buni (mai mici) la 800 m.

## Alergarea în circuit vs. Săritura cu coarda (-0.716):

- O corelație negativă puternică. Perioadele de transfer mai bune sunt asociate cu rezultate mai bune la testul cu coarda.

Alergare în circuit vs. 800m (0.825):

- Există o puternică corelație pozitivă. Acest lucru sugerează că o performanță bună în Circuit este asociată cu timpi mai buni în cursa de 800 m.

Săritura cu coarda vs. 800m (-0.754):

- O corelație negativă puternică, care indică faptul că o performanță bună la testul cu coarda este legată de timpi mai buni la 800 m.



**Tabel 3. Matricea de corelație**

	20m	Lungime	Circuit	Coardă	800m
20m	1.000	-0.826	0.723	-0.502	0.653
Lungime	-0.826	1.000	-0.802	0.618	-0.683
Circuit	0.723	-0.802	1.000	-0.716	0.825
Coardă	-0.502	0.618	-0.716	1.000	-0.754
800m	0.653	-0.683	0.825	-0.754	1.000

ANOVA evaluează dacă mijloacele testelor fizice diferă semnificativ între modalități (sportivi, dansatori și studenți). Am analizat valoarea "p" pentru a determina dacă diferențele sunt semnificative statistic (folosind un nivel de semnificație comun de 0,05). Rezultatele sunt după cum urmează:

- 20m ( $F = 18.45$ ,  $p = 0.000044$ ): valoarea p este mai mică de 0,05, ceea ce indică faptul că există diferențe semnificative în timpi de 20 m între modalități. Acest lucru sugerează că modalitățile au un impact semnificativ asupra performanței în acest test.

- Lungime ( $F = 12,84$ ,  $p = 0,000543$ ): valoarea  $p$  este mai mică de 0,05, indicând diferențe semnificative între distanțele de sărituri în lungime între modalități. Unele modalități au rezultate semnificativ mai bune decât altele în acest test.
- Circuit ( $F = 4,01$ ,  $p = 0,0481$ ): valoarea  $p$  este mai mică de 0,05, indicând diferențe semnificative în timpii de transfer între modalități. Deși diferența este mai puțin pronunțată decât în celelalte teste, este totuși relevantă.
- Coardă ( $F = 0,31$ ,  $p = 0,5768$ ): valoarea  $p$  este mai mare de 0,05, ceea ce indică faptul că nu există o diferență semnificativă în rezultatele testului Rope între modalități.
- 800 m ( $F = 0,98$ ,  $p = 0,3257$ ): valoarea  $p$  este mai mare de 0,05, ceea ce sugerează că nu există diferențe semnificative în timpii de cursă de 800 m între modalități.

Testul  $t$  evaluează dacă mijloacele testelor fizice diferă semnificativ între bărbați și femei. Am analizat valoarea  $p$  pentru a determina dacă diferențele sunt semnificative statistic (nivel de semnificație de 0,05). Rezultatele pentru acest test au fost:

- 20m ( $t = -4.35$ ,  $p = 0.000036$ ): valoarea  $p$  este mai mică de 0,05, ceea ce indică faptul că există diferențe semnificative între sexe în timpii de 20 de milioane. Bărbații și femelele arată performanțe semnificativ diferite în acest test.



- Lungime ( $t = 3.68$ ,  $p = 0.000397$ ): valoarea  $p$  este mai mică de 0,05, indicând diferențe semnificative între distanțele de sărituri lungi între sexe. Acest lucru sugerează că bărbații și femeile au rezultate diferite în acest test.
- Circuit ( $t = -2.06$ ,  $p = 0.0421$ ): Valoarea  $p$  este mai mică de 0,05, indică diferențe semnificative între sexe în timpii de transfer. Mărimea diferenței este mai mică decât în celelalte teste, dar totuși relevantă.
- Coardă ( $t = -0.56$ ,  $p = 0.5744$ ): valoarea  $p$  este mai mare de 0,05, ceea ce indică faptul că nu există o diferență semnificativă între sexe în testul cu coarda.
- 800m ( $t = -1.02$ ,  $p = 0.3122$ ): valoarea  $p$  este mai mare de 0,05, ceea ce sugerează că nu există diferențe semnificative între sexe la cursa de 800 m.



## Observații finale

1. Rezultatele pe țară arată că, indiferent de sex sau vârstă, Turcia a avut cei mai apti participanți fizic, urmată de Letonia. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că singurul criteriu de includere a fost vârsta și apartenența la una dintre cele trei grupe (sportivi, dansatori sau studenți) nu este indicativ pentru un nivel național dincolo de acest eșantion.

2. În analiza pe modalități, rezultatele susțin ipoteza asemănării dansului în ceea ce privește îmbunătățirea și menținerea aptitudinii fizice, deoarece dansatorii participanți s-au descurcat mai bine la două sarcini și au fost aproape de sportivi în restul de trei.

3. În analiza pe modalități, rezultatele susțin ipoteza asemănării dansului în ceea ce privește îmbunătățirea și menținerea aptitudinii fizice, deoarece dansatorii participanți s-au descurcat mai bine la două sarcini și au fost aproape de sportivi în restul de trei.

4. Corelația arată că testele par a fi legate între ele, ceea ce sugerează că există un set comun de abilități fizice care influențează rezultatele (de exemplu, forța, viteza, rezistența). Cele mai puternice corelații sunt între testele de performanță cardiovasculară (Shuttle și 800m), în timp ce relațiile dintre forță (Lung, Rope) și rezistență sunt moderat semnificative.



5. Rezultatele testului ANOVA înseamnă că testele la 20m, Lungime și Circuit arată diferențe semnificative între modalități, indicând că aceste capacități fizice sunt legate de tipul modalității (atleti, dansatori sau studenți). Testele cu coarda și 800 m nu arată diferențe semnificative între modalități, sugerând că aceste abilități ar putea să nu fie la fel de influențate de tipul modalității.

6. În cele din urmă, testele la 20m, Lungime și Circuit arată diferențe semnificative între sexe. Testele cu coarda și 800 m nu arată diferențe semnificative, indicând faptul că genurile au rezultate similare la aceste teste..



# SONDAJ AL TINERETULUI - PARTICIPANȚII LA GRUPUL ȚINTĂ DAYS

## INTRODUCERE

După cum s-a demonstrat în revizuirea anterioară a literaturii (vezi secțiunea corespunzătoare), există dovezi științifice despre caracteristicile dansului ca sport, atât la nivel fiziologic sau de intensitate, dar și cu o valoare incalculabilă în procesele de sănătate mintală și socială, în special în rândul femeilor tinere, care aleg această activitate într-o mai mare măsură decât bărbații.

Natura sa expresivă îi poate ajuta pe tineri să comunice mai bine, să-și exprime și să își canalizeze emoțiile și s-a dovedit a fi o activitate sportivă eficientă în lucrul cu populațiile vulnerabile.

Cu toate acestea, majoritatea studiilor se adresează unei populații de dansatori. În acest sens, și în concordanță cu obiectivele proiectului, este interesant de comparat percepția comparativă dintre dansatori, alți sportivi și studenți care nu se consideră nici sportivi, nici dansatori, astfel încât o înțelegere mai profundă a asemănarilor și diferențelor dintre dans și alte activități desfășurate de tineri, beneficiile și barierele lor specifice, precum și modul în care acestea contribuie la sănătatea și binele tinerilor europeni.



## OBIECTIVE

Având în vedere toate cele de mai sus, acest studiu și-a propus să afle parametri de sănătate, bunăstare și participare la sport la o populație de tineri dansatori europeni. Pentru atingerea acestui scop au fost stabilite următoarele obiective:

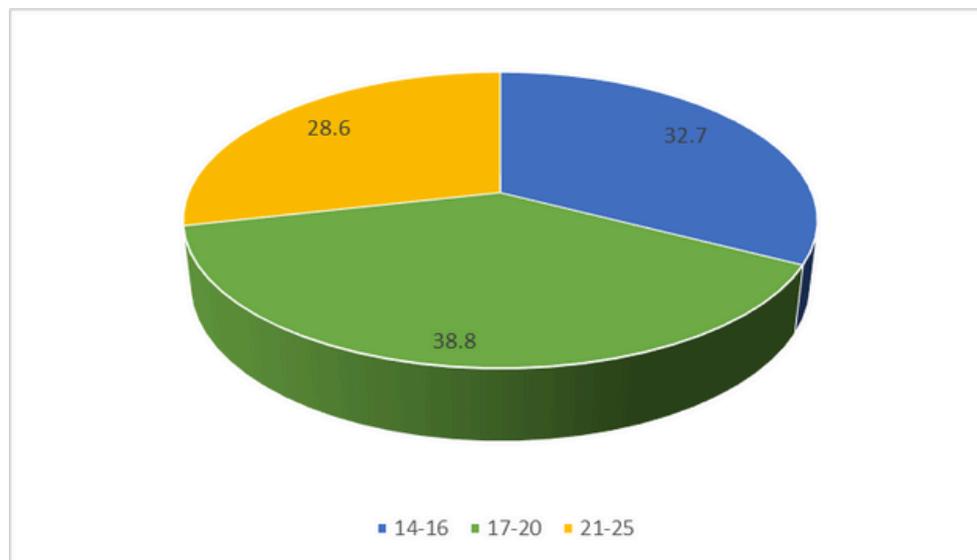
- Să evalueze beneficiile și barierele dansului în comparație cu alte forme de participare la sport.
- Să evalueze contribuția la percepția de bunăstare pe care dansul o poate aduce tinerilor.
- Să analizeze componentele specifice ale dansului în promovarea sănătății tinerilor în comparație cu alte forme de participare la sport.



## METODE

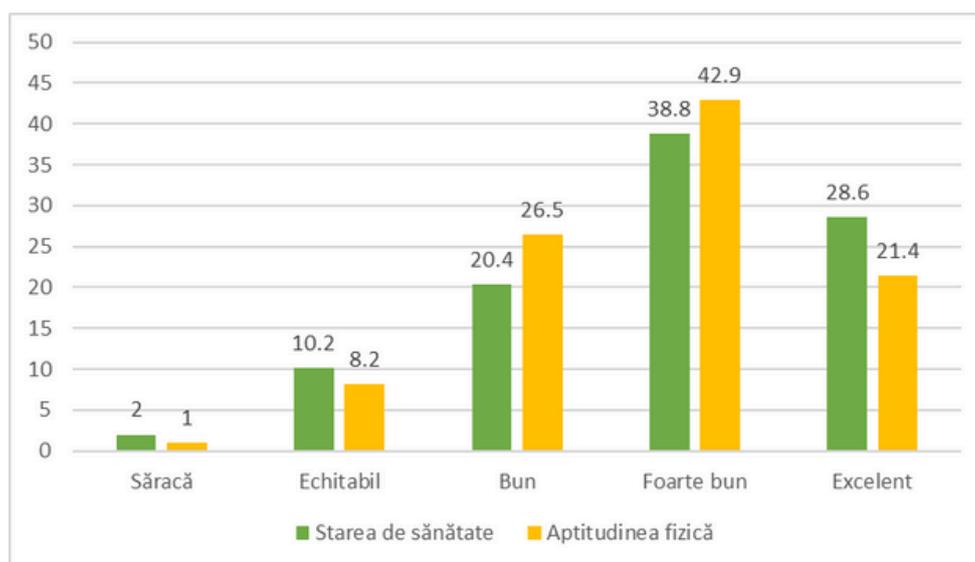
### **Participanți**

Eșantionul a fost format din 96 de tineri europeni cu vârsta cuprinsă între 14 și 24 de ani (32 dansatori, 32 sportivi și 32 studenți neangajați în sport formal), care locuiesc în țările participante la proiectul DAYS. Distribuția pe intervale de vârstă este aproape egal echilibrată (Figura 23); după sex, 54% sunt bărbați și 46% femei.



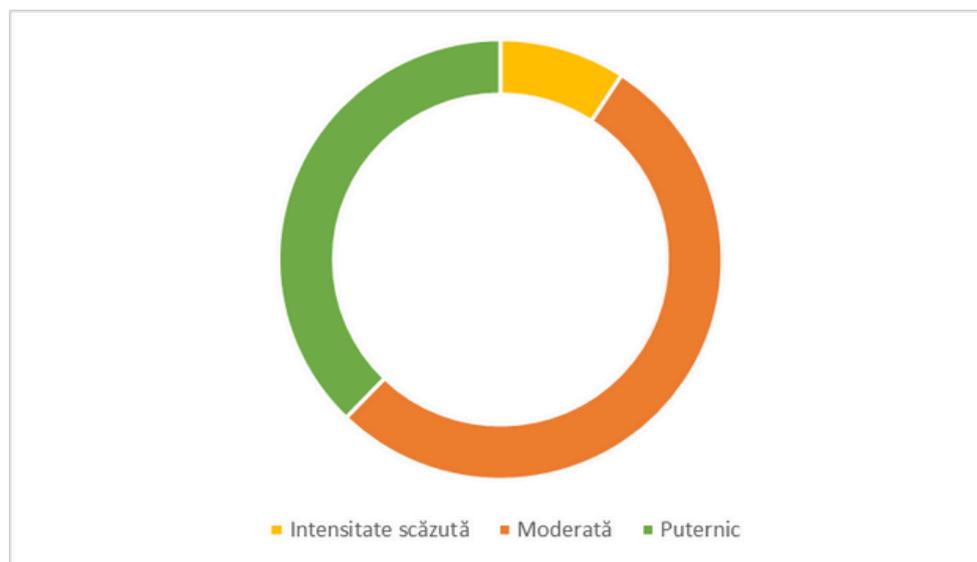
**Figura 23.** Distribuția participanților pe intervale de vârstă

Participanții și-au perceput ei înșiși starea de sănătate și condiția fizică ca fiind foarte bune (Figura 24). Sunt aproximativ 10% care nu se simt bine.



**Figura 24.** Perceperea stării de sănătate și a stării fizice

În ceea ce privește intensitatea activității fizice, cei mai mulți dintre ei (53,1%) se angajează în intensitate moderată, iar o treime din total în mod viguros (Figura 25).



**Figura 25.** Intensitatea activității fizice

După mărimea localității în care locuiesc, majoritatea locuiește într-un oraș mare (52,1%), 25% într-un oraș și cel mai puțin într-un sat (22,9%). 85,5% studiază, 12,5% lucrează și 2% în alte situații. Doar 6 locuiesc singuri (6,2%), în timp ce 71,8% locuiesc cu familia, 17,7% într-o reședință de sală (reședință de studenți sau sportivi) și 4% împart casa cu alții decât familia.

În ceea ce privește situația lor economică, 18 nu au răspuns (18,7%). Dintre cei care au răspuns, 50% sunt fluenți și nu întâmpină niciodată dificultăți de a ajunge la capăt, 23,9% au dificultăți uneori și, în sfârșit, sunt 7,3% care au adesea dificultăți economice.

## INSTRUMENTE

Un chestionar online a fost conceput pentru a colecta informațiile necesare. Forma de administrare era online, dar supravegheată. În cadrul sesiunilor de Control Normative, managerii au procedat să explice, să trimită linkul sau să arate un cod QR pentru a accesa chestionarul și au stat la dispoziția tinerilor participanți pentru a răspunde eventualelor îndoieli pe care le-ar putea avea.

Chestionarul a constat din:

1. Acceptarea participării la studiu precum și a politicii de protecție a datelor.
2. Date socio-demografice.
3. Date privind activitatea fizică și sănătatea, inclusiv starea de sănătate percepută de sine, nivelul de fitness și participarea la sport.
4. Indicele de bunăstare KIDSCREEN-10, versiunea pentru copii și adolescenți (Grupul KIDSCREEN, 2004). Pentru a măsura starea subiectivă de bine, s-a folosit Indexul KIDSCREEN-10, în varianta sa pentru copii și adolescenți. Acesta este un instrument de 10 itemi la care se răspunde pe o scară Likert, care reflectă frecvența cu care s-au simțit într-un anumit fel în săptămâna înainte de administrarea chestionarului.
5. Scara de beneficii și bariere ale exercițiului (©Sechrist et al.1985). Acesta este un instrument de 43 de articole care încearcă să exploreze beneficiile și barierele asociate exercițiului fizic. Participanții sunt invitați să-și indice nivelul de acord sau dezacord cu fiecare afirmație pe o scară Likert de 4 puncte.
6. Chestionar privind imaginea corporală © MBSRQ (Ribas et al., 2008), care constă din 39 de itemi la care se răspunde pe o scară de tip Likert în funcție de gradul de acord/dezacord cu fiecare dintre afirmații. Este format din patru factori: Importanța subiectivă a aspectului corporal (SCI), Comportamentele orientate spre fitness (FOB), Atractivitatea fizică autoevaluată (SPA) și Îngrijirea aspectului fizic (PAC).

## PROCEDURI

Odată ce studiul a obținut un aviz favorabil din partea Comitetului de etică a cercetării a Guvernului din Aragon (Spania), cu referință C.I. PI23/641, prin Legea nr. 02/2024 aprobată la 24 ianuarie 2024, fiecare coordonator al proiectului DAYS a stabilit un calendar de aplicare a chestionarelor.

Chestionarul a fost tradus de către partenerii proiectului în fiecare dintre limbile țărilor participante (letonă, turcă, portugheză și română).

Participanților li se cerea să fi parcurs cel puțin 2/3 din testul Normativ de control înainte de a răspunde la chestionar. Chestionarul, deși online și autoadministrat, a fost administrat în cadrul uneia dintre sesiunile față în față în care s-au desfășurat activitățile proiectului (în principal teste Normative de Control); respondenții au fost supravegheați în aplicarea chestionarului.



## ANALIZA DATELOR

Datele obținute au fost analizate folosind statistici descriptive și inferențiale. Toate testele statistice au fost aplicate cu un nivel de încredere de 95% și a fost utilizat software-ul statistic IBM SPSS versiunea 29.0 pentru toate analizele.

În cazul întrebării cu răspuns deschis despre așteptările pre-proiect, analiza de conținut a fost efectuată de cercetătorii proiectului.



## REZULTATE

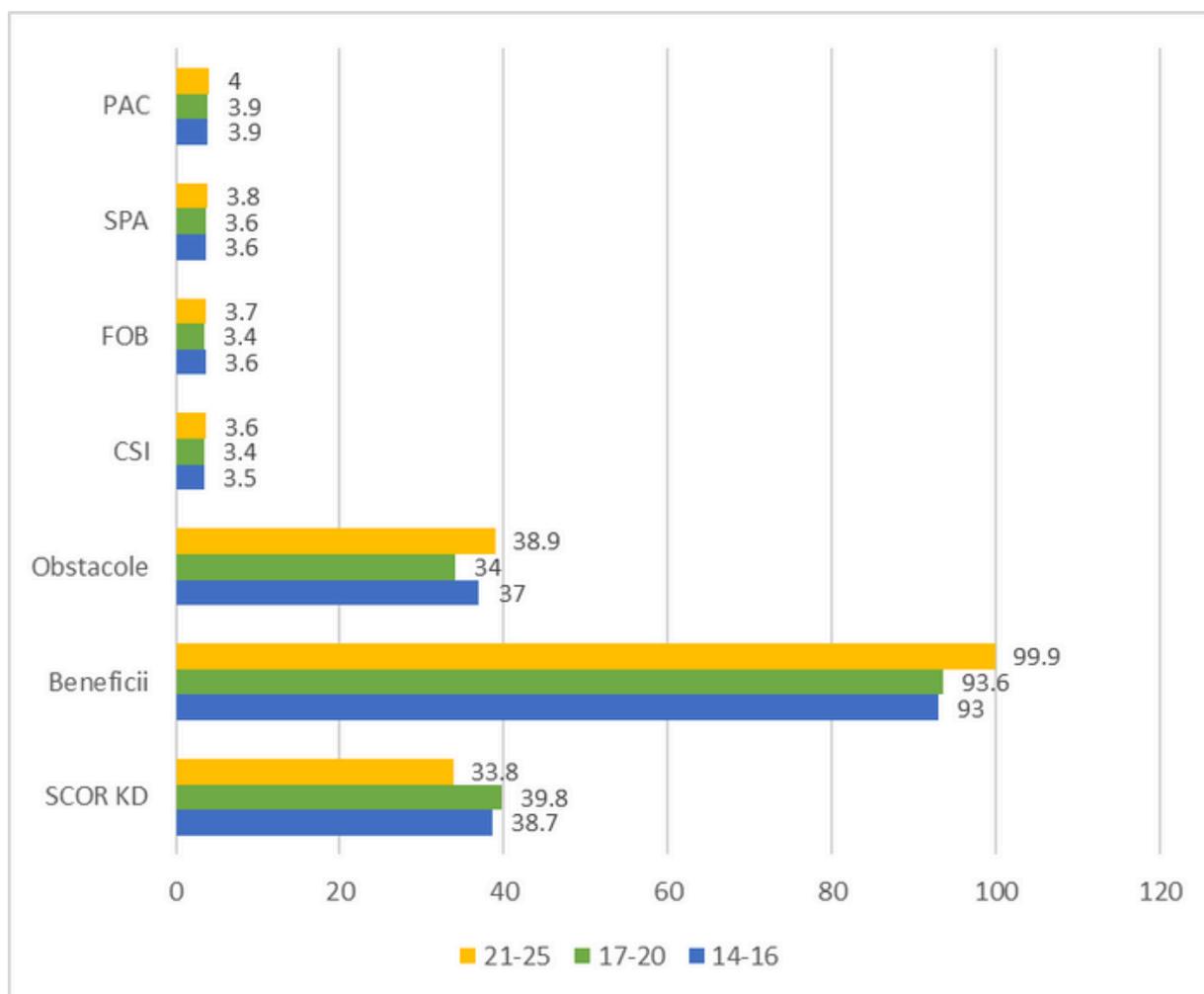
Întrebați despre așteptările lor față de proiect, 46,9% au spus că proiectul a fost mai bun decât se așteptau, 31,6% conform așteptărilor. Doar 1% au considerat că proiectul a fost mai rău decât se așteptau și, în final, 20,4% au spus că nu au avut așteptări înainte de proiect.

Valorile obținute (media eșantionului total) pentru scalele diferitelor instrumente au fost următoarele (acest lucru ar permite compararea între media globală și diferitele categorii de analiză):

- Scala de beneficii: media =  $95,27 \pm 13,05$ .
- Scara barierelor: media =  $36,39 \pm 8,17$ .
- Importanța subiectivă a aspectului corporal - CSI: media =  $3,51 \pm 0,38$ .
- Comportamente orientate pe fitness - FOB: media =  $3,57 \pm 0,66$ .
- Atractivitatea fizică autoevaluată - SPA: media =  $3,69 \pm 0,81$ .
- Îngrijirea aspectului fizic-PAC: media =  $3,94 \pm 0,63$ .

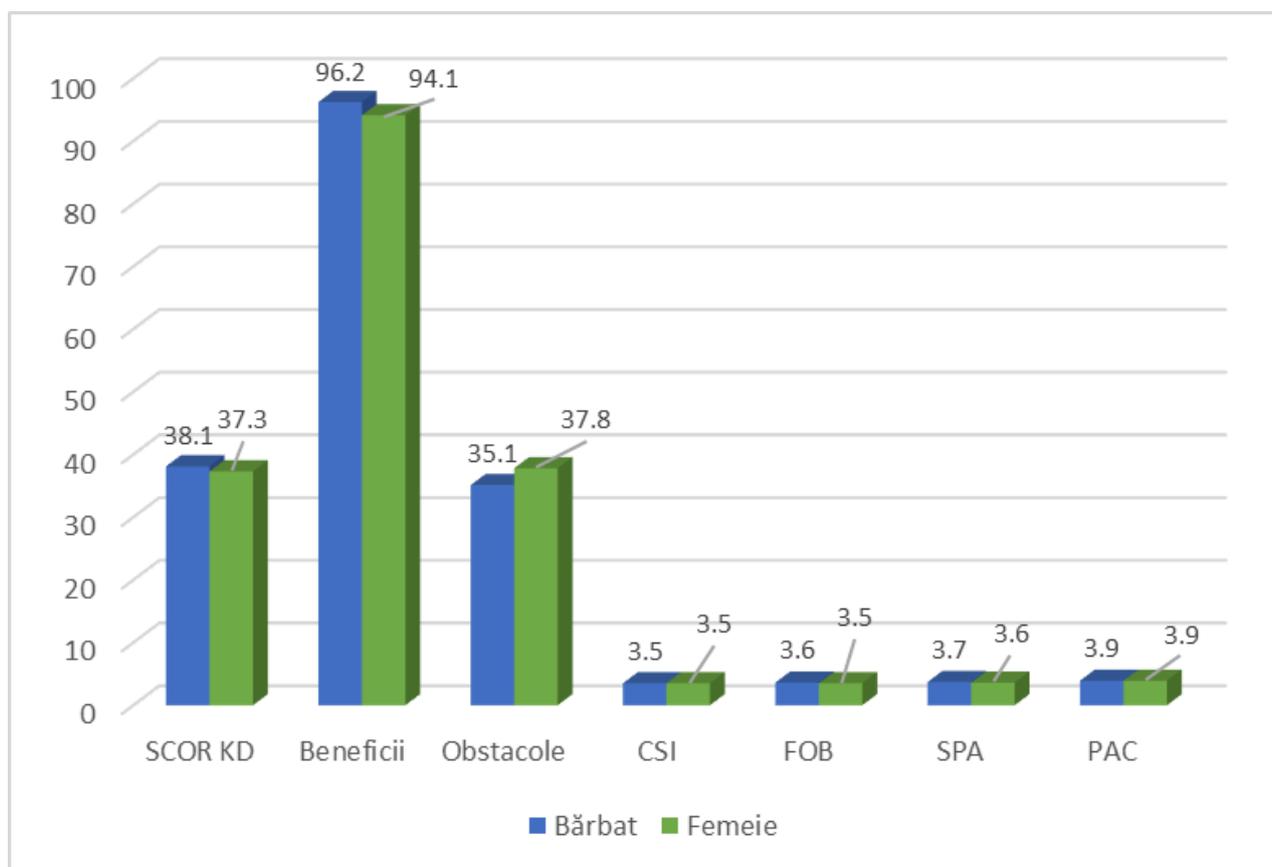
Când analizăm diferitele scale în funcție de intervalul de vârstă, constatăm că cei între 17 și 20 de ani sunt cei care percep cea mai mare bunăstare. Tinerii mai în vârstă (21-24 de ani) percep mai multe beneficii, dar și mai multe bariere. De asemenea, au cel mai mare punctaj la toate scalele de imagine corporală (Figura 26).





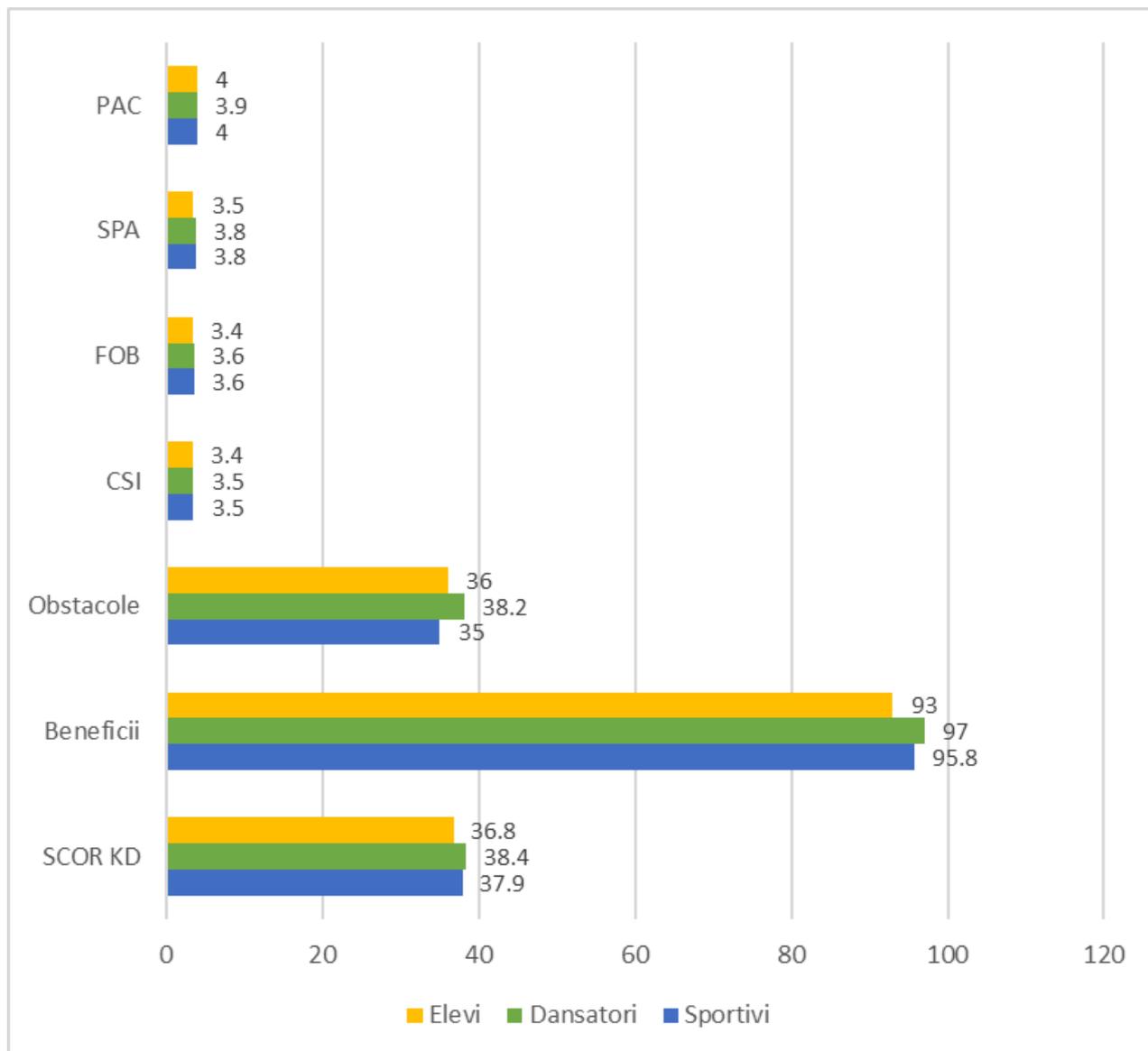
**Figura 26.** Scalarea rezultatelor în funcție de intervalul de vârstă

După gen, bărbații percep o bunăstare generală mai mare și beneficiază de pe urma activității fizice, în timp ce femeile percep bariere mai mari. În ceea ce privește diferitele scale de percepție a imaginii corporale, nu par să existe diferențe între participanții de sex masculin și feminin (Figura 27).



**Figura 27.** Scalarea rezultatelor în funcție de gen

Dansatorii au un scor mai mare la bunăstare decât sportivii și studenții, percep beneficii mai mari, dar și bariere mai mari în calea sportului și, în general, au aceeași percepție asupra imaginii corporale ca și sportivii. Cu toate acestea, acei tineri care s-au identificat ca studenți (nu sunt implicați în sportul formal) au obținut cel mai mic scor la scorul KD, beneficii și imaginea corporală (Figura 28).



**Figura 28.** Scalarea rezultatelor după modalitate

Odată ce am intrat în detaliu cu privire la comparația dintre sportivi, dansatori și studenți, scorurile medii pentru itemii scalei SCOR KD sunt prezentate în Tabelul 4.

**Tabel 4.** SCOR KD (bunăstarea percepută în săptămâna anterioară) scor pe itemi de scară

Gândește-te la ultima săptămână ...		Medie (total)	Sportivi	Dansatori	Elevi
<b>KD 1</b>	Te-ai simțit în formă și bine?	4.1	4.3	4.2	3.7
<b>KD 2</b>	Te-ai simțit plin de energie?	3.4	3.4	3.5	3.3
<b>KD 3</b>	Te-ai simțit trist?	3.9	3.8	4.0	4.0
<b>KD 4</b>	Te-ai simțit singur?	4.2	4.0	3.3	4.2
<b>KD 5</b>	Ai avut suficient timp pentru tine?	3.2	3.2	3.4	3.0
<b>KD 6</b>	Ai reușit să faci lucrurile pe care vrei să le faci în timpul liber?	3.2	3.2	3.2	3.2
<b>KD 7</b>	Familia ta te-a tratat corect?	4.1	4.1	4.1	4.2
<b>KD 8</b>	Te-ai distrat cu prietenii?	3.9	4.0	4.2	3.6
<b>KD 9</b>	Te-ai înțeles bine la școală (sau la serviciu)?	3.6	3.6	3.7	3.6
<b>KD 10</b>	Ai reușit să fii atent?	3.6	3.7	3.7	3.5

NOTĂ: În gri, valori scăzute (comparativ cu Media).

Sportivii au subliniat că s-au simțit în formă; dansatorii s-au distrat cu prietenii și au avut timp liber pentru ei înșiși, în timp ce se simțeau și singuri într-o măsură mai mare. Elevii sunt cei care evidențiază negativ faptul că se simt în formă, au timp pentru ei înșiși sau distracție cu prietenii.

În ceea ce privește scara beneficiilor și barierele percepute ale activității fizice și sportului, Tabelul 5 arată și mijloacele pe item pentru sportivi, dansatori și studenți.



**Tabel 5.** Scalele de beneficii și bariere (percepute în legătură cu activitatea fizică) scor pe itemi ai scalei

		Medie (totală)	Sportivi	Dansatori	Studenti
1	Îmi place să fac exerciții fizice	3.5	3.6	3.4	3.5
2	Exercițiile fizice reduc sentimentele de stres și tensiune pentru mine	3.5	3.6	3.5	3.5
3	Exercițiile fizice îmi îmbunătățesc sănătatea mintală.	3.6	3.5	3.6	3.6
4	Exercițiile fizice îmi ocupă prea mult timp.	2.2	2.1	2.3	2.1
5	Voi preveni atacurile de cord prin exerciții fizice.	3.3	3.3	3.1	3.3
6	Exercițiile fizice mă obosesc.	1.8	1.8	1.8	1.8
7	Exercițiile fizice îmi cresc forța musculară.	3.5	3.5	3.6	3.5
8	Exercițiile fizice îmi dau un sentiment de împlinire personală.	3.1	3.3	3.1	2.9
9	Locurile în care pot face mișcare sunt prea departe.	2.4	2.2	2.3	2.6
10	Exercițiile fizice mă fac să mă simt relaxat.	3.4	3.4	3.5	3.3
11	Exercițiile fizice îmi permit să iau legătura cu prietenii și oamenii pe care îi iubesc.	3.1	3.2	3.1	2.9
12	Mi-e prea rușine să fac exerciții fizice.	2.6	2.5	3.0	2.5
13	Exercițiile fizice mă vor împiedica să am hipertensiune arterială.	3.2	3.3	3.2	3.1
14	Costă prea mult să faci exerciții fizice.	2.6	2.5	2.6	2.6
15	Exercițiile fizice îmi cresc nivelul de condiție fizică.	3.6	3.6	3.6	3.5
16	Sălile de sport nu au un program convenabil pentru mine.	2.8	2.6	3.0	2.8
17	Tonusul meu muscular se îmbunătățește prin exerciții fizice.	3.5	3.5	3.6	3.4
18	Exercițiile fizice îmbunătățesc funcționarea sistemului meu cardiovascular	3.5	3.4	3.6	3.6
19	Sunt obosit de exerciții fizice.	2.6	2.4	2.9	2.5
20	Am simțit o stare de bine îmbunătățită datorită exercițiilor fizice.	3.4	3.4	3.3	3.4
21	Soțul/soția mea (sau partenerul/partenera mea) nu încurajează exercițiile fizice.	2.6	2.4	2.8	2.6

22	Exercițiile fizice îmi cresc rezistența.	2.8	2.9	2.6	2.8
23	Exercițiile fizice îmi îmbunătățesc flexibilitatea	2.7	2.7	3.0	2.6
24	Exercițiile fizice ocupă prea mult timp din relațiile de familie	2.5	2.3	2.7	2.6
25	Dispoziția mea se îmbunătățește odată cu exercițiile fizice	3.4	3.4	3.3	3.5
26	Exercițiile fizice mă ajută să dorm mai bine noaptea.	3.4	3.4	3.3	3.5
27	Voi trăi mai mult dacă fac mișcare.	3.4	3.3	3.4	3.6
28	Cred că oamenii în haine de sport arată amuzant.	3.0	2.5	3.5	3.0
29	Exercițiile fizice mă ajută să reduc oboseala.	2.7	2.8	2.9	2.4
30	Exercițiile fizice sunt o modalitate bună pentru mine de a cunoaște oameni noi.	3.0	3.0	3.4	2.7
31	Rezistența mea fizică se îmbunătățește prin exerciții fizice.	3.3	3.4	3.3	3.2
32	Exercițiile fizice îmi îmbunătățesc imaginea de sine.	3.1	3.1	3.2	3.1
33	Membrii familiei mele nu mă încurajează să fac mișcare.	2.6	2.4	3.0	2.6
34	Exercițiile fizice îmi sporesc vigilența mentală	3.4	3.4	3.4	3.3
35	Exercițiile fizice îmi permit să desfășor activități normale fără să obosesc.	3.1	3.1	3.1	3.1
36	Exercițiile fizice îmbunătățesc calitatea muncii mele.	3.2	3.2	3.2	3.3
37	Exercițiile fizice îmi ocupă prea mult timp de la responsabilitățile familiale.	2.7	2.5	3.0	2.7
38	Exercițiile fizice sunt o distracție bună pentru mine.	3.4	3.4	3.4	3.2
39	Exercițiile fizice mă fac mai acceptat de ceilalți.	3.2	3.1	3.3	3.1
40	Exercițiile fizice sunt o muncă grea pentru mine	2.3	2.3	2.8	2.0
41	Exercițiile fizice îmbunătățesc funcționarea generală a corpului meu.	3.5	3.4	3.5	3.4
42	Sunt prea puține locuri în care să pot face mișcare.	2.6	2.3	2.8	2.9
43	Exercițiile fizice îmbunătățesc aspectul corpului meu.	3.2	3.1	3.1	3.4

Sportivii obțin doar scor peste medie în ceea ce privește împlinirea personală a exercițiilor fizice. Elevii obțin un scor mai mare decât media la dificultăți (distanță sau lipsă de spațiu pentru exerciții fizice), dar și la faptul că exercițiile fizice le îmbunătățesc aspectul fizic. Dansatorii, în schimb, obțin scoruri mai mari decât media la numeroase itemi, evidențiind aspecte precum duritatea exercițiului, dificultatea de a se încadra în orare sau spații potrivite, dar și pe percepția lipsei de sprijin din partea familiei sau a cercului apropiat și asupra aspectelor legate de evaluarea pe care ceilalți o fac despre ei în activitatea sportivă (a arăta amuzant în haine sportive, a simți jena în relații sociale în activitate).



Cu toate acestea, s-a observat că aceste diferențe între sportivi, dansatori și studenți nu sunt semnificative statistic.

În final, a fost efectuată o analiză statistică a regresiiilor liniare pentru a crea un model interpretativ care să ne permită dezvoltarea unor programe mai eficiente în ceea ce privește activitatea fizică în rândul tinerilor. Din aceste analize am ajuns la concluzia că vârsta, importanța subiectivă a aspectului fizic și comportamentele orientate spre fitness prezic cel mai bine percepția beneficiilor exercițiilor fizice.

În ceea ce privește predicția percepției barierelor în calea exercițiului fizic, elementele care trebuie luate în considerare sunt sexul, intensitatea activității fizice, comportamentele orientate spre fitness, precum și îngrijirea aspectului fizic.



Din punct de vedere calitativ, participanții au avut o gamă largă de așteptări cu privire la proiect, care sunt grupate în următoarele categorii (frecvența răspunsurilor între paranteze):

- Nu știu / Nu am așteptări (18).
- Îmbunătățirea condiției fizice (15).
- Socializare și distracție (14).
- Dezvoltare personală (9).
- Lucruri bune (8).
- Învățare și/sau cunoaștere (8).
- Provocare (8).
- A face activitate fizică/sport (6).
- Abilități de testare (5).
- Frica (5).
- Obținerea de informații (2).

## OBSERVAȚII FINALE

1.- Sondajul pentru tineri a avut ca scop cercetarea potențialelor beneficii și bunăstare prin dans în rândul tinerilor (grupul de dansatori), în comparație cu alte sporturi (grupul de sportivi) și cu cei care nu sunt implicați în sportul formal (grupul de studenți). Deși nu au fost găsite diferențe semnificative între cele trei grupuri, dansatorii din eșantion au perceput o stare de bine mai mare și beneficiază de activitatea fizică. Cu toate acestea, în autoevaluarea stării lor de sănătate și a condiției fizice, ei se evaluează mai puțin decât sportivii, similar studenților. Acest lucru ar putea fi relevant pentru fete, deoarece unele studii au remarcat că dansatoarele pot experimenta o îmbunătățire emoțională mai mare (Lakes et al., 2016).

2.- Pe baza acestor rezultate, dansul are multe elemente comune cu alte sporturi și ar putea fi considerat eficient ca activitate fizico-sportivă. Cu toate acestea, Comisia Europeană în Eurobarometrul său privind activitatea fizică și sportul consideră dansul în categoria „alte activități fizice care nu au legătură cu sportul” (Comisia Europeană, 2022), lucru care ar putea fi sugerat a fi corectat.



3.- La fel și dansatorii au obținut scoruri mai mari la perceperea beneficiilor activității fizice, o fac și cu barierele acesteia, evidențiind duritatea modalității, lipsa suportului social, deficitul de facilități și alte facilități pentru practicarea sportului lor, cererea mare care implică dificultăți în echilibrarea sportului, familiei și altor responsabilități. Din nou, ei nu diferă foarte mult de sportivi, cele mai frecvente bariere în rândul sportivilor tineri fiind lipsa timpului și lipsa oamenilor cu care să o facă, lipsa facilităților și lipsa accesibilității la facilități (Casper et al. 2011; Comisia Europeană, 2022).

4.- În ceea ce privește bunăstarea, tinerii dansatori au perceput într-o măsură mai mică singurătatea nedorită și s-au distrat mai mult cu prietenii decât celelalte două grupuri. Dansul conferă identitate bazată pe apartenență și stil de viață și promovează o dezvoltare personală sănătoasă (Schaillee et al., 2017).





5.- Dansatorii par să fie mai influențați decât alte grupuri de evaluarea externă, acordând o relevanță mai mare îmbunătățirii aspectului fizic ca motiv pentru participarea la sport decât sportivii (Comisia Europeană, 2022). Cu toate acestea, ei se percep ca fiind mai atractivi din punct de vedere fizic decât sportivii și studenții și manifestă comportamente mai orientate spre fitness, ceea ce este relevant având în vedere că o imagine corporală pozitivă crește participarea la sport (Sabiston et al., 2019). Astfel, dansul, prin percepția îmbunătățită a imaginii corporale (Monteiro, 2018) ar putea îmbunătăți participarea la sport în general. Acest lucru este de o importanță deosebită în cazul femeilor tinere, deoarece, deși există încă un decalaj în participarea la sport între bărbați și femei (Comisia Europeană, 2022; Michael y Müller, 2021, dansul se adresează în special femeilor tinere, cu 86% dintre cele care dansează în Europa (Emmonds et al., 2024) când sedentarismul devine o problemă de sănătate publică a adolescenților și de abandonul prematur al activității sportive a femeilor. consecințe prezente și viitoare.



6.- Dacă dorim să maximizăm percepția beneficiilor, în funcție de rezultatele obținute, va trebui să lucrăm cu percepția subiectivă a aspectului fizic și cu comportamente care vizează îmbunătățirea condiției fizice. Dimpotrivă, pentru a minimiza percepția barierelor ar trebui să luăm în considerare sexul, intensitatea activității fizice, comportamentele care vizează îmbunătățirea condiției fizice și îngrijirea aspectului fizic la tinerii noștri pregătiți.



# INTERVIURI ALE COREGRAFULUI ȘI DANSATORILOR

## INTRODUCERE

Una dintre cele mai inovatoare acțiuni ale proiectului DAYS a fost co-crearea unui dans între duouri de dansatori din țările participante, coordonat de un coregraf experimentat.

Co-crearea poate fi definită ca „interacțiunea care integrează cunoștințele și capacitățile diferiților parteneri” (Nahi, 2016, p. 2) și necesită abilități precum exprimarea, ascultarea, respectarea și suspendarea (Springborg, 2017).

Dansul în grup aduce o co-creare constantă și pune sub semnul întrebării și relativizează relațiile lider-follower, cerând negare colectivă, toleranță, schimbare și creație (Biehl-Missal & Springborg, 2015).

Banio (2015) a descris în lucrarea sa relevanța pe care dansul o poate avea în procesele de socializare atât la nivel individual, cât și la nivel de grup. Socializarea presupune învățarea unor norme și valori comune care permit conviețuirea civică. În acest caz, proiectul dance in the DAYS a fost văzut ca o modalitate de a evidenția nu numai dansul, ci și valorile europene și construirea de poduri culturale.



## OBIECTIVE

Acest studiu și-a propus să înțeleagă punctele forte și zonele de îmbunătățire în crearea unui dans internațional creat de duouri de dansatori din 4 țări europene. Are următoarele obiective:

- Să analizeze opiniile unui grup de dansatori despre principalele beneficii ale dansului la nivel fizic, mental și social.
- Să prețuiască contribuția pe care dansul o poate aduce la calitatea vieții și bunăstarea tinerilor.
- Să analizeze valoarea și barierele în co-crearea unui dans care reprezintă valori europene comune în cadrul proiectului DAYS.



## METODE

### Participanți

Au participat dansatorii și coregraful din cadrul activităților proiectului DAYS. Acest studiu a implicat 8 dansatori din 4 țări și 1 coregraf, cu vârste cuprinse între 19 și 42 de ani ( $M=29,7\pm 11,5$ ); dintre ei, 4 dansatori au fost bărbați, 4 dansatori au fost femei și o femeie coregrafă (44,5%-55,5%).

Șase dintre ei, inclusiv coregraful, sunt implicați în dansul ca ocupație principală (66,7%), în timp ce unul dintre ei lucrează în altă industrie, iar doi dintre ei sunt studenți.

Doi dintre ei au adesea dificultăți economice (22,2%), cinci uneori (55,6%) și doi niciodată (22,2%).



## Instrumente

A fost conceput un interviu structurat online, cu următoarele întrebări:

- După părerea dumneavoastră, dansul afectează condiția fizică? Vă rugăm să explicați răspunsul dvs.
- În opinia dumneavoastră, dansul poate ajuta la sănătatea mintală la adolescenți și adulții tineri? Vă rog, explicați răspunsul dvs.
- Te-a ajutat dansul în viața personală? Dacă da, cum?
- Crezi că dansul ar putea ajuta adolescenții și adulții tineri să își îmbunătățească calitatea vieții și bunăstarea? Vă rog, explicați răspunsul dvs.
- Dacă ar trebui să alegi principalul beneficiu al dansului pentru adolescenți și tineri adulți, doar unul, acesta ar fi...
- Vă rugăm să explicați principalele lucruri pe care le-ați evidențiat despre crearea unui „dans european” în cadrul proiectului DAYS.
- Vă rugăm să explicați principalele bariere cu care v-ați confruntat în dansul proiectului DAYS.
- Vă rog, explicați cât de solicitant din punct de vedere fizic a fost dansul comun.
- Vă rog, explicați cât de provocator mental a fost dansul obișnuit.
- Vă rog, explicați cât de solicitant din punct de vedere emoțional a fost dansul comun.
- Vă rog, explicați cum a fost relația cu ceilalți dansatori și coregraf.
- Crezi că dansul DAYS promovează unele valori europene? Dacă da, care și de ce (maximum 3).
- Într-un singur cuvânt, cum ai descrie experiența de dans DAYS?



## Proceduri

Acest studiu a obținut un aviz favorabil din partea Comitetului de etică a cercetării din cadrul Guvernului Aragonului (Spania), cu referință C.I. PI23/641, în Legea nr. 02/2024 aprobată la 24 ianuarie 2024.

În ultimele zile ale mobilității de dans din Antalya (al cărei scop a fost înregistrarea videoclipului Dance al proiectului), dansatorii au fost invitați să răspundă la interviu în limba maternă și în engleză.

## Analiza datelor

Analiza tematică a conținutului a fost realizată de doi cercetători. Mai întâi au fost identificate dimensiunile analizei, iar în cadrul acestora, categoriile și subcategoriile. În final, conținutul stenogramelor a fost clasificat în funcție de structura creată.



## REZULTATE

Pe baza analizei tematice au fost identificate șase categorii și, în cadrul acestora, teme și subteme. Mai jos sunt rezultatele pentru fiecare dimensiune, precum și câteva citate care exemplifica ceea ce au spus intervievații.

### 1) Efectele dansului în fitness:

- Valoare adăugată. Forma fizică este valoarea adăugată a dansului, chiar dacă nu este scopul principal (D4).
- Complet. Da, necesită să vă folosiți întregul corp (D3).
- Disciplina. ... și disciplină (D5).
- Efort. Prin dans facem mai mult sport/efort fizic ne dăm seama (D1).
- Fitness. Ne ajută să ne menținem în formă în multe moduri, cum ar fi postura și flexibilitatea, întărirea sistemului muscular, printre multe altele (D7).
- Oxigenarea. Îți oxigenezi corpul și mintea atunci când practici acest tip de mișcare (D2).
- Repetiție. Memoria musculară se bazează pe repetiție (D1).



- Antrenamentul. Coregrafia necesită precizie care vine din pregătirea fizică (D3).
- Sport & Artă. Da, dansul este o artă care poate fi considerată un sport (D8).

## 2) Dansul și sănătatea mintală a tinerilor:

- *Echilibru*

Înțelegem și dezvoltăm echilibrat mental și fizic (D2).

Da, trupul, sufletul și mintea se contopesc (D7).

În acest fel, dansul poate îmbunătăți sănătatea mintală a oricui și poate contribui la o performanță fizică și psihologică mai bună (D9).

Te menține în viață fizic și spiritual (D6).

- *Conexiuni*

Conectare cu persoane diferite (D2).

... dar și de transmitere a sentimentelor și emoțiilor către alții (D9).

- *Exprimare*

Dansul este un limbaj universal (D1).

Deși arătăm diferit, dansul vine din cele mai vechi timpuri și... limbajul corpului va fi același (D2).

Dansul este o formă de exprimare, nu numai pentru corp, ci și pentru minte.

Este o modalitate de a ne exprima prin mișcarea corpului în ton cu muzica (D9).

- *Evaziune*

M-a ajutat pe mine și pe colegii mei dansatori să uităm orice altceva, să intru în propria mea lume și să mă conectez cu muzica și corpul meu (D3).

În copilărie, obișnuiam să transformăm energia negativă în energie pozitivă, dansând (am dansat departe de toate problemele) (D4).

- *Libertate*

Dansul este libertate și exact de asta au nevoie tinerii (D5).

Poți dansa oriunde simțindu-te liber... (D3).

Libertatea de exprimare (D9).

- *Tehnici de sănătate mintală*

... ocupându-ne și, în același timp, intrând într-o rutină, făcând ceea ce ne place cel mai mult (D8)

- *Relaxare*

Prin dans te poți relaxa (D2).

### 3) Dans și dezvoltare personală:

- Scop în viață

Mi-a dat un scop în viață (D1).

- Socializare

Puteți întâlni oameni și culturi (D2),

...și luarea contactului cu alții și cu noi înșine (D9),

Dezvoltare socială (D2).

- Conștientizarea de sine

Dansul este un instrument grozav pentru a te cunoaște pe tine însuși, a-ți cunoaște propriul corp (D5),

M-am autodescoperit (D7).

- Limite

Să știi care sunt limitele mele fizice și emoționale (D2).

- Inspirație

Prin dans am întâlnit oameni cu valori puternice care m-au inspirat și m-au făcut să vreau să fiu mai bun în fiecare zi (D2),

Îmi dă o minte proaspătă, după ce dansez pot lua decizii care înainte erau greu de înțeles (D3).



- Auto-construire

*M-a ajutat să mă autodepășesc și să fiu cine sunt astăzi (D2).*

- Stil de viață

*Este un mod de viață care necesită prezență constantă pentru sănătatea fizică și bunăstarea cuiva (D4).*

- Schimbarea vieții

*Dansul mi-a schimbat complet viața. Sunt sănătos, fericit și echilibrat și totul se datorează dansului (D5).*

- Identitate

*Dansul este viața și identitatea mea (D5).*

- Job

*Da, acum este jobul meu (D6).*

- Încrederea în sine

*... dar și în ceea ce privește câștigarea încrederii în sine, întrucât i se oferă posibilitatea, de exemplu, de a urca pe o scenă cu un public uriaș, de când aveam 7 ani (D8),*

*... ca o modalitate de a elibera insecuritățile (D9).*

- Terapie

*Dansul este o formă de terapie pentru mine (D9).*



## 4) Dans, bunăstare și calitate a vieții:

### 4.1. Pozitiv

- Sentimente  
Dansul este de obicei asociat cu un sentiment bun (D1),  
Fii fericit cu tine însuși (D3),  
... dar și de a transmite celorlalți sentimente și emoții (D9).
- Relaxare  
Cred că prin dans te poți relaxa (D2).
- Valori morale  
Poți învăța valori morale (D2).
- Autoconceptul  
Te ajută să fii conștient de corpul tău și să fii fericit cu tine însuși (D3),  
Îi ajută pe tineri din punct de vedere fizic și emoțional și chiar îi ajută să-și realizeze abilitățile (D8).
- Îmbunătățirea generală  
Fără dans, calitatea vieții mele ar fi pur și simplu mult mai scăzută (D4).
- Vindecarea  
Pot spune că mișcarea vindecă! (D5).
- Descoperire  
Când te afli într-un mediu de dans, realizezi că este o lume complet diferită și te poate duce pe o cale complet nouă (într-o direcție pozitivă) (D5).
- Apartenența  
Cred că de asta au nevoie tinerii. A simți că faci parte din ceva (D5),  
Tinerii trebuie să simtă că faci parte din ceva (D5).
- Luarea deciziilor  
Și dacă mediul este pozitiv, îi ajută și să ia decizii mai sănătoase în afara sălii de sport (D5).
- Dezvoltare spirituală  
... și dezvoltarea spirituală a ființei umane (D9).

### 4.2. Negativ

- Lipsa oportunităților de muncă  
Nu sunt suficiente locuri de muncă pentru dansatori (D1).

## 5) Crearea unui dans european internațional:

### 5.1. Positiv

- *Aprecierea diferențelor*

Toți dansatorii sunt diferiți, au culturi diferite în spate (D1),

Aș evidenția diferențele de cultură, religie, etnie și culoare (D2),

Printr-un dans, pentru a cunoaște și evidenția comunul și diferitul (D4).

- *Legătura umană*

Dansul este instrumentul prin care putem avea conexiuni umane reale (D1),

Dansul este un miracol universal și unificator (D6),

...și relațiile umane prin muzică, ritm și corp (D9).

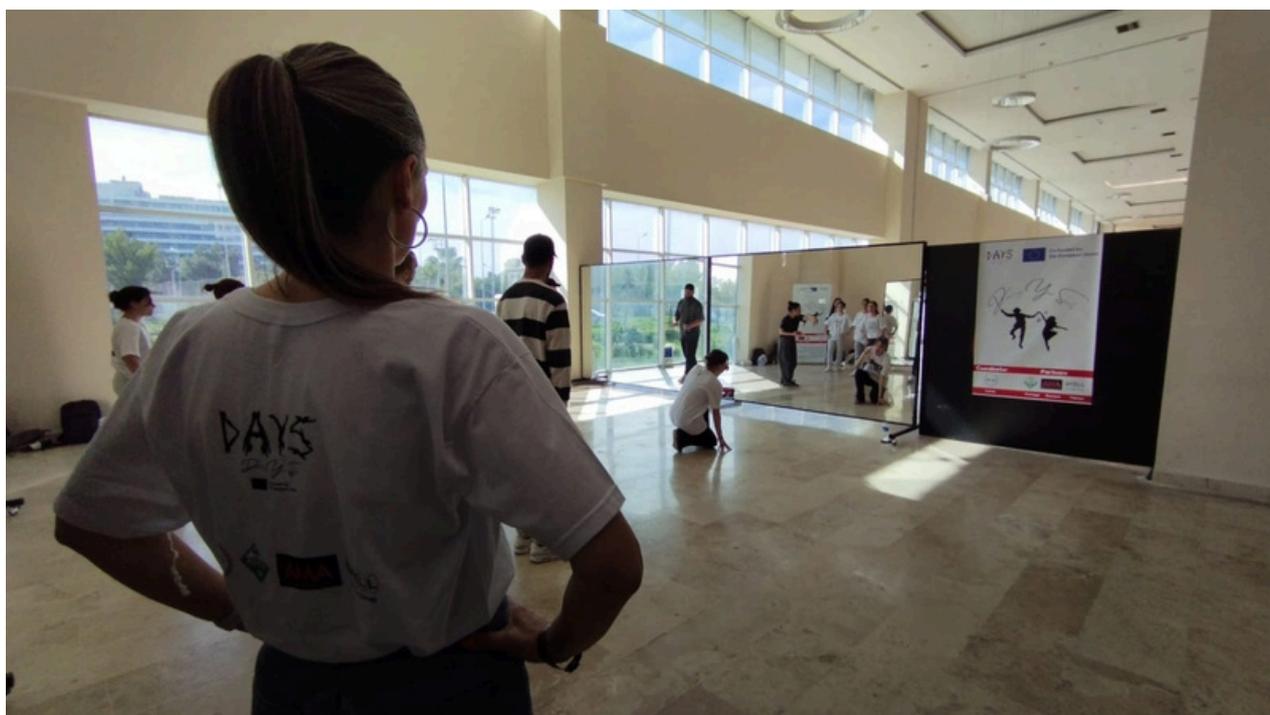
- *Interculturalitate*

Învățare despre diferite culturi, respect și toleranță (D4),

Promovarea interculturalității (D9).

- *Cunoștințe*

Cunoașterea de sine și cunoașterea celorlalți în dezvoltarea intrinsecă a indivizilor (D9).



## 5.2. Bariere

- Facilități și echipamente.
- Lipsa de programe sociale.
- Aspecte organizatorice.
- Disconfort.
- Probleme de comunicare și limbaj.
- Niveluri diferite de implicare.
- Încrederea în sine.

## 5.3. Solicitare fizică

- Intensitate

În general, oricine umblă poate dansa, și tu poți dansa mental (D6),

... totul merge cu fluxul (D7),

Nu am simțit că dansul este solicitant din punct de vedere fizic (D9).

- Rolul experienței

Mediu, dar acest proiect a necesitat multă experiență în dans pentru a fi executat (D3).

- Noutate

A fost o noutate, pentru că s-au confruntat cu o lume total diferită de cea obișnuită, din punct de vedere al exigențelor, dar am reușit să ne ridicăm la înălțimea așteptărilor. (D8).

- Învățare

Mai presus de toate, ne-am distrat și am învățat multe din experiență (D8).

- Provocare

...dar am simțit că această experiență ne-a făcut să explorăm o mare parte din noi înșine, să cunoaștem domenii ale dansului pe care nu le-am explorat niciodată înainte (D9).



## 5.4. Solicitare Mentală

- Deloc solicitant
- Colaborare  
...și împărtășirea dansului, participând astfel la procesul coregrafic (D3).
- Proces creativ

Pentru prima dată a trebuit să creez un dans în mintea mea și să lucrez primele câteva luni doar de la distanță (D4).

- Încrederea în sine  
...am încredere în imaginația mea și în dansatori (D4).
- Cerințe  
Dansul necesită atât forță mentală, cât și forță fizică (D8).
- Conexiune

Necesită multă muncă, iar în acest proiect, conceptul a fost conectarea cu ceilalți dansatori, ceea ce a necesitat conectarea la nivel mental (D8).

- Mediul

Dansul necesită o exigență mentală în ceea ce privește abandonarea completă a noastră în fața muzicii, contextului și ritmului cu care ne confruntăm (D9).



## 5.5. Solicitări Emoționale

- Deloc.
- Lucrând în orb (în partea online)

Ca și coregraf, a trebuit să lucrez la început în orb, neștiind cu adevărat ce pot face dansatorii (D4).

- Temeri  
Am avut și eu temeri și îndoieli (D4).

- Cooperare

Deci da, din punct de vedere emoțional, am avut norocul să lucrez cu oameni care fac ceva și nu irosesc multă energie în dificultăți (D4).

Totul este interconectat (D7).

- Adaptare

Întrucât aceasta este viața mea de zi cu zi, am învățat să accept și să mă adaptez la diferite situații (D5).

- Nivel

Este nevoie de multă muncă pentru a atinge nivelul pe care ni-l dorim, dar dragostea pentru ceea ce facem dă întotdeauna roade (D8).

- Emoții

Este solicitant emoțional în sensul că, în calitate de dansatori, ne punem toate emoțiile în acele câteva secunde de performanță (D9).



## 5.6. Relația cu alți dansatori

- Pozitiv

..și amintiri de care m-am bucurat și de care mă voi bucura toată viața (D2), Foarte bine (D1; D3)).

- Ceilalți

Sunt minunați (D1),

Relația cu ceilalți dansatori și cu coregraful a fost minunată (D2),

Mi-am făcut mulți prieteni, conexiuni și amintiri frumoase (D2),

Toată lumea a fost foarte amabilă și prietenoasă la final (D3),

Totuși, nu simt că pot spune același lucru despre toți dansatorii. Cred că pentru un proiect ca acesta, al cărui obiectiv principal a fost construirea relațiilor umane prin dans, nu toți dansatorii au fost deschiși la acesta (D9).

- Așteptări

Cu siguranță vom păstra legătura în viitor (D1),

Având în vedere această experiență în ansamblu, simt că am legat prietenii pe care le voi purta cu mine toată viața (D9).

- Respectul

Cred că a fost foarte respectuos de ambele părți (D4).

- Prietenos

Relația cu ceilalți dansatori a devenit rapid prietenoasă (D5).

- Interculturalitate

A fost interesant să cunosc și să învăț multe despre alte culturi și experiențe (D5).

- Implicare

A avut defectele ei. Am fi putut socializa mai mult, să facem activități împreună, deoarece ar fi fost o modalitate de a lucra mai bine împreună pentru proiect (D8).

În acest fel, simt că au existat oportunități pentru noi toți de a crea legături în același mod, dar nu a fost întotdeauna posibil, probabil din cauza lipsei de dorință din partea unora (D9)..

## 5.7. Promovarea Valorilor Europene

- Comunicare

- Socializare

Încurajarea socializării indiferent de naționalitate, etnie și religie (D2).

- Coexistență

- Cooperare

Cooperare între diferite culturi (D4).

- Conștiință europeană

- Diversitate

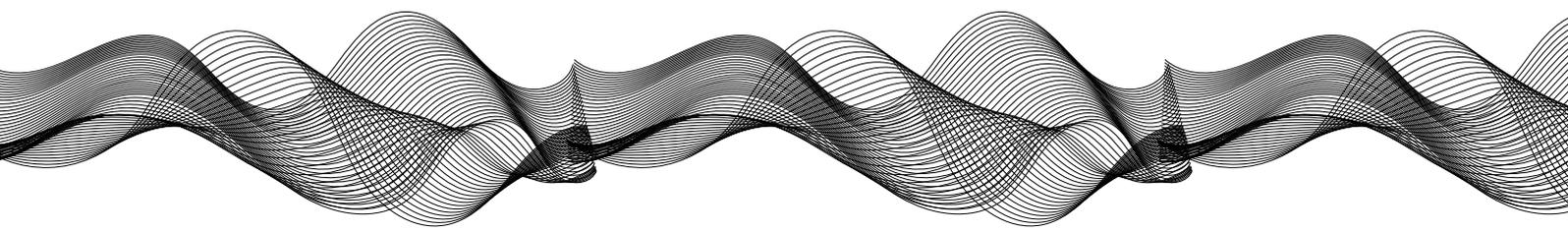
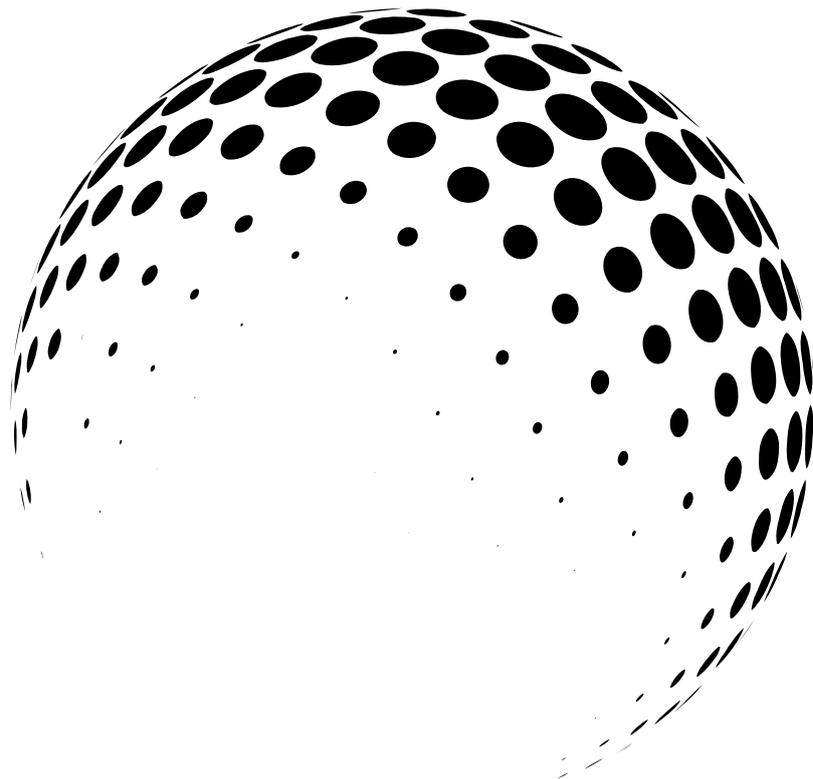
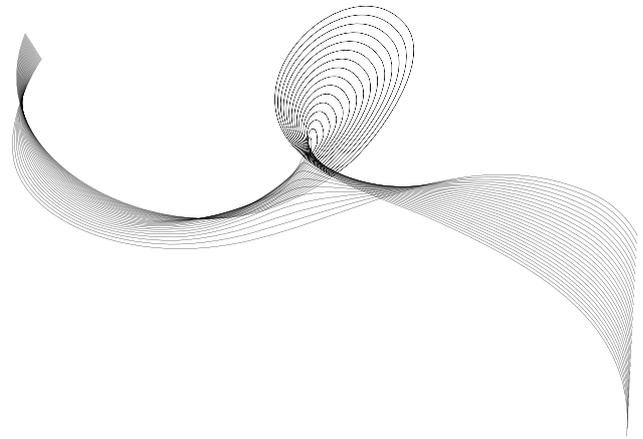
Pentru mine, cea mai mare valoare este fuziunea diversității, culturii și experiențelor noastre (D5).

- Îmbogățire culturală



## 6) Rezumând experiența într-un singur cuvânt

- Interesant
- Npublicat
- Cultural
- Continuare
- Satisfacție
- Unitate
- Perfect
- Incredibil
- Îmbogățitor



## OBSERVAȚII FINALE

1.- Dansatorii și coregrafii intervievați au identificat mai multe beneficii ale dansului la tineri, similare cu alte sporturi. Aceste beneficii includ aspecte fizice precum postura, flexibilitatea, forța musculară sau utilizarea întregului corp, dar și valori sportive asociate în mod tradițional cu sportul, cum ar fi efortul, antrenamentul și disciplina.

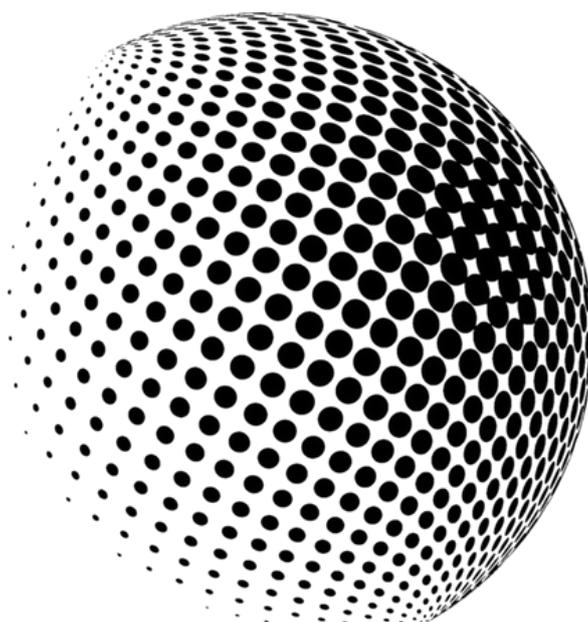
2.- Totuși, ei recunosc și diferențele dintre dans și sport, cum ar fi ideea că dansul poate fi considerat o formă de artă ce necesită utilizarea întregului corp și permite exprimarea creativității. De asemenea, ei văd îmbunătățirea condiției fizice ca pe un beneficiu inerent, mai degrabă decât ca pe scopul principal al dansului.



3.- Aceștia observă legături între dans și sănătatea mintală și dezvoltarea personală, promovând bunăstarea tinerilor. Participanții au văzut dansul ca pe un mijloc de autoexprimare, un limbaj universal care facilitează comunicarea între indivizi și un instrument de reglare emoțională. Dansul facilitează dezvoltarea conștiinței de sine, a încrederii în sine și a conștientizării propriilor limite, cu scopul final de a atinge o viață împlinită.

4.- Pentru tineri, dansul poate avea efecte pozitive precum bunăstarea emoțională, îmbunătățirea conceptului de sine sau a sentimentului de apartenență. Dansul, ca și canal pentru libertate, este o temă recurentă în interviuri, înțeles ca un echilibru între fizic, mental și spiritual, conducând individul la o senzație de vitalitate.

5.- În acest sens, dansul ar avea multe elemente comune cu alte sporturi și ar putea fi considerat o activitate fizică eficientă. În interviuri, există dorința de a asimila dansul și sportul în ceea ce privește fizicalitatea, cerințele, beneficiile și barierele, dar și o cerere de diferențiere bazată în principal pe creativitate, artă și un mod de viață (Guarinos et al., 2015; Holst, 2017), deși acest lucru s-ar putea încadra și în modalități sportive expresive, cum ar fi gimnastica ritmică, înotul artistic sau unele probe ecvestre.



# GRUPUL FOCUS

## INTRODUCERE

După ce a analizat literatura existentă privind beneficiile dansului ca sport, a chestionat tinerii pentru a evalua asemănările și diferențele și a intervievat dansatori și coregrafi pentru a reflecta asupra constatărilor, proiectul DAYS a continuat cu o serie de discuții în grupuri de focus (unul per țară), astfel încât părțile interesate să poată contribui la o analiză mai profundă a constatărilor și a potențialelor lor aplicații.

Un grup de focus este un interviu de grup pentru a discuta un subiect. Acestea pot fi omogene sau eterogene, în funcție de obiectivul principal, în primul caz pentru a aprofunda fenomenele, în cel de-al doilea pentru a contrasta diferite puncte de vedere (Coe et al., 2021; Okoko, 2023). În acest caz, a fost considerat mai relevant, deoarece este un studiu exploratoriu pentru a forma grupuri eterogene de câte 6 participanți fiecare, urmând recomandarea de eșantionare pentru cercetarea calitativă pentru grupurile de focus (4-8) din Hennik & Kaiser (2022).



## OBIECTIVE

- Pentru a discuta rezultatele sondajului și ale interviurilor cu părțile interesate, îmbogățind reflecția cu participanții din afara consorțiului.
- Pentru a facilita contribuția părților interesate pe această temă, în vederea obținerii unei game largi de concluzii și recomandări de perspectivă.

## METODE

Acest studiu a obținut avizul favorabil din partea Comitetului de Etică a Cercetării al Guvernului din Aragon (Spania), cu referința C.I. PI23/641, prin Legea nr. 02/2024 aprobată la 24 ianuarie 2024.



## Participanți

Fiecare partener a format un grup de discuții format din 6 participanți, cu următoarele criterii (în total au fost 4 grupuri de discuții = 24 de părți interesate implicate):

- 3 femei și 3 bărbați.
- Vârste și profiluri diferite (educație, traiectorii personale și profesionale etc.).
- Criterii de selecție:
  - Profil 1 (CO): 2 antrenori (1 femeie, 1 bărbat), de preferință din sporturi diferite.
  - Profil 2 (DA): 2 dansatori, coregrafi sau profesori de dans cu experiență (1 femeie, 1 bărbat).
  - Profil 3 (PE): 1 persoană din domeniul Educației Fizice sau al științelor sportului (bărbat/femeie).
  - Profil 4 (SM): 1 persoană din domeniul managementului sportiv (femeie/bărbat).

Compoziția diferită a grupurilor focus este prezentată în Tabelul 6



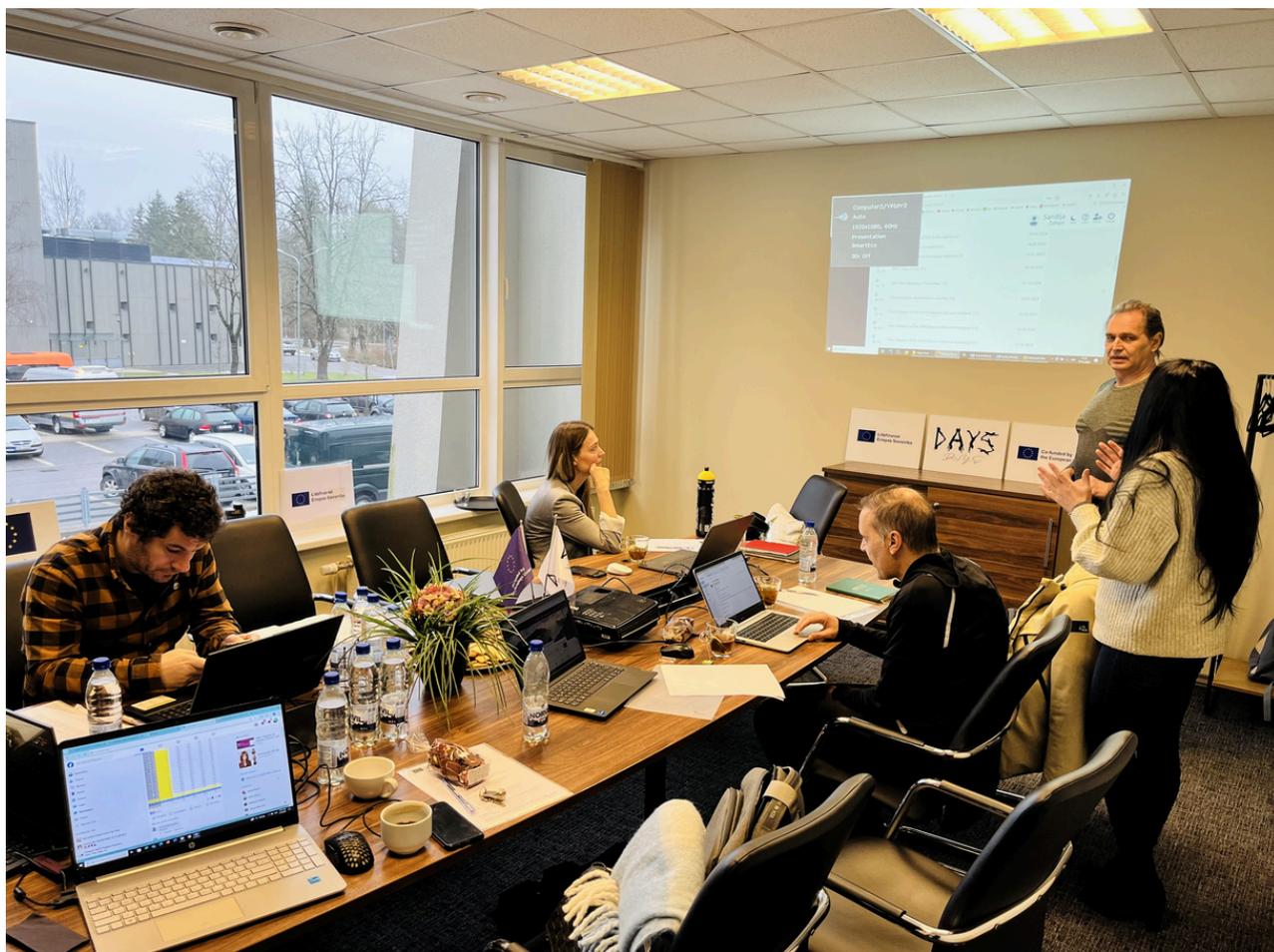
**Tabel 6.** Compoziția grupului de focus

Cod	Vârsta	Gen	Criterii de selecție
<b>Letonia</b>			
LCO1	46	F	Antrenor de volei la Școala cu specific Sportiv timp de 10 ani.
LCO2	48	M	Antrenor de baschet la Școala cu specific Sportiv timp de 11 ani.
LDA1	18	F	Dansator timp de 11 ani.
LDA2	18	M	Dansator timp de 7 ani.
LPE1	54	M	Membru în Consiliul de Administrație al Federației Naționale și profesor de educație fizică într-un liceu timp de peste 15 ani.
LSM1	48	F	Membru în consiliul de administrație al unui Centru Olimpic timp de 10 ani.
<b>Turcia</b>			
TCO1	37	M	Fost jucător de fotbal și sportiv național în fotbal. În prezent, expert sportiv în cadrul Ministerului Tineretului și Sportului și antrenor de fotbal.
TCO2	33	F	Fostă atletă de gimnastică artistică, în prezent lucrează ca antrenoare de gimnastică la școala sa privată de sport. Pe lângă asta, este arbitru de gimnastică în cadrul Federației Turce de Gimnastică.
TDA1	43	M	Dansator profesionist de breakdance, șeful comitetului tehnic de breakdance al Federației Turce de Dans (TDF) și reprezentantul Federației în provincie.
TDA2	25	F	Dansator și Președinte al unei comunități de dans.
TPE1	31	M	Absolvent în Științe Sportive și profesor asistent în cadrul Facultății de Sport.
TSM1	35	M	Absolvent în Management Sportiv și membru în Consiliul de Administrație al Federației Turce Sport pentru Toți.
<b>Portugalia</b>			
PCO1	43	M	Antrenor de baschet
PCO2	34	F	Antrenor de fitness
PDA1	23	F	Dansator timp de mulți ani
PDA2	27	M	Dansator și coregraf
PPE1	45	F	Profesor de educație fizică la școala publică
PSM1	43	M	Managerul sportului la nivel local
<b>România</b>			
RCO1	44	F	Antrenor de baschet, șef al departamentului de baschet, membru al consiliului de administrație al Federației Române de Baschet.
RCO2	44	M	Antrenor de lupte greco-romane, Director adjunct – Școală Sportivă.
RDA1	28	F	Dansator profesionist distins cu numeroase premii la nivel național și internațional.
RDA2	24	M	Dansator profesionist distins cu numeroase premii la nivel național și internațional. Face parte din formații de dans ale unor cântăreți celebri..
RPE1	50	F	Profesor de educație fizică și sport, antrenor de oină și echipă de rugby tag.
RSM1	42	M	Președinte al unei Asociații Județene de Fotbal, manager, antrenor de fotbal, lector, profesor de educație fizică și sport.

## Proceduri

### Pasul 1.- Contactarea

Fiecare partener a contactat persoanele selectate prin e-mail sau telefon pentru a le explica pe scurt proiectul și rolul lor ca participanți la focus grup. Prin acceptarea participării, fiecare participant a fost de acord să păstreze confidențialitatea interviului, a identității participantului și a oricăror alte date din focus grup. Fișierul „Informații pentru participanți și formularul de consimțământ” a fost trimis după acordul verbal de participare și recomandarea de a-l aduce/trimiti semnat în ziua convenită (focus grup). Dacă aceștia au fost de acord să participe, li s-a trimis raportul scurt cu principalele constatări.



## **Pasul 2.- Codificarea**

Fiecare participant a primit un cod pentru a asigura confidențialitatea și anonimatul. Doar cercetătorii ar avea lista participanților/codurilor/caracteristicilor (vârstă, sex, motivul selecției). Doar codul ar apărea în rapoarte și nu ar permite altora să identifice respondentul.

## **Pasul 3.- Înregistrarea discuției**

În ziua discuției de focus grup, toți participanții trebuiau să semneze consimțământul informat de participare și să autorizeze personalul să înregistreze conversația. Formularul de consimțământ urma să fie păstrat până la sfârșitul proiectului. Durata focus grupului a fost între 60 și 80 de minute.

Toți facilitatorii (1-2 per grup) au urmat ghidul de focus grup elaborat de cercetători pentru a omogeniza procesul în toate țările, astfel încât rezultatele să poată fi comparabile.

Discuția înregistrată a fost ștearsă și eliminată odată ce conversația a fost transcrisă și stocată în siguranță în cloud.

## **Analiza datelor**

Interviurile transcrise au fost traduse în limba engleză, iar conținutul lor a fost analizat folosind un sistem de dimensiuni. În final, fiecare echipă parteneră a completat un raport de sinteză bazat pe aceste dimensiuni:

- Dansul ca sport.
- Beneficiile dansului ca sport.
- Dansul sportiv și dezvoltarea personală.
- Dansul sportiv ca limbaj universal.
- Bariere în calea dansului.
- Dansul ca sport într-un singur cuvânt sau propoziție.
- Alte subiecte.

## REZULTATE

În continuitate cu studiile anterioare și pe baza constatărilor acestora, a fost conceput un scenariu pentru focus grup bazat pe șase dimensiuni. Ulterior, fiecare partener a putut adăuga sau detalia alte aspecte apărute sau considerate de interes. Rezultatele pentru fiecare dimensiune sunt prezentate mai jos, ilustrate prin citate textuale din diferitele focus grupuri.

### 1.- Dansul asca sport

În general, participanții la focus grup au fost în favoarea considerării dansului ca sport. Unii dintre ei au fost de acord cu privire la intensitatea cursurilor de dans, deoarece există tipuri de dans care sunt „mai active și altele care sunt mai puțin active” (LCO1):

- *Munca disciplinată, antrenamentul și practica sunt necesare pentru a atinge această capacitate fizică. Necesită estetică fizică și flexibilitate, precum și anumiți mușchi pentru a fi mai puternici (TDA2).*
- *Cred că dansul este un sport, deoarece, la fel ca alte sporturi, necesită pregătire fizică și mentală (PDA1).*
- *... este un sport foarte dificil, deoarece are elemente de educație fizică, are forță, îndemânare, are explozie, rezistență, tot ce are nevoie un mare atlet. Din punctul meu de vedere, dansul este cu siguranță un sport și este un sport dificil (RCO1).*
- *Pentru că dansul conține multă coordonare mână-picior, control al corpului, gândire și abilități de luare a deciziilor bruște. În plus, dacă te uiți la el, aceste abilități sunt necesare în multe ramuri ale sportului, sporturi individuale sau de echipă (TCO1).*

Chestiunea intensității antrenamentului este controversată deoarece pentru unii dansul, la fel ca sportul, se bazează pe o bună pregătire fizică, în timp ce pentru alții pregătirea fizică nu este niciodată scopul (așa cum ar fi în sport), ci mijlocul. În ceea ce privește intensitatea și abilitățile necesare, se pune sub semnul întrebării faptul că unele modalități de dans, cum ar fi breakdance-ul, sunt mai asemănătoare cu sportul decât altele, cum ar fi baletul sau dansurile tradiționale:

- *...întrucât dansul implică abilități fizice, forță și mișcare, dansul este un sport. Dansul, care are un aspect pronunțat social, poate fi considerat și un sport, deoarece are anumite reguli, necesită performanță și implică luptă și competiție (TDA1).*



Printre aspectele care susțin considerarea dansului ca sport se numără faptul că este o activitate fizică, că a fost o modalitate olimpică la Jocurile Olimpice de la Paris din 2024, că poate fi măsurat conform criteriilor sportive și, în final, că în multe țări face parte din programa de educație fizică (LPE1; RPE1). Faptul că respectă regulile și că există competiție pare esențial pentru unii dintre participanți (TSM1; TPE1):

- *Dacă șahul este un sport, și dansul, care necesită mai multă solicitare fizică, trebuie considerat un sport (PPE1).*
- *În primul rând, lucrăm cu corpul nostru, la o intensitate fizică mare, care combină cumva plăcutul cu utilul, ceea ce te face să te simți bine, deși după un antrenament riguros te simți obosit, dar totuși te simți bine. Dansul înseamnă: intensitate, cardio, scheme, trebuie să ai o condiție fizică foarte bună, să mergi la sală, să alergi și multe alte acțiuni care te pregătesc pentru performanță, dansul înseamnă sănătate fizică, dar și sănătate mintală (RDA1).*

Cea mai similară modalitate ar fi gimnastica, „bazată pe faptul că noi (în gimnastică) includem frecvent figuri de dans în gimnastică, în special în antrenamentul atletelor. Folosim muzică și coregrafie în majoritatea mișcărilor din antrenamentele noastre” (TCO2).

Este clar că există puține opinii divergente cu privire la sistemul de competiție și calificare pentru dans, ceea ce l-ar distanța de multe sporturi (LDA2); de asemenea, printre cei care consideră că nu este un sport, ci o formă de exprimare artistică care folosește corpul.

Dualitatea dansului ca sport sau practică „serioasă” și a dansului recreativ, ludic, cu rol social „ca practică în societate pentru relaxare, socializare și conectare” (RSM1) apare și ea în conversație.

## 2.- Beneficiile dansului ca sport pentru tineri

Beneficiile dansului rezidă în natura holistică a activității (implică întregul corp și necesită un echilibru între corp și minte), în valoarea adăugată a mișcării în ritmul muzicii, înrădăcinată în timpurile străvechi ale omenirii (RCO1):

- Beneficiile sunt extrem de numeroase pe plan fizic, mental și social, iar atunci când sportul se combină cu beneficiile sociale nu poate produce decât beneficii asupra sănătății umane din toate punctele de vedere (RDA2).
- Totuși, partea de socializare a cursurilor de dans, într-un fel, îi deschide pe acei tineri și, prin urmare, le promovează și sănătatea mintală, mai ales dacă dansul este cu adevărat în sufletul lor (LCO1).
- ...cum ar putea să nu existe beneficii atunci când muzica este împletită cu mișcarea fizică? Soliciți mușchii corpului, îți pui inima la contribuție, mintea, creezi un ansamblu în care toate funcțiile se împletesc armonios (RCO2).



Ideea că dansul vine din suflet (RDA1) și beneficiile pentru sănătatea mintală pe care le oferă sunt subiecte recurente. Dansul este o modalitate bună de a evada din problemele vieții de zi cu zi:

- ...au mai multe șanse de dezvoltare socială, devin mai comunicativi, mai atenți, se creează comunicare non-verbală între cei care practică dansul în toate contextele, dansul ca sport sau pur și simplu practicat ca mișcare pentru sănătate în timpul liber (RDA1).
- Pentru că o văd ca pe o călătorie a descoperirii. Când și cum o persoană devine conștientă fizic și spiritual prin impactul dansului sau al sportului, își continuă viața în acest fel (TSM1).



Aceste beneficii sunt uneori umbrite de presiunea socială asupra tinerilor cu anumite probleme (PSM1). Pe de o parte, ar putea facilita integrarea prin socializare (PCO2), dar, pe de altă parte, tocmai în etapa adolescenței mulți tineri se simt jenați, rezistenți sau chiar influențați de grupul de colegi. Cu toate acestea, în special în cazul unor populații speciale, dansul poate avea cel mai mare potențial, conform experienței unora dintre antrenori:

- *Mai ales în timp ce lucrez cu persoane cu autism, efectul dansului și al ritmului a fost foarte diferit și eficient (TCO2).*
- *...va avea efecte pozitive asupra calității vieții individului în toate aspectele. Dependența de toate tipurile, în special dependența digitală [...] Cred că dansul poate fi foarte util în combaterea acestor dependențe, deoarece poate fi practicat la orice vârstă și oferă atât plăcere fizică, cât și spirituală (TPE1).*

Un alt beneficiu este sentimentul de unitate pe care îl oferă dansul și câștigurile emoționale:

- *Beneficiile dansului sunt extrem de pozitive pentru tineri. Uitați-vă la tineri și câți dintre ei pot fi văzuți mișcându-se fără căști? Toți ascultă muzică. Prin urmare, condiția lor emoțională în muzică este foarte dezvoltată, iar dacă pot adăuga mișcări muzicii pe care o ascultă, este foarte mult (LPE1).*
- *Cu toate acestea, fericirea de a aparține unui grup sau de a fi membru al unei comunități prin dans nu trebuie uitată (TCO1).*

Dansul promovează, de asemenea, stabilirea și menținerea unor rutine și obiceiuri sănătoase, cum ar fi somnul, alimentația, și valori sociale precum disciplina și efortul:

- *Datorită dansului sportiv, disciplina și ordinea au fost o parte importantă a vieții mele și mi-au fost de mare folos. (TDA2).*

### 3.- Dansul și dezvoltarea personală

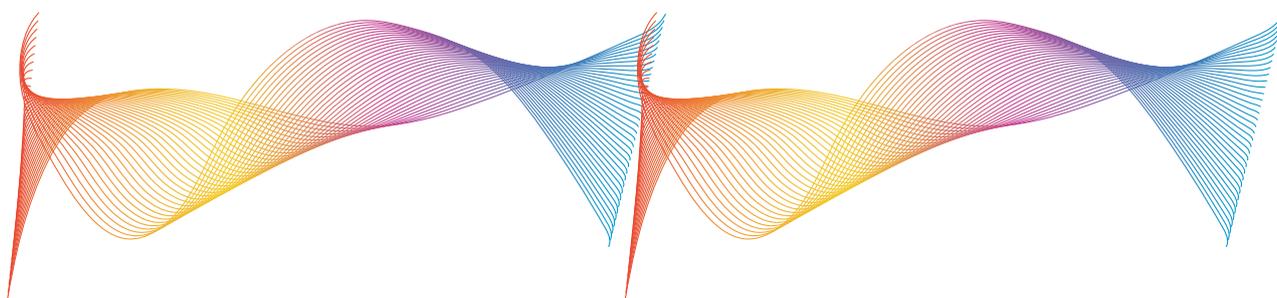
Procesul de dezvoltare personală are loc în spații sociale, precum sportul și dansul, care sunt propice dezvoltării personale a tinerilor:

- Totuși, este vorba despre socializare, acolo unde personalitățile se dezvoltă – comunicând unele cu altele, deoarece își largesc orizonturile și își dezvoltă personalitățile în această societate (LCO2).
- Dansul ajută cu siguranță la dezvoltarea abilităților de socializare și la perfecționarea propriei personalități (LPE1).
- Da, dansul ne poate dezvolta personalitatea, trebuie asimilat ca parte a expresiei, o stare de bine, ne poate face mai sociabili, creează un „bine” sentimental în orice fel de context în care este folosit, ca sport sau în societate (RSM1).



Natura de dezvoltare a caracterului prin care dansul contribuie la dezvoltarea copiilor și tinerilor iese în evidență, dezvoltând abilități sociale relevante și valori personale tipice sporturilor individuale și de echipă:

- Dansul poate crea încredere și stimă de sine (PCO2).
- Dacă un tânăr merge zilnic la repetiții de dans după o zi lungă la școală și în acele seri tinerii dansează aproximativ trei ore, acest lucru îi va dezvolta cu siguranță caracterul și îi va modela disciplina (LDA2).
- De exemplu, un copil mai introvertit, [...] dacă îl pui într-un context în care poate practica dansul, își va îmbunătăți capacitatea mentală, personală de comunicare, va câștiga mai multă încredere, putem spune că prin dans „se deschide ca o floare” (RDA1).
- Dansul ajută la dezvoltarea abilităților de comunicare (PSM1).
- Așa cum au afirmat și alți participanți, cred că dansul contribuie la disciplina și încrederea în sine a unui individ, precum și la dezvoltarea simțului responsabilității. Dezvoltă capacitatea de a lua decizii bruște în anumite situații și de a-și asuma responsabilitatea pentru îmbunătățirea situației (TCO1).



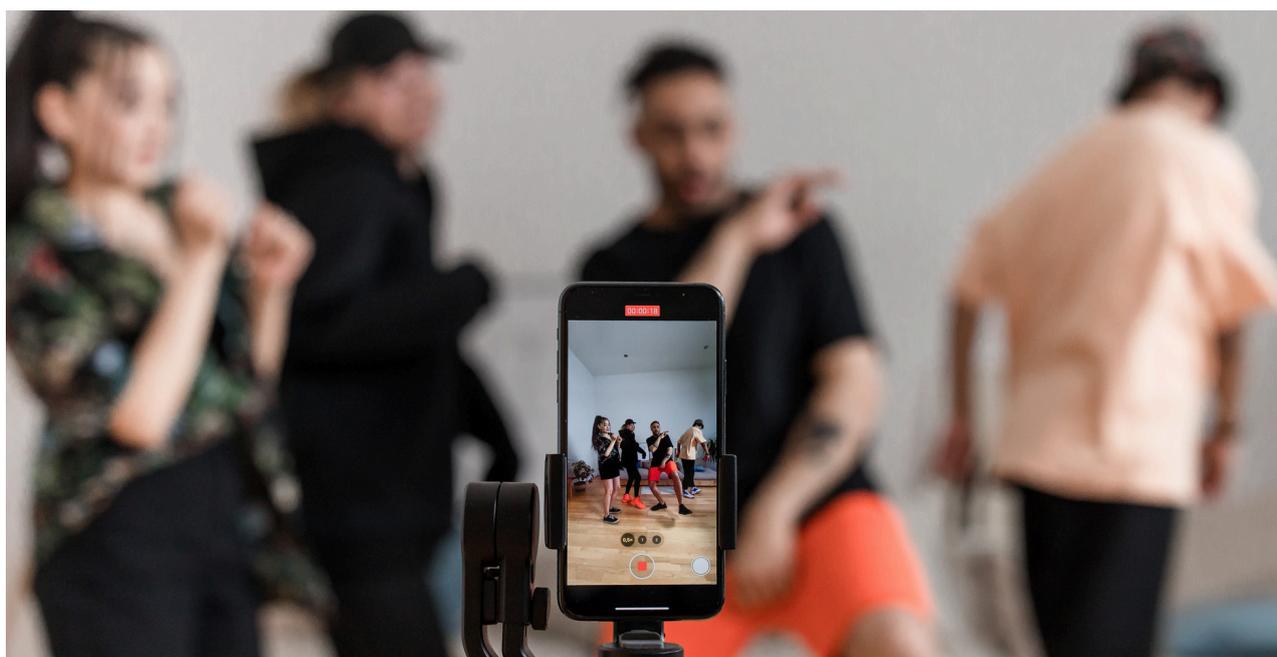
De asemenea, capacitatea mentală ar putea fi îmbunătățită prin dans:

- Deși sunt de acord cu ideile participanților, cred și că dansul contribuie la dezvoltarea inteligenței practice a unei persoane. Inteligența practică este utilă în înțelegerea evenimentului și în găsirea unei soluții într-o situație negativă sau neașteptată. Și, în aceste situații, persoana devine conștientă de propria capacitate și abilitate fizică și mentală și se cunoaște pe sine (TCO2).

Dansul este mult mai mult decât o activitate fizică, este un mod de viață și o formă de realizare personală (TDA1). Acesta promovează cultura tradițională și modernă a diferitelor țări și regiuni.

Mai mult, dansul poate fi o profesie, nu doar ca dansator, ci și ca dans care poate trezi o vocație...

- *Cunosc oameni care, după ce au practicat dansul, și-au orientat cariera către alte domenii mai mult sau mai puțin conexe, cum ar fi: coregrafie, muzică, profesori de educație fizică și sport, antrenori etc. Personalitatea ta se poate dezvolta acolo unde te simți cel mai bine (RDA2).*



#### 4.- Dansul ca limbaj universal

Dansul este un limbaj universal, deschis comunicării între oameni din toate țările, religiile, culorile pielii și statutele socio-economice. Acest limbaj exprimă sentimente și emoții, precum și identitatea personală și culturală:

- *Da, dansul este cu siguranță un limbaj universal. Nu contează naționalitate, religie, limbă, nu trebuie să vorbești, trebuie doar să dansezi. Cred că aceste lucruri conferă dansului universalitate (RCO2).*
- *Orice dansator poate comunica și întâlni alți dansatori doar prin limbajul dansului (TDA1).*
- *O persoană poate reflecta un sentiment prin dans. O altă persoană poate reflecta un sentiment similar printr-un dans. Dar, din moment ce dansul reprezintă același limbaj, poate exprima și un sentiment comun (TDA2).*
- *Prin improvizație în dans putem exprima ceea ce este în interiorul fiecăruia dintre noi (PDA2).*



Este comunicarea prin corp și mișcare, fără cuvinte, care conectează, inspiră și împuternicește:

- *Este un limbaj al corpului. Și un corp poate spune uneori mai mult decât cuvintele, dacă este făcut corect. De exemplu, indienii, prin dansul lor popular, spun o întreagă poveste de viață (LPE1).*
- *Vreau să-l exprim ca pe un limbaj comun și universal al corpului și spiritului, care poate aduce împreună fizic oameni din culturi diferite și prin care oamenii își pot transmite sentimentele unii altora (TSM1).*
- *Dansul ne poate ajuta să ne înțelegem unii pe alții fără cuvinte (PDA1).*
- *Multe pot fi arătate printr-un dans, iar dansul este un limbaj universal, deoarece limbajul gesturilor este, de asemenea, o artă de a spune o poveste prin gesturi (LCO2)*

Aceste valori au fost demonstrate în partea creativă a proiectului, când dansatori și coregraf din diferite țări au lucrat împreună pentru a crea un dans care să reprezinte aspecte ale culturilor lor respective, valorile și sentimentele europene:

- *Dansul are un limbaj universal. Este minunat că fiecare cultură are propriul stil de dans, adaptat la ritmuri diferite. Pot spune că am experimentat și eu acest aspect la întâlnirea din Antalya, Turcia, în cadrul proiectului. Deși eram oameni din țări diferite (limbi diferite, zone geografice diferite, religii diferite), dansul ne-a unit, am comunicat prin dans, ne-am împrietenit cu colegii noștri datorită dansului. Dansul a fost puntea care ne-a conectat. (RDA1).*

Antrenorii participanți, în diferite modalități, atât individuale, cum este cazul luptelor, cât și în sporturi de echipă, cum ar fi baschetul, folosesc chiar dansul ca instrument pedagogic, în încălzire, pentru a dezvolta anumite abilități sau pentru a promova o atmosferă bună și convivialitate în rândul sportivilor lor. Aceasta implică o legătură suplimentară între dans și sport, într-un mod utilitar:

- De exemplu, în multe cantonamente pe care le organizăm pentru lupte greco-romane, antrenamentul începe cu dansuri break dance, multe elemente de break dance putând fi găsite în zona de lupte. Când începe muzica, fiecare sportiv își execută elementele acrobatice. Pe lângă tot ce este menționat în această întâlnire, dansul poate fi și un element de încălzire într-un antrenament (RCO2).
- În competițiile noastre de baschet, în special în cele internaționale, se organizează o seară specială în care dansează tineri sportivi, antrenori, reprezentanți ai cluburilor sportive, oficiali și alți invitați, putem spune că este o seară în care comunicăm prin dans [...] Nu există context de naționalitate, vârstă, limbă etc. dansul unește oamenii. Prin dans putem fi cine ne dorim, visa, pluti (RCO1).



## 5.- Bariere pentru dans ca sport

Din punct de vedere ecologic, barierele întâlnite se referă la niveluri micro, mezo și macro.

La nivel micro, s-a afirmat că o provocare cheie pentru tineri este absența unei educații structurate în domeniul dansului în cadrul educațional convențional și al programelor extrașcolare. Prin urmare, oportunitățile pentru o astfel de învățare sunt limitate în principal la academiile și școlile de dans private:

- Nu există multe oferte (PDA1).
- Dansul sportiv ar trebui promovat în liceele sportive și chiar la un nivel inferior, ca ramură sportivă. Dansul sportiv ar trebui, de asemenea, inclus în școlile sportive (TDA1).



Este evident că numeroase stereotipuri de gen persistă în domeniul dansului și al altor activități sportive. Acest fenomen contribuie la limitarea oportunităților disponibile sportivilor de sex masculin și, într-o anumită măsură, influențează perspectivele disponibile sportivelor:

- *Dansul poate fi văzut ca o activitate pentru fete (PCO2).*
- *Dar când începe adolescența, unele remarci (ești bărbat și dansezi?) din partea colegilor le pot împiedica să danseze. Acest lucru ar putea fi mai puțin aplicabil dansurilor precum break și street, dar ar putea afecta mai mult, de exemplu, pe cei care dansează folk. De asemenea, se aud unele stereotipuri cu privire la dans (cum ar fi orientarea sexuală) (LCO1).*
- *Cea mai mare problemă o reprezintă tinerii înșiși - nu sunt pregătiți să meargă să danseze și să se alăture grupurilor de dans. Și o mare parte din aceasta este influențată de stereotipuri și lene (LDA2).*
- *Bărbații au bariere mentale și stigmatate legate de dans (PDA1).*



La nivel mezo, uneori dansatorii se confruntă cu incompetențe culturale, atât din partea societății, cât și din partea familiilor sau a mediului apropiat, care consideră dansul o pierdere de timp. Această situație devine din ce în ce mai pronunțată, nu doar în domeniul dansului, ci și în sport în general. S-a demonstrat că familiile joacă un rol semnificativ în activitățile sportive la care copiii lor aleg să participe:

- În anii precedenți, primeam reacții negative din partea societății atunci când dansam breakdance pe stradă. Uneori, eram considerați indivizi răi sau dăunători. Poate că motivul pentru aceasta era obiceiurile culturale sau valorile societății. Acum, breakdance-ul a devenit sport olimpic și și-a ocupat locul la Paris 2024 (TDA1).
- Părinții nu acordă prea multă valoare dansului (PPE1).
- Dansul ar trebui practicat mai mult în școli, părinții ar trebui să fie mai conștienți de beneficiile practicării sportului, în special de rolul dansului în dezvoltarea copilului sub toate aspectele. Din păcate, vă pot spune din experiența mea didactică că părinții nu încurajează copiii să practice sport, iar aceasta este o problemă reală a societății în care trăim. Cred că ar trebui intensificată conștientizarea părinților cu privire la beneficiile dansului și ale sportului în general asupra dezvoltării copilului din toate punctele de vedere (RPE1).
- Cred că cel mai mare obstacol în calea dansului este lipsa completă de îndrumare. Atunci când familiile devin un obstacol în calea dansului sportiv, acesta devine cel mai mare obstacol pentru copii și tineri. Acest obstacol, care rezultă din faptul că familiile nu văd dansul ca pe un sport, devine un obstacol și mai mare, pe măsură ce dansul este din ce în ce mai recunoscut în societatea noastră (TDA2).
- Un alt factor îl reprezintă părinții și obiceiurile familiale. De exemplu, dacă părinții sunt muzicieni, este foarte probabil ca și copiii lor să aleagă muzica și așa mai departe (LCO1).

- Dansul fiind văzut ca un fenomen social este un obstacol în calea dezvoltării dansului [...] Familiile trebuie să vadă contribuția dansului la dezvoltarea fizică și mentală a copiilor lor (TCO2).

La nivel macro sau societal, a fost identificată problema lipsei de infrastructură pentru dansul ca sport, precum și lipsa unei diseminări adecvate a beneficiilor sale. În plus, nu există sprijin guvernamental pentru dans, așa cum s-a întâmplat cu alte sporturi:

- Cred că principalele bariere sunt lipsa infrastructurii, nu mai există multe locuri amenajate pentru practicarea dansului (RCO2).
- Ca țară, pot spune că avem o cultură puțin riguroasă. În timp ce multe alte sporturi sunt acceptate în societate, dansul sportiv încă nu este suficient de acceptat. Prejudecățile societății continuă. Cred că aceste prejudecăți pot fi corectate prin educarea oamenilor și a familiilor și prin asigurarea accesului acestora la informații corecte și fiabile. Beneficiile fizice, mentale, sociale, individuale și sociale ale dansului ar trebui bine explicate (TCO1).
- Obstacolele sunt, așa cum au afirmat și colegii mei, cele legate de infrastructură, financiare, dar și cele legate de conștientizarea oamenilor cu privire la beneficiile dansului (RDA2).
- Nu avem aproape nicio informație despre beneficiile dansului (PCO2).
- Așa cum au afirmat și alți participanți, lipsa unei structuri organizaționale serioase în managementul și administrarea dansului poate fi, de asemenea, considerată un obstacol. Eșecul de a desfășura o activitate promoțională adecvată și clară de către [...] apare, de asemenea, ca un obstacol în acest sens (TPE1).

În plus, practicarea sportului, și a dansului în special, este puternic influențată de modele și tendințele predominante, precum și de faptul că societatea nu consideră dansul ca fiind un sport:

- Cred că tinerii din lumea de astăzi sunt foarte influențați de ceea ce ei numesc „a fi în trend”, existând perioade în care se promovează și alte activități, multe dintre ele nefiind benefice pentru sănătatea și dezvoltarea lor (RDA1).
- ...societatea nu vede dansul ca sport. Este văzut mai degrabă fie ca divertisment, fie ca timp liber activ, fie ca un hobby. Mai ales dansul popular (LCO2).
- Dacă tot discutăm dacă dansul este sau nu un sport, înseamnă că există o problemă în ceea ce privește conceptul de dans în societate [...]. Pe de altă parte, faptul că oamenii sunt încă confuzi cu privire la scopul exact al dansului poate fi, de asemenea, văzut ca un obstacol (TPE1).



## 6. Alte subiecte

Alte subiecte care reies din conversații și care prezintă interes pentru această lucrare includ:

### 6.1. Măsurare și clasificare

Unora le este dificil să considere dansul ca pe un sport, deoarece, cu excepția dansului sportiv, nu există un sistem de notare sau o serie de etape pentru a măsura progresul, așa cum există în sport:

- În dans, abilitățile fizice nu sunt la fel de dezvoltate ca în sport, nu într-un mod solicitant, ci într-un mod în care oricine, indiferent de situație, poate începe să danseze, în special dansuri populare, dar în sport nu este posibil să începi să practici sport imediat fără a dezvolta în prealabil abilități specifice. Bine, da, se pot aplica anumite teste fizice dansatorilor, dar nu există nicio legătură între teste și acțiunile ulterioare (utilizarea) acestor teste (LCO2).

Există însă o contradicție când vine vorba de teste fizice precum exercițiile Normative de Control (CN), deoarece majoritatea celor care au o opinie pe această temă consideră că astfel de teste sunt utile în evaluarea condiției fizice atât a dansatorilor, cât și a sportivilor. Unii subliniază că, deși pot fi eficiente, măsurarea performanței este specifică fiecărui sport.

- Cu exerciții CN, este posibil să se măsoare performanța athletică a dansatorilor (LSM1).
- Da, astfel de exerciții CN pot servi ca măsurători ale performanței dansatorilor (LCO1).
- CN poate măsura foarte bine. Dar niciun participant nu poate realiza altceva decât ceea ce este selectat - dansatorii doar dansează, sportivii doar practică sport, iar școlarii participă de fapt doar la lecțiile de sport (LDA2).

## 6.2. Cercetare

Întrucât dansul a fost considerat în mod tradițional o activitate artistică și nu un sport, există o mare lipsă de cercetare științifică asupra dansului din punct de vedere psiho-biosocial:

- Cred că administratorii nu își fac temele complet. Managerii, adică noi, ar trebui să discutăm și să evaluăm fiecare sport în detaliu la nivel de management, dacă există dans sportiv sau orice alt sport de acest gen. Ar trebui să trecem dincolo de problema dacă dansul este acum un sport sau nu și să ne concentrăm asupra modului în care dansul sportiv va fi extins și dezvoltat mai mult, discutând cu autorități din comunitatea științifică, sportivă și educațională, astfel încât să se poată face analiza corectă și să se poată face modificările necesare. În plus, ar trebui să fie implicate în dansul sportiv persoane din toate sectoarele societății care vor fi modele de urmat (TSM1).
- În acest domeniu nu există absolvire - ce să cercetăm? Flexibilitate? Viteză? Ce? Ar trebui definit ce să cercetăm. Socializarea poate fi cercetată, dar nu este posibil să se analizeze realizările, cu excepția dansurilor sportive. Nu există un sistem de notare diferențiat (LSM1).



---

## 7. Un cuvânt sau o propoziție care rezumă conversația (selecție a contribuțiilor participanților) despre cum caracterizați legătura dintre dans și sport?

- Dansul și sportul pot fi duo-ul perfect pentru a construi o societate mai bună (PDA1).
- Într-un singur cuvânt – emoții (LCO2).
- Vreau să exprim relația dintre dans și sport spunând „dansul este un sport artistic” (TCO2).
- Integrarea dansului în etapele de antrenament ale altor discipline sportive înseamnă un plus pentru sportivi, din toate punctele de vedere. Trecutul, prezentul și viitorul practicii dansului (RCO2).
- „Per aspera ad astra” - prin spini spre victorii (LCO1).
- Consider dansul ca pe un sport, ca pe o călătorie de autodescoperire pentru un individ. Cred că indivizii își vor descoperi propria capacitate în acest fel (TSM1).
- Dansul este mișcare și dacă nu te miști vei muri, așa că pur și simplu dansează (PDA2).
- Promovarea dansului în locuri publice (RDA1).
- Integrarea dansului și predarea lui în școli (RSM1).
- Transpirație și lacrimi.
- Există putere în mișcare.
- Cu muzică pe podium. Ambele necesită disciplină, ritm, tenacitate și caracter. Potrivirea perfectă!

## OBSERVAȚII FINALE

1.- Opinia predominantă este în favoarea considerării dansului ca sport, deși cu unele caracteristici specifice.

2.- Gradul de acord între toți participanții este mai mic în ceea ce privește sistemul de competiție, regulile sau existența structurilor sportive în dans; acesta ar fi cazul la Jocurile Olimpice recente și la unele modalități asimilate, dar nu și în multe altele (conceptul de dans este foarte larg și cuprinde o varietate enormă de activități fizice).

3.- Beneficiile percepute ale dansului sunt în concordanță cu cele identificate în analiza literaturii anterioare. Participanții la grupurile de focus subliniază nu atât beneficiile fizice (care par a fi un mijloc necesar pentru atingerea excelenței, mai degrabă decât un scop în sine), cât mai degrabă beneficiile mentale și chiar spirituale.

4.- Există un consens larg cu privire la beneficiile dansului ca stil de viață sănătos și ca mijloc de atingere și menținere a bunăstării generale.

5.- Dacă sportul, în general, dezvoltă un set de norme și valori sociale utile în viața de zi cu zi și în angajare, dansul poate fi deosebit de fructuos în ceea ce privește dezvoltarea personală, datorită rolului său în construirea caracterului prin disciplină, efort sau dezvoltarea autocontrolului și a voinței.

6.- La nivel social, dansul poate juca un rol relevant în socializarea tinerilor, minimizând problemele legate de vârstă și ținând cont de faptul că potențialul său poate fi mai mare în cazul unor populații speciale. Este un excelent creator și transmițător de cultură și este intercultural prin definiție, deoarece, fiind un limbaj universal, ne permite să ne exprimăm și să comunicăm cu oameni din întreaga lume; dansul unește umanitatea și, prin dans, devenim mai umani.

7.- Barierele sunt foarte similare cu cele din alte sporturi: lipsa sprijinului familial, stereotipurile (în special stereotipurile de gen), lipsa recunoașterii și aprecierii sociale și lipsa infrastructurii și facilităților adecvate.

8.- Sugestiile pentru îmbunătățire includ o mai bună cunoaștere a dansului, includerea acestuia în sistemul educațional, campanii de diseminare a beneficiilor sale (precedate de studii științifice riguroase), stabilirea unor politici publice și a unui sprijin instituțional adecvat, precum și educația civică pentru a schimba modul în care dansul este perceput la nivel societal.



# DECLINARE DE RESPONSABILITATE A PROIECTULUI

Consoțul proiectului Dancing Your Sport (DAYS) are grijă de confidențialitatea și protecția datelor cu caracter personal ale participanților, respectă drepturile participanților și legalitatea prelucrării datelor cu caracter personal în conformitate cu legislația aplicabilă - REGULAMENTUL (UE) 2018/1725 AL PARLAMENTULUI EUROPEAN ȘI AL CONSILIULUI din 23 octombrie 2018 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal de către instituțiile, organele, oficiile și agențiile Uniunii.

Fotografiile utilizate în Raportul de Cercetare provin fie din diferite activități ale proiectului DAYS - teste Normative de Control, repetiții de dans DAYS și procesul de filmare a clipurilor, întâlniri transnaționale ale partenerilor de proiect. O sesiune foto specifică, exclusiv în scopul proiectului DAYS, a fost organizată în Letonia cu acei participanți la Normativele de Control care au dorit să participe la aceasta. Sesiunea foto a fost organizată la Marea Baltică pentru a promova proiectul DAYS și a-i spori vizibilitatea.

Pentru a asigura confidențialitatea participanților la Normativa de Control, fotografiile au fost realizate cu permisiunea prealabilă, în scris, a participanților adulți și a părinților participanților cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani.

Fotografiile dansatorilor proiectului DAYS și ale coregrafului au fost realizate cu permisiunea prealabilă a participanților, pentru a promova proiectul DAYS Dance și a dezvălui că procesul de pregătire este la fel de dificil ca antrenamentele sportive.

Fotografiile echipei de parteneriat a proiectului DAYS au fost realizate cu liberul arbitru al fiecărui participant, în scopul utilizării în scopuri de comunicare și diseminare a proiectului.

În Raportul de Cercetare nu este inclusă nicio fotografie a participanților la Grupurile Focus.

Alte imagini și simboluri utilizate în Raportul de Cercetare al proiectului DAYS au fost preluate de pe platforma online Canva, oferită pentru utilizare gratuită și cu licențe deschise.

## REFERINȚE

- Adam, A. M., Simion, G., & Iconomescu, T. (2018). Psychomotor capacities in the dancesport training. In *The 4th International Conference of the Universitaria Consortium* (p. 11).
- Aliberti S, Raiola G, Cherubini D. (2023). The role of emotional states and mental techniques in dance-sport: A systematic review. *Balt J Health Phys Act.*,15(3): Article8. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.08>
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Armas, A. (2016). Sportsmen coopetition: a case of international dance-sport competition. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 22, 57-69.
- Armas, A., & Šniras, Š. (2019). Conceptual Model of the Educational Presumptions of the Coordination of Collaboration and Competition Capabilities in Dancesport. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 112(1), 4–12. <https://doi:9443/10.33607/bjshs.v112i1.773>
- Atkins, R., Deatrck, J. A., Gage, G. S., Earley, S., Earley, D., & Lipman, T. H. (2019). Partnerships to evaluate the social impact of dance for health: a qualitative inquiry. *Journal of Community Health Nursing*, 36(3), 124-138.
- Aujla, I. J. (2020). 'It's my dream come true': experiences and outcomes of an inclusive dance talent development programme. *British Journal of Special Education*, 47(1), 48-66.
- Aujla, I. (2015). Dance science research: a new perspective. *People dancing the community for people dancing, Animated edition*. <https://www.communitydance.org.uk/DB/animated-library/dance-science-research-a-new-perspective?ed=34663>
- Banio, A. (2015). Sports dance and the process of socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 9(1), 85-90.
- Biehl-MissalB., & SpringborgC. (2015). Dance, Organization, and Leadership. *Organizational Aesthetics*, 5(1), 1-10.
- Blanksby, B. A., & Reidy, P. W. (1988). Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *British journal of sports medicine*, 22(2), 57-60.

- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B.A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592.
- Carretti, G., Mirandola, D., Sgambati, E., Manetti, M., & Marini, M. (2022). Survey on psychological well-being and quality of life in visually impaired individuals: dancesport vs. other sound input-based sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4438.
- Chen, C., Duan, Y., Xu, Y., Wang, Y., Liu, K., Wu, H., & Zhang, Q. (2015). The Respective Correlation Between Body Balance and Cognition and Mood of Dancesport Athletes in Different Levels. 3rd AASRI Conference on Computational Intelligence and Bioinformatics (CIB 2015). ISBN: 978-1-60595-308-3.
- Chen, T.J., Watson, K.B., Michael, S.L., & Carlson, S.A. (2021). Sex-stratified trends in meeting physical activity guidelines, participating in sports, and attending physical education among US adolescents, youth risk behavior survey 2009–2019. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(S1), S102-S113.
- Ciematnieks, U., & Gulbe, A. (2020, May). Impact of Folk Dance on Physical Conditioning of Younger School-Age Children. In SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. Vol. 6, pp. 133-141.
- Coe, R., Waring, M., Hedges, L. V., & Ashley, L. D. (Eds.). (2021). *Research methods and methodologies in education*. Sage.
- Council of Europe. (1988). *Eurofit: Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness*. Council of Europe, Committee for the Development of Sport.
- Dan, N. V. (2012). Artistic communication and dance sport particularities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4869-4873.
- Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A., & Lara-Bercial, S. (2024). Youth Sport Participation Trends Across Europe: Implications for Policy and Practice. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 95(1), 69–80. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2148623>.

- 
- European Commission (2022). Special Eurobarometer 525. Sport and Physical Activity. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
  - Guarino L. (2015). ¿Es la danza un deporte? Un debate del siglo XXI. *Revista de Educación en Danza*, 15(2): 77-80.
  - Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social science & medicine*, 292, 114523.
  - Holst J. (2017). Sport as art, dance as sport. *Auc Kinanthropologica*, 53(2): 138-145.
  - Izabela, H., Katarzyna, B., & Krzysztof, P. (2023). The level of selected motor-cognitive abilities of young female professional dancers in the context of perfectionism. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(6), 1407–1415. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06172>.
  - Kostić, R., Zagorc, M., & Uzunović, S. (2004). Prediction of success in sports dancing based on morphological characteristics and functional capabilities. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 34(1), 59-64.
  - Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports medicine*, 34, 651-661.
  - Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., San Nicolas, M., Arastoo, S., Viray, L. & Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 117-122.
  - Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93–101.
  - Markula, P. (2018). The Intersections of Dance and Sport. *Sociology of Sport Journal*, 35(2), 159–167. <https://doi:9443/10.1123/ssj.2017-0024>.
  - Marmot, M. G. Fair society, healthy lives. Centre for Aging Research and Development in Ireland (CARDI) International Conference, Dublin. [1www.cardi.ie/userfilesDublinCARDIMarmot\\_Keynote\\_presentation\\_2011\(2\).pdf](http://www.cardi.ie/userfilesDublinCARDIMarmot_Keynote_presentation_2011(2).pdf).
  - Mattsson, T., & Lundvall, S. (2015). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, 20(7), 855-871.

- Mircea, N., & Dana, P. (2013). Dance Contribution to the Development of Youth Personality. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13, 772–77
- Monteiro, L.A.C., Fernandes, H.M.G., Santos, M.L.B., & Novaes, J. S. (2018). The influence of dance practice on the body image of adolescents: a systematic review. *J Exerc Physiol*, 21(5), 158-69.
- Muro, A., Artero, N. (2016). Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health* 57(10):1-11.
- Nadasen, K. (2008, February). "Life Without Line Dancing and the Other Activities Would be Too Dreadful to Imagine": An Increase in Social Activity for Older Women. *Journal of Women & Aging* 20(3/4):329-342.
- Nahi, T. (2016). Cocreation at the base of the pyramid: Reviewing and organizing the diverse conceptualizations. *Organization & Environment*, 29(4), 416–437.
- Natow, R. S. (2020). The use of triangulation in qualitative studies employing elite interviews. *Qualitative research*, 20(2), 160-173.
- Nieminen, P. (1998) Motives for Dancing Among Finnish Folk Dancers, Competitive Ballroom Dancers, Ballet Dancers and Modern Dancers. *European Journal of Physical Education*, 3:1, 22-34, DOI: 10.1080/1740898980030103
- Okoko, J. M. (2023). Focus groups. In *Varieties of qualitative research methods: Selected contextual perspectives* (pp. 191-196). Cham: Springer International Publishing.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.

- 
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
  - Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental Salud promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677.
  - Rao, P., Belanger, M. J., & Robbins, J. M. (2022). Exercise, physical activity, and cardiometabolic Salud: insights into the prevention and treatment of cardiometabolic diseases. *Cardiology in Review*, 30(4), 167-178.
  - Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8.
  - Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.
  - Schailleé, H., Theeboom, M., & Skille, E. (2017). Adolescent girls' experiences of urban dance programmes: A qualitative analysis of Flemish initiatives targeting disadvantaged youth. *European Journal for Sport and Society*, 14(1), 26-44.
  - Sheppard, A., Broughton, M.C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being*. National Library of Medicine.
  - Sofron, O.-A., & Țifrea, C. (2021). The Selection of Dancers Characteristics and Particularities. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, 2, 14–24. <https://doi.org/10.35219/efms.2021.2.02>.
  - Soraka, A., & Sapezinskiene, L. (2015). Research methodology for education through partner dancesport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1976-1982.

- Spesyvykh, O., Lopatenko, G., Polianychnko, O., Vorobiova, A., Lytvynchuk, L., & Salnykova, S. (2019). Research on the brain asymmetry of qualified athletes using dance sport as an example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Suppl. 4), 1418-1423.
- Springborg, C. (2017). Teaching co-creation in higher education through dance exercises. In *Co-creation in higher education* (pp. 49-65). Brill.
- Tang, J. (2024). The Influence of Sports Modern Dance on the Psychological Health of College Students. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 1-12.
- Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009). Motor status of competitive young sport dancers—gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 83-87.
- Vaczi, M., Tekus, E., Atlasz, T., Cselko, A., Pinter, G., Balatincz, D., ... & Wilhelm, M. (2016). Ballroom dancing is more intensive for the female partners due to their unique hold technique. *Physiology International*, 103(3), 392-401.
- Vajngerl, B., & Wolf-Cvitak, J. (2000). Motivational structure of girls involved in sports with a distinct esthetic component. *Kinesiology*, 32(1), 55–66.
- Wilson, O.W., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., ... and Richards, J. (2022). The value of sport: Wellbeing benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579.
- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Zanchini, A., & Malaguti, M. (2014). Energy requirements in top-level DanceSport athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 9(1), 148–156. <https://doi:9443/10.4100/jhse.2014.91.15>
- Zhang, M., Zhang, Y., & Hao, L. (2022). Physiological and biochemical monitoring in dancesport athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 800-802.
- Zhang, Z., and Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.

# ANEXE

## Proiectul DAYS Normative de Control Letonia

	Nr	Numele complet	Gen	Data nașterii	Normative de Control	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dansatori	1	DLV1	Bărbat	5/25/2005	alergare 20m	3.55	3.85	3.08	3.08	3.53	3.68	3.61	3.68	3.66	3.78	3.75
					săritura în lungime	2.56	2.28	2.50	2.50	2.56	2.61	2.74	2.73	2.54	2.53	2.62
					Alergare în Circuit	15.39	16.10	15.19	15.16	16.36	15.81	15.34	16.78	15.64	15.41	16.36
					Săritura cu coarda	124	124	117	119	127	151	135	132	131	133	122
					800m	03:17.4	03:10.3	03:27.1	03:21.4	03:31.6	03:23.9	03:27.1	03:33.2	03:47.2	03:24.7	03:19.4
	2	DLV2	Bărbat	2/23/2008	alergare 20m	3.64	3.38	3.47	3.37	3.41	3.17	3.29	3.50	3.12	3.32	3.51
					săritura în lungime	2.24	2.20	2.32	2.27	2.40	2.32	2.38	2.36	2.24	2.25	2.30
					Alergare în Circuit	15.85	14.52	14.83	14.47	14.07	13.52	14.42	14.04	14.58	14.23	14.80
					Săritura cu coarda	108	114	105	137	98	97	120	119	99	133	122
					800m	02:40.6	02:46.7	02:44.1	02:42.1	02:41.9	02:43.7	02:46.8	02:54.9	03:00.3	02:56.4	03:01.1
	3	DLV3	Bărbat	5/23/2007	alergare 20m	3.59	3.25	3.26	3.23	3.58	3.50	3.53	3.25	3.37	3.34	3.22
					săritura în lungime	2.33	2.27	2.34	2.39	2.51	2.30	2.33	2.50	2.48	2.49	2.54
					Alergare în Circuit	15.90	15.25	14.73	15.38	15.05	14.35	14.74	14.43	14.75	15.14	14.02
					Săritura cu coarda	130	139	140	89	125	125	113	131	145	142	109
					800m	03:20.1	03:18.6	03:23.4	03:37.1	04:03.4	03:36.1	03:29.2	03:27.6	03:30.1	03:14.7	03:10.7
	4	DLV4	Bărbat	9/5/2009	alergare 20m	3.10	3.52	3.22	3.14	3.47	3.61	3.35	3.67	3.43	3.52	3.49
					săritura în lungime	2.12	2.15	2.27	2.16	2.23	2.17	2.23	2.21	2.12	2.26	2.26
					Alergare în Circuit	16.34	15.65	15.72	15.46	15.36	16.43	15.23	15.74	15.94	16.47	16.41
					Săritura cu coarda	88	103	99	121	140	115	126	135	112	101	127
					800m	02:52.7	02:53.2	03:04.8	03:10.7	02:56.4	02:50.7	02:53.8	02:57.4	03:09.7	03:04.3	03:09.8
	5	DLV5	Femeie	1/8/2005	alergare 20m	3.41	3.37	3.54	3.49	3.46	3.51	3.44	3.40	3.35	3.47	3.68
					săritura în lungime	2.17	2.24	2.16	2.22	2.21	2.18	2.13	2.25	2.19	2.03	2.18
					Alergare în Circuit	16.12	16.37	16.87	16.08	16.44	16.14	15.97	16.54	16.83	16.74	16.24
					Săritura cu coarda	113	116	110	120	119	115	124	114	126	119	108
				800m	02:51.6	02:54.7	02:45.3	02:51.3	02:57.2	02:59.9	03:00.7	03:04.8	02:56.7	03:03.4	02:58.1	
6	DLV6	Femeie	5/1/2005	alergare 20m	3.50	3.42	3.61	3.58	3.49	3.54	3.85	3.68	3.59	3.41	3.77	
				săritura în lungime	2.01	2.13	2.08	2.11	2.16	2.10	2.19	2.21	2.15	2.05	2.19	
				Alergare în Circuit	15.74	15.43	16.00	15.84	15.88	15.48	15.37	15.76	15.48	15.97	16.05	
				Săritura cu coarda	114	128	121	125	133	129	142	134	119	137	133	
				800m	03:01.8	02:59.6	03:05.7	03:14.6	02:57.6	03:05.1	02:59.4	02:57.3	03:04.3	02:51.3	03:00.7	

	<b>7</b>	DLV7	Femeie	10/15/2002	alergare 20m	3.75	3.61	3.67	3.53	3.77	3.41	3.51	3.82	3.59	3.67	3.91
					săritura în lungime	2.26	2.2	2.19	2.28	2.2	2.24	2.27	2.19	2.25	2.15	2.07
					Alergare în Circuit	16.63	16.34	16.22	16.12	16.47	16.61	16.24	16.1	16.78	16.55	17.02
					Săritura cu coarda	115	118	117	124	120	127	131	129	125	134	122
					800m	03:21.6	03:16.2	03:17.4	03:26.1	03:24.4	03:13.2	03:19.8	03:21.2	03:28.6	03:18.3	03:19.7
	<b>8</b>	DLV8	Femeie	6/21/2008	alergare 20m	3.66	3.77	3.83	3.83	3.49	3.48	3.58	3.56	3.88	3.64	3.68
					săritura în lungime	2.04	2.08	2.2	2.16	2.18	2.21	2.23	2.14	2.22	2.12	2.18
					Alergare în Circuit	15.99	15.95	15.86	16.04	15.34	15.52	15.67	15.77	15.37	15.24	15.18
					Săritura cu coarda	124	134	133	104	129	121	124	127	135	130	141
					800m	03:21.1	03:16.3	03:27.5	03:21.1	03:12.9	03:25.3	03:54.6	03:24.3	03:31.0	03:42.3	03:51.0
<b>Sportivi</b>	<b>9</b>	ALV1	Bărbat	6/7/2010	alergare 20m	3.52	3.61	3.24	3.34	3.21	3.35	3.45	3.41	3.26	3.28	3.34
					săritura în lungime	2.26	2.3	2.31	2.38	2.46	2.36	2.35	2.45	2.4	2.46	2.47
					Alergare în Circuit	16.90	16.91	15.39	15.43	14.57	15.32	15.1	15.35	15.14	15.26	15.37
					Săritura cu coarda	102	99	85	100	93	85	106	101	88	87	94
					800m	03:13.7	03:18.4	03:11.3	03:07.2	03:05.1	03:15.2	03:28.7	03:04.2	02:54.0	03:16.2	03:42.5
	<b>10</b>	ALV2	Femeie	8/20/2009	alergare 20m	3.19	3.74	3.11	4.15	3.82	3.72	3.42	3.72	3.66	3.83	3.80
					săritura în lungime	2.06	1.93	2.08	1.95	2.06	2.20	2.11	2.10	2.17	2.04	2.03
					Alergare în Circuit	18.53	17.00	16.91	16.66	17.04	16.61	17.16	17.98	16.43	17.51	16.58
					Săritura cu coarda	123	103	106	126	101	115	93	116	109	103	103
					800m	03:28.5	03:21.2	03:15.3	03:20.7	03:25.2	03:21.4	03:23.3	03:22.3	03:24.2	02:27.6	03:32.4
	<b>11</b>	ALV3	Bărbat	4/29/2009	alergare 20m	3.63	3.68	3.66	4.10	3.83	3.68	3.60	3.65	3.66	3.76	3.67
					săritura în lungime	2.23	2.10	2.04	2.16	2.37	2.30	2.13	2.20	2.28	2.24	2.24
					Alergare în Circuit	16.13	16.89	16.64	15.73	16.03	16.63	16.86	16.06	16.25	16.02	15.66
					Săritura cu coarda	110	105	123	114	114	106	105	116	107	123	113
					800m	03:10.2	03:16.4	03:10.4	03:11.4	03:12.6	03:24.8	03:35.2	03:21.5	03:19.7	03:17.5	03:14.7
	<b>12</b>	ALV4	Bărbat	1/8/2010	alergare 20m	3.50	3.40	3.31	3.62	3.27	3.07	3.41	3.37	3.41	3.54	3.41
					săritura în lungime	2.20	2.23	2.15	2.28	2.28	2.30	2.25	2.19	2.28	2.24	2.19
					Alergare în Circuit	14.94	15.05	15.10	15.24	14.96	15.42	15.48	14.97	15.16	15.42	15.31
					Săritura cu coarda	107	113	101	120	120	115	122	102	111	117	108
					800m	03:09.3	03:05.4	03:09.1	03:01.8	03:08.0	03:08.4	03:02.3	03:16.7	03:32.6	03:26.4	03:42.4
	<b>13</b>	ALV5	Bărbat	3/11/2008	alergare 20m	3.55	3.51	3.36	3.53	3.11	3.35	3.56	3.28	3.12	3.56	3.56
					săritura în lungime	2.26	2.17	2.28	2.39	2.53	2.47	2.38	2.32	2.43	2.39	2.50
					Alergare în Circuit	16.10	15.10	15.34	14.77	14.04	14.05	14.50	14.24	13.98	14.15	14.85
					Săritura cu coarda	92	82	83	98	74	105	120	109	112	65	101

				800m	03:07.8	03:11.4	03:15.9	03:18.6	03:26.3	03:21.4	03:13.0	03:08.1	03:09.6	03:26.7	03:44.4	
<b>14</b>	ALV6	Bărbat	1/10/2007	alergare 20m	3.43	3.42	3.33	3.52	3.27	3.24	3.59	3.36	3.45	3.33	3.23	
				săritura în lungime	2.33	2.38	2.34	2.48	2.35	2.30	2.43	2.38	2.39	2.35	2.35	
				Alergare în Circuit	15.00	15.32	14.96	14.42	14.59	14.67	14.99	15.44	15.52	15.31	14.87	
				Săritura cu coarda	153	155	170	161	174	165	158	171	131	132	167	
				800m	02:44.1	02:46.4	02:49.8	02:48.4	02:42.3	02:46.7	02:47.6	02:47.9	02:45.0	02:46.1	02:41.7	
<b>15</b>	ALV7	Femeie	2/6/2009	alergare 20m	3.92	3.68	4.42	3.87	3.87	3.68	3.73	3.73	3.76	3.73	3.69	
				săritura în lungime	1.82	1.75	1.7	1.9	1.95	1.92	1.95	1.98	1.94	1.74	1.96	
				Alergare în Circuit	20.03	16.88	18.73	17.53	17.57	18.37	18.06	17.35	17.93	17.46	17.39	
				Săritura cu coarda	98	118	102	116	132	95	107	94	103	109	123	
				800m	03:29.0	03:17.6	03:11.1	03:13.2	03:20.1	03:14.2	03:07.6	03:10.7	03:11.4	03:14.3	03:16.2	
<b>16</b>	ALV8	Bărbat	5/12/2009	alergare 20m	3.69	3.86	3.75	3.90	3.75	3.82	3.22	3.68	3.85	3.56	3.66	
				săritura în lungime	2.11	1.98	1.95	1.97	1.98	2.02	1.97	1.91	1.98	2.04	2.06	
				Alergare în Circuit	16.32	16.69	17.15	16.08	16.34	16.66	16.56	16.12	16.51	15.01	15.71	
				Săritura cu coarda	98	98	85	103	103	85	104	108	99	77	85	
				800m	03:11.6	03:09.4	03:07.8	03:21.4	03:31.4	03:30.7	03:39.8	03:27.4	03:23.1	03:11.4	03:17.0	
<b>Elevi</b>	<b>17</b>	SLV1	Femeie	11/26/2002	alergare 20m	4.13	4.02	4.24	3.94	4.13	4.08	4.09	3.97	4.16	4.21	4.01
				săritura în lungime	2.03	2.11	2.05	2.03	2.08	2.01	2.07	2.11	2.07	2.00	2.10	
				Alergare în Circuit	17.22	16.84	16.51	16.87	16.81	17.04	16.84	17.05	16.97	16.88	16.69	
				Săritura cu coarda	97	102	105	100	107	95	101	97	101	99	105	
				800m	03:55.3	03:47.3	03:48.4	03:53.7	03:59.1	03:51.4	03:45.7	03:55.4	03:48.4	03:49.3	03:57.8	
	<b>18</b>	SLV2	Femeie	10/21/2009	alergare 20m	3.59	3.62	3.93	4.17	3.90	3.98	3.96	3.86	3.87	3.86	3.86
				săritura în lungime	2.12	2.00	1.99	1.95	1.99	1.96	2.11	2.12	2.13	2.18	2.13	
				Alergare în Circuit	17.46	17.41	16.18	16.26	16.46	17.01	17.17	16.70	16.98	16.70	16.43	
				Săritura cu coarda	104	117	99	110	113	106	109	121	118	115	107	
				800m	03:43.6	03:47.3	03:55.2	03:50.4	03:39.7	03:42.2	03:45.9	03:54.8	03:39.9	03:45.3	04:04.3	
	<b>19</b>	SLV3	Femeie	6/17/2009	alergare 20m	4.30	4.20	4.25	4.53	4.27	4.10	3.95	4.05	4.24	4.07	4.16
				săritura în lungime	1.78	1.68	1.72	1.62	1.67	1.65	1.77	1.71	1.74	1.62	1.68	
				Alergare în Circuit	18.31	19.14	18.93	18.69	19.13	18.96	18.41	19.96	20.51	19.63	19.74	
				Săritura cu coarda	106	106	109	116	108	116	95	107	103	119	136	
				800m	04:08.2	04:03.7	03:54.9	04:04.1	04:08.3	03:59.6	04:00.2	04:03.7	04:06.4	03:56.1	03:52.1	
	<b>20</b>	SLV4	Femeie	11/22/2005	alergare 20m	4.11	4.01	3.94	4.08	3.90	4.05	3.99	3.95	4.02	3.98	4.16
				săritura în lungime	1.64	1.71	1.74	1.68	1.69	1.78	1.92	1.51	1.88	1.90	1.82	
				Alergare în Circuit	17.83	17.45	17.61	18.23	17.74	17.42	17.89	17.58	17.94	17.34	18.13	
				Săritura cu coarda	101	97	100	98	103	105	87	101	94	105	97	

				800m	04:13.9	04:08.6	04:10.1	04:16.5	04:05.8	04:03.2	04:16.9	04:21.4	04:08.7	04:07.3	04:14.4
<b>21</b>	SLV5	Femeie	5/26/2005	alergare 20m	3.84	3.71	3.67	3.75	3.81	3.79	3.64	3.92	4.00	3.84	3.71
				săritura în lungime	1.94	1.98	1.99	2.01	2.00	2.01	1.86	1.88	2.06	1.97	2.00
				Alergare în Circuit	17.41	17.06	17.15	17.57	18.42	17.94	17.57	18.21	18.02	17.85	17.55
				Săritura cu coarda	96	105	101	100	108	97	105	111	103	100	97
				800m	04:06.4	03:57.3	03:59.2	04:03.6	03:57.4	03:59.9	04:02.6	04:12.4	03:59.7	04:04.1	04:12.8
<b>22</b>	SLV6	Femeie	5/5/2005	alergare 20m	3.62	3.64	3.41	3.40	3.34	3.46	3.54	3.61	3.47	3.36	3.52
				săritura în lungime	2.17	2.20	2.16	2.13	2.18	2.27	2.26	2.19	2.15	2.28	2.25
				Alergare în Circuit	16.56	16.73	16.41	16.67	16.87	16.77	16.21	16.78	16.72	16.91	16.31
				Săritura cu coarda	131	127	128	118	131	127	132	121	133	125	118
				800m	03:44.0	03:42.3	03:37.1	03:34.1	03:47.0	03:41.2	03:43.6	03:19.6	03:55.0	03:37.6	03:40.7
<b>23</b>	SLV7	Femeie	21.07.2004	alergare 20m	4.17	4.02	4.01	4.23	4.18	4.07	4.11	4.13	4.18	4.01	4.25
				săritura în lungime	1.65	1.73	1.69	1.80	1.82	1.94	1.69	1.81	1.76	1.73	1.88
				Alergare în Circuit	17.45	17.61	17.42	18.41	17.79	17.48	18.37	18.23	17.94	17.85	18.06
				Săritura cu coarda	112	115	110	124	119	122	108	103	128	115	126
				800m	03:58.7	04:00.3	03:54.3	03:57.6	03:52.7	04:06.3	04:05.1	04:16.2	04:02.8	04:09.4	03:57.2
<b>24</b>	SLV8	Bărbat	10/7/2009	alergare 20m	5.28	5.14	5.37	5.21	5.26	5.39	5.30	5.23	5.27	5.36	5.19
				săritura în lungime	1.24	1.18	1.26	1.21	1.20	1.19	1.15	1.25	1.21	1.17	1.24
				Alergare în Circuit	21.06	20.84	20.99	21.13	20.75	21.43	21.12	20.97	21.15	21.38	21.04
				Săritura cu coarda	56	51	53	55	41	62	53	49	53	50	49
				800m	06:10.6	06:24.8	06:09.9	06:34.3	06:22.7	06:17.6	06:31.7	06:22.3	06:49.3	06:14.7	06:07.6

## Proiectul DAYS Normative de Control Letonia

Nr	Numele complet	Gen	Data nașterii	Normative de Control	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Rezultat mediu	
Dansatori	1	DLV1	Bărbat	5/25/2005	alergare 20m	3.68	3.55	3.75	3.76	3.30	3.84	3.80	3.67	3.81	1753.200
					săritura în lungime	2.67	2.66	2.68	2.60	2.46	2.75	2.64	2.64	2.58	2.593
					Alergare în Circuit	16.05	16.69	15.82	16.27	16.78	15.94	15.79	15.32	14.94	15.857
					Săritura cu coarda	131	122	128	123	123	127	134	131	130	128.2
					800m	03:07.6	03:06.9	03:06.1	03:04.6	03:05.3	03:07.0	03:11.7	03:08.9	03:07.2	03:17.4
	2	DLV2	Bărbat	2/23/2008	alergare 20m	3.42	3.42	3.28	3.33	3.38	3.41	0.51	3.29	3.19	1798.519
					săritura în lungime	2.30	2.26	2.39	2.30	2.31	2.37	2.24	2.43	2.37	2.313
					Alergare în Circuit	15.20	14.31	14.95	15.21	14.16	14.53	14.74	14.31	14.38	14.556
					Săritura cu coarda	126	108	137	125	134	104	116	118	131	117.6
					800m	03:00.7	03:01.9	02:47.3	02:50.7	02:56.2	02:48.7	02:46.1	02:58.6	02:43.7	02:50.6
	3	DLV3	Bărbat	5/23/2007	alergare 20m	3.42	3.51	3.37	3.44	3.56	3.21	3.23	3.25	3.41	1786.160
					săritura în lungime	2.51	2.47	2.41	2.49	2.51	2.50	2.46	2.37	2.41	2.431
					Alergare în Circuit	14.56	14.73	15.06	15.43	15.01	14.67	14.73	14.26	14.43	14.831
					Săritura cu coarda	131	142	133	127	111	128	137	128	140	128.3
					800m	03:16.4	03:27.1	03:23.7	03:16,7	03:24.1	03:47.6	03:32.2	03:24.3	03:21.4	03:27.8
	4	DLV4	Bărbat	9/5/2009	alergare 20m	3.66	3.29	3.37	3.36	3.45	3.48	3.18	3.61	3.17	1824.231
					săritura în lungime	2.15	2.24	2.18	2.19	2.25	2.19	2.16	2.24	2.21	2.200
					Alergare în Circuit	15.95	15.94	16.13	15.86	15.67	15.46	15.34	15.72	16.02	15.842
					Săritura cu coarda	131	97	103	121	114	87	118	125	134	114.9
					800m	03:14.7	03:28.4	03:13.2	03:01.5	02:56.4	02:54.1	02:51.9	02:56.3	02:52.1	03:01.6
5	DLV5	Femeie	1/8/2005	alergare 20m	3.84	3.61	3.74	3.67	3.57	3.51	3.37	3.46	3.69	1747.072	
				săritura în lungime	2.09	2.15	2.08	2.11	2.18	2.06	2.17	2.21	2.14	2.158	
				Alergare în Circuit	16.74	16.12	16.54	15.99	16.31	15.94	16.11	16.35	16.07	16.326	
				Săritura cu coarda	103	115	113	104	118	124	116	112	121	115.5	
				800m	02:54.2	03:00.2	02:50.7	02:57.1	03:06.4	02:54.9	03:00.7	02:49.6	02:54.1	02:56.6	
6	DLV6	Femeie	5/1/2005	alergare 20m	3.51	3.41	3.57	3.50	3.87	3.69	3.77	3.43	3.72	1752.314	
				săritura în lungime	2.16	2.20	2.18	2.07	2.11	2.23	2.14	2.18	2.16	2.141	
				Alergare în Circuit	16.06	15.54	15.71	15.41	15.89	15.77	16.02	15.84	15.57	15.741	
				Săritura cu coarda	134	148	133	146	141	137	124	139	124	132.1	
				800m	02:55.7	02:57.4	03:04.6	02:53.7	02:59.9	03:13.6	02:54.2	03:08.4	02:57.6	03:01.1	

	<b>7</b>	DLV7	Femeie	10/15/2002	alergare 20m	3.72	3.51	3.67	3.94	3.54	3.66	3.71	3.47	3.42	1710.176
					săritura în lungime	2.24	2.21	2.15	2.19	2.24	2.20	2.16	2.08	2.24	2.201
					Alergare în Circuit	16.84	16.12	16.78	16.41	16.17	15.99	16.38	16.07	16.64	16.424
					Săritura cu coarda	118	119	128	123	136	127	116	137	133	125.0
					800m	03:37.2	03:41.8	03:16.1	03:35.9	03:27.3	03:22.7	03:18.6	03:36.2	03:33.2	03:24.8
	<b>8</b>	DLV8	Femeie	6/21/2008	alergare 20m	3.75	3.65	3.58	3.65	3.41	3.9	3.61	3.74	3.63	1804.605
					săritura în lungime	2.18	2.14	2.12	2.05	2.17	2.12	2.19	2.2	2.21	2.157
					Alergare în Circuit	15.05	15.04	15.03	15.31	15.37	15.33	15.03	15.42	15.16	15.434
					Săritura cu coarda	135	141	131	131	137	108	132	124	134	128.8
					800m	03:24.6	03:37.5	03:54.3	04:07.3	03:57.3	04:02.3	03:59.6	04:08.3	04:00.3	03:40.0
<b>Sportivi</b>	<b>9</b>	ALV1	Bărbat	6/7/2010	alergare 20m	3.29	3.54	3.46	3.31	3.44	3.31	3.27	3.41	3.44	1836.931
					săritura în lungime	2.35	2.39	2.39	2.34	2.41	2.44	2.33	2.38	2.2	2.372
					Alergare în Circuit	15.32	15.67	15.44	15.31	15.26	15.14	15.12	15.37	14.85	15.411
					Săritura cu coarda	99	103	101	98	94	104	101	97	91	96.4
					800m	03:04.1	03:13.9	02:57.2	03:04.1	03:00.1	02:55.7	02:59.7	02:57.3	03:08.1	03:08.8
	<b>10</b>	ALV2	Femeie	8/20/2009	alergare 20m	3.68	3.89	3.74	3.71	3.85	3.78	3.50	3.75	3.71	1824.035
					săritura în lungime	2.19	2.12	2.20	2.07	2.18	2.11	2.14	2.14	2.18	2.103
					Alergare în Circuit	16.67	16.31	16.50	16.90	16.65	16.66	16.24	16.14	16.60	16.854
					Săritura cu coarda	119	105	129	129	130	106	131	112	121	114.0
					800m	02:29.6	03:30.6	03:27.4	03:35.3	03:21.7	03:27.4	02:30.1	03:33.7	02:20.4	03:13.9
	<b>11</b>	ALV3	Bărbat	4/29/2009	alergare 20m	3.68	3.73	3.79	3.80	3.80	3.80	3.55	3.67	3.42	1818.962
					săritura în lungime	2.16	2.20	2.27	2.30	2.11	2.11	2.29	2.31	2.36	2.220
					Alergare în Circuit	16.15	16.01	16.02	17.04	16.65	17.55	17.00	17.29	15.95	16.428
					Săritura cu coarda	105	98	105	103	128	124	130	114	100	112.2
					800m	03:21.7	03:22.4	03:11.4	03:12.1	03:17.6	03:27.9	03:27.3	03:46.7	03:21.4	03:20.1
	<b>12</b>	ALV4	Bărbat	1/8/2010	alergare 20m	3.60	3.49	3.54	3.34	3.57	3.49	3.61	3.55	3.29	1830.309
					săritura în lungime	2.27	2.26	2.17	2.16	2.22	2.27	2.28	2.31	2.17	2.235
					Alergare în Circuit	15.04	14.98	14.88	15.04	15.14	14.99	15.06	15.11	15.04	15.117
					Săritura cu coarda	115	116	119	105	108	100	107	120	115	112.1
					800m	03:29.4	03:37.6	03:30.7	03:18.6	03:24.7	03:41.7	03:21.4	03:11.7	03:17.9	03:19.8
<b>13</b>	ALV5	Bărbat	3/11/2008	alergare 20m	3.33	3.46	3.19	3.45	3.37	3.51	3.38	3.42	3.29	1799.950	
				săritura în lungime	2.30	2.49	2.48	2.46	2.51	2.37	2.44	2.34	2.51	2.401	
				Alergare în Circuit	13.91	14.24	14.36	14.07	14.39	14.51	14.15	13.97	14.06	14.439	
				Săritura cu coarda	80	91	100	106	97	101	118	87	104	96.3	

				800m	03:10.7	03:07.6	03:26.7	03:34.3	03:19.4	03:23.4	03:13.7	03:11.4	03:07.6	03:17.9
<b>14</b>	ALV6	Bărbat	1/10/2007	alergare 20m	3.19	3.17	3.23	3.30	3.28	3.35	3.12	3.24	3.29	1780.561
				săritura în lungime	2.46	2.50	2.40	2.48	2.33	2.45	2.50	2.46	2.49	2.408
				Alergare în Circuit	15.26	15.43	15.23	14.58	15.35	15.37	14.81	14.74	14.49	15.018
				Săritura cu coarda	138	149	145	151	110	134	155	154	168	152.1
				800m	02:42.7	02:49.1	02:41.2	02:39.6	02:36.1	02:32.9	02:33.7	02:31.3	02:33.7	02:42.3
<b>15</b>	ALV7	Femeie	2/6/2009	alergare 20m	3.4	3.54	3.71	3.81	3.61	3.73	3.76	3.46	3.73	1815.447
				săritura în lungime	1.97	2	2.04	1.92	1.98	1.89	1.97	2.03	1.9	1.916
				Alergare în Circuit	17.09	16.66	16.41	16.2	16.62	16.25	15.47	15.9	17.3	17.260
				Săritura cu coarda	127	120	130	140	127	132	140	117	121	117.6
				800m	03:15.7	03:08.3	03:10.3	03:11.4	03:11.7	03:16.4	03:21.7	03:32.1	03:16.4	03:15.5
<b>16</b>	ALV8	Bărbat	5/12/2009	alergare 20m	3.50	3.74	3.64	3.78	3.58	3.46	3.71	3.63	3.64	1819.746
				săritura în lungime	1.96	2.17	2.14	2.07	2.21	2.18	2.12	2.09	2.16	2.054
				Alergare în Circuit	16.44	15.99	16.57	16.31	16.36	16.15	16.06	16.39	15.99	16.271
				Săritura cu coarda	92	89	100	107	86	110	106	110	120	98.3
				800m	03:09.7	03:13.5	03:10.4	03:14.9	03:21.4	03:30.3	03:27.1	03:22.6	03:13.1	03:19.7
<b>Elevi</b>														
<b>17</b>	SLV1	Femeie	11/26/2002	alergare 20m	4.08	3.86	4.00	4.11	3.98	3.94	4.07	4.16	4.03	1712.919
				săritura în lungime	1.98	2.03	2.09	1.97	2.01	1.94	2.00	1.98	1.97	2.032
				Alergare în Circuit	17.09	17.16	16.84	16.98	17.15	16.84	16.57	16.77	17.02	16.907
				Săritura cu coarda	106	111	102	98	109	87	105	114	107	102.4
				800m	03:40.9	03:37.4	04:00.7	03:54.8	03:59.4	04:02.6	03:57.1	04:00.7	04:02.4	03:53.4
<b>18</b>	SLV2	Femeie	10/21/2009	alergare 20m	3.63	3.68	3.80	3.88	3.73	4.01	3.48	3.35	3.84	1827.318
				săritura în lungime	2.16	2.18	2.14	2.25	2.19	2.21	2.26	2.22	2.18	2.124
				Alergare în Circuit	16.26	16.38	16.96	16.50	16.40	16.44	16.31	16.16	16.74	16.646
				Săritura cu coarda	116	114	105	115	114	116	115	115	117	112.3
				800m	03:54.6	04:01.6	03:57.7	03:58.6	04:00.7	04:02.0	04:03.2	04:04.6	03:41.9	03:52.7
<b>19</b>	SLV3	Femeie	6/17/2009	alergare 20m	3.96	4.13	4.01	4.31	4.35	4.21	4.08	4.23	3.98	1821.972
				săritura în lungime	1.71	1.71	1.87	1.65	1.62	1.77	1.66	1.56	1.78	1.699
				Alergare în Circuit	18.82	18.73	19.12	19.44	19.39	19.26	20.55	20.64	19.37	19.337
				Săritura cu coarda	142	142	123	137	145	113	155	134	140	122.6
				800m	03:50.7	03:41.2	03:43.2	03:43.7	04:04.6	04:13.0	04:12.1	04:33.6	04:04.5	04:01.2
<b>20</b>	SLV4	Femeie	11/22/2005	alergare 20m	3.99	3.95	4.06	4.15	4.10	3.94	3.99	4.12	4.01	1762.659
				săritura în lungime	1.74	1.84	1.74	1.70	1.82	1.88	1.91	1.65	1.79	1.767
				Alergare în Circuit	17.97	17.84	17.91	18.16	17.85	17.69	17.81	18.00	17.78	17.809
				Săritura cu coarda	100	111	97	105	75	106	102	98	107	99.5

				800m	04:00.1	04:14.9	04:03.6	04:08.2	04:19.7	04:10.1	04:04.6	04:14.8	04:00.7	04:10.2
<b>21</b>	SLV5	Femeie	5/26/2005	alergare 20m	3.75	4.03	3.64	3.82	4.10	4.01	3.87	3.99	3.94	1754.356
				săritura în lungime	2.03	2.11	1.97	1.91	2.03	1.88	1.97	2.06	2.09	1.988
				Alergare în Circuit	17.68	18.26	18.02	17.87	17.69	17.32	17.44	18.13	17.41	17.729
				Săritura cu coarda	108	104	109	99	103	114	100	94	106	103.0
				800m	04:18.9	04:04.9	04:12.3	04:00.9	03:59.7	03:53.4	04:00.3	04:03.4	04:06.8	04:03.8
<b>22</b>	SLV6	Femeie	5/5/2005	alergare 20m	3.74	3.44	3.51	3.41	3.67	3.38	3.33	3.48	3.64	1753.135
				săritura în lungime	2.23	2.26	2.17	2.24	2.08	2.19	2.25	2.11	2.17	2.197
				Alergare în Circuit	16.76	16.08	16.42	16.22	16.58	16.12	16.79	16.36	16.41	16.534
				Săritura cu coarda	116	126	134	121	128	124	131	126	119	125.8
				800m	03:37.4	03:31.0	03:39.4	03:42.8	03:44.2	03:35.7	03:32.9	03:31.0	03:45.2	03:39.1
<b>23</b>	SLV7	Femeie	21.07.2004	alergare 20m	4.00	3.99	4.02	3.95	4.06	4.21	3.98	4.02	3.94	4.978
				săritura în lungime	1.95	1.74	1.88	1.86	1.71	1.98	1.91	1.88	1.96	1.819
				Alergare în Circuit	18.24	17.99	18.32	18.11	17.74	17.68	17.96	18.21	17.74	17.930
				Săritura cu coarda	123	122	126	118	124	131	116	124	122	119.4
				800m	04:06.4	04:06.7	03:56.6	04:13.8	04:04.1	04:03.7	03:57.1	04:15.2	04:05.3	04:03.5
<b>24</b>	SLV8	Bărbat	10/7/2009	alergare 20m	5.34	5.30	5.18	5.27	5.39	5.21	5.37	5.30	5.23	1828.300
				săritura în lungime	1.21	1.22	1.17	1.17	1.23	1.20	1.21	1.18	1.25	1.207
				Alergare în Circuit	20.88	21.39	21.18	21.01	20.95	20.99	21.42	21.27	21.22	21.109
				Săritura cu coarda	57	76	77	57	75	71	68	62	59	58.7
				800m	06:37.4	06:22.5	06:15.3	06:04.8	06:09.4	06:21.5	06:03.4	05:59.4	05:57.2	06:17.8

### Proiectul DAYS Normative de Control Turcia

	Nr	Numele complet	Gen	Data nașterii	Normative de Control	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dansatori	1	DTR1	Bărbat	1/26/2005	alergare 20m	3.64	3.62	3.52	3.68	3.62	3.74	3.65	3.80	3.87	3.94	3.67
					săritura în lungime	2.15	2.21	2.18	2.27	2.32	2.31	2.15	2.23	2.28	2.23	2.22
					Alergare în Circuit	16.45	16.15	17.01	17.12	16.34	16.47	17.05	16.35	16.48	15.97	17.00
					Săritura cu coarda	105	118	114	119	127	119	125	113	122	108	98
					800m	03:28.0	03:12.0	03:19.0	03:29.0	03:34.0	03:28.0	03:24.0	03:17.0	03:32.0	03:36.0	03:36.0
	2	DTR2	Bărbat	5/7/2006	alergare 20m	3.36	3.28	3.54	3.54	3.31	3.64	3.27	3.52	3.51	3.30	3.35
					săritura în lungime	2.23	2.25	2.18	2.25	2.23	2.25	2.32	2.28	2.19	2.33	2.25
					Alergare în Circuit	15.02	15.54	15.86	14.86	15.24	14.89	14.96	14.75	15.01	15.12	15.03
					Săritura cu coarda	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109	117
					800m	03:01.0	03:11.0	03:09.0	02:59.0	02:55.0	03:05.0	03:09.0	02:59.0	03:10.0	03:01.0	03:08.0
	3	DTR3	Bărbat	8/28/2002	alergare 20m	3.28	3.36	3.3	3.31	3.27	3.41	3.38	3.25	3.33	3.4	3.36
					săritura în lungime	2.54	2.47	2.61	2.32	2.37	2.45	2.51	2.21	2.54	2.39	2.49
					Alergare în Circuit	14.36	14.46	14.11	14.98	15.01	14.02	14.15	14.39	14.33	14.26	14.48
					Săritura cu coarda	132	96	111	109	123	124	129	124	119	117	125
					800m	02:55.0	03:02.0	03:00.0	03:04.0	02:56.0	03:03.0	02:59.0	02:55.0	03:06.0	03:02.0	03:05.0
	4	DTR4	Femeie	2/24/2006	alergare 20m	3.50	3.42	3.61	3.58	3.49	3.54	3.85	3.68	3.59	3.41	3.77
					săritura în lungime	2.02	2.09	2.11	2.13	2.15	2.00	1.99	2.18	2.12	2.19	2.13
					Alergare în Circuit	15.64	15.33	16.02	15.76	15.12	15.32	15.45	15.77	15.32	15.01	14.98
					Săritura cu coarda	115	118	122	124	132	129	139	132	124	132	131
					800m	03:03.0	03:10.0	03:06.0	02:59.0	03:06.0	03:09.0	03:09.0	02:57.0	03:10.0	03:11.0	03:12.0
	5	DTR5	Bărbat	5/24/2003	alergare 20m	3.16	3.21	3.2	3.18	2.34	3.31	3.19	3.27	3.33	3.14	3.31
					săritura în lungime	2.49	2.29	2.63	2.55	2.48	2.55	2.58	2.49	2.29	2.35	2.44
					Alergare în Circuit	15.12	15.32	15.98	15.23	15.56	15.11	14.85	15.03	15.05	14.98	15.65
					Săritura cu coarda	137	132	135	122	128	138	141	137	141	132	138
				800m	02:45.0	02:52.0	02:48.0	02:40.0	02:51.0	02:39.0	02:45.0	02:57.0	02:53.0	02:50.0	02:47.0	
6	DTR6	Femeie	5/23/2005	alergare 20m	3.72	3.66	3.67	3.74	3.81	3.64	3.69	3.78	3.71	3.66	3.54	
				săritura în lungime	2.16	2.21	2.20	2.18	2.28	2.27	2.30	2.22	2.18	2.15	2.26	
				Alergare în Circuit	15.94	15.62	15.06	15.52	15.98	15.49	15.55	15.12	14.96	14.92	15.36	
				Săritura cu coarda	118	116	108	121	119	115	116	105	96	114	103	
				800m	03:45.0	03:41.0	03:54.0	03:40.0	03:36.0	03:48.0	03:55.0	03:41.0	03:53.0	03:40.0	03:50.0	

	7	DTR7	Femeie	10/11/2007	alergare 20m	3.39	3.46	3.39	3.38	3.45	3.51	3.39	3.38	3.46	3.49	3.67
					săritura în lungime	2.27	2.28	2.21	2.34	2.35	2.22	2.18	2.11	2.20	2.29	2.25
					Alergare în Circuit	15.43	15.15	15.40	15.28	15.19	15.23	15.42	15.64	15.02	15.09	15.50
					Săritura cu coarda	100	102	98	107	98	105	111	109	115	114	103
					800m	04:04.0	04:06.0	04:14.0	03:58.0	04:05.0	04:15.0	04:19.0	04:01.0	04:10.0	04:07.0	04:15.0
	8	DTR8	Bărbat	2/13/2006	alergare 20m	3.57	3.50	3.56	3.47	3.44	3.51	3.59	3.51	3.62	3.57	3.49
					săritura în lungime	2.28	2.33	2.35	2.23	2.28	2.36	2.20	2.18	2.32	2.29	2.35
					Alergare în Circuit	16.88	15.79	15.82	14.98	14.69	14.76	15.28	15.23	14.89	15.05	14.77
					Săritura cu coarda	122	139	140	132	145	136	138	145	143	137	138
					800m	03:21.0	03:15.0	03:16.0	03:02.0	03:16.0	03:12.0	03:12.0	03:15.0	03:05.0	03:11.0	03:09.0
Sportivi	9	ATR1	Bărbat	10/10/2006	alergare 20m	3.74	3.81	3.72	3.57	3.61	3.77	3.62	3.83	3.97	3.64	3.77
					săritura în lungime	2.10	2.16	2.23	2.29	2.27	2.21	2.17	2.23	2.28	2.19	2.22
					Alergare în Circuit	16.78	16.49	16.22	16.59	16.54	16.27	17.36	16.71	16.56	16.85	17.13
					Săritura cu coarda	105	118	115	114	128	117	123	116	121	104	118
					800m	03:26.0	03:13.0	03:34.0	03:37.0	03:36.0	03:17.0	03:21.0	03:09.0	03:23.0	03:37.0	03:34.0
	10	ATR2	Bărbat	7/15/2002	alergare 20m	3.36	3.28	3.54	3.54	3.31	3.64	3.27	3.52	3.51	3.3	3.35
					săritura în lungime	2.23	2.25	2.18	2.25	2.23	2.25	2.32	2.28	2.19	2.33	2.25
					Alergare în Circuit	15.09	15.64	15.96	14.36	15.11	14.75	14.86	14.55	14.97	15.13	15.01
					Săritura cu coarda	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109	117
					800m	03:01.0	02:53.0	03:04.0	02:57.0	03:01.0	02:51.0	02:56.0	02:59.0	02:53.0	02:49.0	02:47.0
	11	ATR3	Bărbat	9/9/2003	alergare 20m	3.28	3.36	3.3	3.31	3.27	3.41	3.38	3.25	3.33	3.4	3.36
					săritura în lungime	2.66	2.67	2.51	2.5	2.37	2.34	2.26	2.61	2.54	2.67	2.44
					Alergare în Circuit	14.12	14.31	14.16	14.33	14.54	14.1	14.29	14.15	14.17	14.29	14.3
					Săritura cu coarda	124	95	112	101	123	120	131	128	117	116	130
					800m	02:51.0	02:59.0	02:49.0	02:51.0	02:57.0	02:51.0	02:56.0	02:59.0	02:49.0	02:55.0	02:56.0
	12	ATR4	Femeie	10/11/2002	alergare 20m	3.50	3.42	3.61	3.58	3.49	3.54	3.85	3.68	3.59	3.41	3.77
					săritura în lungime	2.01	2.13	2.08	2.11	2.16	2.10	2.19	2.21	2.15	2.05	2.19
					Alergare în Circuit	15.74	15.43	16.00	15.84	15.88	15.48	15.37	15.76	15.48	15.97	16.05
					Săritura cu coarda	114	108	121	125	117	119	112	134	119	127	133
					800m	03:01.0	03:04.0	02:57.0	03:09.0	03:11.0	03:07.0	03:00.0	03:02.0	03:04.0	03:03.0	03:06.0
13	ATR5	Bărbat	4/12/2001	alergare 20m	3.16	3.21	3.2	3.18	2.34	3.31	3.19	3.27	3.33	3.14	3.31	
				săritura în lungime	2.69	2.65	2.6	2.49	2.48	2.51	2.53	2.54	2.67	2.49	2.56	
				Alergare în Circuit	15.32	15.3	15.64	15.31	15.24	15.1	15.02	15.19	15.02	14.97	15.16	
				Săritura cu coarda	138	131	134	120	129	138	142	145	145	131	137	

				800m	02:33.0	02:29.0	02:37.0	02:31.0	02:34.0	02:35.0	02:31.0	02:29.0	02:41.0	02:35.0	02:27.0	
<b>14</b>	ATR6	Bărbat	4/2/2003	alergare 20m	3.72	3.66	3.67	3.74	3.81	3.64	3.69	3.78	3.71	3.66	3.54	
				săritura în lungime	2.26	2.20	2.21	2.19	2.31	2.3	2.3	2.21	2.26	2.25	2.19	
				Alergare în Circuit	15.54	15.74	15.76	15.51	15.86	15.88	15.49	15.4	15.77	15.41	15.68	
				Săritura cu coarda	119	115	106	120	121	114	113	102	98	116	107	
				800m	03:22.0	03:13.0	03:34.0	03:37.0	03:36.0	03:17.0	03:21.0	03:30.0	03:32.0	03:22.0	03:26.0	
<b>15</b>	ATR7	Bărbat	7/12/2003	alergare 20m	3.39	3.46	3.39	3.38	3.45	3.51	3.39	3.38	3.46	3.49	3.67	
				săritura în lungime	2.37	2.31	2.29	2.41	2.4	2.34	2.39	2.4	2.35	2.32	2.37	
				Alergare în Circuit	15.33	15.05	15.30	15.29	15.16	15.22	15.64	15.24	15.38	15.06	15.55	
				Săritura cu coarda	104	100	97	106	98	102	110	107	100	101	98	
				800m	03:25.0	03:21.0	03:34.0	03:24.0	03:31.0	03:27.0	03:23.0	03:33.0	03:35.0	03:24.0	03:30.0	
<b>16</b>	ATR8	Bărbat	9/9/2003	alergare 20m	3.57	3.50	3.56	3.47	3.44	3.51	3.59	3.51	3.62	3.57	3.49	
				săritura în lungime	2.32	2.34	2.38	2.32	2.29	2.35	2.36	2.31	2.37	2.35	2.28	
				Alergare în Circuit	16.08	14.79	15.32	14.38	14.59	14.76	14.98	15.13	14.87	15.02	14.77	
				Săritura cu coarda	124	120	141	143	129	142	138	117	146	128	138	
				800m	03:08.0	03:09.0	02:57.0	03:04.0	03:11.0	03:07.0	03:01.0	03:02.0	03:10.0	03:12.0	03:06.0	
<b>Elevi</b>	<b>17</b>	STR1	Bărbat	7/23/2002	alergare 20m	3.60	3.54	3.30	3.39	3.45	3.47	3.25	3.36	3.50	3.42	3.70
				săritura în lungime	2.30	2.34	2.33	2.19	2.32	2.25	2.25	2.24	2.22	2.20	2.29	
				Alergare în Circuit	16.20	16.60	16.90	16.16	16.95	17.05	16.40	16.45	15.96	16.68	16.33	
				Săritura cu coarda	136	142	119	125	133	130	140	122	128	139	127	
				800m	03:50.0	03:54.0	04:01.0	03:54.0	03:59.0	04:02.0	03:53.0	04:02.0	03:55.0	03:52.0	03:49.0	
	<b>18</b>	STR2	Bărbat	11/11/2007	alergare 20m	3.80	3.45	3.65	3.60	3.78	3.85	3.74	3.50	3.52	3.64	3.59
				săritura în lungime	1.97	2.08	1.85	2.05	1.95	2.03	1.99	2.03	2.05	1.95	1.98	
				Alergare în Circuit	20.00	19.60	20.15	19.85	20.60	20.13	19.54	20.46	20.57	20.00	21.02	
				Săritura cu coarda	62	80	75	78	65	81	67	74	79	77	78	
				800m	04:19.0	04:20.0	04:27.0	04:25.0	04:22.0	04:35.0	04:22.0	04:33.0	04:32.0	04:17.0	04:31.0	
	<b>19</b>	STR3	Femeie	12/8/2001	alergare 20m	4.00	4.03	4.10	4.15	4.05	4.08	4.18	4.24	4.00	4.03	3.98
				săritura în lungime	1.90	2.00	1.91	1.87	1.95	1.96	1.99	1.88	2.01	1.92	2.05	
				Alergare în Circuit	18.90	20.20	20.00	20.50	18.50	18.24	17.96	18.82	18.46	19.03	17.96	
				Săritura cu coarda	98	110	111	115	110	106	122	109	117	113	111	
				800m	04:24.0	04:26.0	04:34.0	04:23.0	04:54.0	04:45.0	04:17.0	04:42.0	04:41.0	04:17.0	04:31.0	
	<b>20</b>	STR4	Femeie	3/15/2003	alergare 20m	3.80	3.77	3.75	3.82	3.65	3.74	3.72	3.76	3.81	3.69	3.66
				săritura în lungime	2.20	2.00	1.95	2.05	1.92	1.98	2.12	2.24	1.96	2.05	2.00	
				Alergare în Circuit	17.86	18.14	19.12	17.96	18.05	18.25	19.07	18.88	17.98	17.87	19.10	
				Săritura cu coarda	105	107	121	104	113	97	121	118	134	124	118	

				800m	05:05.0	04:51.0	04:48.0	05:12.0	04:45.0	05:02.0	04:56.0	04:44.0	05:04.0	04:56.0	04:47.0
<b>21</b>	STR5	Femeie	9/19/2008	alergare 20m	3.82	3.90	3.69	3.95	3.86	3.79	3.89	3.74	3.77	3.83	3.89
				săritura în lungime	1.80	1.75	1.96	1.87	1.95	2.00	2.02	1.86	2.01	1.99	2.15
				Alergare în Circuit	18.55	18.00	17.24	19.12	18.96	18.55	18.95	19.27	18.88	18.19	19.87
				Săritura cu coarda	105	95	111	105	103	97	109	112	96	100	108
				800m	04:24.0	04:46.0	04:34.0	04:23.0	04:54.0	04:45.0	04:23.0	04:42.0	04:41.0	04:27.0	04:43.0
<b>22</b>	STR6	Bărbat	3/2/2008	alergare 20m	3.40	3.33	3.45	3.51	3.31	3.29	3.39	3.49	3.52	3.35	3.38
				săritura în lungime	1.83	2.00	1.92	1.97	1.94	2.01	1.98	1.90	2.05	1.94	2.02
				Alergare în Circuit	16.78	17.49	17.22	16.59	16.64	16.37	17.06	16.72	16.71	16.35	16.93
				Săritura cu coarda	130	115	122	101	113	110	121	120	117	116	130
				800m	03:46.0	03:43.0	03:59.0	03:34.0	03:51.0	03:47.0	03:31.0	03:36.0	03:39.0	03:27.0	03:36.0
<b>23</b>	STR7	Bărbat	12/12/2006	alergare 20m	3.98	3.77	3.86	3.95	3.90	3.69	3.74	3.72	3.86	3.90	3.72
				săritura în lungime	2.05	2.11	2.13	1.97	2.17	2.22	2.27	2.18	2.18	2.19	2.12
				Alergare în Circuit	16.32	16.39	15.94	15.51	15.74	16.10	16.02	15.89	16.02	14.99	15.16
				Săritura cu coarda	119	115	116	120	121	114	115	112	108	106	107
				800m	03:55.0	03:51.0	03:54.0	03:44.0	03:39.0	03:47.0	04:03.0	03:53.0	03:58.0	03:59.0	03:58.0
<b>24</b>	STR8	Bărbat	6/8/2004	alergare 20m	3.35	3.35	3.34	3.42	3.42	3.46	3.40	3.35	3.34	3.43	3.41
				săritura în lungime	2.45	2.38	2.42	2.24	2.26	2.35	2.30	2.31	2.45	2.28	2.38
				Alergare în Circuit	15.20	15.15	15.45	15.90	15.95	15.42	16.10	15.10	14.96	15.50	15.63
				Săritura cu coarda	94	106	115	102	118	110	122	109	125	99	121
				800m	03:23.0	03:38.0	03:21.0	03:34.0	03:34.0	03:29.0	03:27.0	03:23.0	03:33.0	03:38.0	03:40.0

## Proiectul DAYS Normative de Control Turcia

Nr	Numele complet	Gen	Data nașterii	Normative de Control	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Rezultat mediu	
Dansatori	1	DTR1	Bărbat	1/26/2005	alergare 20m	3.71	3.44	3.76	3.65	3.61	3.77	3.61	3.45	3.58	2401.907
					săritura în lungime	2.20	2.30	2.16	2.24	2.31	2.17	2.15	2.28	2.31	2.231
					Alergare în Circuit	16.84	16.93	16.54	16.82	16.24	16.95	16.28	16.00	16.64	16.578
					Săritura cu coarda	116	123	114	107	122	132	127	110	128	117.5
					800m	03:41.0	03:25.0	03:34.0	03:27.0	03:32.0	03:34.0	03:27.0	03:22.0	03:14.0	03:28.6
	2	DTR2	Bărbat	5/7/2006	alergare 20m	3.41	3.48	3.53	3.37	3.27	3.34	3.27	3.41	3.40	2430.83938
					săritura în lungime	2.19	2.29	2.31	2.30	2.25	2.14	2.32	2.23	2.25	2.26071429
					Alergare în Circuit	14.88	14.98	15.12	15.05	15.00	14.64	14.77	14.81	15.03	14.9392857
					Săritura cu coarda	100	108	115	111	112	100	99	102	114	108.928571
					800m	02:58.0	03:10.0	03:00.0	02:56.0	03:15.0	03:22.0	03:10.0	03:13.0	03:05.0	03:06.9
	3	DTR3	Bărbat	8/28/2002	alergare 20m	3.43	3.29	3.42	3.40	3.37	3.27	3.39	3.35	3.34	2346.624
					săritura în lungime	2.62	2.53	2.41	2.40	2.55	2.52	5.59	2.43	2.61	2.700
					Alergare în Circuit	14.78	15.00	14.01	14.36	14.47	14.68	14.21	14.44	14.63	14.442
					Săritura cu coarda	128	125	133	114	118	122	123	102	119	121.3
					800m	02:55.0	02:59.0	03:00.0	02:56.0	03:11.0	03:01.0	03:05.0	02:59.0	03:03.0	03:01.1
	4	DTR4	Femeie	2/24/2006	alergare 20m	3.51	3.41	3.57	3.50	3.87	3.69	3.77	3.43	3.72	2426.673
					săritura în lungime	2.11	2.05	2.17	2.07	2.11	2.11	2.24	2.10	2.16	2.124
					Alergare în Circuit	16.01	15.86	15.72	15.62	15.33	15.81	16.09	15.12	15.57	15.547
					Săritura cu coarda	130	141	124	129	141	138	138	139	126	133.142857
					800m	03:00.0	03:09.0	03:10.0	03:09.0	03:00.0	03:12.0	03:09.0	03:03.0	03:05.0	03:06.9
5	DTR5	Bărbat	5/24/2003	alergare 20m	3.32	3.27	3.2	3.38	3.19	3.2	3.31	3.33	3.26	2363.481	
				săritura în lungime	2.61	2.60	2.50	2.49	2.63	2.47	2.33	2.25	2.45	2.463	
				Alergare în Circuit	15.75	15.09	14.99	15.65	15.51	14.83	15.43	15.24	15.36	15.244	
				Săritura cu coarda	130	136	138	146	144	139	125	124	134	136.1	
				800m	02:43.0	02:52.0	02:59.0	02:56.0	02:46.0	02:40.0	02:59.0	02:53.0	02:50.0	02:50.7	
6	DTR6	Femeie	5/23/2005	alergare 20m	3.59	3.61	3.68	3.79	3.81	3.54	3.6	3.59	3.64	2409.514	
				săritura în lungime	2.03	2.28	2.13	2.11	2.24	2.13	2.17	2.25	2.21	2.190	
				Alergare în Circuit	16.02	15.45	15.86	15.59	15.36	15.78	15.65	15.32	16.00	15.496	
				Săritura cu coarda	129	122	100	109	102	104	118	114	112	110.3	
				800m	03:42.0	03:55.0	03:38.0	03:45.0	03:50.0	03:48.0	03:41.0	03:36.0	03:55.0	03:46.4	

	7	DTR7	Femeie	10/11/2007	alergare 20m	3.61	3.51	3.37	3.46	3.39	3.66	3.74	3.52	3.54	2463.887
					săritura în lungime	2.12	2.05	2.32	2.30	2.36	2.33	2.22	2.24	2.36	2.238
					Alergare în Circuit	15.77	14.95	15.49	15.11	15.22	15.63	15.27	15.10	15.38	15.328
					Săritura cu coarda	99	95	103	105	104	109	98	98	101	104.571429
					800m	04:01.0	04:12.0	04:23.0	04:20.0	04:12.0	04:18.0	04:12.0	04:25.0	04:10.0	04:13.2
	8	DTR8	Bărbat	2/13/2006	alergare 20m	3.55	3.51	3.63	3.52	3.49	3.56	3.59	3.61	3.67	2426.182
					săritura în lungime	2.34	2.36	2.28	2.32	2.21	2.18	2.35	2.32	2.25	2.282
					Alergare în Circuit	14.61	15.12	15.65	15.13	14.99	15.27	14.83	15.11	15.24	15.084
					Săritura cu coarda	144	134	142	129	139	130	144	129	135	137.6
					800m	03:20.0	03:08.0	03:10.0	03:12.0	03:01.0	03:12.0	03:16.0	03:04.0	03:07.0	03:10.1
Sportivi	9	ATR1	Bărbat	10/10/2006	alergare 20m	3.61	3.54	3.78	3.55	3.81	3.77	3.61	3.55	3.59	2441.290
					săritura în lungime	2.20	2.28	2.13	2.24	2.31	2.27	2.25	2.30	2.32	2.242
					Alergare în Circuit	16.94	16.33	16.87	16.51	16.34	16.68	16.88	16.37	16.44	16.712
					Săritura cu coarda	115	126	111	108	124	133	117	129	131	119.7
					800m	03:29.0	03:29.0	03:36.0	03:22.0	03:25.0	03:33.0	03:29.0	03:28.0	03:19.0	03:26.7
	10	ATR2	Bărbat	7/15/2002	alergare 20m	3.41	3.48	3.53	3.37	3.27	3.34	3.27	3.41	3.4	2344.33938
					săritura în lungime	2.19	2.29	2.31	2.30	2.25	2.14	2.32	2.23	2.25	2.26071429
					Alergare în Circuit	14.97	14.75	14.83	14.7	15.03	14.41	14.77	14.91	15.06	14.8535714
					Săritura cu coarda	100	108	115	111	112	100	99	102	114	108.928571
					800m	02:54.0	02:57.0	03:01.0	03:05.0	02:54.0	02:52.0	02:58.0	03:02.0	02:48.0	02:55.4
	11	ATR3	Bărbat	9/9/2003	alergare 20m	3.43	3.29	3.42	3.4	3.37	3.27	3.39	3.35	3.34	2370.686
					săritura în lungime	2.51	2.53	2.55	2.6	2.63	2.51	2.54	2.57	2.64	2.543
					Alergare în Circuit	14.33	14.17	14.24	14.11	14.36	14.25	14.2	14.47	14.41	14.267
					Săritura cu coarda	128	124	131	119	124	125	128	117	115	123.785714
					800m	02:50.0	02:59.0	03:05.0	02:48.0	02:57.0	02:54.0	02:53.0	02:56.0	02:58.0	02:55.4
	12	ATR4	Femeie	10/11/2002	alergare 20m	3.51	3.41	3.57	3.50	3.87	3.69	3.77	3.43	3.72	2350.173
					săritura în lungime	2.16	2.20	2.18	2.07	2.11	2.23	2.14	2.18	2.16	2.159
					Alergare în Circuit	16.06	15.54	15.71	15.41	15.89	15.77	16.02	15.84	15.57	15.746
					Săritura cu coarda	122	118	128	116	141	137	124	139	124	126.714286
					800m	03:04.0	03:10.0	02:58.0	03:05.0	03:01.0	03:07.0	03:09.0	03:11.0	03:01.0	03:04.4
13	ATR5	Bărbat	4/12/2001	alergare 20m	3.32	3.27	3.2	3.38	3.19	3.2	3.31	3.33	3.26	2315.731	
				săritura în lungime	2.55	2.57	2.64	2.66	2.63	2.57	2.55	2.63	2.66	2.589	
				Alergare în Circuit	15.24	14.99	14.94	15.2	15.03	14.96	15.12	15.27	15.01	15.080	
				Săritura cu coarda	129	136	138	150	151	134	135	139	143	139.6	

				800m	02:39.0	02:36.0	02:34.0	02:34.0	02:30.0	02:31.0	02:31.0	02:37.0	02:29.0	02:33.1	
<b>14</b>	ATR6	Bărbat	4/2/2003	alergare 20m	3.59	3.61	3.68	3.79	3.81	3.54	3.6	3.59	3.64	2361.139	
				săritura în lungime	2.31	2.27	2.31	2.17	2.25	2.31	2.27	2.24	2.2	2.253	
				Alergare în Circuit	15.51	15.97	15.49	15.81	15.63	15.57	15.48	15.61	15.52	15.596	
				Săritura cu coarda	123	121	99	104	101	104	109	115	117	109.214286	
				800m	03:23.0	03:29.0	03:23.0	03:34.0	03:32.0	03:35.0	03:33.0	03:32.0	03:34.0	03:29.0	
<b>15</b>	ATR7	Bărbat	7/12/2003	alergare 20m	3.61	3.51	3.37	3.46	3.39	3.66	3.74	3.52	3.54	2367.387	
				săritura în lungime	2.38	2.45	2.31	2.35	2.4	2.37	2.26	2.28	2.33	2.354	
				Alergare în Circuit	15.37	15.32	15.4	15.31	15.2	15.63	15.27	15.58	15.36	15.379	
				Săritura cu coarda	99	97	101	106	105	101	99	98	100	101.6	
				800m	03:29.0	03:21.0	03:27.0	03:34.0	03:35.0	03:33.0	03:31.0	03:33.0	03:34.0	03:30.1	
<b>16</b>	ATR8	Bărbat	9/9/2003	alergare 20m	3.55	3.51	3.63	3.52	3.49	3.56	3.59	3.61	3.67	2371.18188	
				săritura în lungime	2.31	2.34	2.33	2.32	2.38	2.39	2.34	2.37	2.29	2.33857143	
				Alergare în Circuit	14.51	14.88	14.65	15.03	14.82	14.77	14.83	14.81	14.74	14.844	
				Săritura cu coarda	125	144	134	129	137	138	141	134	138	134.785714	
				800m	03:06.0	03:10.0	02:58.0	03:05.0	03:12.0	03:15.0	03:09.0	03:13.0	03:03.0	03:07.3	
<b>Elevi</b>	<b>17</b>	STR1	Bărbat	7/23/2002	alergare 20m	3.52	3.35	3.30	3.65	3.80	3.35	3.46	3.41	3.36	2345.33938
				săritura în lungime	2.29	2.30	2.24	2.28	2.25	2.31	2.13	2.26	2.27	2.25214286	
				Alergare în Circuit	16.45	16.02	15.93	16.07	16.14	16.93	16.01	15.82	16.35	16.2528571	
				Săritura cu coarda	133	135	139	132	125	139	136	136	133	133.1	
				800m	04:04.0	04:00.0	04:05.0	03:57.0	03:55.0	03:55.0	03:59.0	03:00.0	04:01.0	03:53.4	
	<b>18</b>	STR2	Bărbat	11/11/2007	alergare 20m	3.79	3.81	3.46	3.54	3.53	3.49	3.56	3.66	3.58	2466.58813
				săritura în lungime	2.05	1.94	2.03	2.00	2.04	2.03	2.06	1.99	2.00	2.010	
				Alergare în Circuit	19.96	20.08	20.03	19.85	20.45	20.30	20.45	19.56	20.32	20.185	
				Săritura cu coarda	70	68	77	82	74	71	82	68	77	74.6	
				800m	04:29.0	04:46.0	04:23.0	04:22.0	04:12.0	04:30.0	04:36.0	04:22.0	04:19.0	04:26.7	
	<b>19</b>	STR3	Femeie	12/8/2001	alergare 20m	4.15	4.22	4.12	4.05	4.03	4.11	4.00	4.08	4.35	2331.846
				săritura în lungime	2.08	1.99	2.10	1.96	2.02	2.05	2.10	1.90	1.93	1.999	
				Alergare în Circuit	18.12	19.85	20.05	20.12	19.49	18.65	18.32	17.85	17.96	18.760	
				Săritura cu coarda	126	108	115	118	113	131	129	122	116	117.9	
				800m	04:43.0	04:58.0	04:20.0	04:22.0	04:17.0	04:34.0	04:56.0	04:25.0	04:37.0	04:32.9	
	<b>20</b>	STR4	Femeie	3/15/2003	alergare 20m	3.72	3.80	3.62	3.65	3.67	3.70	3.59	3.61	3.78	2360.424
				săritura în lungime	2.14	1.90	1.93	2.05	2.05	2.12	1.94	2.02	2.04	2.040	
				Alergare în Circuit	20.02	18.56	18.34	18.00	18.12	19.34	17.50	18.90	19.30	18.641	
				Săritura cu coarda	110	132	122	130	109	117	123	120	136	122.428571	

				800m	05:09.0	04:57.0	04:49.0	05:15.0	04:49.0	04:35.0	04:39.0	04:29.0	04:55.0	04:51.7
<b>21</b>	STR5	Femeie	9/19/2008	alergare 20m	3.84	3.82	3.96	3.71	3.69	3.92	3.88	3.79	3.91	2486.54
				săritura în lungime	2.08	1.99	2.11	1.97	2.02	2.03	2.10	1.92	1.88	2.00928571
				Alergare în Circuit	20.10	18.51	18.23	17.96	18.12	17.96	19.03	18.89	18.00	18.7112857
				Săritura cu coarda	101	112	122	115	110	117	119	126	106	110.9
				800m	05:01.0	04:57.0	04:21.0	04:22.0	04:17.0	04:34.0	04:56.0	04:29.0	04:38.0	04:36.5
<b>22</b>	STR6	Bărbat	3/2/2008	alergare 20m	3.42	3.31	3.46	3.35	3.36	3.37	3.40	3.40	3.45	2473.666
				săritura în lungime	2.13	1.99	2.11	2.06	2.22	2.05	2.05	1.90	2.03	2.031
				Alergare în Circuit	16.99	16.53	16.77	16.51	15.97	16.68	16.38	16.37	16.74	16.622
				Săritura cu coarda	115	124	119	118	124	127	113	117	109	119.3
				800m	03:24.0	03:29.0	03:23.0	03:29.0	03:22.0	03:16.0	03:26.0	03:29.0	03:27.0	03:28.1
<b>23</b>	STR7	Bărbat	12/12/2006	alergare 20m	3.86	3.74	3.92	119.00	3.88	3.88	3.76	3.78	3.85	2453.413
				săritura în lungime	2.20	2.22	2.23	2.14	2.06	2.17	2.05	2.25	2.22	2.177
				Alergare în Circuit	16.24	15.99	15.94	15.67	16.03	15.96	17.12	16.67	15.31	15.929
				Săritura cu coarda	120	111	99	104	121	114	109	115	119	111.4
				800m	03:49.0	03:56.0	03:37.0	03:44.0	03:51.0	03:35.0	03:41.0	03:39.0	03:45.0	03:49.1
<b>24</b>	STR8	Bărbat	6/8/2004	alergare 20m	3.40	3.55	3.49	3.35	3.46	3.50	3.40	3.42	3.50	2388.625
				săritura în lungime	2.35	2.36	2.40	2.30	2.32	2.35	2.40	2.44	2.39	2.359
				Alergare în Circuit	15.43	16.30	16.42	16.15	16.60	16.35	16.00	15.96	16.32	15.916
				Săritura cu coarda	108	112	131	100	127	118	129	111	119	116.5
				800m	03:41.0	03:39.0	03:26.0	03:27.0	03:33.0	03:31.0	03:26.0	03:22.0	03:18.0	03:30.3

## Proiectul DAYS Normative de Control Portugalia

	Nr	Numele complet	Gen	Data nașterii	Normative de Control	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dansatori	1	DPT1	Femeie	4/14/2007	alergare 20m	4.57	4.60	4.57	4.28	4.02	4.45	3.97	4.03	4.12	4.25	4.04
					săritura în lungime	1.74	1.68	1.70	1.62	1.38	1.67	1.59	1.61	1.76	1.88	1.84
					Alergare în Circuit	17.78	17.80	18.72	18.65	17.54	18.20	17.56	18.47	18.47	18.02	18.05
					Săritura cu coarda	90	93	85	92	77	99	88	98	100	104	94
					800m	04:22.0	04:16.0	04:45.0	04:33.0	04:54.0	04:12.0	04:54.0	04:50.0	04:40.0	04:26.0	04:35.0
	2	DPT2	Femeie	3/18/2005	alergare 20m	4.81	4.35	4.62	5.00	4.43	4.13	4.06	3.95	3.99	4.85	4.42
					săritura în lungime	1.41	1.26	1.56	1.38	1.42	1.59	1.58	1.29	1.78	1.67	1.68
					Alergare în Circuit	17.20	18.08	17.05	18.16	18.10	18.02	17.94	17.98	18.77	17.98	17.58
					Săritura cu coarda	85	91	75	89	101	72	89	84	92	85	105
					800m	04:31.0	04:32.0	04:21.0	04:26.0	04:52.0	04:54.0	04:24.0	04:10.0	04:06.0	04:09.0	04:31.0
	3	DPT3	Femeie	5/1/2005	alergare 20m	3.88	3.78	3.76	3.73	3.90	4.00	3.70	3.32	3.90	3.62	3.51
					săritura în lungime	1.82	1.71	1.75	1.85	1.83	1.84	1.86	1.91	1.87	1.82	1.72
					Alergare în Circuit	17.67	17.95	18.20	18.85	17.95	18.81	17.84	17.83	18.62	17.85	18.69
					Săritura cu coarda	70	76	70	72	86	70	81	70	85	70	80
					800m	04:21.0	04:52.0	04:17.0	04:23.0	03:54.0	04:33.0	04:27.0	04:32.0	04:25.0	04:11.0	04:43.0
	4	DPT4	Femeie	3/3/2008	alergare 20m	3.67	3.57	3.64	3.65	3.71	3.76	3.81	3.62	3.51	3.67	3.71
					săritura în lungime	1.69	1.68	1.65	1.70	1.66	1.68	1.65	1.68	1.71	1.70	1.68
					Alergare în Circuit	18.10	19.34	19.16	18.22	18.45	19.22	18.35	19.55	18.10	18.87	19.85
					Săritura cu coarda	92	98	101	95	91	83	78	88	91	94	111
					800m	04:50.0	04:32.0	04:41.0	03:56.0	04:12.0	04:02.0	04:31.0	04:44.0	03:58.0	04:42.0	04:35.0
	5	DPT5	Femeie	8/26/2008	alergare 20m	3.98	3.85	3.80	3.64	4.10	3.84	4.30	4.63	4.17	4.07	4.67
					săritura în lungime	1.56	1.45	1.85	2.00	1.90	1.81	1.72	1.70	1.68	1.82	1.87
					Alergare în Circuit	18.46	19.66	19.25	18.30	19.56	18.54	18.85	18.82	19.52	19.10	18.80
					Săritura cu coarda	71	77	76	78	80	81	75	74	80	81	78
				800m	04:52.0	04:48.0	04:52.0	04:50.0	04:40.0	04:30.0	04:50.0	04:25.0	04:30.0	04:40.0	04:35.0	
6	DPT6	Femeie	8/19/2008	alergare 20m	4.02	3.99	4.12	4.14	4.18	4.16	4.15	4.17	4.10	4.14	3.98	
				săritura în lungime	1.63	1.59	1.52	1.58	1.52	1.57	1.69	1.65	1.52	1.81	1.85	
				Alergare în Circuit	18.26	18.84	19.35	18.30	18.28	18.30	19.68	19.54	19.27	19.65	18.43	
				Săritura cu coarda	80	88	71	82	87	89	70	81	83	82	85	
				800m	04:23.0	04:32.0	04:42.0	04:21.0	04:38.0	04:30.0	04:31.0	04:52.0	04:41.0	04:47.0	04:26.0	

	<b>7</b>	DPT7	Femeie	12/17/2008	alergare 20m	4.20	4.10	4.12	4.36	3.68	3.97	4.58	4.54	3.74	3.81	4.14
					săritura în lungime	1.44	1.62	1.42	1.51	1.53	1.45	1.52	1.58	1.68	1.71	1.67
					Alergare în Circuit	18.87	19.75	18.25	18.42	19.20	19.51	19.20	18.86	19.25	19.20	18.35
					Săritura cu coarda	77	80	85	87	72	88	91	83	86	89	94
					800m	04:30.0	04:48.0	04:55.0	04:47.0	04:50.0	04:54.0	04:58.0	04:25.0	04:58.0	04:56.0	04:48.0
	<b>8</b>	DPT8	Bărbat	7/21/2009	alergare 20m	3.52	3.45	3.64	3.55	3.87	3.91	4.30	4.05	3.70	3.97	4.67
					săritura în lungime	1.85	2.00	1.90	1.81	1.72	1.71	1.63	1.65	1.71	1.64	1.85
					Alergare în Circuit	19.37	18.84	19.05	18.61	19.65	18.25	19.43	18.98	19.55	18.55	19.22
					Săritura cu coarda	71	77	80	82	91	75	76	73	85	89	94
					800m	04:50.0	04:33.0	04:42.0	04:57.0	04:13.0	04:04.0	04:32.0	04:46.0	04:59.0	04:35.0	04:40.0
Sportivi	<b>9</b>	APT1	Femeie	2/19/2009	alergare 20m	3.63	3.55	3.90	4.00	3.95	3.90	3.60	3.65	3.70	3.45	3.50
					săritura în lungime	1.55	1.62	1.59	1.65	1.55	1.65	1.70	1.63	1.45	1.65	1.52
					Alergare în Circuit	19.75	18.96	18.95	19.02	18.94	18.50	18.96	19.00	18.75	19.10	19.45
					Săritura cu coarda	72	76	75	74	73	75	80	85	83	82	81
					800m	04:40.0	04:30.0	04:20.0	04:10.0	04:05.0	04:59.0	04:30.0	04:05.0	04:10.0	04:50.0	04:40.0
	<b>10</b>	APT2	Femeie	1/26/2005	alergare 20m	3.90	4.00	3.95	4.00	4.05	4.47	3.95	3.95	3.90	3.60	3.70
					săritura în lungime	1.77	1.78	1.80	1.75	1.90	1.85	1.90	1.92	1.85	1.80	1.76
					Alergare în Circuit	17.54	17.52	17.60	17.45	17.40	18.10	18.22	17.91	17.95	18.03	18.20
					Săritura cu coarda	137	145	138	139	142	145	141	140	142	138	140
					800m	04:45.0	04:50.0	04:40.0	04:40.0	04:55.0	04:50.0	04:45.0	04:11.0	04:40.0	04:35.0	04:10.0
	<b>11</b>	APT3	Femeie	4/17/2006	alergare 20m	3.50	3.60	3.80	3.70	3.50	3.80	3.50	3.30	3.70	3.80	3.60
					săritura în lungime	2.05	2.00	2.10	2.00	2.10	2.06	2.20	2.10	1.90	2.00	2.15
					Alergare în Circuit	17.90	18.25	17.30	17.60	17.80	18.20	18.55	18.60	17.95	17.10	17.40
					Săritura cu coarda	95	85	90	95	95	90	86	90	85	92	95
					800m	03:55.0	04:05.0	03:50.0	04:20.0	03:45.0	04:20.0	04:45.0	03:55.0	04:50.0	04:20.0	04:10.0
	<b>12</b>	APT4	Femeie	3/23/2004	alergare 20m	3.70	3.90	3.70	3.70	3.80	3.60	3.90	3.60	3.80	3.40	3.75
					săritura în lungime	1.75	1.70	1.80	1.85	1.75	1.70	2.00	1.80	1.85	1.90	1.85
					Alergare în Circuit	17.20	17.30	17.30	17.50	17.20	17.20	17.40	17.20	17.10	17.30	17.90
					Săritura cu coarda	92	99	97	95	92	95	94	90	95	94	95
				800m	04:30.0	04:10.0	04:12.0	04:25.0	04:17.0	04:26.0	03:56.0	04:12.0	03:58.0	04:21.0	04:32.0	
<b>13</b>	APT5	Bărbat	12/25/2004	alergare 20m	3.70	3.70	3.90	3.60	3.70	3.90	3.70	3.80	3.50	3.60	3.60	
				săritura în lungime	2.00	2.10	2.40	2.20	1.95	1.90	2.10	2.20	2.00	1.90	2.20	
				Alergare în Circuit	18.20	18.30	18.10	17.50	18.50	17.10	17.25	17.10	18.05	17.15	18.00	
				Săritura cu coarda	95	90	95	97	95	94	90	95	100	110	90	

				800m	03:45.0	03:40.0	03:50.0	03:30.0	04:12.0	04:07.0	03:40.0	03:49.0	04:20.0	03:56.0	03:40.0	
<b>14</b>	APT6	Bărbat	5/3/2005	alergare 20m	3.60	3.60	3.90	3.85	3.80	3.50	3.40	3.55	3.40	3.70	3.80	
				săritura în lungime	2.20	2.22	1.95	1.90	2.00	2.03	2.20	2.17	2.18	2.15	2.07	
				Alergare în Circuit	17.30	17.55	17.00	17.20	17.90	18.00	18.60	16.95	17.20	16.52	17.05	
				Săritura cu coarda	95	85	95	100	95	105	100	85	95	93	110	
				800m	03:40.0	03:40.0	03:50.0	03:40.0	04:15.0	04:15.0	03:20.0	03:38.0	04:10.0	04:26.0	03:40.0	
<b>15</b>	APT7	Femeie	1/26/2004	alergare 20m	3.60	3.50	3.80	3.70	3.70	3.60	3.60	3.55	3.65	3.80	3.75	
				săritura în lungime	1.75	1.70	1.80	1.85	1.75	1.80	1.90	1.90	1.85	1.90	1.85	
				Alergare în Circuit	17.20	17.30	18.40	17.50	18.20	17.20	17.30	17.20	18.30	17.35	17.90	
				Săritura cu coarda	92	95	97	95	92	95	94	91	96	94	95	
				800m	04:00.0	03:58.0	03:40.0	04:21.0	04:00.0	03:59.0	03:55.0	03:20.0	04:15.0	03:59.0	04:15.0	
<b>16</b>	APT8	Bărbat	3/8/2006	alergare 20m	3.30	3.80	3.30	3.80	4.50	3.70	3.90	3.70	3.80	3.50	3.30	
				săritura în lungime	1.75	2.00	1.80	2.00	1.86	2.20	1.90	2.20	2.00	2.05	2.10	
				Alergare în Circuit	17.10	18.30	17.10	18.30	17.16	18.30	17.20	18.40	17.58	18.20	17.20	
				Săritura cu coarda	95	92	93	93	95	96	97	98	99	100	95	
				800m	03:45.0	03:55.0	04:10.0	04:00.0	04:05.0	03:55.0	03:38.0	03:25.0	03:20.0	03:45.0	03:40.0	
<b>Elevi</b>	<b>17</b>	SPT1	Femeie	11/14/2007	alergare 20m	4.50	4.40	4.50	4.10	4.60	4.40	3.30	4.50	4.30	4.40	4.10
				săritura în lungime	1.40	1.30	1.50	1.40	1.70	1.60	1.80	1.90	1.50	1.60	1.80	
				Alergare în Circuit	19.20	20.05	20.43	19.65	20.10	19.54	19.62	20.52	19.25	19.68	20.45	
				Săritura cu coarda	65	64	77	76	61	60	75	70	85	82	88	
				800m	05:50.0	05:40.0	05:10.0	05:25.0	05:20.0	05:10.0	05:30.0	05:45.0	05:10.0	05:20.0	05:50.0	
	<b>18</b>	SPT2	Femeie	4/4/2009	alergare 20m	4.20	4.50	4.60	4.70	4.50	4.40	4.10	4.20	4.60	4.70	4.50
				săritura în lungime	1.60	1.75	1.56	1.60	1.70	1.67	1.71	1.72	1.65	1.69	1.65	
				Alergare în Circuit	20.05	19.00	19.25	20.50	19.10	19.50	19.20	19.00	20.10	20.50	19.10	
				Săritura cu coarda	81	80	72	79	74	78	81	77	78	75	74	
				800m	05:07.0	05:10.0	05:12.0	05:10.0	05:15.0	05:13.0	05:11.0	05:20.0	05:19.0	05:17.0	04:15.0	
	<b>19</b>	SPT3	Bărbat	1/28/2009	alergare 20m	3.77	4.12	3.75	4.10	3.68	3.70	4.20	4.20	4.10	4.12	3.71
				săritura în lungime	1.20	1.20	1.10	1.10	1.50	1.40	1.60	1.45	1.32	1.35	1.55	
				Alergare în Circuit	19.30	20.40	19.00	19.70	20.50	19.10	20.50	19.50	19.00	20.40	19.10	
				Săritura cu coarda	70	75	85	80	70	82	71	84	78	75	70	
				800m	05:03.0	05:27.0	05:25.0	05:12.0	05:21.0	04:52.0	05:18.0	05:15.0	05:30.0	05:25.0	04:35.0	
	<b>20</b>	SPT4	Bărbat	5/17/2008	alergare 20m	3.60	3.70	4.10	4.40	3.60	4.50	3.80	4.10	4.20	3.90	4.40
				săritura în lungime	1.75	1.60	1.65	1.63	1.62	1.60	1.74	1.75	1.60	1.62	1.63	
				Alergare în Circuit	18.20	19.10	18.20	19.50	18.22	19.40	18.60	18.60	19.00	19.10	18.54	
				Săritura cu coarda	82	85	82	65	95	87	75	75	85	82	83	

				800m	04:21.0	04:15.0	04:25.0	04:08.0	04:15.0	04:35.0	04:52.0	04:48.0	04:39.0	04:26.0	05:05.0
<b>21</b>	SPT5	Bărbat	6/24/2007	alergare 20m	3.30	3.80	4.50	4.40	3.50	3.70	3.80	3.60	4.20	3.70	3.50
				săritura în lungime	1.80	1.90	1.70	1.65	1.70	1.67	1.71	1.69	1.72	1.83	1.80
				Alergare în Circuit	18.50	18.00	18.55	18.30	18.24	18.30	18.93	17.25	18.00	19.00	19.50
				Săritura cu coarda	80	85	76	70	78	90	78	75	70	75	80
				800m	05:00.0	05:20.0	05:25.0	05:33.0	05:10.0	05:56.0	05:49.0	05:51.0	05:20.0	05:00.0	05:10.0
<b>22</b>	SPT6	Bărbat	7/15/2009	alergare 20m	3.20	3.70	3.90	4.20	3.70	4.30	4.00	4.20	4.10	3.80	3.60
				săritura în lungime	1.60	1.62	1.58	1.65	1.67	1.59	1.58	1.63	1.70	1.71	1.61
				Alergare în Circuit	19.00	18.50	20.10	18.64	18.50	18.62	18.80	18.54	18.30	19.20	19.20
				Săritura cu coarda	70	75	83	81	91	74	80	74	76	75	81
				800m	04:32.0	04:38.0	04:55.0	04:36.0	04:38.0	04:43.0	04:46.0	04:52.0	05:05.0	05:07.0	04:52.0
<b>23</b>	SPT7	Bărbat	3/8/2008	alergare 20m	3.30	3.50	3.80	4.10	3.80	4.20	4.10	4.30	4.20	3.90	3.80
				săritura în lungime	1.90	2.10	1.90	1.85	1.85	2.10	2.10	1.93	2.11	1.81	1.72
				Alergare în Circuit	18.61	18.70	19.33	19.20	18.10	19.20	18.72	18.30	18.54	18.90	20.05
				Săritura cu coarda	76	82	87	80	83	79	81	86	84	83	87
				800m	04:59.0	04:47.0	04:52.0	04:49.0	04:52.0	04:47.0	04:46.0	04:51.0	04:38.0	04:26.0	04:58.0
<b>24</b>	SPT8	Bărbat	7/4/2006	alergare 20m	4.11	4.21	4.72	3.90	3.84	3.76	4.00	4.09	4.22	4.00	3.95
				săritura în lungime	1.91	1.91	1.87	1.90	1.82	1.94	1.84	1.86	1.83	1.81	1.94
				Alergare în Circuit	18.91	22.00	19.14	19.21	18.39	18.42	18.71	19.10	18.77	18.52	18.11
				Săritura cu coarda	92	93	92	78	95	91	87	89	94	93	92
				800m	03:55.0	03:56.0	04:07.0	04:20.0	04:56.0	04:10.0	04:20.0	04:25.0	04:34.0	04:56.0	04:52.0

## Proiectul DAYS Normative de Control Portugalia

Nr	Numele complet	Gen	Data nașterii	Normative de Control	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Rezultat mediu	
Dansatori	1	DPT1	Femeie	4/14/2007	alergare 20m	4.18	4.52	4.10	4.15	3.98	4.07	4.22	4.43	4.16	2452.826
					săritura în lungime	1.74	1.82	1.68	1.67	1.71	1.59	1.26	1.35	1.48	1.641
					Alergare în Circuit	17.97	17.91	18.01	17.88	17.41	17.78	18.89	17.45	18.69	18.040
					Săritura cu coarda	101	98	89	101	103	99	89	78	100	95.8571429
					800m	04:39.0	04:36.0	04:25.0	04:43.0	04:49.0	04:22.0	04:45.0	04:37.0	04:18.0	04:37.1
	2	DPT2	Femeie	3/18/2005	alergare 20m	4.15	3.82	4.52	3.75	4.58	3.99	4.12	4.41	4.36	2405.623
					săritura în lungime	1.72	1.84	1.95	1.69	1.58	1.28	1.36	1.42	1.49	1.595
					Alergare în Circuit	17.34	18.10	18.98	18.45	17.87	18.50	17.41	17.81	18.68	18.099
					Săritura cu coarda	103	96	90	94	100	99	102	95	98	95.1
					800m	04:01.0	04:12.0	04:02.0	04:15.0	04:41.0	04:09.0	04:42.0	03:59.0	03:53.0	04:13.9
	3	DPT3	Femeie	5/1/2005	alergare 20m	3.82	3.74	3.76	3.72	3.48	4.15	3.90	3.89	3.92	2408.027
					săritura în lungime	1.89	1.65	1.87	1.69	1.92	1.95	1.86	1.83	1.78	1.830
					Alergare în Circuit	17.64	17.26	18.45	17.41	18.58	17.98	17.41	18.25	18.94	18.054
					Săritura cu coarda	75	91	94	95	85	96	80	75	85	83
					800m	04:32.0	04:26.0	04:12.0	04:15.0	04:45.0	04:25.0	04:03.0	04:13.0	03:55.0	04:21.7
	4	DPT4	Femeie	3/3/2008	alergare 20m	3.80	3.79	3.82	3.72	3.74	3.70	3.68	3.72	3.81	2472.881
					săritura în lungime	1.65	1.63	1.65	1.68	1.70	1.71	1.64	1.69	1.68	1.675
					Alergare în Circuit	18.55	19.15	18.35	19.46	18.72	19.47	18.62	19.25	18.54	18.916
					Săritura cu coarda	85	93	87	99	87	102	84	101	109	93.5
					800m	04:40.0	04:00.0	04:29.0	04:15.0	03:55.0	04:39.0	04:10.0	03:59.0	03:48.0	04:18.9
5	DPT5	Femeie	8/26/2008	alergare 20m	3.98	4.80	3.75	4.03	4.30	3.95	3.87	3.98	4.12	2484.351	
				săritura în lungime	1.75	1.66	1.72	1.76	1.87	1.64	1.82	1.65	1.59	1.732	
				Alergare în Circuit	19.76	18.50	19.20	18.84	19.82	19.25	19.52	19.53	19.52	19.216	
				Săritura cu coarda	79	69	72	75	80	81	79	77	79	77.0714286	
				800m	04:50.0	04:20.0	04:30.0	04:45.0	04:17.0	04:25.0	04:16.0	04:58.0	04:30.0	04:33.6	
6	DPT6	Femeie	8/19/2008	alergare 20m	4.10	4.12	4.06	4.10	4.13	4.10	4.16	4.12	4.09	2483.908	
				săritura în lungime	1.86	1.61	1.53	1.79	1.78	1.89	1.78	1.67	1.75	1.727	
				Alergare în Circuit	19.29	18.46	19.34	18.71	19.57	18.35	19.37	18.41	19.56	19.116	
				Săritura cu coarda	72	87	84	73	75	79	82	85	83	80.0714286	
				800m	04:48.0	04:33.0	04:29.0	04:44.0	04:03.0	04:57.0	04:42.0	04:59.0	05:01.0	04:40.9	

	7	DPT7	Femeie	12/17/2008	alergare 20m	3.72	3.85	4.42	4.85	3.91	4.02	4.12	3.98	3.84	2491.470
					săritura în lungime	1.52	1.64	1.63	1.75	1.68	1.61	1.58	1.84	1.82	1.659
					Alergare în Circuit	18.42	19.05	18.95	19.30	18.25	19.15	18.95	19.15	18.10	18.870
					Săritura cu coarda	103	99	95	98	97	101	96	102	101	95.3571429
					800m	04:56.0	04:58.0	04:53.0	04:29.0	04:47.0	04:45.0	04:50.0	04:50.0	04:30.0	04:47.4
	8	DPT8	Bărbat	7/21/2009	alergare 20m	4.17	4.63	4.30	3.84	4.10	3.64	3.80	3.91	3.70	2504.986
					săritura în lungime	1.72	1.67	1.63	1.92	1.89	1.85	1.98	1.75	1.81	1.764
					Alergare în Circuit	18.95	19.05	18.35	19.24	19.36	18.57	19.36	19.14	18.98	19.052
					Săritura cu coarda	93	91	78	79	81	87	85	91	90	85.1428571
					800m	04:05.0	04:56.0	04:02.0	04:29.0	04:16.0	04:57.0	04:42.0	04:01.0	04:55.0	04:33.9
Sportivi	9	APT1	Femeie	2/19/2009	alergare 20m	3.30	3.55	3.70	3.60	3.90	4.00	3.85	3.70	3.80	2495.206
					săritura în lungime	1.55	1.60	1.56	1.55	1.58	1.65	1.53	1.65	1.71	1.595
					Alergare în Circuit	19.21	18.95	19.15	18.95	18.85	19.64	18.97	19.35	18.92	19.089
					Săritura cu coarda	73	76	105	78	74	81	100	82	85	83.2142857
					800m	04:58.0	04:20.0	05:05.0	04:35.0	05:10.0	04:20.0	04:20.0	04:30.0	04:40.0	04:35.2
	10	APT2	Femeie	1/26/2005	alergare 20m	3.40	3.50	3.50	3.80	3.70	3.90	3.70	3.80	3.90	2402.519
					săritura în lungime	1.82	1.75	1.80	1.80	1.90	1.85	1.90	1.75	1.82	1.830
					Alergare în Circuit	18.18	18.25	17.60	18.10	18.19	18.31	17.26	17.10	17.30	17.900
					Săritura cu coarda	142	139	143	142	145	145	142	141	140	141.428571
					800m	04:50.0	04:20.0	04:50.0	04:50.0	04:10.0	04:00.0	04:50.0	03:59.0	04:10.0	04:27.1
	11	APT3	Femeie	4/17/2006	alergare 20m	3.70	4.00	3.95	3.90	3.95	4.10	4.00	4.10	4.00	2430.538
					săritura în lungime	1.95	2.00	2.10	2.20	2.10	2.20	1.90	1.95	2.10	2.061
					Alergare în Circuit	18.10	18.20	17.95	17.80	18.10	17.90	17.95	18.20	17.95	17.982
				Săritura cu coarda	90	80	85	90	95	90	87	91	90	89	
				800m	04:20.0	04:30.0	04:15.0	04:15.0	04:35.0	03:55.0	03:45.0	03:40.0	04:05.0	04:14.3	
12	APT4	Femeie	3/23/2004	alergare 20m	3.60	3.70	3.80	3.85	3.70	3.80	3.90	3.95	4.00	2383.359	
				săritura în lungime	1.90	1.80	1.75	1.90	1.75	1.85	1.80	1.85	1.90	1.850	
				Alergare în Circuit	17.10	17.20	17.90	17.10	17.80	17.10	17.20	17.30	17.20	17.343	
				Săritura cu coarda	96	95	95	93	92	94	97	97	99	94.7142857	
				800m	04:10.0	04:20.0	04:42.0	04:20.0	04:10.0	04:25.0	03:55.0	03:59.0	04:16.0	04:14.0	
13	APT5	Bărbat	12/25/2004	alergare 20m	3.70	4.00	3.80	3.40	3.30	3.70	3.65	3.75	3.60	2400.631	
				săritura în lungime	2.10	2.20	2.30	2.20	2.20	2.10	2.00	2.20	2.10	2.129	
				Alergare în Circuit	17.30	19.10	17.30	18.30	19.50	18.70	16.59	17.07	17.20	17.758	
				Săritura cu coarda	95	92	90	105	95	90	93	91	105	95.8	

				800m	04:08.0	03:30.0	03:36.0	04:05.0	04:15.0	03:50.0	03:55.0	03:42.0	03:40.0	03:51.9	
<b>14</b>	APT6	Bărbat	5/3/2005	alergare 20m	3.90	3.70	4.00	3.70	3.70	3.80	3.60	3.70	3.90	2408.803	
				săritura în lungime	2.10	1.90	2.15	2.10	2.05	2.20	2.10	1.95	1.97	2.092	
				Alergare în Circuit	17.32	17.20	16.48	18.50	18.20	17.30	18.30	18.05	16.80	17.462	
				Săritura cu coarda	85	95	95	110	112	105	100	95	100	98.6	
				800m	03:39.0	03:25.0	03:46.0	03:52.0	03:38.0	03:45.0	03:40.0	03:45.0	03:55.0	03:45.6	
<b>15</b>	APT7	Femeie	1/26/2004	alergare 20m	3.80	3.80	3.75	3.80	3.85	3.65	3.80	3.80	3.75	2379.959	
				săritura în lungime	1.90	1.80	1.75	1.85	1.80	1.85	1.80	1.95	1.85	1.854	
				Alergare în Circuit	18.20	17.20	17.80	17.20	18.90	17.20	18.30	17.20	18.10	17.725	
				Săritura cu coarda	96	96	95	93	91	92	96	95	98	94.4285714	
				800m	04:10.0	03:30.0	03:40.0	04:10.0	04:00.0	03:55.0	04:05.0	04:10.0	03:50.0	03:56.7	
<b>16</b>	APT8	Bărbat	3/8/2006	alergare 20m	3.70	3.60	3.90	3.90	3.80	3.70	3.45	3.67	3.80	2428.233	
				săritura în lungime	2.00	1.90	2.10	2.15	1.90	1.97	1.95	1.85	1.95	2.001	
				Alergare în Circuit	18.25	18.20	17.00	17.52	17.60	17.43	18.10	17.55	18.52	17.768	
				Săritura cu coarda	90	105	93	92	90	94	99	108	100	97.1428571	
				800m	04:05.0	03:25.0	03:30.0	03:42.0	03:56.0	03:59.0	04:03.0	04:05.0	03:55.0	03:44.9	
<b>Elevi</b>	<b>17</b>	SPT1	Femeie	11/14/2007	alergare 20m	4.40	3.40	3.30	3.50	3.80	3.50	4.40	4.30	4.50	2467.044
				săritura în lungime	1.50	1.60	1.70	1.60	1.70	1.70	1.80	1.70	1.80	1.693	
				Alergare în Circuit	20.68	19.50	19.87	19.80	20.40	20.56	19.87	20.65	20.75	20.114	
				Săritura cu coarda	60	80	75	70	85	80	85	85	87	79.0714286	
				800m	05:25.0	05:36.0	05:40.0	05:10.0	05:40.0	05:20.0	05:10.0	05:25.0	05:20.0	05:27.2	
	<b>18</b>	SPT2	Femeie	4/4/2009	alergare 20m	4.70	4.10	4.80	4.40	4.50	4.20	4.30	4.95	4.10	2499.197
				săritura în lungime	1.62	1.74	1.73	1.62	1.70	1.64	1.72	1.68	1.64	1.679	
				Alergare în Circuit	19.30	20.20	19.60	19.60	20.60	19.30	20.34	20.17	19.85	19.776	
				Săritura cu coarda	73	75	77	78	76	71	74	73	79	75.8	
				800m	05:12.0	05:35.0	05:15.0	05:56.0	05:49.0	04:57.0	04:46.0	04:58.0	05:10.0	05:12.9	
	<b>19</b>	SPT3	Bărbat	1/28/2009	alergare 20m	4.21	4.29	4.21	3.69	3.87	3.90	4.20	4.30	4.12	2494.820
				săritura în lungime	1.45	1.60	1.26	1.40	1.45	1.55	1.42	1.58	1.39	1.455	
				Alergare în Circuit	19.05	19.56	18.00	19.40	20.30	20.50	19.20	19.80	20.50	19.629	
				Săritura cu coarda	75	85	85	74	76	79	80	75	70	76.9	
				800m	05:18.0	05:27.0	04:25.0	05:21.0	05:15.0	05:20.0	05:36.0	05:27.0	05:21.0	05:15.2	
	<b>20</b>	SPT4	Bărbat	5/17/2008	alergare 20m	3.60	3.90	3.70	3.80	3.90	3.60	4.00	3.75	3.60	2478.703
				săritura în lungime	1.65	1.71	1.64	1.68	1.69	1.70	1.72	1.71	1.72	1.683	
				Alergare în Circuit	18.53	18.22	18.63	18.74	19.24	19.25	18.65	19.32	19.41	18.845	
				Săritura cu coarda	79	95	82	81	78	85	86	78	85	82.1	

				800m	04:55.0	04:20.0	04:15.0	04:28.0	04:45.0	05:10.0	04:23.0	04:58.0	04:29.0	04:40.9
<b>21</b>	SPT5	Bărbat	6/24/2007	alergare 20m	3.70	3.80	3.50	3.60	3.80	4.10	4.20	3.80	3.90	2458.200
				săritura în lungime	1.65	1.75	1.78	1.77	1.75	1.65	1.63	1.75	1.73	1.729
				Alergare în Circuit	19.33	20.10	20.05	18.20	17.52	18.50	19.03	17.80	19.28	18.749
				Săritura cu coarda	92	77	81	95	90	75	85	85	75	80.9285714
				800m	05:40.0	05:38.0	05:29.0	05:35.0	05:00.0	05:10.0	05:05.0	05:08.0	05:20.0	05:22.5
<b>22</b>	SPT6	Bărbat	7/15/2009	alergare 20m	3.70	3.90	3.60	3.70	3.70	4.10	4.10	3.90	3.80	2505.325
				săritura în lungime	1.59	1.58	1.65	1.62	1.68	1.69	1.57	1.60	1.62	1.631
				Alergare în Circuit	19.50	18.25	19.35	18.30	18.62	18.60	19.00	18.20	18.62	18.749
				Săritura cu coarda	82	78	77	73	79	80	85	81	79	78.5714286
				800m	04:36.0	04:45.0	04:58.0	04:46.0	04:43.0	04:42.0	04:38.0	04:25.0	04:34.0	04:46.4
<b>23</b>	SPT7	Bărbat	3/8/2008	alergare 20m	3.95	3.85	3.75	3.80	3.80	4.00	4.20	4.10	3.95	2474.606
				săritura în lungime	1.83	1.91	2.07	1.94	2.08	2.00	1.95	2.03	1.96	1.960
				Alergare în Circuit	19.62	18.34	18.26	18.32	18.46	18.47	18.52	18.64	19.00	18.724
				Săritura cu coarda	88	79	86	85	84	85	84	83	79	83.9
				800m	04:46.0	04:56.0	04:49.0	04:58.0	04:57.0	04:56.0	04:58.0	04:57.0	04:56.0	04:50.9
<b>24</b>	SPT8	Bărbat	7/4/2006	alergare 20m	4.22	4.11	3.94	3.84	3.98	4.11	4.00	4.23	3.96	2436.416
				săritura în lungime	1.84	1.97	1.95	1.94	1.92	1.84	1.86	1.92	1.94	1.890
				Alergare în Circuit	18.37	18.54	18.63	18.80	18.21	18.46	19.01	18.33	17.99	18.539
				Săritura cu coarda	90	87	97	95	91	93	91	94	92	91.7857143
				800m	04:42.0	04:36.0	04:16.0	04:25.0	04:36.0	04:28.0	04:26.0	04:36.0	04:43.0	04:33.9

## Proiectul DAYS Normative de Control Romania

	Nr	Numele comple	Gen	Data nașterii	Normative de Control	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dansatori	1	DRO1	Femeie	11.07.2003	alergare 20m	4.28	4.78	4.25	4.56	3.87	4.03	4.97	4.45	3.69	4.80	3.96
					săritura în lungime	1.92	1.93	1.87	1.90	1.94	1.72	1.83	1.67	1.85	1.78	1.70
					Alergare în Circuit	17.30	17.28	17.18	18.10	17.68	17.89	17.55	17.60	17.29	17.13	17.10
					Săritura cu coarda	145	135	100	104	120	145	143	112	129	118	133
					800m	03:53.0	03:48.0	03:30.0	03:55.0	03:59.0	03:36.0	03:35.0	03:38.0	04:00.0	03:59.0	03:32.0
	2	DRO2	Bărbat	09.06.2004	alergare 20m	4.12	3.77	4.20	4.15	4.06	4.00	3.59	4.12	4.13	4.20	3.58
					săritura în lungime	1.90	1.92	1.87	1.90	1.91	1.97	1.82	1.63	1.97	1.66	1.74
					Alergare în Circuit	17.23	17.36	17.48	17.53	17.25	17.26	17.26	17.29	17.30	17.50	17.44
					Săritura cu coarda	90	93	87	92	78	100	89	101	115	120	125
					800m	03:20.0	03:16.0	03:45.0	03:33.0	03:54.0	03:12.0	03:57.0	03:50.0	03:40.0	03:25.0	03:37.0
	3	DRO3	Femeie	24.02.2003	alergare 20m	4.30	4.35	4.28	4.27	4.22	4.24	4.28	4.22	4.18	4.20	4.16
					săritura în lungime	1.70	1.70	1.73	1.75	1.75	1.75	1.70	1.74	1.72	1.75	1.74
					Alergare în Circuit	17.50	17.50	17.45	17.10	17.30	17.39	17.44	17.46	17.35	17.40	17.38
					Săritura cu coarda	136	128	132	134	137	118	138	129	132	123	136
					800m	03:48.0	03:50.0	03:43.0	03:47.0	03:46.0	03:50.0	03:47.0	03:58.0	04:00.0	03:58.0	03:52.0
	4	DRO4	Femeie	24.04.2001	alergare 20m	4.33	4.38	4.27	4.30	4.30	4.26	4.30	4.24	4.22	4.19	4.18
					săritura în lungime	1.87	1.87	1.80	1.76	1.72	1.66	1.75	1.95	1.82	1.98	1.70
					Alergare în Circuit	17.48	17.50	17.52	17.40	17.60	17.62	17.20	17.34	17.40	17.33	17.32
					Săritura cu coarda	132	138	134	128	122	124	140	120	124	124	138
					800m	03:54.0	03:48.0	03:58.0	03:56.0	03:46.0	03:59.0	03:58.0	03:58.0	03:56.0	03:48.0	03:58.0
	5	DRO5	Bărbat	29.11.2002	alergare 20m	3.80	3.64	4.10	3.84	4.30	4.63	4.17	4.06	4.93	4.67	3.97
					săritura în lungime	2.00	1.98	1.85	1.89	1.92	1.67	1.61	1.66	1.71	1.84	1.64
					Alergare în Circuit	17.30	17.50	19.10	18.40	18.10	17.21	17.79	18.90	16.55	18.43	16.68
					Săritura cu coarda	95	91	83	78	88	91	94	111	85	105	87
				800m	04:30.0	04:32.0	04:41.0	04:16.0	04:12.0	04:02.0	04:31.0	03:58.0	03:58.0	04:32.0	03:54.0	
6	DRO6	Femeie	26.06.2004	alergare 20m	4.35	4.61	5.00	4.42	4.12	4.02	3.91	4.85	4.42	3.72	4.14	
				săritura în lungime	1.90	1.94	1.78	1.83	1.81	1.62	1.99	1.81	1.76	1.65	1.71	
				Alergare în Circuit	17.20	17.10	18.30	18.00	19.30	17.87	18.38	19.55	19.01	19.56	19.12	
				Săritura cu coarda	85	91	75	110	72	88	87	93	82	109	90	
				800m	03:30.0	04:12.0	03:42.0	03:41.0	03:38.0	03:48.0	03:56.0	03:52.0	03:40.0	03:47.0	03:29.0	

	<b>7</b>	DRO7	Femeie	21.12.2003	alergare 20m	4.36	4.42	4.22	4.38	4.44	4.38	4.38	4.40	4.20	4.00	4.20
					săritura în lungime	1.60	1.50	1.54	1.48	1.52	1.48	1.46	1.50	1.50	1.48	1.48
					Alergare în Circuit	18.40	18.70	18.20	18.10	18.44	18.40	18.00	17.80	18.60	18.02	18.10
					Săritura cu coarda	98	96	101	103	102	105	107	106	110	114	120
					800m	03:58.0	04:00.0	04:02.0	04:26.0	04:28.0	04:20.0	04:28.0	04:22.0	04:06.0	04:14.0	04:16.0
	<b>8</b>	DRO8	Femeie	6/3/2003	alergare 20m	4.40	4.20	4.22	4.18	4.22	4.00	4.32	4.24	4.32	4.28	4.00
					săritura în lungime	1.84	1.92	1.86	1.92	1.88	1.82	1.80	1.78	1.80	1.78	1.80
					Alergare în Circuit	17.60	17.88	17.80	17.26	17.80	18.00	17.90	18.00	17.89	18.20	18.21
					Săritura cu coarda	92	86	82	84	83	88	88	92	96	92	94
					800m	03:50.0	03:50.0	03:52.0	03:50.0	03:41.0	03:50.0	03:56.0	03:50.0	03:40.0	03:48.0	03:44.0
<b>Sportivi</b>	<b>9</b>	ARO1	Bărbat	3/21/2008	alergare 20m	3.29	3.80	3.29	3.80	4.48	3.70	3.90	3.70	3.80	3.50	3.30
					săritura în lungime	1.75	2.00	1.75	2.00	1.25	2.20	1.90	2.20	2.00	2.00	2.10
					Alergare în Circuit	16.10	19.31	16.10	19.31	17.10	15.30	14.00	15.30	21.00	20.00	22.00
					Săritura cu coarda	40	72	40	72	86	70	85	70	100	95	75
					800m	05:33.0	05:00.0	05:33.0	05:00.0	05:13.0	05:23.0	05:16.0	04:58.0	05:00.0	04:57.0	05:00.0
	<b>10</b>	ARO2	Bărbat	1/16/2008	alergare 20m	4.48	4.86	4.48	4.86	3.70	3.90	3.70	3.80	3.50	3.30	3.70
					săritura în lungime	1.25	1.50	1.25	1.50	2.20	1.90	2.20	2.00	2.00	2.10	2.00
					Alergare în Circuit	17.10	25.00	17.10	25.00	15.30	14.00	15.30	21.00	20.00	22.00	15.30
					Săritura cu coarda	86	73	86	73	70	85	70	100	95	75	70
					800m	05:13.0	05:00.0	05:14.0	05:00.0	05:23.0	05:16.0	05:23.0	05:00.0	05:15.0	05:00.0	05:23.0
	<b>11</b>	ARO3	Bărbat	7/27/2008	alergare 20m	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.80	3.50	4.00	3.70	3.30	3.70
					săritura în lungime	1.90	2.00	1.90	2.00	1.80	2.00	2.00	1.80	2.20	2.10	2.20
					Alergare în Circuit	18.40	20.00	18.40	20.00	21.00	21.00	20.00	21.00	16.30	22.00	15.30
					Săritura cu coarda	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75	70
					800m	04:00.0	03:33.0	04:00.0	03:34.0	05:25.0	05:00.0	04:55.0	05:25.0	05:33.0	05:00.0	04:53.0
	<b>12</b>	ARO4	Bărbat	7/27/2008	alergare 20m	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.80	3.50	4.00	3.70	3.30	3.70
					săritura în lungime	1.90	2.00	1.90	2.00	1.80	2.00	2.00	1.80	2.20	2.10	2.20
					Alergare în Circuit	18.40	20.00	18.40	20.00	21.00	21.00	20.00	21.00	16.30	22.00	15.30
					Săritura cu coarda	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75	70
					800m	04:56.0	03:53.0	04:32.0	03:53.0	03:58.0	04:43.0	04:55.0	05:25.0	05:33.0	05:00.0	04:53.0
	<b>13</b>	ARO5	Femeie	1/20/2009	alergare 20m	3.76	3.73	4.50	3.70	3.73	4.50	4.00	3.70	3.90	4.00	3.70
					săritura în lungime	1.75	2.00	1.90	2.00	2.00	1.90	1.80	2.20	1.90	1.80	2.20
					Alergare în Circuit	17.80	20.00	20.00	17.00	20.00	20.00	21.00	15.30	14.00	21.00	16.30
					Săritura cu coarda	86	86	70	120	86	70	110	70	85	110	80

				800m	04:20.0	04:30.0	04:20.0	04:23.0	04:30.0	04:20.0	03:55.0	04:43.0	05:06.0	04:52.0	05:06.0	
<b>14</b>	ARO6	Bărbat	8/14/2006	alergare 20m	3.90	3.40	3.60	3.70	4.00	3.70	3.90	3.70	3.80	3.50	3.30	
				săritura în lungime	2.00	2.30	2.40	2.00	1.80	2.20	1.90	2.20	2.00	2.00	2.10	
				Alergare în Circuit	18.10	21.00	20.30	17.20	21.00	15.30	14.00	15.30	21.00	20.00	22.00	
				Săritura cu coarda	85	105	95	80	110	70	85	70	100	95	75	
				800m	04:58.0	05:11.0	05:23.0	05:16.0	05:25.0	05:53.0	05:16.0	05:13.0	05:00.0	04:58.0	05:00.0	
<b>15</b>	ARO7	Bărbat	7/2/2007	alergare 20m	3.70	3.70	3.90	3.60	3.70	3.90	3.70	3.80	3.50	4.00	3.70	
				săritura în lungime	2.00	2.00	2.00	2.40	2.20	1.90	2.20	2.00	2.00	1.80	2.20	
				Alergare în Circuit	17.20	17.20	18.10	20.30	15.30	14.00	15.30	21.00	20.00	21.00	16.30	
				Săritura cu coarda	80	80	85	95	70	85	70	100	95	110	80	
				800m	05:16.0	05:16.0	04:50.0	05:23.0	05:13.0	05:16.0	05:13.0	05:00.0	05:25.0	05:25.0	05:33.0	
<b>16</b>	ARO8	Bărbat	6/30/2006	alergare 20m	3.60	3.60	3.90	3.90	4.00	3.80	3.50	3.30	3.50	3.70	3.40	
				săritura în lungime	2.40	2.40	1.90	2.00	1.80	2.00	2.00	2.10	2.00	2.20	2.30	
				Alergare în Circuit	20.30	20.30	14.00	18.10	21.00	21.00	20.00	22.00	20.00	15.30	21.00	
				Săritura cu coarda	95	95	85	85	110	100	95	75	95	70	105	
				800m	05:23.0	05:27.0	05:16.0	04:50.0	05:25.0	05:00.0	05:25.0	05:00.0	05:25.0	05:22.0	05:31.0	
<b>Elevi</b>	<b>17</b>	SRO1	Femeie	6/21/2006	alergare 20m	4.50	4.10	4.50	4.10	4.20	3.30	3.80	5.00	4.40	5.00	4.50
				săritura în lungime	1.50	1.50	1.50	1.50	1.60	1.80	1.90	1.70	1.65	1.70	1.50	
				Alergare în Circuit	16.20	17.00	16.20	16.00	15.70	20.50	18.00	22.50	16.20	23.50	16.20	
				Săritura cu coarda	78	75	78	75	70	95	125	76	70	78	78	
				800m	05:16.0	05:13.0	05:21.0	05:00.0	05:25.0	05:00.0	05:00.0	05:14.0	05:16.0	04:53.0	05:16.0	
	<b>18</b>	SRO2	Bărbat	4/26/2007	alergare 20m	3.50	3.70	3.70	3.70	3.80	3.40	3.40	3.70	3.70	3.60	3.50
				săritura în lungime	2.00	2.00	2.20	2.20	2.00	2.10	2.00	2.20	2.00	2.00	2.00	
				Alergare în Circuit	20.00	17.00	15.30	15.30	21.00	19.00	18.00	16.30	15.30	22.00	20.00	
				Săritura cu coarda	95	137	70	70	100	90	145	80	70	105	95	
				800m	04:55.0	04:56.0	05:03.0	04:57.0	05:00.0	04:51.0	04:55.0	05:13.0	04:56.0	05:08.0	04:53.0	
	<b>19</b>	SRO3	Bărbat	1/21/2007	alergare 20m	3.70	3.70	3.50	3.70	4.20	3.30	3.80	5.00	4.40	5.00	3.40
				săritura în lungime	2.20	2.20	2.00	2m	1.60	1.80	1.90	1.70	1.65	1.70	2.10	
				Alergare în Circuit	15.30	15.30	20.00	17.00	15.70	20.50	18.00	22.50	16.20	23.50	19.00	
				Săritura cu coarda	70	70	95	137	70	95	125	76	70	78	90	
				800m	05:13.0	05:33.0	05:13.0	04:58.0	05:25.0	05:00.0	05:00.0	05:16.0	05:16.0	05:12.0	05:15.0	
	<b>20</b>	SRO4	Femeie	1/21/2007	alergare 20m	4.50	4.40	4.50	4.10	4.50	5.00	4.40	3.30	3.80	4.50	4.50
				săritura în lungime	1.40	1.40	1.50	1.50	1.40	1.70	1.70	1.60	1.90	1.80	1.50	
				Alergare în Circuit	23.00	20.00	16.20	17.20	24.00	22.50	16.20	20.50	18.00	19.00	23.00	
				Săritura cu coarda	60	64	78	75	60	76	70	95	125	98	60	

				800m	04:50.0	04:52.0	04:56.0	04:55.0	05:10.0	04:53.0	05:00.0	05:16.0	05:25.0	05:08.0	05:12.0
<b>21</b>	SRO5	Femeie	8/26/2006	alergare 20m	4.10	4.50	3.60	3.60	3.70	4.50	4.10	4.50	4.10	4.20	3.60
				săritura în lungime	1.75	1.80	2.30	2.10	2.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.60	2.30
				Alergare în Circuit	22.00	19.00	16.20	16.00	17.00	16.20	18.00	16.20	18.00	15.70	16.20
				Săritura cu coarda	102	105	102	105	137	78	75	78	75	70	102
				800m	05:25.0	05:23.0	05:13.0	05:16.0	04:58.0	05:15.0	05:23.0	05:10.0	05:00.0	05:25.0	05:23.0
<b>22</b>	SRO6	Bărbat	9/30/2006	alergare 20m	3.60	3.60	4.10	4.50	4.50	3.50	3.70	3.70	3.70	3.80	4.10
				săritura în lungime	2.00	2.00	1.75	1.80	1.40	2.00	2.00	2.20	2.20	2.00	1.75
				Alergare în Circuit	16.20	16.00	22.00	19.00	23.00	20.00	17.00	15.30	15.30	21.00	22.00
				Săritura cu coarda	102	105	102	105	60	95	137	70	70	100	102
				800m	05:15.0	05:16.0	05:00.0	05:21.0	04:50.0	05:15.0	05:16.0	05:13.0	05:23.0	05:00.0	05:15.0
<b>23</b>	SRO7	Femeie	12/29/2006	alergare 20m	5.00	4.40	3.30	3.80	4.50	4.50	4.10	4.50	4.10	4.20	4.40
				săritura în lungime	1.70	1.70	1.60	1.90	1.80	1.50	1.50	1.50	1.50	1.60	1.70
				Alergare în Circuit	22.50	16.20	20.50	18.00	19.00	16.20	17.00	16.20	17.00	15.70	16.20
				Săritura cu coarda	76	70	95	125	98	78	75	78	75	70	70
				800m	04:57.0	05:16.0	05:26.0	05:25.0	05:08.0	05:16.0	04:58.0	04:59.0	05:00.0	05:15.0	05:16.0
<b>24</b>	SRO8	Bărbat	8/21/2006	alergare 20m	3.30	3.80	5.00	4.40	5.00	3.50	3.70	3.70	3.70	3.80	3.80
				săritura în lungime	1.80	1.90	1.70	1.65	1.70	2.00	2.00	2.20	2.20	2.00	1.90
				Alergare în Circuit	20.50	18.00	22.50	16.20	23.50	20.00	17.00	15.30	15.30	21.00	18.00
				Săritura cu coarda	95	125	76	70	78	95	137	70	70	100	125
				800m	05:00.0	05:00.0	05:16.0	05:16.0	05:28.0	05:25.0	05:16.0	05:13.0	05:16.0	05:00.0	05:00.0

## Proiectul DAYS Normative de Control Romania

	Nr	mele comp	Gen	Data nașterii	Normative de Control	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Rezultat mediu
Dansatori	1	DRO1	Femeie	11.07.2003	alergare 20m	4.27	4.13	4.45	3.87	4.03	4.97	4.45	3.69	4.80	4.102
					săritura în lungime	1.85	1.82	1.76	1.89	1.73	1.62	1.90	1.71	1.68	1.771
					Alergare în Circuit	17.30	17.29	17.70	17.65	17.45	17.59	17.50	18.11	17.55	17.486
					Săritura cu coarda	122	137	129	100	120	122	99	118	100	120.1
					800m	03:38.0	03:42.0	03:45.0	03:48.0	03:50.0	03:45.0	03:50.0	03:52.0	03:25.0	03:44.2
	2	DRO2	Bărbat	09.06.2004	alergare 20m	3.57	4.02	4.05	3.55	3.56	3.58	3.40	3.48	3.47	3.620
					săritura în lungime	1.61	1.86	1.68	1.79	1.62	1.95	1.71	1.82	1.77	1.759
					Alergare în Circuit	17.38	17.42	17.44	17.48	17.30	17.38	17.20	17.22	17.18	17.342
					Săritura cu coarda	102	104	94	98	106	105	112	115	129	108.2
					800m	03:39.0	03:35.0	03:25.0	03:49.0	03:43.0	03:22.0	03:48.0	03:36.0	03:15.0	03:37.2
	3	DRO3	Femeie	24.02.2003	alergare 20m	4.18	4.16	4.18	4.15	4.16	4.14	4.18	4.16	4.14	4.099
					săritura în lungime	1.76	1.77	1.75	1.76	1.72	1.77	1.76	1.78	1.75	1.748
					Alergare în Circuit	17.40	17.30	17.30	1.35	17.28	17.35	17.20	17.23	17.29	16.195
					Săritura cu coarda	134	133	125	124	130	135	134	133	132	131.3
					800m	03:47.0	03:51.0	03:56.0	03:50.0	03:45.0	03:57.0	03:51.0	03:53.0	03:54.0	03:52.8
	4	DRO4	Femeie	24.04.2001	alergare 20m	4.19	4.12	4.10	4.10	4.20	4.17	4.20	4.12	4.10	4.162
					săritura în lungime	1.68	1.68	1.96	1.64	1.69	1.61	1.84	1.70	1.82	1.773
					Alergare în Circuit	17.20	17.12	17.20	17.18	17.21	17.16	17.20	17.22	17.20	17.234
					Săritura cu coarda	136	135	128	140	126	130	132	133	132	131.3
					800m	03:56.0	03:54.0	03:54.0	03:54.0	03:50.0	03:56.0	03:57.0	03:55.0	03:58.0	03:55.1
5	DRO5	Bărbat	29.11.2002	alergare 20m	4.81	3.70	4.65	4.03	4.68	4.30	4.56	3.91	3.87	4.354	
				săritura în lungime	1.71	1.65	1.63	1.71	1.72	1.81	1.90	2.00	1.85	1.734	
				Alergare în Circuit	18.87	18.33	18.12	18.90	18.43	18.50	18.10	20.35	17.23	18.227	
				Săritura cu coarda	99	93	99	112	102	98	84	101	109	98.5	
				800m	03:53.0	04:01.0	04:14.0	04:00.0	04:29.0	04:15.0	04:15.0	03:39.0	04:10.0	04:07.8	
6	DRO6	Femeie	26.06.2004	alergare 20m	3.81	4.54	3.74	4.58	3.97	3.68	4.12	4.43	4.36	4.285	
				săritura în lungime	1.78	1.61	1.70	1.80	1.80	1.73	1.90	1.93	1.90	1.791	
				Alergare în Circuit	19.44	19.21	19.44	19.56	19.25	18.20	17.53	17.33	18.12	18.836	
				Săritura cu coarda	103	95	89	94	100	99	106	95	98	95.7	
				800m	03:26.0	03:48.0	04:13.0	03:29.0	03:44.0	04:01.0	03:56.0	04:15.0	04:02.0	03:49.9	

	<b>7</b>	DRO7	Femeie	21.12.2003	alergare 20m	4.60	4.22	4.16	4.10	4.06	4.10	3.88	4.00	4.20	4.367
					săritura în lungime	1.46	1.50	1.52	1.51	1.50	1.52	1.54	1.68	1.58	1.516
					Alergare în Circuit	17.90	17.98	18.02	17.98	17.89	18.00	17.88	17.70	17.68	17.968
					Săritura cu coarda	122	122	126	110	118	120	122	125	114	116.9
					800m	04:28.0	04:18.0	04:00.0	04:18.0	04:16.0	03:58.0	03:52.0	03:48.0	03:52.0	04:09.7
	<b>8</b>	DRO8	Femeie	6/3/2003	alergare 20m	4.10	3.92	4.20	4.20	4.18	4.00	3.92	4.00	3.96	2365.040
					săritura în lungime	1.77	1.76	1.72	1.70	1.72	1.70	1.74	1.74	1.72	1.752
					Alergare în Circuit	18.30	18.00	17.88	18.20	18.22	18.20	18.00	18.12	18.12	18.089
					Săritura cu coarda	98	100	98	101	100	102	100	98	101	97.1
					800m	03:50.0	03:52.0	03:40.0	03:38.0	03:36.0	03:34.0	03:40.0	03:50.0	03:38.0	03:44.0
<b>Sportivi</b>	<b>9</b>	ARO1	Bărbat	3/21/2008	alergare 20m	3.70	3.60	3.90	3.90	3.80	3.70	4.45	3.69	4.80	2474.421
					săritura în lungime	2.00	2.00	1.90	2.00	2.00	2.10	1.90	1.71	1.68	1.964
					Alergare în Circuit	21.20	22.00	14.00	18.10	17.00	17.40	17.50	18.11	17.55	18.226
					Săritura cu coarda	70	105	85	85	90	94	99	118	100	90.8
					800m	05:14.0	05:08.0	05:16.0	04:50.0	04:56.0	04:53.0	05:43.0	05:36.0	05:41.0	05:10.6
	<b>10</b>	ARO2	Bărbat	1/16/2008	alergare 20m	3.60	3.90	3.90	4.48	4.00	4.00	3.90	4.00	3.90	2470.418
					săritura în lungime	2.00	1.90	2.00	1.25	2.00	1.40	2.00	2.10	2.00	1.925
					Alergare în Circuit	22.00	14.00	18.10	17.10	17.00	19.00	20.00	18.20	19.00	18.429
					Săritura cu coarda	105	85	85	86	53	65	85	90	100	83.1
					800m	05:08.0	05:16.0	04:50.0	04:53.0	05:08.0	05:16.0	04:53.0	05:08.0	04:51.0	05:06.0
	<b>11</b>	ARO3	Bărbat	7/27/2008	alergare 20m	3.80	3.50	3.40	3.50	3.70	3.80	3.60	3.70	35.00	2484.325
					săritura în lungime	2.00	2.00	2.30	2.00	2.10	2.00	2.10	2.00	2.30	2.079
					Alergare în Circuit	21.00	20.00	21.00	20.00	17.40	17.00	18.20	17.10	17.50	18.843
					Săritura cu coarda	100	95	105	95	94	90	100	95	94	92.7142857
					800m	05:00.0	04:55.0	04:51.0	04:51.0	04:53.0	04:53.0	04:55.0	05:00.0	04:15.0	04:57.1
	<b>12</b>	ARO4	Bărbat	7/27/2008	alergare 20m	3.80	3.50	3.40	3.50	3.70	3.80	3.50	3.70	3.80	2482.431
					săritura în lungime	2.00	2.00	2.30	2.00	2.10	2.00	2.00	2.10	2.30	2.079
					Alergare în Circuit	21.00	20.00	21.00	20.00	17.40	17.00	16.30	15.50	17.00	18.557
					Săritura cu coarda	100	95	105	95	94	90	96	98	100	93.1
					800m	05:00.0	04:55.0	04:57.0	04:51.0	04:55.0	04:56.0	04:55.0	05:00.0	04:51.0	05:00.4
	<b>13</b>	ARO5	Femeie	1/20/2009	alergare 20m	3.30	3.80	3.90	3.60	3.80	3.70	3.70	3.90	3.70	2493.669
					săritura în lungime	2.10	2.00	1.90	2.40	2.00	2.10	2.00	2.10	2.10	2.043
					Alergare în Circuit	22.00	21.00	14.00	20.30	17.00	17.40	16.30	15.40	15.20	17.586
					Săritura cu coarda	75	100	85	95	90	94	95	100	96	91.8

				800m	05:00.0	05:00.0	05:16.0	04:53.0	04:53.0	04:47.0	04:58.0	04:59.0	04:53.0	04:52.9	
<b>14</b>	ARO6	Bărbat	8/14/2006	alergare 20m	3.70	3.60	3.90	3.90	4.00	4.00	3.80	3.70	3.50	2438.081	
				săritura în lungime	2.00	2.00	1.90	2.00	2.00	1.40	1.90	2.00	1.90	1.950	
				Alergare în Circuit	15.30	22.00	14.00	18.10	17.00	19.00	17.00	19.00	17.00	17.907	
				Săritura cu coarda	70	105	85	85	53	65	95	85	87	82.5	
				800m	05:23.0	05:08.0	05:16.0	05:16.0	05:08.0	05:16.0	05:00.0	04:53.0	04:55.0	05:07.3	
<b>15</b>	ARO7	Bărbat	7/2/2007	alergare 20m	3.30	3.40	3.50	3.70	3.70	3.73	3.70	3.68	3.70	2621.825	
				săritura în lungime	2.10	2.30	2.00	2.00	2.00	2.00	2.10	2.10	2.20	2.071	
				Alergare în Circuit	22.00	21.00	20.00	17.20	17.00	20.00	20.00	20.00	19.30	19.293	
				Săritura cu coarda	75	105	95	80	120	86	95	110	110	95.0714286	
				800m	05:00.0	05:25.0	05:11.0	04:56.0	05:38.0	04:30.0	05:14.0	05:33.0	05:16.0	05:14.2	
<b>16</b>	ARO8	Bărbat	6/30/2006	alergare 20m	3.70	3.80	3.90	3.60	3.70	4.00	3.70	3.80	3.70	2435.33125	
				săritura în lungime	2.20	2.00	1.90	2.40	2.00	1.80	2.00	2.15	2.30	2.096	
				Alergare în Circuit	15.30	21.00	14.00	20.30	17.20	21.00	14.00	13.60	14.30	17.7857143	
				Săritura cu coarda	70	100	85	95	80	110	110	100	105	92.5	
				800m	05:23.0	05:00.0	05:16.0	05:25.0	05:16.0	05:25.0	05:33.0	05:00.0	05:16.0	05:18.4	
<b>Elevi</b>	<b>17</b>	SRO1	Femeie	6/21/2006	alergare 20m	4.10	4.50	4.10	4.20	3.70	3.70	4.00	3.80	3.70	2435.281
				săritura în lungime	1.50	1.50	1.50	1.60	2.00	2.00	2.10	2.00	1.90	1.754	
				Alergare în Circuit	15.00	16.20	17.00	15.70	17.00	20.00	17.00	16.40	15.00	17.55	
				Săritura cu coarda	75	78	75	70	120	86	90	95	110	87.6	
				800m	04:53.0	04:51.0	05:00.0	05:25.0	05:38.0	05:50.0	04:56.0	04:55.0	05:16.0	05:10.2	
	<b>18</b>	SRO2	Bărbat	4/26/2007	alergare 20m	3.70	3.70	3.70	3.80	3.70	4.00	3.90	3.60	3.60	2454.225
				săritura în lungime	2.00	2.20	2.20	2.00	2.00	1.80	2.00	2.20	2.10	2.050	
				Alergare în Circuit	17.00	15.30	15.30	21.00	17.20	21.00	15.40	17.20	16.50	17.6785714	
				Săritura cu coarda	137	70	70	100	80	110	80	100	95	95.5	
				800m	04:56.0	05:00.0	04:53.0	05:00.0	04:56.0	05:25.0	04:57.0	04:56.0	05:16.0	05:01.7	
	<b>19</b>	SRO3	Bărbat	1/21/2007	alergare 20m	3.40	3.70	3.70	3.60	3.80	5.00	4.30	3.70	3.80	2448.6625
				săritura în lungime	2.00	2.20	2.00	2.00	1.90	1.70	1.90	1.70	1.95	1.886	
				Alergare în Circuit	18.00	16.30	15.30	22.00	18.00	22.50	19.00	20.50	18.30	19.2214286	
				Săritura cu coarda	145	80	70	105	125	76	85	90	90	93.2142857	
				800m	05:12.0	05:23.0	05:16.0	05:08.0	05:00.0	05:15.0	05:15.0	04:57.0	04:56.0	05:10.1	
	<b>20</b>	SRO4	Femeie	1/21/2007	alergare 20m	4.40	4.50	4.10	4.50	4.40	3.30	3.50	3.80	3.50	2448.71875
				săritura în lungime	1.90	1.80	1.50	1.40	1.70	1.60	1.60	1.70	1.70	1.67142857	
				Alergare în Circuit	23.00	18.20	17.00	24.00	16.20	20.50	18.50	18.50	17.00	19.2571429	
				Săritura cu coarda	64	90	75	70	70	95	84	85	90	83.6428571	

				800m	05:00.0	05:23.0	05:21.0	05:16.0	05:16.0	05:26.0	05:33.0	05:16.0	05:16.0	05:16.3
<b>21</b>	SRO5	Femeie	8/26/2006	alergare 20m	3.60	3.70	4.50	4.10	4.50	3.60	4.10	4.50	4.10	2439.575
				săritura în lungime	2.10	2.00	1.50	1.50	1.80	2.30	1.95	1.80	2.00	1.811
				Alergare în Circuit	16.00	17.00	16.20	18.00	19.00	16.20	18.00	17.30	18.20	17.143
				Săritura cu coarda	105	137	78	75	105	102	102	105	102	93.6
				800m	05:26.0	05:16.0	05:16.0	04:54.0	05:14.0	04:53.0	04:56.0	05:00.0	05:16.0	05:10.9
<b>22</b>	SRO6	Bărbat	9/30/2006	alergare 20m	4.50	4.50	3.50	3.70	3.60	4.10	3.80	3.80	3.70	2441.638
				săritura în lungime	1.80	1.40	2.00	2.00	2.00	1.75	2.00	2.00	2.10	1.943
				Alergare în Circuit	19.00	23.00	20.00	17.00	16.00	22.00	19.00	20.00	19.00	18.971
				Săritura cu coarda	105	60	95	137	105	102	115	115	102	101.071429
				800m	05:01.0	04:50.0	05:15.0	05:16.0	05:16.0	05:25.0	05:11.0	05:10.0	05:16.0	05:11.9
<b>23</b>	SRO7	Femeie	12/29/2006	alergare 20m	3.30	3.80	4.10	4.50	4.50	4.50	4.10	4.50	4.50	2447.631
				săritura în lungime	1.60	1.90	1.50	1.50	1.80	1.50	1.70	1.65	1.70	1.618
				Alergare în Circuit	20.50	18.00	18.00	16.20	19.00	16.20	17.50	16.20	15.20	17.0642857
				Săritura cu coarda	95	125	75	78	98	78	98	78	78	83.6
				800m	05:26.0	05:35.0	05:00.0	05:16.0	05:08.0	05:16.0	05:00.0	05:18.0	05:08.0	05:11.1
<b>24</b>	SRO8	Bărbat	8/21/2006	alergare 20m	5.00	4.40	3.70	3.50	3.80	3.70	3.50	3.50	3.70	2439.21875
				săritura în lungime	1.70	1.65	2.20	2.00	2.00	2.20	2.20	1.95	2.10	2.021
				Alergare în Circuit	22.50	16.20	15.30	20.00	21.00	22.50	22.50	18.00	20.30	18.921
				Săritura cu coarda	76	70	70	95	70	70	85	95	95	87.7
				800m	05:16.0	05:16.0	05:23.0	05:25.0	05:16.0	05:15.0	05:25.0	05:00.0	04:57.0	05:12.7



## Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

