

Descrierea, baremele de timp și specificațiile tehnice ale traseului aplicativ

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM		Elementele de depunctare	Elementele de eliminare din concurs
			femei	bărbați		
Elementul/obstacolul nr. 1	Săritura în lungime de pe loc	-linia de START și linia de aterizare se marchează cu culoare albă (sau de contrast cu culoare suprafeței de lucru) și au grosimea de 5 cm. - lățimea culoarului de săritură este de 1.20 m.;	femei	bărbați	a) calcă linia de START; b) calcă linia de marcaj a distanței stabilite pentru săritură, fără a atinge spațiul delimitat dintre linia de start și linia de aterizare; c) după săritură și aterizare, atinge solul cu oricare altă parte a corpului, în afară de tălpile picioarelor;	a) refuză să execute săritura; b) ocolește obstacolul; c) se desprinde de pe sol prin pas sărit; d) pornește în alergare; e) depășește prin lateral spațiul delimitat; f) lungimea săriturii este sub limita stabilită, respectiv, atinge cu orice parte a corpului, inclusiv tălpile picioarelor, spațiul dintre linia de start și linia de marcaj pentru aterizare.
			1.60 m.	1.70 m.		
	Deplasare	- deplasare pe culoar, 18 m spre înainte, - ocolire jalon spre stânga, deplasare 8 m. pe culoar; - lățimea culoarului 1.20 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonală de 25 cm.			a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunzare	Elementele de eliminare din concurs
Elementul/obstacolul nr.2	Trecerea prin pas sărit peste saltea	<ul style="list-style-type: none"> -saltea de gimnastică cu lungimea de 2 metri și lățimea de 1 m., grosime 3-5 cm., - se marchează lățimile saltelei cu bandă de culoare albă (sau de contrast cu culoare suprafeței de lucru), cu grosimea de 5 cm.. 		a) atinge oricare dintre marginile marcate ale saltelei, la săritură sau la aterizare fără a atinge suprafața nemarcată a saltelei;	<ul style="list-style-type: none"> a) refuză să execute săritura; b) calcă în interiorul suprafeței saltelei cu toată talpa; c) parcurge obstacolul prin săritură în lateralul saltelei; d) ocolește obstacolul.
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 10 m spre înainte, - ocolire jalon spre dreapta, deplasare 4 m. pe culoar; - lățimea culoarului 1.20 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.
Elementul/obstacolul nr.3	Două rostogoliri succesive spre înainte, peste cap, pe saltele	<ul style="list-style-type: none"> - 2 saltele cu lungimea de 2 metri și lățimea de 1 m., grosime 3-5 cm, - saltelele sunt alăturate pe una dintre lățimi, una în prelungirea celeilalte, în spațiul delimitat, obținându-se 4 m. - se marchează limitele de realizare la 1 cm. de cele 4 laturi ale suprafeței obținute prin alăturarea celor 2 saltele, cu bandă de culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru), cu lățimea de între 5 cm.. 	13 m.	a) depășește, în lateral, o singură dată, spațiul saltelelor cu orice parte a corpului.	<ul style="list-style-type: none"> a) Nu execută rostogolirile; b) depășește în lateral spațiul saltelelor la ambele rostogoliri; c) nu efectuează rostogolirile peste cap; d) execută o singură rostogolire; e) ocolește obstacolul
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 8 m spre înainte, - lățimea culoarului 1.20 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs
		<p>- stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm.</p>			
<p>Elementul/obstacolul nr.4</p>	<p>Transport de greutăți cu deplasare în echilibru pe bănci de gimnastică</p>	<p>a) greutățile : - au 10 kg. fiecare; - sunt de tip ganteră, respectiv cu posibilitate de apucare și ridicare cu o singură mână fiecare; - se vor afla fiecare în câte un spațiu marcat cu dimensiunea 0,60 m x 0,60 m, la distanță de 80 cm. una de cealaltă, la 60 cm. față de suprafața de deplasare; b) suprafața de deplasare cu greutățile: - este de tip bancă de sport, confecționată din lemn, prima cu L: 4 m., l: 25 cm., h:30 cm., cu lățimea tălpii de așezare pe sol de 30 cm. și a doua cu L: 2 m., l: 25 cm., h:30 cm., cu lățimea tălpii de așezare pe sol de 30 cm. - băncile trebuie să aibă stabilitate și să nu flambeze la deplasare; - se așază pe sol, nu se fixează de pardoseală; - se dispun pe pardoseala sălii, în formă de "L", prima, cu lungimea de 4 m., pe linia de deplasare a candidatului și a doua, cu lungimea de 2 m, perpendicular pe prima, așezată la capătul acesteia, spre stânga, fără elemente de fixare una de cealaltă . c) stativul de depozitare a greutăților la finalul obstacolului: - poate fi confecționat din lemn sau metalic; - platoul de depozitare a greutăților, confecționat din lemn cu grosimea de minim 4 cm., cu formă pătrată, cu latura</p>		<p>a) atinge solul o singură dată în timpul deplasării pe bancă; b) cade de pe bancă o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșelii; c) scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșelii; d) nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan pe stativ.</p>	<p>a)nu execută deplasarea; b)nu reușește transportul simultan al greutăților pe tot parcursul obstacolului; c)nu reușește depozitarea ambelor greutăți pe stativ; d)atinge solul sau cade de pe bancă a doua oară; e)scapă una sau ambele greutăți a doua oară; f)răstoarnă banca pe timpul deplasării; g)dărămă stativul; h)folosește ambele brațe pentru depozitarea uneia dintre greutăți pe stativ; i)nu reia abordarea obstacolului, în situațiile în care acest lucru este permis conform art.20; j)ocoloște obstacolul.</p>

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunzare	Elementele de eliminare din concurs
		<p>de 50 cm., prevăzut pe laturile laterale cu bordură de protecție pentru a împiedica căderea greutăților, și montat în partea superioară a stativului, astfel încât să se obțină o înălțime de 180 cm. față de sol;</p> <ul style="list-style-type: none"> - structura de rezistență va fi realizată din lemn sau metalică, sub formă trapezoidală, astfel încât să asigure stabilitatea stativului la așezarea greutăților pe acesta; - pardoseala din zona de amplasare a stativului se va proteja cu materiale specifice, pentru preluarea șocului la eventualele căderi ale greutăților de pe acesta. - după depunerea greutăților, candidatul se deplasează pe culoar spre stânga. 			
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 5 m spre înainte, - lățimea culoarului 1.20 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs
Elementul/obstacolul nr.5	Deplasarea printre jaloane	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe distanța de 9 m. printre 10 jaloane tip stâlp, instalate la 1m. distanță unul de celălalt; - primul jalon-stâlp se instalează la începutul distanței de 9 m. și ultimul la finalul acesteia. - Jaloanele tip stâlp sunt confecționate din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		<ul style="list-style-type: none"> a) se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului; b) se sprijină pe jaloane/stâlpi fără afectarea structurii traseului. c) nu respectă structura traseului sau pășește peste liniile de delimitare laterală a acestuia; 	<ul style="list-style-type: none"> a) nu parcurge distanța precizată; b) se deplasează prin zona cu jaloane/stâlpi fără a ocoli toate jaloanele/stâlpii; c) omite ocolirea unui jalon; d) se sprijină sau atinge jaloane/stâlpi cu afectarea structurii traseului; e) ocolește obstacolul.
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 5 m spre înainte, - lățimea culoarului 1.20 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suporti/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		<ul style="list-style-type: none"> a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului; 	<ul style="list-style-type: none"> a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.
Elementul/obstacolul nr.6	Deplasarea prin culoar/labirint	<ul style="list-style-type: none"> - Lungimea traseului 38 m. - lățimea culoarului 1.20 m.; - culoarul de deplasare se configurează în formă de culoar și se marchează cu culoare albă (sau de contrast cu suprafața de lucru); - traseul este delimitat prin stâlpi din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m, diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzuți cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 15 cm.; - traseul se configurează prin dispunerea stâlpilor pe colțurile culoarului marcat și intermediar, și trasarea benzii/sforii prin inelele/clemele de prindere al acestora, astfel încât să se 		<ul style="list-style-type: none"> a) se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor; b) atinge stâlpii sau banda de delimitare fără a afecta structura traseului; c) se sprijină pe stâlpi fără a afecta structura traseului. 	<ul style="list-style-type: none"> a) nu parcurge distanța precizată; b) atinge sau se sprijină pe stâlpii sau banda de delimitare cu afectarea structurii traseului; c) răstoarnă stâlpii de delimitare a traseului; d) ocolește obstacolul.

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs
		obține un traseu continuu, fără obstacole sau întreruperi.			
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 4 m spre înainte, - lățimea culoarului 2 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.
Elementul/obstacolul nr.7	Trecere printr-un spațiu tip tunel	<ul style="list-style-type: none"> - spațiul tip tunel se realizează din material rigid, lemn, plastic sau similare, cu lățimea de 80 cm., înălțimea de 65 cm. și lungime 6 m, - capetele tunelului se acoperă cu material textil opac, tip draperie, fixat de laturile de sus ale tunelului. - lățimea culoarului este de 2 metri. 		a) prin deplasare modifică poziția sau structura acestuia	a) nu parcurge obstacolul; b) se oprește în tunel și refuză continuarea deplasării înainte; c) se deplasează pe lângă sau pe obstacol.
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 5 m. spre înainte, - lățimea culoarului 2 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.
Elementul/obstacolul nr.8	Escaladarea unei lăzi de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> - lada de gimnastică are înălțimea 1,40 metri, lungimea părții superioare 1,60 m, lățimea părții superioare 0,40 m., - pentru aterizare se așază o saltea de gimnastică, 		a) atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor	a) nu parcurge obstacolului; b) răstoarnă obstacolul; c) reia elanul; d) ocolește obstacolul.

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs
		<ul style="list-style-type: none"> - lățimea culoarului de deplasare este de 2 m. - la acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice. 			
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 2 m. spre înainte, - ocolire jalon tip stâlp spre dreapta, deplasare înainte 10 m. - lățimea culoarului 2 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.
Elementul/obstacolul nr.9	Transportul unui manechin prin tărăre	<ul style="list-style-type: none"> - distanța de parcurs 2x5 metri, - înălțimea manechinului 1,60 metri, - lățimea umerilor manechinului 0,60 metri, - greutatea manechinului 60 kg, - lățimea culoarului 2 metri. - deplasare cu ocolirea jalonului tip con amplasat în centrul unui spațiu de delimitarea pătrat, cu latura de 50 cm. 		<ul style="list-style-type: none"> a) atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpiilor picioarelor; b) atinge jalonul fără a afecta structura traseului și fără a-l răsturna (jalonul nu iese în totalitate din spațiul marcat acestuia); c) scapă manechinul pe timpul deplasării. 	<ul style="list-style-type: none"> a) nu parcurge obstacolul; b) execută priza în alt mod decât cel descris; c) depășește spațiul delimitat prin lateral (ieșirea cu manechinul din culoarul delimitat); d) atinge jalonul cu afectarea structurii traseului (jalonul iese în totalitate din spațiul marcat acestuia) e) răstoarnă jalonul; f) manechinul nu este trecut/așezat în întregime dincolo de linia de plecare; g) ocolește obstacolul.
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 10 m. spre înainte, - ocolire jalon tip stâlp spre stânga, deplasare înainte 2 m. 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM		Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs	
		<ul style="list-style-type: none"> - lățimea culoarului 2 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suportți/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 					
Elementul/obstacolul nr.10	Lovirea din săritură a unui obiect suspendat	<ul style="list-style-type: none"> - înălțimea la care este suspendat obiectul (clopoțel) este de 2,55 metri, măsurată de la sol până la baza inferioară a obiectului, - lățimea culoarului de deplasare este de 2 m. - după caz, se pot utiliza și sisteme electronice de marcare audio sau vizuală a atingerii obiectului suspendat. 	femei	bărbați	a) atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpii piciorului, înainte de efectuarea săriturii sau la aterizare	a) nu parcurge obstacolul; b) reia parcurgerea obstacolului; c) ocolește obstacolul; d) nu atinge obiectul suspendat.	
		2,40 m.	2.50 m.				
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 4 m. spre înainte, - lățimea culoarului 2 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suportți/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 			a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.	

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunzare	Elementele de eliminare din concurs
Elementul/obstacolul nr.11	Transport de jaloane/conuri	<ul style="list-style-type: none"> - lungimea unei deplasări dus sau întors este de 10 m., - lățimea culoarului 2 metri, - se transportă 12 jaloane tip con având două 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, marcate cu linie de culoare albă (sau de contrast cu suprafața de lucru). - jaloanele tip con se află dispuse pe liniile de demarcare ale obstacolului, iar după transport, candidatul le așază dincolo de acestea, prin suprapunerea jaloanelor de aceeași culoare; - se începe transportul jaloanelor începând cu jaloanele dispuse la prima linie din direcția de deplasare; - lungimea și lățimea zonei de desfășurare a probei sunt delimitate vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță. 		<ul style="list-style-type: none"> a) se dezechilibrează și cade, fără a depăși culoarul de deplasare stabilit; b) scapă jalonul în interiorul culoarului de alergare; c) nu așază toate jaloanele succesiv, prin suprapunere. 	<ul style="list-style-type: none"> a) nu parcurge întreaga distanță precizată; b) nu așază jaloanele în poziție verticală, la căderea acestora; c) ocolește obstacolul; d) scapă jalonul în afara culoarului de alergare; e) nu efectuează transportul tuturor jaloanelor; f) se dezechilibrează și cade, depășind culoarul de deplasare stabilit.
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 4 m. spre înainte, - lățimea culoarului 2 m.; - culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloră montată pe suport/stâlpi; - stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonala de 25 cm. 		a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului	a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.
Sosirea		-linia de SOSIRE se marchează cu culoare albă cu grosimea între 2.5 – 5 cm.		a) trece linia de sosire având asupra sa un jalon.	a) nerespectarea traseului de deplasare, marcat;

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM		Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs
		- lățime al culoarului de deplasare este de 1.20 m.;			b) doborârea elementelor de marcare a traseului; c) nu depășește cu întregul corp linia de sosire în baremul maxim de timp alocat.	
BAREM MAXIM DE TIMP ALOCAT			femei	bărbați		a) nu parcurge traseul în baremul maxim de timp alocat; b) nu realizează minim 9 puncte în baremul maxim de timp alocat.
			2'55''	2'45''		

1. **Jaloanele tip con** : sunt realizate din polietilenă sau materiale similare și au forma conică, utilizate pentru activități sportive, cu diametrul la bază de 20-25 cm., înălțimea de 45 – 50 cm., greutatea de maxim. 500 gr.
2. Elementele și suprafețele de culori care nu realizează contrast cu culoarea alb, pot fi marcate cu orice alte culori prin care să se asigure vizibilitate și contrast corespunzător, vizibil la lumină naturală;