

PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU TESTAREA NIVELULUI CAPACITĂȚII MOTRICE

Testarea sportivă cuprinde 2 (două) probe:

a) *traseul utilitar-aplicativ*;

b) *alergare de rezistență pe distanța de 1000/2000 de metri*.

Testarea începe cu traseul utilitar-aplicativ și continuă cu alergarea de rezistență. La proba de alergare participă numai candidații care au fost declarați „*Admis*“ la traseul utilitar-aplicativ.

a. DESCRIEREA PROBELOR TRASEUL UTILITAR-APLICATIV:

Lungimea traseului este de 90 de metri și cuprinde 10 elemente. Succesiunea elementelor componente poate fi modificată, în funcție de locul de desfășurare a probei, în sală sau în aer liber. Candidații trebuie să parcurgă în întregime traseul utilitar-aplicativ și să abordeze obligatoriu toate elementele, în ordinea stabilită.

Cronometrarea începe când candidatul se desprinde de pe sol (primul element) și continuă fără întrerupere până când se parcurg toate elementele.

1. Sărituri în lungime de pe loc

De la linia de start, la semnalul evaluatorului, se execută **2** sărituri în lungime, succesive, de pe loc, cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare. Cronometrarea începe când candidatul se desprinde de pe sol și continuă fără întrerupere până când se parcurg toate elementele. Lungimea cumulată a celor două sărituri trebuie să fie de minimum **3,30 metri** pentru candidații la unitățile de învățământ liceal militar, respectiv de minimum **3,80 metri** pentru celelalte categorii de candidați. Aprecierea lungimii cumulate a celor două sărituri se face în funcție de locul de aterizare.

Pentru fiecare 10 cm în minus față de lungimea cumulată se acordă **o penalizare** de 2 secunde.

2. Aruncarea mingilor la țintă

Pentru aruncare se utilizează **4** mingi diferite - oină, handbal, baschet și volei, iar ca țintă o poartă de handbal dispusă perpendicular pe direcția de aruncare. De la linia de aruncare, marcată pe sol la o distanță de **20 de metri** de poartă, se aruncă cele 4 mingi, prin procedeul azvârlire – cu o singură mână, de deasupra umărului, iar ordinea de aruncare este aleatorie. O aruncare este considerată reușită dacă mingea intră în poartă sau atinge bara, cu condiția să nu fi atins solul înainte de **7 metri** de la linia de aruncare.

Pentru fiecare aruncare incorectă, se suportă **o penalizare** de 2 secunde.

1. Flotări

O execuție este corectă atunci când, din poziția culcat facial (cu fața în jos), cu sprijin pe palme și pe vârfurile picioarelor, corpul perfect întins, brațele întinse; apoi se îndoiește sub un unghi de **90 de grade** la nivelul coatelor și se revine prin întinderea completă a brațelor. Se înregistrează numărul de execuții desfășurate corect. Numărul minim de flotări – **6** din maxim **12** pentru candidații la unitățile de învățământ liceal militar, și **8** din maxim **14** pentru celelalte categorii de candidați.

În cazul în care candidații nu execută numărul minim de repeteri, aceștia sunt opriți de către evaluator să parcurgă celelalte elemente ale traseului utilitar-aplicativ și sunt declarați „*Respins*“.

Penalizare: câte 3 secunde pentru fiecare flotare neexecutată.

4. Deplasare în echilibru

Elementul este constituit din **2** cai de gimnastică înalți de aproximativ **1 metru** așezați transversal pe direcția de deplasare și trei bănci de gimnastică. Două bănci, având partea lată deasupra, se așază cu un capăt pe sol și cu celălalt pe câte un cal, iar cea de-a treia se dispune orizontal, cu partea îngustă în sus, având fiecare capăt pe câte un cal de gimnastică.

Se execută urcarea pe prima bancă așezată înclinat, se deplasează în echilibru pe banca orizontală și se coboară pe cea de-a treia, așezată înclinat.

Candidații au dreptul să repete execuția de maximum **3** ori pentru a reuși să parcurgă elementul în totalitate. În caz de nereușită, aceștia nu mai continuă traseul, fiind declarați „*Respins*“.

5. Rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit

Candidații din poziția stând ghemuit, cu palmele pe sol (saltea) și capul așezat între brațe, execută **2** rostogoliri consecutive legate, spre înainte, din ghemuit în ghemuit.

Candidații care nu abordează elementul nu mai continuă traseul, fiind declarați „*Respins*“.

6. Escaladare obstacol

Ca obstacol se folosește o ladă sau un cal de gimnastică, cu înălțimea de aproximativ **1,30 metri**. Candidații execută escaladarea unui obstacol așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere. Au dreptul să repete execuția de maximum **3** ori pentru a reuși să depășească obstacolul.

În caz de nereușită, candidații nu mai continuă traseul, fiind declarați „**Respins**”.

7. Sărituri în spații marcate

Marcajul de pe sol este reprezentat de **9** pătrate cu latura de **1 metru** grupate în cadrul unui pătrat mai mare și numerotate aleatoriu de la **1** la **9**. Candidații execută sărituri în aceste pătrate, în ordinea crescătoare a numerelor. Execuția corectă impune sărituri de pe loc, de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare, în interiorul pătratelor, păstrând ordinea crescătoare a numerelor.

Penalizare: 2 secunde pentru fiecare săritură incorectă.

8. Târâre

Candidații se deplasează târâș pe sub un cadru metalic lung de **3 metri**, lat de **1,20 metri** și înalt de **0,60 metri**. Candidații care nu execută deplasarea târâș pe sub obstacol pe întreaga lungime a acestuia, vor fi declarați „**Respins**”.

9. Ridicare și transport de greutate

Se folosesc **5** jaloane dispuse la o distanță de aproximativ **2 metri** unul de celălalt, în zig-zag și o minge medicinală de **5 kg** pentru candidații la unitățile de învățământ liceal militar, respectiv **2 mingi** medicinale de **5 kg** pentru celelalte categorii de candidați. Candidații ridică mingea/mingile din dreptul primului jalon, o/le transportă simultan, în alergare, printre jaloane și o/le aruncă pe sol, după depășirea ultimului jalon. Dacă scapă din mână mingea/mingile, nu suportă penalizări, fiind doar obligați să o/le ridice și să o/le aducă, la nivelul ultimului jalon.

Penalizare: câte 2 secunde pentru fiecare jalon neocolit.

10. Alergare pe distanța de 25 de metri

Se execută alergare pe distanța de **25 de metri**, capătul acestui segment coincidând cu linia de sosire, ce marchează finalul traseului și oprirea cronometrului.

b. ALERGAREA PE DISTANȚA 1000/2000 DE METRI:

Candidații la unitățile de învățământ liceal militar - **1000 m**;

Candidații pentru formarea profesională inițială a cadrelor militare în activitate – **2000 m**;

Candidații la programele de instruire destinate formării soldaților și gradaților profesioniști – **2000 m**.

- participă la această probă numai candidații care, în urma parcurgerii traseului utilitar-aplicativ, au fost declarați „**Admis**”;

- se dă startul din poziția „în picioare”, în serii de câte maxim 20 de candidați, separat pe genuri;

- în condiții grele de teren și/ sau condiții meteorologice nefavorabile ce influențează condițiile de alergare se poate acorda o bonificație de maximum **15 secunde (1000 m) / 30 secunde (2000 m)** ;

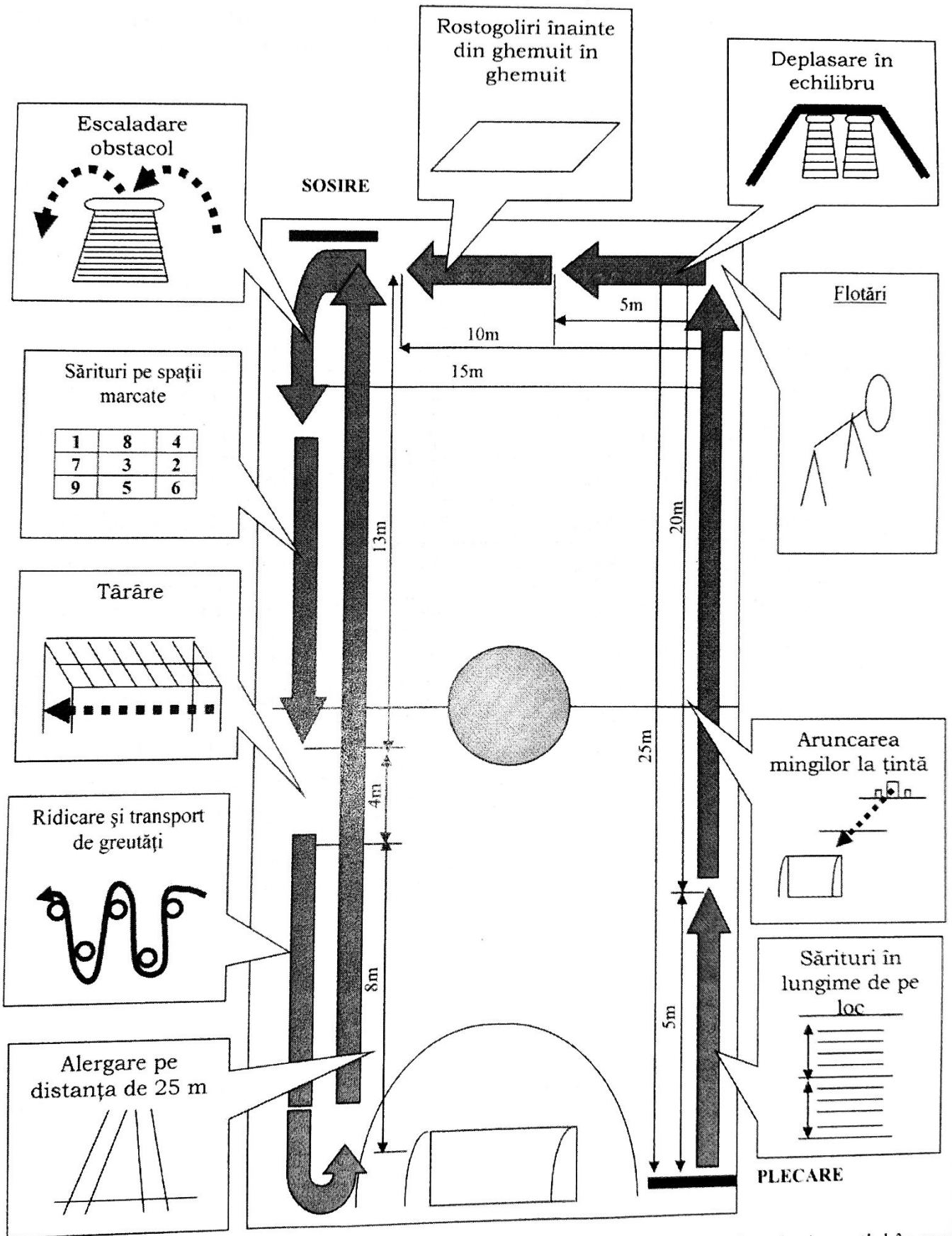
- candidații care nu parcurg întreaga distanță se consideră că au abandonat proba și sunt declarați „**Respins**”;

- proba se desfășoară numai în aer liber.

**TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PREVĂZUTE PENTRU
TESTAREA NIVELULUI CAPACITĂȚII MOTRICE A CANDIDAȚILOR**

Categorie de candidați/ Distanța de alergare	Barem (min. + sec.)	
	Traseul utilitar - aplicativ	Alergare
Candidați pentru admiterea în instituțiile de învățământ liceal militar/ 1000 de metri	1 min. 50 sec.	4 min. 30 sec.
Candidați pentru admiterea la programele de studii universitare militare de licență/ 2000 de metri	1 min. 50 sec.	10 min. 00 sec.

DISPUNEREA ELEMENTELOR TRASEULUI UTILITAR – APLICATIV
(Schema orientativă)



NOTĂ: aparatele se dispun respectându-se principiul gradării efortului fizic în funcție de spațiul în care se desfășoară evaluarea.

isti ne

T A B E L
CU PROBELE, BAREMELE ȘI PUNCTAJUL
ACORDAT PENTRU EVALUAREA CAPACITĂȚII MOTRICE
A CANDIDAȚILOR LA PROGRAMELE DE INSTRUIRE DESTINATE FORMĂRII
SOLDAȚILOR ȘI GRADAȚILOR PROFESIONIȘTI

TRASEUL UTILITAR APLICATIV - MILITAR	PUNCTE	ALERGARE DE REZISTENȚĂ PE DISTANȚA DE 2000 m
≤ 1 min. 20 sec.	6	≤ 8 min. 50 sec.
1 min. 21 sec. - 1 min. 23 sec.	5,5	8 min. 51 sec. - 9 min. 00 sec.
1 min. 24 sec. - 1 min. 26 sec.	5	9 min. 01 sec. - 9 min. 10 sec.
1 min. 27 sec. - 1 min. 29 sec.	4,5	9 min. 11 sec. - 9 min. 20 sec.
1 min. 30 sec. - 1 min. 32 sec.	4	9 min. 21 sec. - 9 min. 30 sec.
1 min. 33 sec. - 1 min. 35 sec.	3,5	9 min. 31 sec. - 9 min. 40 sec.
1 min. 36 sec. - 1 min. 38 sec.	3	9 min. 41 sec. - 9 min. 50 sec.
1 min. 39 sec. - 1 min. 41 sec.	2,5	9 min. 51 sec. - 10 min. 00 sec.
1 min. 42 sec. - 1 min. 44 sec.	2	10 min. 01 sec. - 10 min. 10 sec.
1 min. 45 sec. - 1 min. 47 sec.	1,5	10 min. 11 sec. - 10 min. 20 sec.
1 min. 48 sec. - 1 min. 50 sec.	1	10 min. 21 sec. - 10 min. 30 sec.