TABEL

CU PROBELE SI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDATILOR *FEMEI*, PE CATEGORII DE VARSTA

Proba de alergare – rezistență – 800 m

Grupa de vârstă	grupa I - până la 30 de ani, inclusiv	grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv	grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv	grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv	grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv	grupa a VI-a - peste 51 de ani
NOTA	TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,5	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,5	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5	4'30"	4'55"	5'20"	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"

Proba de alergare – viteza – 50 m

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8'6	10					
8'7	9,5					
8'8	9					
8'9	8,5					
9'0	8					
9'1	7,5	10				
9'2	7	9,5				
9'3	6,5	9				
9'4	6	8,5				
9'5	5,5	8				
9'6	5	7,5	10			
9'7	4,5	7	9,5			
9'8	4	6,5	9			
9'9	3,5	6	8,5			
10'0	3	5,5	8			

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
10'1	2,5	5	7,5	10		
10'2	2	4,5	7	9,5		
10'3	1,5	4	6,5	9		
10'4	1	3,5	6	8,5		
10'5		3	5,5	8		
10'6		2,5	5	7,5	10	
10'7		2	4,5	7	9,5	
10'8		1,5	4	6,5	9	
10'9		1	3,5	6	8,5	
11'0			3	5,5	8	
11'1			2,5	5	7,5	10
11'2			2	4,5	7	9,5
11'3			1,5	4	6,5	9
11'4			1	3,5	6	8,5
11'5				3	5,5	8
11'6				2,5	5	7,5
11'7				2	4,5	7
11'8				1,5	4	6,5
11'9				1	3,5	6
12'0					3	5,5

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
12'1					2,5	5
12'2					2	4,5
12'3					1,5	4
12'4					1	3,5
12'5						3
12'6						2,5
12'7						2
12'8						1,5
12'9						1

- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;

TABEL

CU PROBELE SI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDATILOR *BARBATI*, PE CATEGORII DE VARSTA

Proba de alergare – rezistență – 1 000 m

Grupa de vârstă	grupa I - până la 30 de ani, inclusiv	grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv	grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv	grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv	grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv	grupa a VI-a - peste 51 de ani
NOTA	TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,5	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,5	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"

Proba de alergare – viteza – 50 m

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
6"8	10					
6"9	9,5					
7"0	9					
7"1	8,5					
7"2	8					
7"3	7,5	10				
7"4	7	9,5				
7"5	6,5	9				
7"6	6	8,5				
7"7	5,5	8				
7"8	5	7,5	10			
7"9	4,5	7	9,5			
8"0	4	6,5	9			
8"1	3,5	6	8,5			
8"2	3	5,5	8			
8"3	2,5	5	7,5	10		
8"4	2	4,5	7	9,5		
8"5	1,5	4	6,5	9		
8"6	1	3,5	6	8,5		

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8"7		3	5,5	8		
8"8		2,5	5	7,5	10	
8"9		2	4,5	7	9,5	
9"0		1,5	4	6,5	9	
9"1		1	3,5	6	8,5	
9"2			3	5,5	8	
9"3			2,5	5	7,5	10
9"4			2	4,5	7	9,5
9"5			1,5	4	6,5	9
9"6			1	3,5	6	8,5
9"7				3	5,5	8
9"8				2,5	5	7,5
9"9				2	4,5	7
10"0				1,5	4	6,5
10"1				1	3,5	6
10"2					3	5,5
10"3					2,5	5
10"4					2	4,5
10"5					1,5	4
10"6					1	3,5

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
10"7						3
10"8						2,5
10"9						2
11"0						1,5
11"1						1

- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;