

TABEL
CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR FIZICE
CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICA "ACCENTUATA"
- BARBATI -

PROBE													
ABDOMEN							REZISTENTA - 1000 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
50	10						3'40"	10					
49	9,5						3'45"	9,5					
48	9						3'50"	9					
47	8,5						3'55"	8,5					
46	8						4'00"	8					
45	7,5	10					4'05"	7,5	10				
44	7	9,5					4'10"	7	9,5				
43	6,5	9					4'15"	6,5	9				
42	6	8,5					4'20"	6	8,5				
41	5,5	8					4'25"	5,5	8				
40	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
39	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
38	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
37	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
36	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
35	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
34	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
33	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
32	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
31		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
30		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
29		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
28		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
27		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
26			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
25			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
24			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
23			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
22			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
21				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
20				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
19				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
18				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
17				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
16					3	5,5	6'30"					3	5,5
15					2,5	5	6'35"					2,5	5
14					2	4,5	6'40"					2	4,5
13					1,5	4	6'45"					1,5	4
12					1	3,5	6'50"					1	3,5
11						3	6'55"						3
10						2,5	7'00"						2,5
9						2	7'05"						2
8						1,5	7'10"						1,5
7						1	7'15"						1

PROBE

VITEZA - 50 m							SARITURA IN LUNGIME DE PE LOC						
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST.	I	II	III	IV	V	VI
6"8	10						2,10	10					
6"9	9,5						2,08	9,5					
7"0	9						2,06	9					
7"1	8,5						2,04	8,5					
7"2	8						2,02	8					
7"3	7,5	10					2,00	7,5	10				
7"4	7	9,5					1,98	7	9,5				
7"5	6,5	9					1,96	6,5	9				
7"6	6	8,5					1,94	6	8,5				
7"7	5,5	8					1,92	5,5	8				
7"8	5	7,5	10				1,90	5	7,5	10			
7"9	4,5	7	9,5				1,88	4,5	7	9,5			
8"0	4	6,5	9				1,86	4	6,5	9			
8"1	3,5	6	8,5				1,84	3,5	6	8,5			
8"2	3	5,5	8				1,82	3	5,5	8			
8"3	2,5	5	7,5	10			1,80	2,5	5	7,5	10		
8"4	2	4,5	7	9,5			1,78	2	4,5	7	9,5		
8"5	1,5	4	6,5	9			1,76	1,5	4	6,5	9		
8"6	1	3,5	6	8,5			1,74	1	3,5	6	8,5		
8"7		3	5,5	8			1,72		3	5,5	8		
8"8		2,5	5	7,5	10		1,70		2,5	5	7,5	10	
8"9		2	4,5	7	9,5		1,68		2	4,5	7	9,5	
9"0		1,5	4	6,5	9		1,66		1,5	4	6,5	9	
9"1		1	3,5	6	8,5		1,64		1	3,5	6	8,5	
9"2			3	5,5	8		1,62			3	5,5	8	
9"3			2,5	5	7,5	10	1,60			2,5	5	7,5	10
9"4			2	4,5	7	9,5	1,58			2	4,5	7	9,5
9"5			1,5	4	6,5	9	1,56			1,5	4	6,5	9
9"6			1	3,5	6	8,5	1,54			1	3,5	6	8,5
9"7				3	5,5	8	1,52				3	5,5	8
9"8				2,5	5	7,5	1,50				2,5	5	7,5
9"9				2	4,5	7	1,48				2	4,5	7
10"0				1,5	4	6,5	1,46				1,5	4	6,5
10"1				1	3,5	6	1,44				1	3,5	6
10"2					3	5,5	1,42					3	5,5
10"3					2,5	5	1,40					2,5	5
10"4					2	4,5	1,38					2	4,5
10"5					1,5	4	1,36					1,5	4
10"6					1	3,5	1,34					1	3,5
10"7						3	1,32						3
10"8						2,5	1,30						2,5
10"9						2	1,28						2
11"0						1,5	1,26						1,5
11"1						1	1,24						1

NOTA - PRECIZARI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE

- toate probele se executa numai in tinuta sportiva adecvata anotimpului si probei respective cate o singura incercare;
- proba de viteza se executa cu startul din picioare cate doi concurenti/cronometru;
- proba de flexie abdominala se executa din pozitia culcat pe spate, cu mainile la ceafa si sprijin la picioare, timp de doua minute fara pauze, cate un concurent/cronometru;
- proba de rezistenta se executa cu startul din picioare in serii de zece concurenti/cronometru;
- proba de saritura in lungime de pe loc se executa pe o suprafata plana si dura (bitum), cate un concurent;
- toate probele se executa in aceeasi zi, ordinea lor fiind stabilita de catre examinatori;
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obtinut pentru fiecare proba minim nota 5,00 si minim media notelor 6,00;
- rezultatul (media notelor) precum si aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute in tabelul centralizator al examenului de reeincadrare

TABEL
CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR FIZICE
CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICA "ACCENTUATA"
- FEMEI -

PROBE													
VITEZA - 50 m							SARITURA IN LUNGIME DE PE LOC						
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST.	I	II	III	IV	V	VI
8"4	10						1,90	10					
8"5	9,5						1,88	9,5					
8"6	9						1,86	9					
8"7	8,5						1,84	8,5					
8"8	8						1,82	8					
8"9	7,5	10					1,80	7,5	10				
9"0	7	9,5					1,78	7	9,5				
9"1	6,5	9					1,76	6,5	9				
9"2	6	8,5					1,74	6	8,5				
9"3	5,5	8					1,72	5,5	8				
9"4	5	7,5	10				1,70	5	7,5	10			
9"5	4,5	7	9,5				1,68	4,5	7	9,5			
9"6	4	6,5	9				1,66	4	6,5	9			
9"7	3,5	6	8,5				1,64	3,5	6	8,5			
9"8	3	5,5	8				1,62	3	5,5	8			
9"9	2,5	5	7,5	10			1,60	2,5	5	7,5	10		
10"0	2	4,5	7	9,5			1,58	2	4,5	7	9,5		
10"1	1,5	4	6,5	9			1,56	1,5	4	6,5	9		
10"2	1	3,5	6	8,5			1,54	1	3,5	6	8,5		
10"3		3	5,5	8			1,52		3	5,5	8		
10"4		2,5	5	7,5	10		1,50		2,5	5	7,5	10	
10"5		2	4,5	7	9,5		1,48		2	4,5	7	9,5	
10"6		1,5	4	6,5	9		1,46		1,5	4	6,5	9	
10"7		1	3,5	6	8,5		1,44		1	3,5	6	8,5	
10"8			3	5,5	8		1,42			3	5,5	8	
10"9			2,5	5	7,5	10	1,40			2,5	5	7,5	10
11"0			2	4,5	7	9,5	1,38			2	4,5	7	9,5
11"1			1,5	4	6,5	9	1,36			1,5	4	6,5	9
11"2			1	3,5	6	8,5	1,34			1	3,5	6	8,5
11"3				3	5,5	8	1,32				3	5,5	8
11"4				2,5	5	7,5	1,30				2,5	5	7,5
11"5				2	4,5	7	1,28				2	4,5	7
11"6				1,5	4	6,5	1,26				1,5	4	6,5
11"7				1	3,5	6	1,24				1	3,5	6
11"8					3	5,5	1,22					3	5,5
11"9					2,5	5	1,20					2,5	5
12"0					2	4,5	1,18					2	4,5
12"1					1,5	4	1,16					1,5	4
12"2					1	3,5	1,14					1	3,5
12"3						3	1,12						3
12"4						2,5	1,10						2,5
12"5						2	1,08						2
12"6						1,5	1,06						1,5
12"7						1	1,04						1

ABDOMEN	REZISTENTA - 800 m
---------	--------------------

PERF REP.	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF TIMP	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
	I	II	III	IV	V	VI		I	II	III	IV	V	VI
46	10						3'40"	10					
45	9,5						3'45"	9,5					
44	9						3'50"	9					
43	8,5						3'55"	8,5					
42	8						4'00"	8					
41	7,5	10					4'05"	7,5	10				
40	7	9,5					4'10"	7	9,5				
39	6,5	9					4'15"	6,5	9				
38	6	8,5					4'20"	6	8,5				
37	5,5	8					4'25"	5,5	8				
36	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
35	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
34	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
33	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
32	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
31	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
30	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
29	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
28	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
27		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
26		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
25		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
24		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
23		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
22			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
21			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
20			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
19			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
18			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
17				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
16				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
15				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
14				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
13				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
12					3	5,5	6'30"					3	5,5
11					2,5	5	6'35"					2,5	5
10					2	4,5	6'40"					2	4,5
9					1,5	4	6'45"					1,5	4
8					1	3,5	6'50"					1	3,5
7						3	6'55"						3
6						2,5	7'00"						2,5
5						2	7'05"						2
4						1,5	7'10"						1,5
3						1	7'15"						1

NOTA - PRECIZARI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE

- toate probele se executa numai in tinuta sportiva adecvata anotimpului si probei respective cate o singura incercare;
- proba de viteza se executa cu startul din picioare cate doi concurenti/cronometru;
- proba de flexie abdominala se executa din pozitia culcat pe spate, cu mainile la ceafa si sprijin la picioare, timp de doua minute fara pauze, cate un concurent/cronometru;
- proba de rezistenta se executa cu startul din picioare in serii de zece concurenti/cronometru;
- proba de saritura in lungime de pe loc se executa pe o suprafata plana si dura (bitum), cate un concurent;
- toate probele se executa in aceeași zi, ordinea lor fiind stabilita de catre examinatori;
- este declarat PROMOVIAT concurentul care a obtinut pentru fiecare proba minim nota 5,00 si minim media notelor 6,00;
- rezultatul (media notelor) precum si aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute in tabelul centralizator al examenului de reeincadrare

Conform art.11 alin. (1) din O.M.A.I. nr 154 din 03.03.2004 - Grupele de vârstă la educație fizică atât pentru bărbați, cât și pentru femei sunt următoarele:

- 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 de ani.

Conform art. 88 alin (2) lit. g din O.M.A.I. nr 154 din 03.03.2004 - Examenele în vederea selecționării personalului din sursă externă se vor desfășura potrivit probelor, normelor și baremelor prevăzute pentru categoria de solicitate fizică vârsta și sex în care se încadrează candidații.