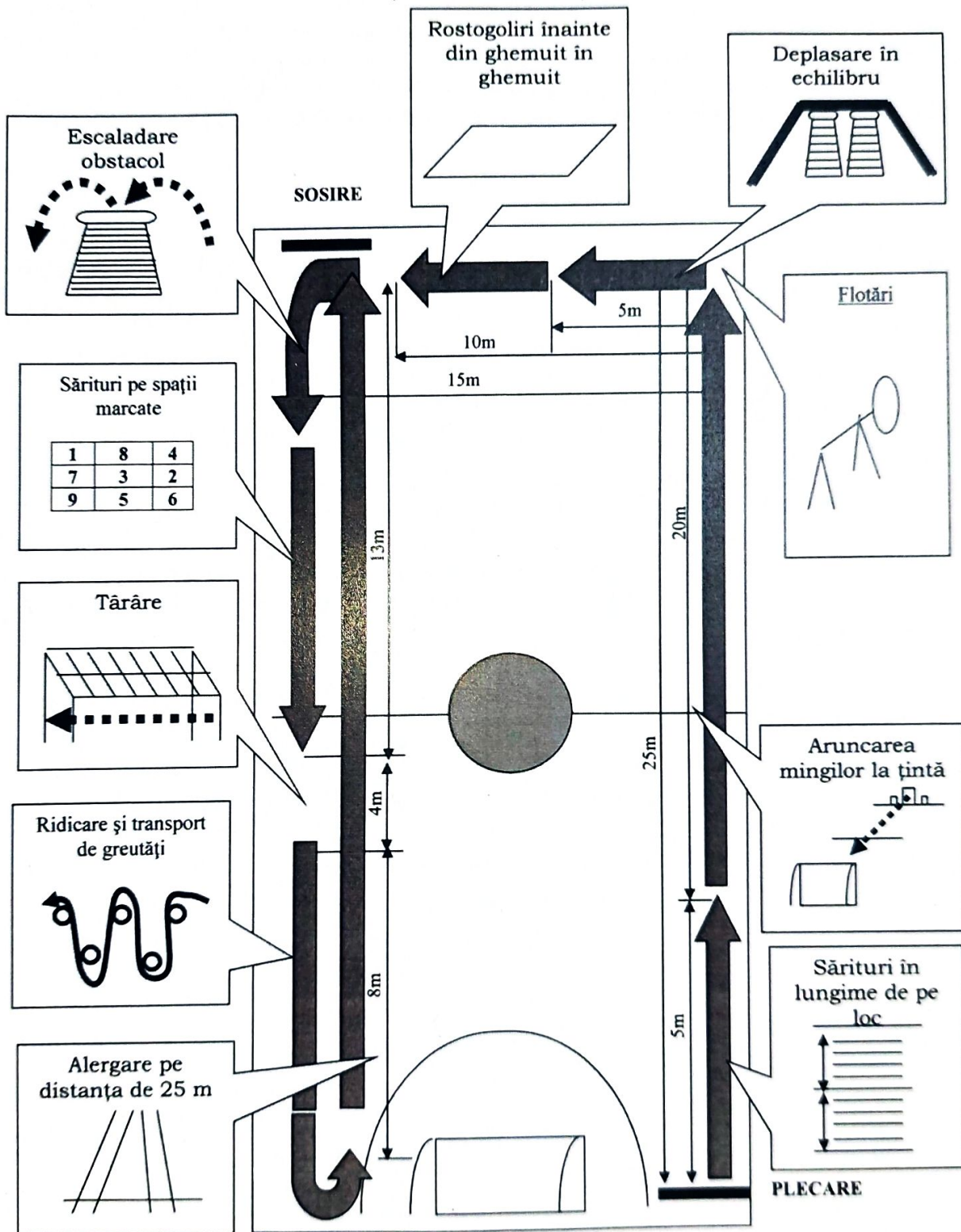


DISPUNEREA ELEMENTELOR TRASEULUI UTILITAR – APLICATIV
(Schema orientativă)



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

T A B E L
CU PENALIZĂRILE PREVĂZUTE PENTRU EXECUTAREA INCORECTĂ SAU
NEEXECUTAREA, DUPĂ CAZ, A ELEMENTELOR TRASEULUI UTILITAR-APLICATIV

NR. CRT.	ELEMENTELE TRASEULUI	PENALIZĂRI (candidații pentru unitățile de învățământ liceal militar)	PENALIZĂRI (pentru celelalte categorii de candidați)
1.	Sărituri în lungime de pe loc	2 secunde pentru fiecare 10 centimetri neîndepliniți din baremul minimal al lungimii cumulate a celor două sărituri	2 secunde pentru fiecare 10 centimetri neîndepliniți din baremul minimal al lungimii cumulate a celor două sărituri
2.	Aruncarea mingilor la țintă	2 secunde pentru fiecare aruncare incorectă	2 secunde pentru fiecare aruncare incorectă
3.	Flotări	3 secunde pentru fiecare flotare neexecutată, din cele maximum 12	3 secunde pentru fiecare flotare neexecutată, din cele maximum 14
4.	Sărituri în spații marcate	2 secunde pentru fiecare săritură incorectă	2 secunde pentru fiecare săritură incorectă
5.	Ridicare și transport de greutate	2 secunde pentru fiecare jalon neocolit	2 secunde pentru fiecare jalon neocolit

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.