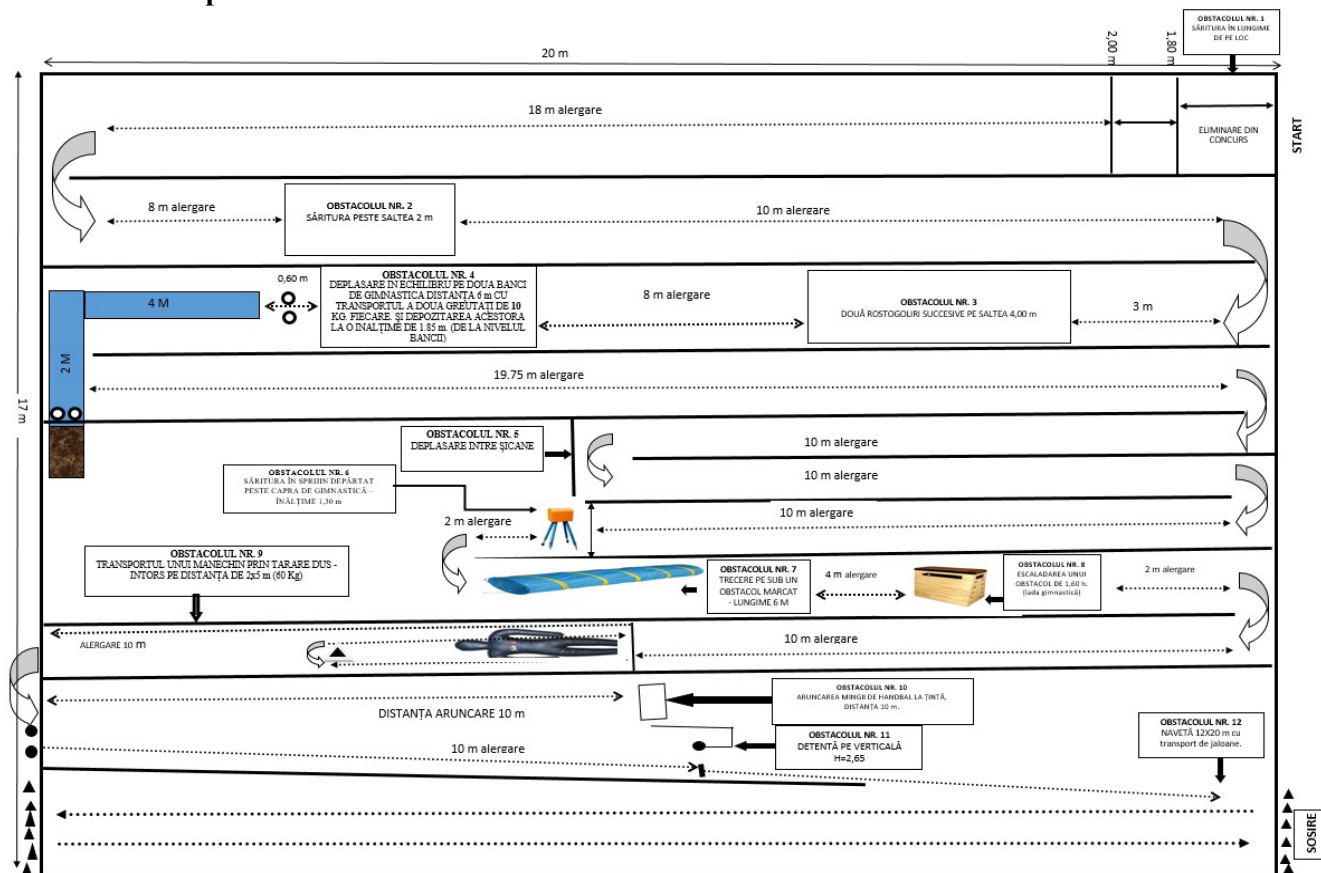


# INFORMAȚII PRIVIND PROBA, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU EVALUAREA PERFORMANȚEI FIZICE

## Schemă traseu aplicativ



## Modul de lucru

### A. Susținerea săriturii în lungime de pe loc (obstacolul nr. 1)

RESPONSABILUL/EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
1. evaluatorul de traseu invită candidatul la linia de start;	1. se prezintă la linia de start;
2. responsabilul de traseu așteaptă candidatul să se poziționeze la linia de start;	2. se poziționează la linia de start;
3. responsabilul de traseu dă startul cu voce tare, iar la desprinderea de pe sol a candidatului pornește cronometrul cu afișaj electronic și cronometrul manual;	3. așteaptă comanda vocală a responsabilului de traseu;

<b>RESPONSABILUL/EVALUATORUL DE TRASEU</b>	<b>CANDIDATUL</b>
4. evaluatorul de traseu urmărește modul de execuție a săriturii (flexarea genunchilor și balansarea brațelor înapoi, impulsia cu ambele picioare în sol și tragerea brațelor înainte, zborul și aterizarea pe ambele picioare, în spațiul delimitat, fără atingerea liniei de start) – după caz, 5.2. A 5.a./5.b;	4. execută săritura cu respectarea modului de execuție;
5.a.semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	5. aterizează pe ambele picioare, în spațiul delimitat;
5.b.semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
	6. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- călcarea liniei de start;</li> <li>- călcarea în spațiul delimitat de linia de 1,80 metri și 2,00 metri, inclusiv linia de 2 metri;</li> </ul>	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- refuzul de executare a săriturii;</li> <li>- ocolirea obstacolului;</li> <li>- desprinderea de pe sol prin pas sărit sau pornirea în alergare;</li> <li>- depășirea în lateral a spațiului delimitat;</li> <li>- performanța înregistrată este mai mică de 1,80 metri, inclusiv călcarea marcajului de 1,80 metri (măsurabilă de la linia de start până la cea mai apropiată urmă).</li> </ul>	

### **B. Continuarea traseului prin deplasare 18 metri, ocolirea jalonului spre stânga și deplasare 8 metri**

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

### **C. Continuarea traseului prin trecerea prin pas sărit peste saltea, din deplasare (obstacolul nr. 2)**

<b>EVALUATORUL DE TRASEU</b>	<b>CANDIDATUL</b>
1. urmărește locul unde candidatul execută bătaia, precum și locul de aterizare;	1. execută săritura cu respectarea modului de execuție;
2.a. semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului la călcarea marginilor saltelei;	2. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
2.b. semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat" la călcarea în interiorul saltelei.	
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- atingerea oricărei dintre marginile saltelei la săritură sau la aterizare;</li> <li>- călcarea oricărei dintre marginile saltelei la săritură sau la aterizare.</li> </ul>	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b>	
- refuzul de executare a săriturii;	

- ocolirea obstacolului;
- încercarea de parcurgere a obstacolului prin săritură în lateralul saltelei;
- parcurgea obstacolului calcând interiorul suprafeței saltelei cu toată talpa (ceea ce se consideră neexecutarea trecerii prin pas sărit peste saltea).

#### D. Continuarea traseului prin deplasare 10 metri, ocolirea jalonului spre dreapta și deplasare 3 metri

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### E. Continuarea traseului prin două rostogoliri succesive înainte, peste cap, pe saltea (obstacolul nr. 3)

EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
1. urmărește modul de susținere de către candidat a exercițiului, respectiv dacă execută 2 (două) rostogoliri succesive înainte, peste cap, pe saltea, fără depășirea spațiului saltelelor cu orice parte a corpului.	1. execută 2 (două) rostogoliri succesive înainte, peste cap, pe saltea, fără depășirea spațiului saltelelor cu orice parte a corpului.
2.a. semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	2. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
2.b. semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b>	
- depășirea în lateral, o singură dată, a spațiului saltelelor cu orice parte a corpului.	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b>	
- refuzul de executare a rostogolirilor;	
- ocolirea obstacolului;	
- depășirea în lateral a spațiului saltelelor de două ori;	
- neefectuarea rostogolirilor;	
- executarea unei singure rostogoliri;	
- neefectuarea rostogolirii peste cap.	

#### F. Continuarea traseului prin deplasare 8 metri

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### G. Continuarea traseului prin deplasarea în echilibru pe banca de gimnastică, dispusă în formă de L, cu transport de greutate (obstacolul nr. 4)

EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
1. urmărește parcurgerea corectă a obstacolului de către candidat: oprirea în fața băncii de gimnastică;	1. se oprește în fața băncii de gimnastică;
2. ridicarea celor 2 (două) greutăți de câte 10 kilograme fiecare, depozitate în fața băncii de gimnastică într-un spațiu de dimensiunea 0,60 x 0,60 metri;	2. ridică celor 2 (două) greutăți de câte 10 kilograme fiecare, depozitate în fața băncii de gimnastică aflate într-un spațiu de dimensiunea 0,60 x 0,60 metri;

EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
3. urcarea pe banca de gimnastică;	3. urcă pe banca de gimnastică în echilibru;
4. parcurgerea obstacolului în echilibru începând cu latura lungă și în continuarea acesteia cu latura scurtă, spre stânga, în echilibru cu transportul simultan al greutăților;	4. 4.a. parcurge obstacolul în echilibru cu transportul simultan al greutăților; 4.b. reia poziția corectă pe aparat, din locul în care a intervenit situația de acordare a penalizării și continuă executarea corectă a probei, pe timpul lui;
5. ridicarea și depunerea greutăților simultan pe un stativ cu înălțimea de la podea de 2,15 metri, respectiv 1,85 metri de la nivelul superior al băncii;	5. 5. ridică și depozitează greutățile simultan pe un stativ cu înălțimea de la podea de 2,15 metri, respectiv 1,85 metri de la nivelul superior al băncii;
6. coborârea de pe banca de gimnastică după așezarea greutăților pe platforma stativului;	6. 6. coboară de pe banca de gimnastică după așezarea greutăților pe platforma stativului;
7. a. semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	7. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
7.b. semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
<p><b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atingerea solului cu orice parte a corpului, inclusiv căderea de pe aparat o singură dată (cu excepția răsturnării băncii);</li> <li>- scăparea uneia dintre greutăți sau a ambelor, o singură dată, situație în care, după ridicarea greutății/greutăților reia deplasarea pe banca de gimnastică din locul în care a/le-a scăpat greutatea/greutățile.</li> </ul>	
<p><b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- refuzul de parcurgere al obstacolului;</li> <li>- ocolirea obstacolului;</li> <li>- refuzul de transport simultan a ambele greutăți pe tot parcursul obstacolului;</li> <li>- refuzul/nereușirea depozitării în totalitate a ambelor greutăți simultan, pe spațiul delimitat, la o înălțime de 1,85 metri de la nivelul superior al băncii;</li> <li>- aruncarea uneia sau ambelor greutăți;</li> <li>- căderea de pe aparat a doua oară;</li> <li>- scăparea uneia sau ambelor greutăți a doua oară;</li> <li>- căderea de pe aparat prima oară urmată de scăparea uneia sau ambelor greutăți sau invers;</li> <li>- răsturnarea băncii în timpul deplasării;</li> <li>- dărâmarea stativului de depozitare a greutăților;</li> <li>- refuzul reluării abordării obstacolului din locul indicat.</li> </ul>	

(1) În situația depozitării corecte a ganterelor, dar una sau ambele cad de pe stativ după ce candidatul a parcurs obstacolul, acesta va continua traseul fără a fi penalizat.

(2) Personalul auxiliar va asigura ganterele doar în momentul în care candidatul nu mai este în contact cu acestea.

#### **H. Continuarea traseului prin deplasare 19,75 metri și ocolirea jalonului spre dreapta**

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### **I. Continuarea traseului prin deplasare între șicane (obstacolul nr. 5), din deplasare**

<b>EVALUATORUL DE TRASEU</b>	<b>CANDIDATUL</b>
<b>1.</b> urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: - deplasarea pe direcția marcată; - ocolirea jaloanelor/elementelor de marcaj fără sprijinirea pe acestea cu orice parte a corpului și fără doborârea acestora.	<b>1.</b> se deplasează pe direcția marcată;
<b>2.</b> semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	<b>2.</b> ocolește jaloanele/elementele de marcaj fără sprijinirea pe acestea cu orice parte a corpului și fără doborârea acestora;
<b>3.</b> semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	<b>3.</b> continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b> - dezechilibrarea și atingerea solului cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor; - sprijinirea pe jaloane fără a afecta structura traseului; - atingerea/deplasarea jaloanelor fără a afecta structura traseului.	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b> - refuzul de parcurgere al obstacolului; - ocolirea obstacolului; - sprijinirea pe jaloane cu afectarea structurii traseului; - dărâmarea jaloanelor cu afectarea structurii traseului.	

#### **J. Continuarea traseului prin ocolirea jalonului spre dreapta și deplasare 10 metri**

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### **K. Continuarea traseului prin săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică (obstacolul nr. 6)**

<b>EVALUATORUL DE TRASEU</b>	<b>CANDIDATUL</b>
<b>1.</b> urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: bătaia pe ambele picioare;	<b>1.</b> din deplasare execută bătaia pe ambele picioare;
<b>2.</b> desprinderea de pe sol prin săritură;	<b>2.</b> se desprinde de pe sol prin săritură;

3. sprijinirea pe obstacol cu ambele mâini concomitent cu depărtarea simultană a picioarelor;	3. se sprijină pe obstacol cu ambele mâini concomitent cu depărtarea simultană a picioarelor;
4. săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică;	4. sare în sprijin depărtat peste aparat;
5. aterizarea pe ambele picioare, fără atingerea aparatului cu altă parte a corpului;	5. aterizează pe ambele picioare, fără atingerea aparatului cu altă parte a corpului (cu excepția mâinilor de sprijin a săriturii);
6.a. semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	6. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
6.b. semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
<p><b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- neefectuarea bătăii pe ambele picioare;</li> <li>- sprijinirea pe obstacol cu o singură mână.</li> <li>- atingerea aparatului cu orice parte a corpului (picior/picioare/șezut), cu excepția mâinilor pentru sprijinul săriturii;</li> <li>- atingerea solului la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilei picioarelor.</li> </ul>	
<p><b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- refuzul de parcurgere al obstacolului;</li> <li>- oprirea înaintea obstacolului și refuzul de parcurgere – chiar dacă atinge/nu atinge aparatul;</li> <li>- din săritură aterizează tot la locul de desprindere a săriturii;</li> <li>- din săritură rămâne și/sau aterizează pe aparat;</li> <li>- încălecarea sau/și cățărarea pe aparat;</li> <li>- reluarea elanului;</li> <li>- atingerea cu pieptul a aparatului;</li> <li>- efectuarea săriturii fără sprijin pe aparat;</li> <li>- ocolirea obstacolului;</li> <li>- dărâmarea obstacolului.</li> </ul>	

Sunt interzise total cățărarea sau încălecarea aparatului (caprei de gimnastică), inclusiv tentativele de cățărare/încălecare.

Evaluatorul de traseu asigură spațiul de aterizare cu saltele pentru evitarea accidentărilor și distribuie, la aterizare, cel puțin un asigurator, care intervine exclusiv pentru evitarea accidentărilor candidaților după depășirea obstacolului.

#### **L. Continuarea traseului prin deplasare 2 metri și ocolirea jalonului spre stânga**

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, la abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### **M. Continuarea traseului prin trecerea printr-un obstacol marcat/spațiu închis (obstacolul nr. 7), din deplasare**

EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
-----------------------	------------

1. urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: din deplasare, intrarea în tunel;	1. din deplasare, intră în tunel;
2. parcurgerea obstacolului, fără a deplasa/mișca din loc tunelul;	2. parcurge obstacolul, acoperit și închis, cu material textil opac, la intrare și ieșire, fără a deplasa/mișca din loc tunelul;
3. ieșirea pe la capătul închis al tunelului.	3. iese pe la capătul închis al tunelului;
4.a. semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	4. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
4.b. semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b> - dislocarea din locul marcat a tunelului.	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b> - refuzul de parcurgere al obstacolului; - oprirea deplasării în tunel; - deplasarea pe lângă sau pe obstacol.	

#### N. Continuarea traseului prin deplasare 4 metri

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### O. Continuarea traseului prin escaladarea unei lăzi de gimnastică (obstacolul nr. 8)

EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
1. urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare;	1. din deplasare, execută escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare;
2. traversarea obstacolului, printr-un procedeu la alegere, fără ca o parte a corpului să depășească obstacolul prin lateral;	2. traversează obstacolul, printr-un procedeu la alegere, fără ca o parte a corpului să depășească obstacolul prin lateral;
3. aterizarea în picioare.	3. aterizează în picioare;
4.a.semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	4. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
4.b.semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b> - atingerea solului la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor.	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b> - refuzul de parcurgere al obstacolului; - dărâmarea obstacolului; - reluarea elanului; - ocolirea obstacolului.	

**P. Continuarea traseului prin deplasare 2 metri, ocolirea jalonului spre dreapta, deplasare 10 metri**

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

**R. Continuarea traseului prin transportul unui manechin prin târâre (obstacolul nr. 9)**

Evaluatorul se asigură că anterior plecării candidatului pe traseu manechinul este poziționat cu picioarele la linia de start a obstacolului și capul pe direcția de deplasare.

EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
1. urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: întoarcerea candidatului cu spatele spre direcția de deplasare și executarea prizei pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini;	1. din deplasare, se întoarce și execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini;
2. transportarea manechinului pe distanța de deplasare cu spatele;	2. transportă manechinul pe distanța de deplasare cu spatele;
3. picioarele manechinului să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 5 (cinci) metri;	3. picioarele manechinului să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 5 (cinci) metri;
4. ocolirea jalonului cu manechinul respectând prizele pe acesta;	4. ocolește jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta;
5. continuarea deplasării înapoi la linia de plecare;	5. continuă deplasarea înapoi la linia de plecare;
6. picioarele manechinului să depășească în mod obligatoriu linia de plecare.	6. picioarele manechinului să depășească în mod obligatoriu linia de plecare;
6.a.semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	
	7. așază manechinul pe sol;
6.b.semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	8. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.

***Penalizare de 3 (trei) secunde:***

- atingerea solului cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor;
- atingerea jalonului fără a afecta structura traseului (jalonul să iasă în totalitate din spațiul marcat acestuia – întoarcerea manechinului se face după spațiul marcat al jalonului);
- scăparea manechinului.

***Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":***

- refuzul de parcurgere al obstacolului;
- executarea prizei în alt mod decât cel descris și pe alte părți ale manechinului;
- refuzul reluării prizei corecte;
- depășirea în lateral a spațiului delimitat (ieșirea cu manechinul din culoarul delimitat);
- doborârea jalonului de către candidat sau din mânuirea manechinului;
- nu este trecut/așezat manechinul dincolo de linia trasată în acest scop (linia de plecare);
- ocolirea obstacolului.

### S. Continuarea traseului prin deplasare 10 metri, ocolirea jalonului spre stânga

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

### Ș. Continuarea traseului prin aruncarea mingii de handbal de pe loc la țintă (obstacolul nr. 10)

EVALUATORUL DE TRASEU	CANDIDATUL
1. urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: oprirea în fața pragului/liniei;	1. din deplasare, se oprește în fața pragului/liniei dispus/e transversal pe direcția de aruncare;
2. nedepășirea liniei;	2. nu depășește linia;
3. aruncarea la ținta aflată la 10 (zece) metri, prin procedeul azvârlire, cu o singură mână, a uneia dintre cele 2 mingi de handbal avute la dispoziție.	3. aruncă la ținta aflată la 10 (zece) metri, prin procedeul azvârlire, cu o singură mână, una dintre cele 2 mingi de handbal avute la dispoziție;
4. semnalizează acustic pentru executarea celei de-a doua aruncări;	4. se oprește la semnalul acustic (fluier) al evaluatorului și va executa a doua aruncare în situațiile în care, la prima aruncare: <ul style="list-style-type: none"><li>· mingea nu atinge/lovește ținta;</li><li>· mingea atinge solul înainte de țintă;</li><li>· mingea este scăpată spre înainte/înapoi/ lateral;</li><li>· candidatul depășește pragul/linia care delimitează sectorul de aruncare;</li></ul>
4.a.semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	5. continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
4.b.semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde la a doua aruncare:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mingea nu atinge/lovește ținta;</li><li>- mingea atinge solul înainte de țintă;</li><li>- mingea este scăpată spre înainte/înapoi/lateral;</li><li>- candidatul depășește pragul/linia care delimitează sectorul de aruncare.</li></ul>	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- refuzul de aruncare a mingiei/mingiilor (a primei sau/și celei de-a doua aruncări, după caz);</li><li>- ocolirea obstacolului (inclusiv depășirea pragului/liniei care delimitează sectorul de aruncare fără executarea primei aruncări).</li></ul>	

- (1) O aruncare este considerată reușită dacă mingea a lovit ținta, inclusiv marginea acesteia, cu condiția să nu fi atins solul înainte de țintă.
- (2) Candidatul are dreptul la două încercări, a doua încercare executându-se obligatoriu în situația în care prima aruncare este semnalizată acustic ca nereușită.

### T. Continuarea traseului prin deplasare 10 metri

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### **T. Continuarea traseului prin detentă pe verticală (obstacolul nr. 11)**

Fiecare candidat are dreptul la o singură încercare.

<b>EVALUATORUL DE TRASEU</b>	<b>CANDIDATUL</b>
<b>1.</b> urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: din deplasare, candidatul sare și lovește/atinge un obiect suspendat la 2,65 m de sol.	<b>1.</b> din deplasare, sare și lovește/atinge un obiect suspendat la 2,65 m de sol, fără sprijin pe elementele de susținere a obstacolului.
<b>2.a.</b> semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	<b>2.</b> înainte sau după efectuarea săriturii, atinge solul doar cu tălpile picioarelor;
<b>2.b.</b> semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	
	<b>3.</b> continuă executarea probei, cu excepția eliminării.
<b>Penalizare de 3 (trei) secunde:</b> - înainte sau după efectuarea săriturii, atinge solul cu orice altă parte a corpului, cu excepția tălpii piciorului.	
<b>Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":</b> - refuzul de parcurgere al obstacolului; - reluarea parcurgerii obstacolului; - reluarea elanului; - ocolirea obstacolului; - neatingerea obiectului suspendat.	

#### **U. Continuarea traseului prin deplasare 10 metri**

Evaluatorul de traseu monitorizează parcurgerea de către candidat a traseului marcat, în sensul prevăzut de traseu, și intervine în cazul ieșirii de pe traseu, dărâmării jaloanelor, ruperii benzii de delimitare, al abandonului, situații în care semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat "Nepromovat".

#### **V. Continuarea traseului prin navetă 12 repetări x 20 de metri cu transport de jaloane (obstacolul nr. 12)**

<b>EVALUATORUL DE TRASEU</b>	<b>CANDIDATUL</b>
<b>1.</b> urmărește executarea corectă a elementului de către candidat: din deplasare, ridicarea jalonului și deplasarea cu acesta pe direcția marcată, până la o linie de demarcare aflată la 20 de metri distanță;	<b>1.</b> din deplasare, ridică un jalon și se deplasează cu acesta pe direcția marcată, până la o linie de demarcare aflată la 20 de metri distanță;
<b>2.</b> depunerea jalonului, în poziție verticală, după liniile de demarcare (succesiv, prin suprapunere);	<b>2.</b> depune jalonul, în poziție verticală, după liniile de demarcare (succesiv, prin suprapunere);
<b>3.</b> preluarea unui jalon de culoare diferită;	<b>3.</b> preia un jalon de culoare diferită;
<b>4.</b> revenirea în deplasare 20 de metri, depunând jalonul, în poziție verticală, după lina de demarcare (succesiv, prin suprapunere).	<b>4.</b> revine în deplasare 20 de metri, depunând jalonul, în poziție verticală, după linia de demarcare (succesiv, prin suprapunere).
<b>5.a.</b> semnalizează penalizarea cu voce tare, concomitent cu ridicarea brațului;	
<b>5.b.</b> semnalizează oprirea și eliminarea din concurs, declarând candidatul "Nepromovat".	

***Penalizare de 3 (trei) secunde:***

- dezechilibrarea și căderea pe timpul execuției;
- scăparea jalonului în interiorul culoarului de alergare.

***Eliminarea din concurs a candidatului și declararea "Nepromovat":***

- refuzul de parcurgere al obstacolului/distanței precizate;
- neașezarea jaloanelor succesiv, prin suprapunere, la fiecare deplasare;
- refuzul de ridicare a jaloanelor la poziția verticală, la căderea acestora;
- scăparea jalonului în afara culoarului de alergare;
- efectuarea unei navete fără ca jaloanele depuse să fie la poziție verticală;
- trecerea liniei de sosire fără jalon;
- trecerea liniei de sosire cu jalon de culoare diferită;
- ocolirea obstacolului.

- (1) Se efectuează 6 cicluri dus-întors.
- (2) Evaluatorul de traseu comunică candidatului, cu voce tare, numărul turei parcurse de candidat.
- (3) Responsabilul de traseu oprește cronometrele în momentul în care candidatul a trecut linia de sosire, cu jalonul în mână, după parcurgerea celei de a douăsprezecea repetări.
- (4) Responsabilul de traseu comunică cu voce tare rezultatul indicat de cronometrul cu afișaj electronic.

## SPECIFICAȚIILE TEHNICE ALE OBSTACOLELOR/CRONOMETRULUI

### **Obstacolul nr. 1** (Săritura în lungime de pe loc):

- *Caracteristici tehnice ale liniei de start:* prag din lemn/material plastic fix; lungime = 0,90 m, lățimea = 0,050 m, înălțime = 0,003 m
- Lățimea culoarului = 1.20 m;
- *Caracteristici tehnice ale liniei de 1,80 metri:* bandă adezivă albă; lungime = 0,90 m, lățimea = 0,050 m;
- *Caracteristici tehnice ale liniei de 2,00 metri:* bandă adezivă albă; lungime = 0,90 m, lățimea = 0,050 m.

### **Obstacolul nr. 2** (Trecerea prin pas sărit peste saltea):

- Caracteristici tehnice ale saltelei:* lungime = 2 m, lățime = 1 m, grosime = 3-5 cm., marcată la 1 cm. de marginile saltelei cu bandă de culoare albă, cu lățimea de 2 centimetri.
- Lățimea culoarului = 1.20 m.

### **Obstacolul nr. 3** (Două rostogoliri succesive înainte, peste cap, pe saltea):

- Caracteristici tehnice ale sectorului:* lungime = 4 m, lățime = 1 m;
- Lățimea culoarului = 1.20 m.

### **Obstacolul nr. 4** (Deplasarea în echilibru pe banca de gimnastică, dispusă în L, cu transport de greutate):

*Caracteristici tehnice ale băncii de gimnastică:* forma L (latura lungă dispusă perpendicular pe latura scurtă), lungime totală = 6 m, latura lungă = 4 m, latura scurtă = 2 m, lățime = 0,25 m, înălțimea de la sol în partea superioară = 0,30 m.

*Caracteristici tehnice ale stativului:* lungime = minim 0.50 m, lățime în partea superioară = 0,50 m, înălțimea de la sol în partea superioară = 2.15 metri, în unghi de 90° în partea dinspre candidat.

*Caracteristici tehnice ale spațiului de depozitare a ganterelor:* lungime = 0.60 m, lățime = 0,60 m. Lățimea culoarului = 1.20 metri.

### **Obstacolul nr. 5** (Deplasare între șicane):

*Caracteristici tehnice ale obstacolului:* lungime = 10 m, lățimea culoarului = 1,20 metri, jaloane tip con din polietilenă. Toată lungimea și lățimea elementului va fi delimitată vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

### **Obstacolul nr. 6** (Săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică):

- Lățimea culoarului = 2.30 metri;
- înălțimea obstacolului de la podea până la limita exterioară a părții superioare = 1,30 metri;
- 2 saltele de gimnastică dispuse succesiv, pe latul acestora, la aterizare;
- La acest obstacol nu se vor folosi trambuline elastic sau saltea de gimnastică înaintea acestuia.

### **Obstacolul nr. 7** (Trecerea pe sub un obstacol marcat):

*Caracteristici tehnice ale obstacolului:* tub rigid cu diametrul de 0.70 m, lungime = 6 m, acoperit și închis cu material textil opac la intrare și ieșire. Lățimea culoarului = 1.60 m.

### **Obstacolul nr. 8** (Escaladarea unei lăzi de gimnastică):

*Caracteristici tehnice ale lăzii de gimnastică:* înălțime = 1,60 m, lungime = 1,60 m, lățimea părții superioare = 0,40 m. O saltea de gimnastică la aterizare.

- La acest obstacol nu se vor folosi trambuline elastice.
- Lățimea culoarului = 1,60 m.

**Obstacolul nr. 9** (Transportul unui manechin prin târâre):

*Caracteristici tehnice ale obstacolului:* distanța de parcurs = 2x5 m, înălțimea manechinului = 1,60 m, lățimea umerilor manechinului = 0,60 m, greutatea manechinului = 60 kg, un jalon tip con din polietilenă.

- Lățimea culoarului = 1,60 m.

**Obstacolul nr. 10** (Aruncarea mingii de handbal de pe loc la țintă):

*Caracteristici tehnice ale liniei de aruncare:* prag din lemn/material plastic fix, lungime = 1,20 m, lățimea = 0,050 m.

*Lățimea culoarului* = 2,00 m;

Ținta este dispusă la o distanță de 10 metri de prag (linia de aruncare).

*Caracteristici tehnice ale țintei:* lungime = 1 m, lățimea = 1 m, dispusă la 1 m de sol (măsurată de la sol până la baza inferioară, fixă).

Pentru aruncare se vor utiliza 2 (două) mingi de handbal, tip 3.

**Obstacolul nr. 11** (Detentă pe vertical):

*Caracteristici tehnice ale obstacolului:* înălțimea la care este suspendat obiectul (minge de tenis de camp) = 2,65 metri (măsurată de la sol până la baza inferioară a obiectului suspendat).

*Lățimea culoarului* = 2,00 m.

**Obstacolul nr. 12** (Navetă 12 repetări x 20 de metri cu transport de jaloane):

*Caracteristici tehnice ale obstacolului:* lungime = 20 m, lățimea culoarului = 2,00 m, 12 jaloane tip con, din polietilenă, având 2 culori diferite în proporții egale (ex.: 6 de culoare roșie, 6 de culoare verde), distribuite câte 6 din aceeași culoare la fiecare dintre cele două capete ale culoarului.

Toată lungimea și lățimea elementului este delimitată vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

**CRONOMETRU**

*Caracteristici tehnice:* afișaj electronic cu 4 cifre LED de 10 centimetri vizibil de la minim 25 de metri; control prin telecomandă; sursă de alimentare: 100-240V / 50-60 Hz, putere telecomandă: 2 x baterii 1.5V AAA.

*Dimensiuni:* cel puțin 45 x 5 x 16 cm (WxHxD), lungime cablu: minim 3 metri.

## **Correspondența dintre timpii finali realizați, notele acordate și calificativele obținute la proba de evaluare a performanței fizice de către candidații la concursul de admitere**

Pentru timpii finali realizați de candidații la concursul de admitere se acordă note conform tabelului de transformare a timpului final în notă.

Pentru candidatul declarat «nepromovat», procedura de selecție încetează.

### **Tabel privind transformarea timpului final în notă**

<b>TIMP FINAL</b>	<b>Notă</b>
< 2'20'	10
2'21'-2'22'	9,80
2'23'-2'24'	9,60
2'25'-2'26'	9,40
2'27'-2'28'	9,20
2'29'-2'30'	9,00
2'31'-2'32'	8,80
2'33'-2'34'	8,60
2'35'-2'36'	8,40
2'37'-2'38'	8,20
2'39'-2'40'	8,00
2'41'-2'42'	7,80
2'43'-2'44'	7,60
2'45'-2'46'	7,40
2'47'-2'48'	7,20
2'49'-2'50'	7,00
2'51'-2'52'	6,80
2'53'-2'54'	6,60
2'55'-2'56'	6,40
2'57'-2'58'	6,20
2'59'-3'00'	6,00
3'01'-3'02'	5,80
3'03'-3'04'	5,60
3'05'-3'06'	5,40
3'07'-3'08'	5,20
3'09'-3'10'	5,00
≥ 3'11'	Nepromovat