



Anexa nr. 3

Metodologia pentru desfășurarea probei sportive pentru evaluarea performanței fizice

Capitolul I

Prevederi generale cu privire la proba sportivă pentru evaluarea performanței fizice

Art.1

(1) Prin proba sportivă pentru evaluarea performanței fizice, se urmărește realizarea selecției candidaților care dovedesc, prin parcurgerea traseului aplicativ, că dețin abilitățile fizice, motrice și de coordonare, necesare exercitării profesiei de polițist de penitenciare, care activează în domeniul siguranța deținerii și regim penitenciar în sistemul administrației penitenciare.

(2) Traseul aplicativ este conceput cu 12 elemente/obstacole de evaluare a aptitudinilor fizice specifice misiunilor și procedurilor de reacție a polițiștilor de penitenciare, în misiunile operative și în soluționarea incidentelor critice și operaționale din sistemul penitenciar, respectiv 11 obstacole fizice și sosirea, considerat al 12 element de traseu.

(3) Evaluarea performanței fizice a candidaților, ca probă eliminatorie în cadrul concursului, constă în parcurgerea obligatorie, în întregime și în limitele marcajului stabilit, a traseului aplicativ și a tuturor elementelor și obstacolelor care îl compun.

(4) Specificațiile tehnice și modul de dispunere în teren a elementelor de evaluare a aptitudinilor fizice și obstacolelor din cadrul traseului aplicativ sunt stabilite conform Anexei nr.1 și Anexei nr. 2 la prezenta metodologie.

(5) Desfășurarea parcurgerii probei de evaluare a performanței fizice, de către fiecare candidat, se poate înregistra video, de la semnalul de start până la semnalul de sosire.

(6) Candidații se evaluează cu calificativele "ADMIS" sau "RESPINS", conform prezentei metodologii, respectiv parcurgerea traseului în baremul de timp stabilit pentru fiecare categorie și obținerea a minim 9 puncte din cele 12 alocate probei.

Art.2

(1) Pentru fiecare element parcurs corect sau obstacol depășit conform prezentei metodologii, candidatul primește 1 punct, respectiv 12 puncte pentru întregul traseu parcurs corect.

(2) Parcurgerea unui element de traseu sau depășirea unui obstacol în alt mod decât cel descris în prezenta metodologie duce, după caz, la :



a) penalizarea candidatului cu 1 (un) punct pentru fiecare element de încălcare a modului corect de parcurgere a obstacolului, însemnând scăderea, din totalul de 12 puncte alocate traseului, a punctelor penalizare astfel acumulate, așa cum este prevăzut în prezenta metodologie.

b) declararea ca "RESPINS", în cazul nedepășirii obstacolului sau depășirii acestuia în alt mod decât cel stabilit pentru parcurgere a traseului, așa cum este prevăzut în prezenta metodologie.

(3) Punctele obținute în condițiile alin. (1) și (2) sunt validate numai dacă cel evaluat finalizează parcurgerea traseului aplicativ, parcurgând toate obstacolele în baremul maxim de timp alocat, conform anexei nr.2 la prezenta metodologie.

(4) După finalizarea probei, penalizările acumulate sunt consemnate în borderoul de concurs și scăzute din totalul de 12 puncte alocate probei (respectiv, câte un punct pentru fiecare element de obstacol realizat în mod necorespunzător), cu excepția situațiilor în care candidatul se află în unul dintre cazurile de eliminare din concurs, prevăzute la art.3.

(5) Candidații au dreptul la parcurgerea traseului aplicativ o singură dată, conform planificării aprobate de către președintele comisiei de concurs și, indiferent de cauze sau motive invocate, pe timpul și după susținerea probei, nu se admit reexaminări sau repetări.

(6) Traseele de deplasare între elementele și obstacolele stabilite în cadrul probei de concurs fac parte integrantă din aceasta, sunt obligatorii de respectat de către candidați și se evaluează în mod corespunzător de către membrii specialiști din subcomisia de concurs.

Art.3

(1) Constituie situații de eliminare din concurs și declararea candidatului ca „RESPINS” oricare dintre următoarele situații:

- a) abandonul,
- b) accidentarea de natură să provoace întreruperea probei sau nerealizarea baremelor stabilite;
- c) depășirea baremului maxim de timp alocat;
- d) obținerea a mai puțin de 9 puncte, după parcurgerea probei;
- e) neparcurgerea unui element sau nedepășirea unui obstacol;
- f) doborârea unui obstacol, în întregime sau elemente ale acestuia;
- g) nerespectarea traseului de deplasare, marcat;
- h) doborârea elementelor de marcare a traseului.
- i) aducerea de modificări obstacolelor sau elementelor de delimitare ale culoarelor ce urmează a fi parcurse.
- j) alte situații, așa cum sunt ele stabilite în descrierea fiecărui obstacol din prezentele instrucțiuni.

(2) Trecerea de la alergare la mers a candidaților nu se consideră abandon.

(3) Pe timpul parcurgerii traseului aplicativ, atunci când integritatea fizică a candidatului sau a membrilor specialiști din subcomisia de concurs sunt puse în pericol sau în cazul constatării unei dintre situațiile care atrag respingerea candidatului, membrii specialiști din subcomisia de concurs intervin și opresc candidatul, declarându-l „RESPINS”.



Art.4

(1) Este declarat „ADMIS” candidatul care finalizează proba în limita baremului maxim de timp alocat și obține minim 9 puncte, după calculul punctelor penalizare.

(2) Punctajele obținute de către candidați conform fișelor evaluatorilor, timpul de parcurgere a probei și calificativele acordate (Admis/Respins) se consemnează în fișa individuală de evaluare a performanței fizice, iar candidații semnează de luare la cunoștință.

Art.5

Președintele comisiei de concurs are următoarele obligații privind organizarea și desfășurarea probei:

- a) răspunde de asigurarea condițiilor pentru desfășurarea probei sportive;
- b) verifică respectarea normelor privind amenajarea spațiilor și traseului destinate desfășurării probei sportive;
- c) întocmește împreună cu membrii specialiști din subcomisia de concurs instructajul privind modul de desfășurare a probei;
- d) urmărește ca aprecierea candidaților să se efectueze în conformitate cu normele și baremele stabilite și verifică modul de completare a fișelor individuale de evaluare a performanței fizice;
- e) verifică modul de completare a borderoului cu rezultatele obținute la proba sportivă pentru evaluarea performanței fizice de către secretarul comisiei.

Art.6

(1) Proba se execută în ținută sportivă decentă, adecvată condițiilor specifice lucrului în sala de sport.

(2) Instructajul privind desfășurarea probei și normele de securitate și sănătate în muncă se realizează înainte de începerea probei, pe bază de semnătură, de către președintele comisiei de concurs sau de către un membru al comisiei desemnat de către acesta.

Art.7

(1) Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul efectuării încălzirii, așteptării pentru executarea probei, pe timpul și după desfășurarea probei, cauzate de nerespectarea normelor prelucrate sau de execuțiile greșite.

(2) Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, în spațiul destinat acestei activități, altul decât cel de desfășurare a probei, sub supravegherea unei persoane desemnate de către președintele comisiei de concurs.

(3) Înaintea parcurgerii traseului aplicativ, membrii specialiști din subcomisia de concurs prezintă candidaților elementele, modul corect de execuție a acestora, restricțiile, penalizările, precum și procedura de apreciere a probei.

(4) La începutul fiecărei zile de desfășurare a probei, înaintea începerii primei evaluări, președintele comisiei de concurs, împreună cu membrii specialiști din subcomisia de concurs, efectuează remăsurarea traseului aplicativ și verificarea tuturor elementelor și obstacolelor ce intră în componența acestuia, cu privire la starea fizică și modul de dispunere în cadrul traseului, precum și starea de funcționare a cronometrelor.



(5) Proba sportivă pentru evaluarea performanței fizice se desfășoară sub supraveghere medicală, asigurată de către centrul de concurs, în vederea acordării primului ajutor candidaților sau membrilor comisiei, în caz de nevoie.

Art.8

(1) Fiecare candidat parcurge traseul aplicativ în prezența a cel puțin trei martori asistenți din rândul candidaților.

(2) În cazul în care, din considerente organizatorice, nu există posibilitatea obiectivă de asigurare a minim 3 martori asistenți, numărul acestora se asigură sau se completează, după caz, cu personal din cadrul centrului de concurs, cu acordul anterior al candidatului, manifestat prin semnătură.

(3) Pe timpul desfășurării probei, nu sunt admise indicații metodice din partea comisiei, a personalului desemnat pentru organizarea probei sau martorilor asistenți.

Art.9

(1) Desfășurarea probei se poate amâna prin dispoziția președintelui comisiei de concurs, în următoarele situații:

- a) temperatura ambientală sau condițiile sălii sunt improprie desfășurării probei;
- b) cronometrul electronic nu funcționează din motive tehnice, candidații fiind anunțați cu privire la modificările apărute în graficul de concurs;
- c) traseul aplicativ nu corespunde din punct de vedere tehnic prezentelor instrucțiuni.

Capitolul II

Descrierea elementelor și obstacolelor care compun traseul aplicativ

Obstacolul nr. 1 - Săritura în lungime de pe loc

Art.10

(1) De la linia de start, la semnalul evaluatorului, candidatul execută săritura în lungime de pe loc, respectiv flexia la nivelul articulației genunchilor și balansarea brațelor spre înapoi, impulsia cu ambele picioare în sol și tragerea brațelor spre înainte, zborul și aterizarea pe ambele picioare în spațiul delimitat, fără atingerea liniei de start, sau a liniei de aterizare pe sol, cronometrarea începând la desprinderea de pe sol a candidatului.

(2) Linia de delimitare a spațiului pentru săritură este dispusă la distanța stabilită pentru fiecare categorie în parte și are lățimea de 5 cm.

Art.11

Candidatul este penalizat cu **1punct** pentru fiecare dintre următoarele situații:

- 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;



Art.12

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- 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.

Obstacolul nr. 2 - Trecerea prin pas sărit peste saltea

Art. 13

Din deplasare, candidatul execută trecerea prin pas sărit peste o saltea de gimnastică.

Art.14

Candidatul este penalizat cu **1 punct** pentru fiecare dintre următoarele situații:

- a) atinge oricare dintre marginile marcate ale saltelei, la săritură sau la aterizare fără a atinge suprafața nemarcată a saltelei.

Art.15

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- 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.

Obstacolul nr. 3 - Două rostogoliri succesive spre înainte, peste cap, pe saltele

Art.16

Candidatul execută două rostogoliri succesive spre înainte, din ghemuit în ghemuit cu picioarele apropiate, pe 2 saltele unite pe o lățime, așezate în spațiul delimitat.

Art.17

Candidatul este penalizat cu **1 punct** în situația în care depășește, în lateral, o singură dată, spațiul salteilor cu orice parte a corpului.

Art.18

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- a) nu execută rostogolirile;
- b) depășește în lateral spațiul salteilor la ambele rostogoliri;
- c) nu efectuează rostogolirile peste cap;
- d) execută o singură rostogolire;
- e) ocolește obstacolul.



Obstacolul nr. 4 - Transport de greutateți cu deplasare în echilibru pe bănci de gimnastică

Art.19

(1) Candidatul realizează transportul a două greutateți, prin ridicarea simultană de la sol a acestora și deplasare în echilibru pe o suprafață îngustă/bancă, în formă de "L", aflată la înălțime față de sol (tip bancă) și depozitarea acestora la înălțime față de bancă, pe un stativ.

(2) Candidatul ridică două greutateți aflate la începutul elementului/obstacolului, fiecare într-un spațiu delimitat, apoi efectuează urcarea și se deplasează în echilibru pe suprafața înaltă, dispusă în formă de "L", transportând ambele greutateți.

(3) Obstacolul se parcurge începând cu latura lungă și se continuă cu latura scurtă lipită și dispusă perpendicular față de prima, spre stânga.

(4) La finalul obstacolului candidatul depozitează simultan greutatețile pe un stativ dispus la înălțime față de planul superior al băncii și apoi coboară de pe bancă.

Art.20

Candidatul este penalizat cu **1 punct** pentru fiecare dintre următoarele situații:

- a) atinge solul o singură dată în timpul deplasării pe bancă;
- b) cade de pe bancă o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutateți din locul comiterii greșelii;
- c) scapă una dintre greutateți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutateți din locul comiterii greșelii;
- d) nu reușește depozitarea ambelor greutateți simultan pe stativ.

Art.21

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- a) nu execută deplasarea;
- b) nu reușește transportul simultan al greutateților pe tot parcursul obstacolului;
- c) nu reușește depozitarea ambelor greutateți pe stativ;
- d) atinge solul sau cade de pe bancă a doua oară;
- e) scapă una sau ambele greutateți a doua oară;
- f) răstoarnă banca pe timpul deplasării;
- g) dărmă stativul;
- h) folosește ambele brațe pentru depozitarea uneia dintre greutateți pe stativ;
- i) nu reia abordarea obstacolului, în situațiile în care acest lucru este permis conform art.20;
- j) ocolește obstacolul.

Obstacolul nr. 5 - Deplasarea printre jaloane

Art.22

Candidatul parcurge în alergare 9 metri, ocolind fiecare jalon/stâlp instalat pe traseu, fără a le atinge sau răsturna.



Art.23

Candidatul este penalizat cu **1 punct** în următoarele situații:

- 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;

Art.24

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- 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) nu respectă structura traseului sau pășește peste liniile de delimitare laterală a

acestuia;

- f) ocolește obstacolul.

Obstacolul nr. 6 - Deplasarea prin culoar (labirint)

Art.25

Candidatul parcurge în alergare un traseu tip culoar fără a atinge sau doborî marginile delimitatoare sau stâlpii de delimitare a traseului.

Art.26

Candidatul este penalizat cu **1 punct** în următoarele situații:

- 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.

Art.27

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- 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.

Obstacolul nr. 7 -Trecere printr-un spațiu tip tunel

Art.28

(1) Parcurgerea obstacolului constă în trecerea în ritm alert printr-o zonă tip tunel, realizată din lemn, material plastic sau similare, cu dimensiuni reduse față de înălțimea medie a unei persoane (lățime 80 cm. / înălțime 65 cm.), cu lungimea de 6 metri, prevăzut la capete cu paravane din material textil opac, care să creeze în interior senzația de spațiu închis și fără lumină directă.



(2) Pentru parcurgerea corectă a obstacolului, candidatul trebuie să se deplaseze fără întrerupere prin tunel astfel încât să nu provoace modificarea poziției sau structurii acestuia.

Art.29

Candidatul este penalizat cu **1 punct** în situația în care prin deplasare modifică poziția sau structura acestuia.

Art.30

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- a) nu parcurge obstacolul;
- b) se oprește în tunel și refuză continuarea deplasării înainte;
- c) se deplasează pe lângă sau pe obstacol.

Obstacolul nr. 8 - Escaladarea unei lăzi de gimnastică

Art.31

Candidatul execută escaladarea obstacolului constând în lada de gimnastică așezată transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere, aterizează în picioare și continuă deplasarea.

Art.32

Candidatul este penalizat cu **1 punct** în situația în care atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor.

Art.33

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- a) nu parcurge obstacolului;
- b) răstoarnă obstacolul;
- c) reia elanul;
- d) ocolește obstacolul.

Obstacolul nr. 9 - Transportul unui manechin prin târâre

Art.34

(1) Candidatul se întoarce cu fața către manechin și execută priza asupra acestuia, pe sub axile, cu ambele mâini.

(2) La preluare, manechinul este poziționat în întregime înainte de linia marcată pentru plecare în parcurgerea obstacolului/elementului, pe centrul culoarului, cu capul spre direcția în care urmează să fie deplasat, așezat la linia de start a obstacolului, fără a o atinge sau depăși.

(3) Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu candidatul deplasându-se cu spatele, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 5 m. de locul de pornire, ocolește jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta și continuă deplasarea înapoi la linia de plecare; la depunere picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de start a obstacolului.



Art.35

Candidatul este penalizat cu **1 punct** fiecare dintre următoarele situații:

- a) atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor 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.

Art.36

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- a) nu parcurge obstacolului;
- 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.

Obstacolul nr. 10 - Lovirea din săritură a unui obiect suspendat

Art.37

Din deplasare, candidatul sare și lovește/atinge un obiect suspendat la înălțime față de sol, având dreptul la o singură încercare.

Art.38

Candidatul este penalizat cu **1 punct** în situația în care atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpii piciorului, înainte de efectuarea săriturii sau la aterizare.

Art.39

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- a) nu parcurge obstacolul;
- b) reia parcurgerea obstacolului;
- c) ocolește obstacolul;
- d) nu atinge obiectul suspendat.

Obstacolul nr. 11 - Transport de jaloane/conuri

Art.40

(1) Din deplasare, candidatul efectuează un circuit cu 12 repetări/ transport de jalon pe un traseu de 10 de metri.

(2) Fiecare repetare presupune ridicarea unui jalon și deplasarea cu acesta în mână până la o linie de demarcare aflată la 10 de metri distanță, depunerea jalonului după linia de demarcare și preluarea unui alt jalon de culoare diferită, cu care revine în alergare până la linia de demarcare de la care s-a plecat, unde se depune jalonul.



(3) Se utilizează 12 jaloane, cu două culori diferite, în proporție egală, care se află dispuse pe sol, în linie, pe liniile de demarcare a obstacolului (respectiv limitele traseului de 10 m.).

(4) După transport, candidatul depune jaloanele de aceeași culoare prin suprapunere, dincolo de liniile de demarcație a traseului; primul jalon transportat se depune pe sol.

(5) Se efectuează 6 cicluri dus-întors, conform descrierii de la alin. (2)-(4).

Art.41

Candidatul este penalizat cu **1 punct** pentru fiecare dintre următoarele situații:

- 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.

Art.42

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații:

- 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.

Sosirea și evaluarea candidaților.

Art. 43

(1) Sosirea reprezintă element de evaluare în carul traseului pentru care se acordă punctaj sau penalizări, după caz, și se marchează prin oprirea cronometrului în momentul în care candidatul trece cu tot corpul linia de sosire marcată în mod corespunzător, iar timpul realizat se anunță cu voce tare de către unul dintre membrii specialiști din subcomisia de concurs.

(2) Cronometrarea probei se realizează de cei doi membri specialiști din subcomisia de concurs, cu două cronometre distincte.

(3) În cazul în care se înregistrează doi timpi diferiți de cronometrare a probei pentru același candidat, iar diferența este mai mică de 2 de sutimi de secundă, se consideră timp de realizare a probei timpul mai scurt.

(4) În cazul în care se înregistrează doi timpi diferiți de cronometrare a probei pentru același candidat, iar diferența este mai mare de 2 de sutimi de secundă, președintele comisiei de concurs stabilește timpul de realizare a probei pe baza înregistrării video.

(5) Candidatul este penalizat cu **1 punct** dacă trece linia de sosire având asupra sa un jalon.

(6) Candidatul este eliminat din concurs și declarat „RESPINS” în următoarele situații

- a) nerespectarea traseului de deplasare, marcat;
- b) doborârea elementelor de marcă a traseului;
- c) nu depășește cu întregul corp linia de sosire în baremul maxim de timp alocat.



(7) După finalizarea probei și validarea rezultatului obținut conform alin. (3) - (6) candidatului i se comunică de către președintele comisiei de concurs timpul realizat.

Art.44

(1) Dacă timpul final este *peste baremul maxim de timp alocat*, candidatul este declarat „RESPINS”, indiferent de nivelul de parcurgere a traseului.

(2) Dacă timpul final este mai mic sau egal cu baremul maxim de timp alocat și candidatul a obținut cel puțin de 9 puncte, acesta este declarat „ADMIS”.

(3) Indiferent de rezultatul probei, toți candidații semnează de luare la cunoștință a rezultatului în fișa individuală de evaluare a performanței fizice și apoi părăsesc sala de sport.

Art. 45

(1) După finalizarea probei, modul de desfășurare a acesteia și rezultatele obținute de către candidați se consemnează într-un proces verbal, semnat de către toți membrii comisiei de concurs, cu aprecierea „Admis” sau „Respins”, având la bază baremul stabilit în prezenta metodologie.

(2) Rezultatele probei se publică pe site-ul Administrației Naționale a Penitenciarelor și al unităților care au posturi scoase la concurs, în cel mult o zi lucrătoare de la ultima dată a susținerii probei.

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 depunțare	Elementele de eliminare din concurs
				femei	bărbați		
Elementul/ obstacolul nr. 1	Săritura în lungime de pe loc			1.60 m.	1.70 m.	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 afara 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.
						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.2	Trecerea prin pas sărit peste saltea					a) atinge oricare dintre marginile marcate ale saltei, la săritură sau la aterizare fără a atinge suprafața nemarcată a saltei;	a) refuză să execute săritura; b) calcă în interiorul suprafeței saltei cu toată talpa; c) parcurge obstacolul prin săritură în lateralul saltei; d) ocolește obstacolul.

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunctare	Elementele de eliminare din concurs
		laterale, astfel încât săritura să fie de minim 2 .			
	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 bicoloură 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.
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.. 		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, 7 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 bicoloură 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.
Elementul/obstacolul nr.4	Transport de greutate cu greutăți cu deplasare în echilibru pe	<p>a) greutățile :</p> <ul style="list-style-type: none"> -au 10 kg. fiecare; - sunt de tip ganteră, respectiv cu posibilitate de apucare și ridicare cu o singură mână fiecare; 		<ul style="list-style-type: none"> a) atinge solul o singură dată în timpul deplasării pe bancă; b) cade de pe bancă o singură dată și reia 	<ul style="list-style-type: none"> a)nu execută deplasarea; b)nu reușește transportul simultan al

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunctare	Elementele de eliminare din concurs
	bănci de gimnastică	<p>- se vor afla fiecare în câte un spațiu marcat cu dimensiunea 0,25 m x 0,40 m,</p> <p>- spațiile sunt marcate pe sol simetric la distanță de 70 cm. una de cealaltă, dispuse la 60 cm. față de banca pe care urmează a se efectua deplasarea;</p> <p>- spațiul astfel obținut va avea dimensiunile de 1m./1.20m.</p> <p>b) suprafața de deplasare cu greutate:</p> <p>- 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.</p> <p>- băncile trebuie să aibă stabilitate și să nu flambeze la deplasare;</p> <p>- se așază pe sol, nu se fixează de pardoseală;</p> <p>- 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 lateral, la capătul acesteia, spre stânga, fără elemente de fixare una de cealaltă .</p> <p>c) stativul de depozitare a greutăților la finalul obstacolului:</p> <p>- poate fi confecționat din lemn sau metalic;</p> <p>- platoul de depozitare a greutăților, confecționat din lemn cu grosimea de minim 4 cm., cu formă pătrată, cu latura 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> <p>- structura de rezistență va fi realizată din lemn sau metalică, sub formă trapezoidală, astfel încât să asigure</p>		<p>deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșeli;</p> <p>c) scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșeli;</p> <p>d) nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan pe stativ.</p>	<p>greutăților pe tot parcursul obstacolului;</p> <p>c) nu reușește depozitarea ambelor greutăți pe stativ;</p> <p>d) atinge solul sau cade de pe bancă a doua oară;</p> <p>e) scapă una sau ambele greutăți a doua oară;</p> <p>f) răstoarnă banca pe timpul deplasării;</p> <p>g) dă rămă stativului;</p> <p>h) folosește ambele brațe pentru depozitarea uneia dintre greutăți pe stativ;</p> <p>i) nu reia abordarea obstacolului, în situațiile în care acest lucru este permis conform art.20;</p> <p>j) ocolește obstacolul.</p>

Nr. de ordine element/ obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunere	Elementele de eliminare din concurs
		<p>stabilitatea stativului la așezarea greutăților pe acesta;</p> <p>- pardoseala din zona de amplasare a stativului se va proteja cu materiale specifice, pentru preluarea șocului la eventualele căderi ale greutăților de pe acesta.</p> <p>- după depunerea greutăților, candidatul se deplasează pe culoar spre stânga.</p> <p>- deplasare pe culoar, 5 m spre înainte,</p> <p>- lățimea culoarului 2 m.;</p> <p>- culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloură montată pe suport/stâlpi;</p> <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 diagonală de 25 cm.</p>			
	Deplasare	<p>- deplasare pe distanța de 9 m. printre 10 jaloane tip stâlp, instalate la 1m. distanță unul de celălalt;</p> <p>- primul jalon-stâlp se instalează la începutul distanței de 9 m. și ultimul la finalul acesteia.</p> <p>- Jaloanele tip stîlp 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 diagonală de 25 cm.</p>		<p>a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;</p>	<p>a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.</p>
Elementul/ obstacolul nr.5	Deplasarea printre jaloane	<p>- deplasare pe distanța de 9 m. printre 10 jaloane tip stâlp, instalate la 1m. distanță unul de celălalt;</p> <p>- primul jalon-stâlp se instalează la începutul distanței de 9 m. și ultimul la finalul acesteia.</p> <p>- Jaloanele tip stîlp 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 diagonală de 25 cm.</p>		<p>a) se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului;</p> <p>b) se sprijină pe jaloane/stâlpi fără afectarea structurii traseului.</p> <p>c) nu respectă structura traseului sau pășește peste liniile de delimitare laterală a acestuia;</p>	<p>a) nu parcurge distanța precizată;</p> <p>b) se deplasează prin zona cu jaloane/stâlpi fără a ocoli toate jaloanele/stâlpii;</p> <p>c) omite ocolirea unui jalon;</p> <p>d) se sprijină sau atinge jaloane/stâlpi cu afectarea structurii traseului;</p> <p>e) ocolește obstacolul.</p>
	Deplasare	<p>- deplasare pe culoar, 5 m spre înainte,</p> <p>- lățimea culoarului 2 m.;</p> <p>- culoarul se marchează cu bandă culoare albă (sau de contrast cu culoarea suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloură montată pe suport/stâlpi;</p> <p>- stâlpii sunt confecționați din lemn, metal, plastic sau similare (h.1.20m., cu diametru de 1.5- 3 cm.), prevăzute cu</p>		<p>a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;</p>	<p>a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.</p>

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunctare	Elementele de eliminare din concurs
		<p>talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonală de 25 cm.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lungimea traseului 38 m. - lățimea culoarului 1.20 m.; <p>în formă de culoar și se marchează cu culoare albă (sau de contrast cu suprafața de lucru);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 diagonală 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 obțină un traseu continuu, fără obstacole sau întreruperi. 		<p>a) se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpiilor picioarelor;</p> <p>b) atinge stâlpii sau banda de delimitare fără a afecta structura traseului;</p> <p>c) se sprijină pe stâlpi fără a afecta structura traseului.</p>	<p>a) nu parcurge distanța precizată;</p> <p>b) atinge sau se sprijină pe stâlpii sau banda de delimitare cu afectarea structurii traseului;</p> <p>c) răstoarnă stâlpii de delimitare a traseului;</p> <p>d) ocolește obstacolul.</p>
Elementul/obstacolul nr.6	Deplasarea prin culoar/labirint	<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 bicolăroasă 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. 		<p>a)depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului;</p>	<p>a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.</p>
	Deplasare				
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. 		<p>a) prin deplasare modifică poziția sau structura acestuia</p>	<p>a) nu parcurge obstacolul;</p> <p>b) se oprește în tunel și refuză continuarea deplasării înainte;</p> <p>c) se deplasează pe lângă sau pe obstacol.</p>
	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 		<p>a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului</p>	<p>a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.</p>

Nr. de ordine element/ obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM	Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs
		suprafeței de lucru) și delimitat cu bandă bicoloură 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.			
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, - lățimea culoarului de deplasare este de 2 m. - la acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice. 		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.
	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 bicoloură 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.
Elementul/ obstacolul nr.9	Transportul unui manechin prin târâre	<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. 		a) atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor 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.	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

Nr. de ordine element/obstacol	Descrierea elementului /obstacolului	Specificațiile tehnice ale elementului /obstacolului	BAREM		Elementele de depunțare	Elementele de eliminare din concurs
						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 4 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 diagonală de 25 cm. 	femei	bărbați	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.10	Lovirea din săritură a unui obiect suspendat	<ul style="list-style-type: none"> - înălțimea la care este suspendat obiectul (clopoțel) este măsurată de la sol până la baza inferioară a obiectului suspendat, - 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. 	2,40 m.	2.50 m.	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.
	Deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe culoar, 2 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 			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 depunere	Elementele de eliminare din concurs
		<p>talpă de așezare pe sol, cu diametrul sau diagonală de 25 cm.</p> <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. - 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 diagonală de 25 cm. 		<p>a) se dezechilibrează și cade, fără a depăși culoarul de deplasare stabilit;</p> <p>b) scapă jalonul în interiorul culoarului de alergare;</p> <p>c) nu așază toate jaloanele succesiv, prin suprapunere.</p>	<p>a) nu parcurge întreaga distanță precizată;</p> <p>b) nu așază jaloanele în poziție verticală, la căderea acestora;</p> <p>c) ocolește obstacolul;</p> <p>d) scapă jalonul în afara culoarului de alergare;</p> <p>e) nu efectuează transportul tuturor jaloanelor;</p> <p>f) se dezechilibrează și cade, depășind culoarul de deplasare stabilit.</p>
Elementul/ obstacolul nr.11	Transport de jaloane/conuri			<p>a) depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului</p>	<p>a) răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului.</p>
	Depasare				
Sosirea		-linia de SOSIRE se marchează cu culoare albă cu grosimea între 2.5 – 5 cm.		<p>a) trece linia de sosire având asupra sa un jalon.</p>	<p>a) nerespectarea traseului de deplasare, marcat;</p>

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 2 m.; - sosirea se consideră realizată la trecerea cu tot corpul după linia de sosire, moment în care se oprește cronometrul				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;

Schița traseului



