PROCEDURA DE DESFĂȘURARE A PROBEI FIZICE

Art. 1
Proba de verificare a aptitudinilor fizice se desfășoară în conformitate cu probele și baremele prevăzute în **Tabelul cu probele și baremele pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților, pe categorii de vârstă**.

Art. 2
Proba fizică se susține diferențiat, în funcție de sexul și categoria de vârstă a candidatului.

Art. 3 – Probe
(1) Pentru candidații de sex feminin, verificarea aptitudinilor fizice constă în:
a) alergare de viteză pe distanța de **50 m**;
b) alergare de rezistență pe distanța de **800 m**.
(2) Pentru candidații de sex masculin, verificarea aptitudinilor fizice constă în:
a) alergare de viteză pe distanța de **50 m**;
b) alergare de rezistență pe distanța de **1.000 m**.

Art. 4 – Stabilirea categoriei de vârstă
Încadrarea candidatului în categoria de vârstă se realizează în funcție de vârsta împlinită la data stabilită pentru susținerea probei fizice, astfel:

Categoria	Vârsta
Grupa I	până la 30 de ani, inclusiv
Grupa II	de la 31 până la 35 de ani, inclusiv
Grupa III	de la 36 până la 40 de ani, inclusiv
Grupa IV	de la 41 până la 45 de ani, inclusiv
Grupa V	de la 46 până la 50 de ani, inclusiv
Grupa VI	peste 51 de ani

Art. 5 – Desfășurarea alergării de viteză – 50 m
(1) Proba de alergare de viteză se desfășoară pe distanța de **50 m**, pe un teren corespunzător desfășurării probei.
(2) Cronometrarea se realizează de la semnalul de start până la trecerea candidatului prin linia de sosire.
(3) Timpul obținut de candidat se consemnează în secunde și se transformă în notă potrivit baremului corespunzător categoriei de vârstă și sexului candidatului.
(4) În cazul în care timpul obținut se regăsește în tabelul de barem, candidatului i se acordă nota corespunzătoare acestuia.

Art. 6 – Desfășurarea alergării de rezistență
(1) Pentru femei, proba de rezistență se desfășoară pe distanța de **800 m**.
(2) Pentru bărbați, proba de rezistență se desfășoară pe distanța de **1.000 m**.

(3) Timpul obținut se cronometrează de la semnalul de start până la trecerea candidatului prin linia de sosire.
(4) Timpul obținut se transformă în notă potrivit baremului corespunzător categoriei de vârstă și sexului candidatului.

Art. 7 – Acordarea notei

(1) Pentru fiecare probă se acordă o notă cuprinsă între **1,00 și 10,00**, conform baremului.
(2) Nota finală la proba fizică se stabilește prin calcularea **mediei aritmetice a notelor obținute la cele două probe.**
(3) Se consideră **promovat** candidatul care:
a) obține **minimum nota 5,00 la fiecare probă**; și
b) obține **minimum media aritmetică 6,00** a notelor celor două probe.

Art. 8 – Exemplu de calcul

Un candidat obține:

- 50 m → **nota 7,00**
- 800 m/1.000 m → **nota 5,00**

Media = (7 + 5) / 2 = **6,00**
→ candidatul este **PROMOVAT**.
Dacă obține:

- 50 m → **nota 8,00**
- 800 m/1.000 m → **nota 4,50**

→ este **RESPINS**, chiar dacă media ar fi peste 6, deoarece **nu a obținut minimum 5,00 la fiecare probă**.

Art. 9 – Consemnarea rezultatelor

Rezultatele obținute de fiecare candidat se înscriu într-un **tabel de evaluare**, în care se vor menționa cel puțin:

Nr. crt.	Nume și prenume	Grupa de vârstă	50 m – timp	Nota	800/1.000 m – timp	Nota	Media	Rezultat

1. În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
2. Proba este obligatorie. Nesusţinerea probei sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
3. Proba: **alergare** - rezistenţă.
4. Proba se execută în ţinută sportivă adecvată anoţimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurţi sau trening).
5. Este declarat „Admis" candidatul care îndeplineşte baremul stabilit pentru probă, nota finală este minimum nota 6. Candidatul care nu promovează proba este eliminat din concurs, „Respins".
6. Performanţa obţinută de candidaţi şi nota obţinută se consemnează în borderoul de examen.
7. Verificarea aptitudinilor la proba fizică se efectuează cu respectarea prevederilor art. 100 alin. (1), lit. g) din Ordinul m.a.i. nr. 154/2004 privind activităţile de educaţie fizică şi sport în M.A.I.
8. Precizări tehnice şi metodice privind efectuarea probei:

Proba de alergare - rezistentă - se execută cu startul din picioare, în serii conform planificării.

TABEL
CU PROBA, NORMA ŞI BAREMUL PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAŢILOR BĂRBAŢI, PE CATEGORII DE VÂRSTĂ CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ „NORMALĂ"

Proba de alergare – rezistentă – 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	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
9,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
9	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
8,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
8	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
7,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
7	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
6,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
6	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
5,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
5	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
4,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
4	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
3,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
3	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"
2,5	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"	7'20"
2	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"	7'25"
1,5	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"	7'30"
1	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"	7'35"

TABEL
CU PROBA ŞI BAREMUL PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAŢILOR FEMEI, PE CATEGORII DE VÂRSTĂ
CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ „NORMALĂ"

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	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
9,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
9	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
8,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
8	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
7,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
7	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
6,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
6	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
5,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
5	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
4,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
4	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
3,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
3	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"
2,5	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"	7'20"
2	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"	7'25"
1,5	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"	7'30"
1	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"	7'35"

Bărbați viteza – 50 m

Nota	I ≤30 ani	II 31–35	III 36–40	IV 41–45	V 46–50	VI >51
10	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
9,5	7,1	7,6	8,1	8,6	9,1	9,6
9	7,2	7,7	8,2	8,7	9,2	9,7
8,5	7,3	7,8	8,3	8,8	9,3	9,8
8	7,4	7,9	8,4	8,9	9,4	9,9
7,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
7	7,6	8,1	8,6	9,1	9,6	10,1
6,5	7,7	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2
6	7,8	8,3	8,8	9,3	9,8	10,3
5,5	7,9	8,4	8,9	9,4	9,9	10,4
5	**8,0**	**8,5**	**9,0**	**9,5**	**10,0**	**10,5**
4,5	8,1	8,6	9,1	9,6	10,1	10,6
4	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7
3,5	8,3	8,8	9,3	9,8	10,3	10,8
3	8,4	8,9	9,4	9,9	10,4	10,9
2,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
2	8,6	9,1	9,6	10,1	10,6	11,1
1,5	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2
1	**8,8**	**9,3**	**9,8**	**10,3**	**10,8**	**11,3**

Femei viteza – 50 m

Nota	I ≤30 ani	II 31–35	III 36–40	IV 41–45	V 46–50	VI >51
10	8,6	9,1	9,6	10,1	10,6	11,1
9,5	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2
9	8,8	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3
8,5	8,9	9,4	9,9	10,4	10,9	11,4
8	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5
7,5	9,1	9,6	10,1	10,6	11,1	11,6
7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
6,5	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8
6	9,4	9,9	10,4	10,9	11,4	11,9
5,5	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
5	**9,6**	**10,1**	**10,6**	**11,1**	**11,6**	**12,1**
4,5	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2
4	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3
3,5	9,9	10,4	10,9	11,4	11,9	12,4
3	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5
2,5	10,1	10,6	11,1	11,6	12,1	12,6
2	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7
1,5	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8
1	**10,4**	**10,9**	**11,4**	**11,9**	**12,4**	**12,9**