**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" | 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 |
| 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;