

TABEL
CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNTRUCELUI PERSONAL DIN CATEGORIA DE SOLICITARE
FIZICA – NORMALA – BĂRBAȚI – CONF. OMAI 154/2004

VECEA -50 M							PLOTARI							GRUPA							REZISTENȚĂ							
PERF	NOTE:GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE:GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE:GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE:GRUPE DE VARSTA						
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REP	I	II	III	IV	V	VI	REP	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	
7 ⁰⁰	10						50	10						40	10						4'00"	10						
7 ⁰¹	9,5						49	9,5						39	9,5						4'05"	9,5						
7 ⁰²	9						48	9						38	9						4'10"	9						
7 ⁰³	8,5						47	8,5						37	8,5						4'15"	8,5						
7 ⁰⁴	8						46	8						36	8						4'20"	8						
7 ⁰⁵	7,5	10					45	7,5	10					35	7,5	10					4'25"	7,5	10					
7 ⁰⁶	7	9,5					44	7	9,5					34	7	9,5					4'30"	7	9,5					
7 ⁰⁷	6,5	9					43	6,5	9					33	6,5	9					4'35"	6,5	9					
7 ⁰⁸	6	8,5					42	6	8,5					32	6	8,5					4'40"	6	8,5					
7 ⁰⁹	5,5	8					41	5,5	8					31	5,5	8					4'45"	5,5	8					
8 ⁰⁰	5	7,5	10				40	5	7,5	10				30	5	7,5	10				4'50"	5	7,5	10				
8 ⁰¹	4,5	7	9,5				39	4,5	7	9,5				29	4,5	7	9,5				4'55"	4,5	7	9,5				
8 ⁰²	4	6,5	9				38	4	6,5	9				28	4	6,5	9				5'00"	4	6,5	9				
8 ⁰³	3,5	6	8,5				37	3,5	6	8,5				27	3,5	6	8,5				5'05"	3,5	6	8,5				
8 ⁰⁴	3	5,5	8				36	3	5,5	8				26	3	5,5	8				5'10"	3	5,5	8				
8 ⁰⁵	2,5	5	7,5	10			35	2,5	5	7,5	10			25	2,5	5	7,5	10			5'15"	2,5	5	7,5	10			
8 ⁰⁶	2	4,5	7	9,5			34	2	4,5	7	9,5			24	2	4,5	7	9,5			5'20"	2	4,5	7	9,5			
8 ⁰⁷	1,5	4	6,5	9			33	1,5	4	6,5	9			23	1,5	4	6,5	9			5'25"	1,5	4	6,5	9			
8 ⁰⁸	1	3,5	6	8,5			32	1	3,5	6	8,5			22	1	3,5	6	8,5			5'30"	1	3,5	6	8,5			
8 ⁰⁹		3	5,5	8			31		3	5,5	8			21		3	5,5	8			5'35"		3	5,5	8			
9 ⁰⁰		2,5	5	7,5	10		30		2,5	5	7,5	10		20		2,5	5	7,5	10		5'40"		2,5	5	7,5	10		
9 ⁰¹		2	4,5	7	9,5		29		2	4,5	7	9,5		19		2	4,5	7	9,5		5'45"		2	4,5	7	9,5		
9 ⁰²		1,5	4	6,5	9		28		1,5	4	6,5	9		18		1,5	4	6,5	9		5'50"		1,5	4	6,5	9		
9 ⁰³		1	3,5	6	8,5		27		1	3,5	6	8,5		17		1	3,5	6	8,5				1	3,5	6	8,5		

TABEL
CU PROBELE , NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNREGULUI PERSONAL DIN CATEGORIA DE SOLICITARE
FIZICĂ – NORMALĂ – FEMEI- CONF. OMAI 154/2004

VITEZĂ -50 M							ABDOMEN							REZISTENȚA – 800m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VARȘTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VARȘTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VARȘTĂ					
TEMP	I	II	III	IV	V	VI	REP	I	II	III	IV	V	VI	TEMP	I	II	III	IV	V	VI
8 ⁰ 6	10						36	10						4 ⁰⁰ 0	10					
8 ⁰ 7	9.5						35	9.5						4 ⁰⁵ 0	9.5					
8 ⁰ 8	9						34	9						4 ¹⁰ 0	9					
8 ⁰ 9	8.5						33	8.5						4 ¹⁵ 0	8.5					
9 ⁰ 0	8						32	8						4 ²⁰ 0	8					
9 ⁰ 1	7.5	10					31	7.5	10					4 ²⁵ 0	7.5	10				
9 ⁰ 2	7	9.5					30	7	9.5					4 ³⁰ 0	7	9.5				
9 ⁰ 3	6.5	9					29	6.5	9					4 ³⁵ 0	6.5	9				
9 ⁰ 4	6	8.5					28	6	8.5					4 ⁴⁰ 0	6	8.5				
9 ⁰ 5	5.5	8					27	5.5	8					4 ⁴⁵ 0	5.5	8				
9 ⁰ 6	5	7.5	10				26	5	7.5	10				4 ⁵⁰ 0	5	7.5	10			
9 ⁰ 7	4.5	7	9.5				25	4.5	7	9.5				4 ⁵⁵ 0	4.5	7	9.5			
9 ⁰ 8	4	6.5	9				24	4	6.5	9				5 ⁰⁰ 0	4	6.5	9			
9 ⁰ 9	3.5	6	8.5				23	3.5	6	8.5				5 ⁰⁵ 0	3.5	6	8.5			
10 ⁰ 0	3	5.5	8				22	3	5.5	8				5 ¹⁰ 0	3	5.5	8			
10 ⁰ 1	2.5	5	7.5	10			21	2.5	5	7.5	10			5 ¹⁵ 0	2.5	5	7.5	10		
10 ⁰ 2	2	4.5	7	9.5			20	2	4.5	7	9.5			5 ²⁰ 0	2	4.5	7	9.5		
10 ⁰ 3	1.5	4	6.5	9			19	1.5	4	6.5	9			5 ²⁵ 0	1.5	4	6.5	9		
10 ⁰ 4	1	3.5	6	8.5			18	1	3.5	6	8.5			5 ³⁰ 0	1	3.5	6	8.5		
10 ⁰ 5		3	5.5	8			17		3	5.5	8			5 ³⁵ 0		3	5.5	8		
10 ⁰ 6		2.5	5	7.5	10		16		2.5	5	7.5	10		5 ⁴⁰ 0		2.5	5	7.5	10	
10 ⁰ 7		2	4.5	7	9.5		15		2	4.5	7	9.5		5 ⁴⁵ 0		2	4.5	7	9.5	
10 ⁰ 8		1.5	4	6.5	9		14		1.5	4	6.5	9		5 ⁵⁰ 0		1.5	4	6.5	9	
10 ⁰ 9		1	3.5	6	8.5		13		1	3.5	6	8.5		5 ⁵⁵ 0		1	3.5	6	8.5	
11 ⁰ 0			3	5.5	8		12			3	5.5	8		6 ⁰⁰ 0			3	5.5	8	
11 ⁰ 1			2.5	5	7.5	10	11			2.5	5	7.5	10	6 ⁰⁵ 0			2.5	5	7.5	10

11 ^o 2		2	4,5	7	9,5	10			2	4,5	7	9,5	6'10"			2	4,5	7	9,5
11 ^o 3		1,5	4	6,5	9	9			1,5	4	6,5	9	6'15"			1,5	4	6,5	9
11 ^o 4		1	3,5	6	8,5	8			1	3,5	6	8,5	6'20"			1	3,5	6	8,5
11 ^o 5			3	5,5	8	7			3	5,5	8	6'25"			3	5,5	8	8,5	
11 ^o 6			2,5	5	7,5	6			2,5	5	7,5	6'30"			2,5	5	7,5	7,5	
11 ^o 7			2	4,5	7	5			2	4,5	7	6'35"			2	4,5	7	7	
11 ^o 8			1,5	4	6,5	4			1,5	4	6,5	6'40"			1,5	4	6,5	6,5	
11 ^o 9			1	3,5	6	3			1	3,5	6	6'45"			1	3,5	6	6	
12 ^o 0				3	5,5	2				3	5,5	6'50"				3	5,5	5,5	
12 ^o 1				2,5	5	1				2,5	5	6'55"				2,5	5	5	
12 ^o 2				2	4,5	0				2	4,5	7'00"				2	4,5	4,5	
12 ^o 3				1,5	4	0				1,5	4	7'05"				1,5	4	4	
12 ^o 4				1	3,5	0				1	3,5	7'10"				1	3,5	3,5	
12 ^o 5					3	0					3	7'15"					3	3	
12 ^o 6					2,5	0					2,5	7'20"					2,5	2,5	
12 ^o 7					2	0					2	7'25"					2	2	
12 ^o 8					1,5	0					1,5	7'30"					1,5	1,5	
12 ^o 9					1	0					1	7'35"					1	1	

Notă precizări privind activitatea de evaluare

- În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminătoriu.
- Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
- Toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori;
- Toate probele se execută numai în linută sportivă adecvată anoulului și grebei respective câte o singură încercare; Proba de viteză se execută cu sârutul din picior; Proba de flexie abdominală se execută din poziția cizical pe spate, cu mâinile la cealță și sprijin la picior; timp de două minute fără pauze, câte un concurent /cononometru; Proba de rezistență se execută cu sârutul din picior; iar trecerea din moduri aterizat în moduri mers este considerată abandon;
- Este declarat PROMOVAT concurenții care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5,00 și minim media notelor 6,00;

Grupele de vârstă la femei

- Grupa I până la 30 de ani inclusiv;
- Grupa a II a de la 31 de ani până la 35 de ani inclusiv;
- Grupa a III a de la 36 de ani până la 40 de ani inclusiv;
- Grupa a IV a de la 41 de ani până la 45 de ani inclusiv;
- Grupa a V a de la 46 de ani până la 50 de ani inclusiv;
- Grupa a VI a peste 51.