

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

VITEZĂ -50 M							FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
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		5'55"		1	3.5	6	8.5	

9**4		3	5.5	8		26		3	5.5	8		6'00''		3	5.5	8	
9**5		2.5	5	7.5	10	25		2.5	5	7.5	10	6'05''		2.5	5	7.5	10
9**6		2	4.5	7	9.5	24		2	4.5	7	9.5	6'10''		2	4.5	7	9.5
9**7		1.5	4	6.5	9	23		1.5	4	6.5	9	6'15''		1.5	4	6.5	9
9**8		1	3.5	6	8.5	22		1	3.5	6	8.5	6'20''		1	3.5	6	8.5
9**9			3	5.5	8	21		3	5.5	8		6'25''		3	5.5	8	
10**0			2.5	5	7.5	20		2.5	5	7.5		6'30''		2.5	5	7.5	
10**1			2	4.5	7	19		2	4.5	7		6'35''		2	4.5	7	
10**2			1.5	4	6.5	18		1.5	4	6.5		6'40''		1.5	4	6.5	
10**3				3.5	6	17		1	3.5	6		6'45''		1	3.5	6	
10**4			3	5.5	8	16		3	5.5	8		6'50''		3	5.5	8	
10**5			2.5	5	7.5	15		2.5	5	7.5		6'55''		2.5	5	7.5	
10**6			2	4.5	7	14		2	4.5	7		7'00''		2	4.5	7	
10**7			1.5	4	6.5	13		1.5	4	6.5		7'05''		1.5	4	6.5	
10**8			1	3.5	6	12		1	3.5	6		7'10''		1	3.5	6	
10**9				3	5.5	11			3	5.5		7'15''			3	5.5	
11**0				2.5	5	10			2.5	5		7'20''			2.5	5	
11**1				2	4.5	9			2	4.5		7'25''			2	4.5	
11**2				1.5	4	8			1.5	4		7'30''			1.5	4	
11**3				1	3.5	7			1	3.5		7'35''			1	3.5	

Notă precizări privind activitatea de evaluare

- În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
- 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 ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare;
- Proba de viteză se execută cu startul din picioare; Proba de flotări se execută din poziția în sprijin culcat înainte, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru; Proba de rezistență se execută cu startul din picioare iar trecerea din modul alergat în modul mers este considerată abandon;
- Este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;

Grupele de vârstă la bărbați:

- 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.

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

PROBE						
VITEZĂ -50 M						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8 ^{''} 6	10					
8 ^{''} 7	9.5					
8 ^{''} 8	9					
8 ^{''} 9	8.5					
9 ^{''} 0	8					
9 ^{''} 1	7.5	10				
9 ^{''} 2	7	9.5				
9 ^{''} 3	6.5	9				
9 ^{''} 4	6	8.5				
9 ^{''} 5	5.5	8				
9 ^{''} 6	5	7.5	10			
9 ^{''} 7	4.5	7	9.5			
9 ^{''} 8	4	6.5	9			
9 ^{''} 9	3.5	6	8.5			
10 ^{''} 0	3	5.5	8			
10 ^{''} 1	2.5	5	7.5	10		
10 ^{''} 2	2	4.5	7	9.5		
10 ^{''} 3	1.5	4	6.5	9		
10 ^{''} 4	1	3.5	6	8.5		
10 ^{''} 5		3	5.5	8		
10 ^{''} 6		2.5	5	7.5	10	
10 ^{''} 7		2	4.5	7	9.5	
10 ^{''} 8		1.5	4	6.5	9	
10 ^{''} 9		1	3.5	6	8.5	
11 ^{''} 0			3	5.5	8	
11 ^{''} 1			2.5	5	7.5	10

ABDOMEN						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
REP	I	II	III	IV	V	VI
36	10					
35	9.5					
34	9					
33	8.5					
32	8					
31	7.5	10				
30	7	9.5				
29	6.5	9				
28	6	8.5				
27	5.5	8				
26	5	7.5	10			
25	4.5	7	9.5			
24	4	6.5	9			
23	3.5	6	8.5			
22	3	5.5	8			
21	2.5	5	7.5	10		
20	2	4.5	7	9.5		
19	1.5	4	6.5	9		
18	1	3.5	6	8.5		
17		3	5.5	8		
16		2.5	5	7.5	10	
15		2	4.5	7	9.5	
14		1.5	4	6.5	9	
13		1	3.5	6	8.5	
12			3	5.5	8	
11			2.5	5	7.5	10

REZISTENȚĂ – 800m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
4'00''	10					
4'05''	9.5					
4'10''	9					
4'15''	8.5					
4'20''	8					
4'25''	7.5	10				
4'30''	7	9.5				
4'35''	6.5	9				
4'40''	6	8.5				
4'45''	5.5	8				
4'50''	5	7.5	10			
4'55''	4.5	7	9.5			
5'00''	4	6.5	9			
5'05''	3.5	6	8.5			
5'10''	3	5.5	8			
5'15''	2.5	5	7.5	10		
5'20''	2	4.5	7	9.5		
5'25''	1.5	4	6.5	9		
5'30''	1	3.5	6	8.5		
5'35''		3	5.5	8		
5'40''		2.5	5	7.5	10	
5'45''		2	4.5	7	9.5	
5'50''		1.5	4	6.5	9	
5'55''		1	3.5	6	8.5	
6'00''			3	5.5	8	
6'05''			2.5	5	7.5	10

11"2		2	4.5	7	9.5	10			2	4.5	7	9.5	6'10"			2	4.5	7	9.5
11"3		1.5	4	6.5	9	9			1.5	4	6.5	9	6'15"			1.5	4	6.5	9
11"4		1	3.5	6	8.5	8			1	3.5	6	8.5	6'20"			1	3.5	6	8.5
11"5			3	5.5	8	7				3	5.5	8	6'25"				3	5.5	8
11"6			2.5	5	7.5	6				2.5	5	7.5	6'30"				2.5	5	7.5
11"7			2	4.5	7	5				2	4.5	7	6'35"				2	4.5	7
11"8			1.5	4	6.5	4				1.5	4	6.5	6'40"				1.5	4	6.5
11"9			1	3.5	6	3				1	3.5	6	6'45"				1	3.5	6
12"0					3	2							6'50"						
12"1					2.5	1							6'55"						
12"2					2	0							7'00"						
12"3					1.5	0							7'05"						
12"4					1	0							7'10"						
12"5						0							7'15"						
12"6						0							7'20"						
12"7						0							7'25"						
12"8						0							7'30"						
12"9						0							7'35"						

Notă precizări privind activitatea de evaluare

- În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
- Toate probele sunt obligatorii. Nesustinerea 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 ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare; Proba de viteză se execută cu startul din picioare; Proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent /cronometru; Proba de rezistență se execută cu startul din picioare, iar trecerea din modul alergat în modul mers este considerată abandon;
- Este declarat PROMOVAT concurentul 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 inclusive;
- 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.