



Descrierea elementelor /obstacolelor traseului aplicativ și criteriile de evaluare a aptitudinilor fizice

Nr. de ordine și denumire element/obstacol	Modul de parcurgere a elementului /obstacolului și barem	Elementele de penalizare	Elementele de eliminare din concurs
Elementul/obstacolul nr. 1 Săritura în lungime de pe loc	<ul style="list-style-type: none"> 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, desprinderea de sol 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; linia de delimitare a spațiului pentru săritură este dispusă la distanța stabilită pentru fiecare categorie în parte, respectiv 1. 80 m pentru femei și 2.00 m pentru bărbați, și are lățimea de 5 cm. 	<ul style="list-style-type: none"> calcă linia de START; calcă linia de marcaj a distanței stabilite pentru săritură, fără a atinge spațiul delimitat dintre linia de start și linia de aterizare; după săritură și aterizare, atinge solul cu oricare altă parte a corpului, în afară de tălpi. 	<ul style="list-style-type: none"> refuză să execute săritura; ocolește obstacolul; se desprinde de pe sol prin pas sărit; pornește în alergare; răstoarnă elementele de delimitare a traseului; depășește prin lateral spațiul delimitat; lungimea săriturii este sub limita stabilită și atinge cu orice parte a corpului, inclusiv cu tălpile, spațiul dintre linia de start și linia de marcaj pentru aterizare.
Deplasare (către obstacolul nr.2)	<ul style="list-style-type: none"> deplasare pe culoar, 18 m spre înainte; ocolire jalon spre stânga; deplasare 8 m pe culoar; 	<ul style="list-style-type: none"> atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare; 	<ul style="list-style-type: none"> răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare;
Elementul/obstacolul nr.2 Trecerea prin pas sărit peste saltea	<ul style="list-style-type: none"> din deplasare, candidatul execută trecerea prin pas sărit peste o saltea de gimnastică. 	<ul style="list-style-type: none"> atinge oricare dintre marginile marcate ale salteii, la săritură sau la aterizare fără a atinge suprafața nemarcată a salteii. 	<ul style="list-style-type: none"> refuză să execute săritura; atinge interiorul suprafeței nemarcate a salteii cu oricare parte a corpului, inclusiv cu talpa/tălpile; parcurge obstacolul prin săritură în lateralul salteii; ocolește obstacolul.

Deplasare (cătore obstacolul nr.3)	<ul style="list-style-type: none"> deplasare pe culoar, 10 m spre înainte; ocolire jalon spre dreapta; deplasare 4 m pe culoar; 	<ul style="list-style-type: none"> atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare; 	<ul style="list-style-type: none"> răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a -culoarului de deplasare;
Elementul/obstacolul nr.3 Două rostogoliri succesive spre înainte, peste cap, pe saltele	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> depășește, în lateral, o singură dată, spațiul saltelelor cu orice parte a corpului. 	<ul style="list-style-type: none"> nu execută ambele rostogoliri; depășește în lateral spațiul saltelelor la ambele rostogoliri; nu efectuează rostogolirile peste cap.
Deplasare (cătore obstacolul nr.4)	<ul style="list-style-type: none"> deplasare pe culoar, 7 m spre înainte. 	<ul style="list-style-type: none"> atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea traseului; 	<ul style="list-style-type: none"> răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a traseului;
Elementul/obstacolul nr.4 Transport de greutate cu echilibru pe bănci de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> candidatul ridică simultan două greutăți aflate în două spații marcate, depozitate în fața primei bănci de gimnastică, efectuează urcarea și se deplasează în echilibru pe suprafețele înguste/băncile de gimnastică dispuse în formă de „L”, transportând ambele greutăți, iar la finalul obstacolului le depozitează simultan pe un stativ cu înălțimea de la podea de 180 cm față de sol și coboară de pe bancă. obstacolul se parcurge începând cu latura lungă (prima bancă) și se continuă cu latura scurtă (a doua bancă), lipită și dispusă perpendicular față de prima, spre stânga; după ce coboară de pe bancă, candidatul se deplasează pe culoar spre stânga. 	<ul style="list-style-type: none"> atinge solul o singură dată în timpul deplasării pe bancă; cade de pe bancă o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșelii; scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată și reia deplasarea cu ambele greutăți din locul comiterii greșelii; nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan pe stativ. 	<ul style="list-style-type: none"> nu execută deplasarea; nu reușește transportul simultan al greutăților pe tot parcursul obstacolului; nu depozitează nicio greutate sau depozitează o singură greutate pe stativ; atinge solul sau cade de pe bancă a doua oară; scapă una sau ambele greutăți a doua oară; răstoarnă banca pe timpul deplasării; dărâmă/deplasează stativul de pe poziția inițială /spațiul delimitat; folosește ambele brațe pentru depozitarea uneia dintre greutăți pe stativ; nu reia abordarea obstacolului, în situațiile în care acest lucru este permis (conform art.32- lit. d) din metodologia de admitere); după așezarea greutăților pe stativ, una dintre acestea cade.
Deplasare (cătore obstacolul nr.5)	<ul style="list-style-type: none"> deplasare pe culoar, 5 m spre înainte. 	<ul style="list-style-type: none"> atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare. 	<ul style="list-style-type: none"> răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a -culoarului de deplasare.

Elementul/obstacolul nr.5 Deplasarea printre jaloane	<ul style="list-style-type: none"> • candidatul parcurge în alergare o distanță de 9 metri, printre 10 jaloane tip stâlp, instalate la 1 m distanță unul de celălalt, ocolind fiecare jalon instalat pe traseu, fără a le atinge sau răsturna. 	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului; • atinge și deplasează jaloanele fără a depăși marcajul de amplasare a acestora. 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; • nu execută deplasarea; • nu parcurge distanța precizată; • se deplasează prin zona cu jaloane fără a ocoli toate jaloanele; • atinge și deplasează, parțial sau în totalitate, jaloanele în afara marcajului;
Deplasare (către obstacolul nr.6)	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea corectă spre obstacolul nr. 6 presupune deplasare pe culoar, 5 m spre înainte; 	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare. 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele de ocolire sau stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; • nu execută deplasarea;
Elementul/obstacolul nr.6 Deplasarea prin culoar (labirint)	<ul style="list-style-type: none"> • candidatul parcurge în alergare un traseu tip culoar (labirint), fără să atingă marcajele de delimitare și fără să doboare stâlpii de delimitare a acestuia . 	<ul style="list-style-type: none"> • se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor; • atinge și deplasează stâlpii sau banda de delimitare fără a depăși marcajul de amplasare a stâlpilor; 	<ul style="list-style-type: none"> • nu execută deplasarea; • nu parcurge distanța precizată; • atinge și deplasează stâlpii sau banda de delimitare cu afectarea structurii traseului; • nu respectă structura traseului; • răstoarnă stâlpii de delimitare a traseului
Deplasare (către obstacolul nr.7)	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea corectă spre obstacolul nr. 7 presupune deplasare pe culoar, 4 m spre înainte; 	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare.
Elementul/obstacolul nr.7 Deplasarea prin spațiu tip tunel	<ul style="list-style-type: none"> • modalitatea corectă de parcurgere a obstacolului presupune trecerea în ritm alert și fără întrerupere printr-o zonă tip tunel astfel încât să nu provoace modificarea poziției sau structurii acestuia. 		<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge obstacolul; • se oprește în tunel și refuză continuarea deplasării înainte; • se deplasează pe lângă sau pe obstacol • prin deplasare modifică poziția sau structura tunelului.
Deplasare (către obstacolul nr.8)	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea corectă spre obstacolul nr. 8 presupune deplasare pe culoar, 5 m spre înainte; 	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare
Elementul/obstacolul nr.8	<ul style="list-style-type: none"> • modalitatea corectă de parcurgere a obstacolului presupune: 	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor; 	<ul style="list-style-type: none"> • nu parcurge sau ocolește obstacolul; • răstoarnă sau dezmembrează obstacolul;

Escaladarea unei lăzi de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> - escaladarea unei lăzi de gimnastică așezată transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere; - aterizarea în picioare, după escaladare; - continuarea deplasării. 		<ul style="list-style-type: none"> • reia elanul.
Deplasare (către obstacolul nr.9)	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea corectă spre obstacolul nr. 9 presupune deplasare pe culoar, 2 m spre înainte, ocolire jalon tip stâlp spre dreapta și deplasare înainte 10 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare.
Elementul/obstacolul nr.9 Transportul unui manechin prin târâre	<ul style="list-style-type: none"> • elementul de traseu presupune deplasarea unui manechin de la punctul de plecare, cu ocolirea unui jalon și revenirea la punctul de plecare initial. • modalitatea corectă de parcurgere a obstacolului presupune ca din deplasare, candidatul să se poziționeze în dreptul capului manechinului, cu spatele la direcția de deplasare, să ridice manechinul, să execute priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini și să transporte manechinul cu spatele pe direcția de deplasare, baza manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 5 metri, să ocolească jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta și să continue deplasarea până la linia de plecare, la depunere manechinul trebuind să depășească în totalitate linia de demarcare a locului de plecare și să fie așezat pe sol, nu trântit sau aruncat. 	<ul style="list-style-type: none"> • atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor; • atinge stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare și îi deplasează, fără a depăși în întregime marcajul acestuia; • atinge jalonul de tip con fără a-l scoate în afara marcajului și fără a-l răsturna (jalonul nu iese în totalitate din spațiul marcat); • pe timpul deplasării, nu menține priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini; • candidatul sau manechinul depășesc cu una din părțile corpului marcajul de delimitare a culoarului de deplasare în cadrul obstacolului; • scapă manechinul pe timpul deplasării (la reluarea deplasării, candidatul este obligat să execute din nou priza pe sub axile, cu ambele mâini); • trânteste manechinul după trecerea acestuia de linia de plecare/sosire a obstacolului. 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare; • atinge stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare și îi deplasează, depășind în întregime marcajul acestuia; • nu parcurge obstacolul; • execută priza în alt mod decât cel descris; • atinge jalonul și îl scoate în afara marcajului (jalonul iese în totalitate din spațiul marcat al acestuia); • răstoarnă jalonul; • manechinul nu este trecut/așezat în întregime dincolo de linia de plecare/sosire a obstacolului; • manechinul este aruncat dincolo de linia de plecare/sosire a obstacolului.
Deplasare (către obstacolul nr.10)	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea corectă spre obstacolul nr. 10 presupune deplasare pe culoar, 10 m spre înainte, ocolire jalon tip stâlp spre stânga și deplasare înainte 4 m 	<ul style="list-style-type: none"> • atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare 	<ul style="list-style-type: none"> • răstoarnă jaloanele tip stâlp de delimitare a culoarului de deplasare;

Elementul/obstacolul nr.10 Lovirea din săritură a unui obiect suspendat	<ul style="list-style-type: none"> modalitatea corectă de parcurgere a obstacolului presupune ca, din deplasare/alergare, candidatul să sară și să lovească/atingă un obiect suspendat la înălțime față de sol, având dreptul la o singură încercare. Înălțimea la care este suspendat obiectul este de 2.45 m - femei și 2.55 m - bărbați 	<ul style="list-style-type: none"> atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilei, înainte de efectuarea săriturii sau la aterizare. 	<ul style="list-style-type: none"> reia elanul pentru săritura la obiectul suspendat; nu efectuează săritura pentru atingerea obiectului suspendat; nu atinge obiectul suspendat la prima săritură; răstoarnă stativul obiectului suspendat.
Deplasare (către obstacolul nr.11)	<ul style="list-style-type: none"> deplasarea corectă spre obstacolul nr. 11 presupune deplasare pe culoar, 2 m spre înainte. 	<ul style="list-style-type: none"> atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau delimitarea culoarului de deplasare 	<ul style="list-style-type: none"> răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare
Elementul/obstacolul nr.11 Transport de jaloane/conuri	<ul style="list-style-type: none"> transportarea a 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 altă culoare în contrast cu cea a suprafeței 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 cu cele dispuse la prima linie din direcția de deplasare; ridicarea unui jalon și deplasarea cu acesta în mână până la o linie de demarcare aflată la 10 metri distanță la fiecare repetare; primul jalon transportat se depune pe sol, iar următoarele peste acesta, până la ultimul de aceeași culoare; depunerea jalonului după linia de demarcare și preluarea unui alt jalon de culoare diferită, cu care se revine în alergare până la linia de demarcare de la care s-a plecat, unde se depune jalonul. din deplasare, candidatul efectuează un circuit cu 12 repetări/transport de jalon pe un traseu de 10 de m, 6 cicluri dus-întors. 	<ul style="list-style-type: none"> se dezechilibrează și cade în interiorul culoarului de deplasare stabilit; nu începe transportul jaloanelor cu cele dispuse la prima linie din direcția de deplasare; scapă jalonul în interiorul culoarului de alergare; nu așază jalonul în spatele liniei de demarcare a obstacolului. 	<ul style="list-style-type: none"> nu parcurge obstacolul; transportă mai mult de un jalon simultan; nu reșază jaloanele în poziție verticală, în cazul răsturnării acestora; scapă jalonul în afara culoarului de alergare; nu efectuează transportul tuturor jaloanelor; nu așază toate jaloanele de aceeași culoare, succesiv, prin suprapunere, în spatele liniilor de demarcare a obstacolului.
Deplasare (către Sosire)	<ul style="list-style-type: none"> deplasarea corectă către sosire presupune deplasare pe culoar, 4 m spre înainte 	<ul style="list-style-type: none"> atinge sau depășește cu orice parte a corpului marcajul sau 	<ul style="list-style-type: none"> răstoarnă stâlpii de delimitare a culoarului de deplasare;

		delimitarea culoarului de deplasare	
Sosirea	<ul style="list-style-type: none"> Sosirea reprezintă element de evaluare în cadrul 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 cadrul comisiei/comisiilor pentru verificarea aptitudinilor fizice; pentru a fi declarați admiși, candidații trebuie să se încadreze în limita maximă de timp alocat, respectiv: 2'40" – femei și 2'30" - bărbați 	<ul style="list-style-type: none"> se dezechilibrează și cade înainte de linia de sosire. 	<ul style="list-style-type: none"> nu respectă traseul de deplasare, marcat; nu depășește cu întregul corp linia de sosire în baremul de timp alocat.
Candidatul este declarat „RESPINS” în cazul nedepășirii obstacolului sau depășirii acestuia în alt mod decât cel stabilit pentru parcurgerea traseului, conform art.14, lit. b) din metodologia de admitere.			