

T A B E L
CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA PERSONALULUI DIN
CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "ACCENTUATĂ"
- BĂRBATI -

P R O B E																				
FLOTĂRI							A B D O M E N							R E Z I S T E N Ț Ă - 1 0 0 0 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
60	10						50	10						3'40"	10					
59	9,5						49	9,5						3'45"	9,5					
58	9						48	9						3'50"	9					
57	8,5						47	8,5						3'55"	8,5					
56	8						46	8						4'00"	8					
55	7,5	10					45	7,5	10					4'05"	7,5	10				
54	7	9,5					44	7	9,5					4'10"	7	9,5				
53	6,5	9					43	6,5	9					4'15"	6,5	9				
52	6	8,5					42	6	8,5					4'20"	6	8,5				
51	5,5	8					41	5,5	8					4'25"	5,5	8				
50	5	7,5	10				40	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
49	4,5	7	9,5				39	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			

PROBE																				
FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ - 1 000 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ					
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
48	4	6,5	9				38	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
47	3,5	6	8,5				37	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
46	3	5,5	8				36	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
45	2,5	5	7,5	10			35	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
44	2	4,5	7	9,5			34	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
43	1,5	4	6,5	9			33	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
42	1	3,5	6	8,5			32	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
41		3	5,5	8			31		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
40		2,5	5	7,5	10		30		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
39		2	4,5	7	9,5		29		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
38		1,5	4	6,5	9		28		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
37		1	3,5	6	8,5		27		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
36			3	5,5	8		26			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
35			2,5	5	7,5	10	25			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
34			2	4,5	7	9,5	24			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
33			1,5	4	6,5	9	23			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
32			1	3,5	6	8,5	22			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5

PROBE																				
FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ - 1 000 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ					
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
31				3	5,5	8	21				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
30				2,5	5	7,5	20				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
29				2	4,5	7	19				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
28				1,5	4	6,5	18				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
27				1	3,5	6	17				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
26					3	5,5	16					3	5,5	6'30"					3	5,5
25					2,5	5	15					2,5	5	6'35"					2,5	5
24					2	4,5	14					2	4,5	6'40"					2	4,5
23					1,5	4	13					1,5	4	6'45"					1,5	4
22					1	3,5	12					1	3,5	6'50"					1	3,5
21						3	11						3	6'55"						3
20						2,5	10						2,5	7'00"						2,5
19						2	9						2	7'05"						2
18						1,5	8						1,5	7'10"						1,5
17						1	7						1	7'15"						1

PROBE																				
VITEZĂ - 50 m							SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC							AUTOAPĂRARE						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI
6 ⁸	10						2,10	10						10	10					
6 ⁹	9,5						2,08	9,5						10	9,5					
7 ⁰	9						2,06	9						10	9					
7 ¹	8,5						2,04	8,5						10	8,5					
7 ²	8						2,02	8						10	8					
7 ³	7,5	10					2,00	7,5	10					9	7,5	10				
7 ⁴	7	9,5					1,98	7	9,5					9	7	9,5				
7 ⁵	6,5	9					1,96	6,5	9					9	6,5	9				
7 ⁶	6	8,5					1,94	6	8,5					9	6	8,5				
7 ⁷	5,5	8					1,92	5,5	8					9	5,5	8				
7 ⁸	5	7,5	10				1,90	5	7,5	10				8	5	7,5	10			
7 ⁹	4,5	7	9,5				1,88	4,5	7	9,5				8	4,5	7	9,5			
8 ⁰	4	6,5	9				1,86	4	6,5	9				8	4	6,5	9			
8 ¹	3,5	6	8,5				1,84	3,5	6	8,5				8	3,5	6	8,5			
8 ²	3	5,5	8				1,82	3	5,5	8				8	3	5,5	8			
8 ³	2,5	5	7,5	10			1,80	2,5	5	7,5	10			7	2,5	5	7,5	10		
8 ⁴	2	4,5	7	9,5			1,78	2	4,5	7	9,5			7	2	4,5	7	9,5		
8 ⁵	1,5	4	6,5	9			1,76	1,5	4	6,5	9			7	1,5	4	6,5	9		
8 ⁶	1	3,5	6	8,5			1,74	1	3,5	6	8,5			7	1	3,5	6	8,5		

PROBE																				
VITEZĂ - 50 m							SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC							AUTOAPĂRARE						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI
8 ⁷		3	5,5	8			1,72		3	5,5	8			7		3	5,5	8		
8 ⁸		2,5	5	7,5	10		1,70		2,5	5	7,5	10		6		2,5	5	7,5	10	
8 ⁹		2	4,5	7	9,5		1,68		2	4,5	7	9,5		6		2	4,5	7	9,5	
9 ⁰		1,5	4	6,5	9		1,66		1,5	4	6,5	9		6		1,5	4	6,5	9	
9 ¹		1	3,5	6	8,5		1,64		1	3,5	6	8,5		6		1	3,5	6	8,5	
9 ²			3	5,5	8		1,62			3	5,5	8		6			3	5,5	8	
9 ³			2,5	5	7,5	10	1,60			2,5	5	7,5	10	5			2,5	5	7,5	10
9 ⁴			2	4,5	7	9,5	1,58			2	4,5	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5
9 ⁵			1,5	4	6,5	9	1,56			1,5	4	6,5	9	5			1,5	4	6,5	9
9 ⁶			1	3,5	6	8,5	1,54			1	3,5	6	8,5	5			1	3,5	6	8,5
9 ⁷				3	5,5	8	1,52				3	5,5	8	5				3	5,5	8
9 ⁸				2,5	5	7,5	1,50				2,5	5	7,5	4				2,5	5	7,5
9 ⁹				2	4,5	7	1,48				2	4,5	7	4				2	4,5	7
10 ⁰				1,5	4	6,5	1,46				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5
10 ¹				1	3,5	6	1,44				1	3,5	6	4				1	3,5	6
10 ²					3	5,5	1,42					3	5,5	4					3	5,5
10 ³					2,5	5	1,40					2,5	5	3					2,5	5
10 ⁴					2	4,5	1,38					2	4,5	3					2	4,5
10 ⁵					1,5	4	1,36					1,5	4	3					1,5	4
10 ⁶					1	3,5	1,34					1	3,5	3					1	3,5

PROBE																				
VITEZĂ - 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						AUTOAPĂRARE								
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ							
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI
10'7						3	1,32						3	3						3
10'8						2,5	1,30						2,5	2						2,5
10'9						2	1,28						2	2						2
11'0						1,5	1,26						1,5	2						1,5
11'1						1	1,24						1	2						1

NOTĂ - PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE

- toate probele se execută numai în ținută adecvată anotimpului și probei respective, câte o singură încercare;
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi concurenți/cronometru;
- proba de flotări se execută din poziția în sprijin culcat în față, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru;
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent/cronometru;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru;
- proba de săritura în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură (bitum), câte un concurent;
- proba de autoapărare se verifică prin procedee din tematica parcursă și se apreciază în funcție de calitatea execuției, câte doi concurenți, timp de cinci minute/perche;
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 martie - 30 aprilie și 01 septembrie - 31 octombrie;
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă, minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 31 octombrie;
- rezultatul (media notelor), precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv.

ANEXA nr. 3 B

T A B E L
CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN
CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "ACCENTUATĂ"
- FEMEI -

PROBE																											
VITEZĂ - 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						ABDOMEN						REZISTENȚĂ - 800 m									
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ								
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8'4	10						1,90	10						46	10						3'40"	10					
8'5	9,5						1,88	9,5						45	9,5						3'45"	9,5					
8'6	9						1,86	9						44	9						3'50"	9					
8'7	8,5						1,84	8,5						43	8,5						3'55"	8,5					
8'8	8						1,82	8						42	8						4'00"	8					
8'9	7,5	10					1,80	7,5	10					41	7,5	10					4'05"	7,5	10				
9'0	7	9,5					1,78	7	9,5					40	7	9,5					4'10"	7	9,5				
9'1	6,5	9					1,76	6,5	9					39	6,5	9					4'15"	6,5	9				
9'2	6	8,5					1,74	6	8,5					38	6	8,5					4'20"	6	8,5				
9'3	5,5	8					1,72	5,5	8					37	5,5	8					4'25"	5,5	8				
9'4	5	7,5	10				1,70	5	7,5	10				36	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
9'5	4,5	7	9,5				1,68	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
9'6	4	6,5	9				1,66	4	6,5	9				34	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
9'7	3,5	6	8,5				1,64	3,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
9'8	3	5,5	8				1,62	3	5,5	8				32	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			

PROBE																											
VITEZĂ – 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						ABDOMEN						REZISTENȚĂ – 800 m									
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ								
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
9'9	2,5	5	7,5	10			1,60	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
10'0	2	4,5	7	9,5			1,58	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
10'1	1,5	4	6,5	9			1,56	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
10'2	1	3,5	6	8,5			1,54	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
10'3		3	5,5	8			1,52		3	5,5	8			27		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
10'4		2,5	5	7,5	10		1,50		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
10'5		2	4,5	7	9,5		1,48		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
10'6		1,5	4	6,5	9		1,46		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
10'7		1	3,5	6	8,5		1,44		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
10'8			3	5,5	8		1,42			3	5,5	8		22			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
10'9			2,5	5	7,5	10	1,40			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
11'0			2	4,5	7	9,5	1,38			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
11'1			1,5	4	6,5	9	1,36			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
11'2			1	3,5	6	8,5	1,34			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
11'3				3	5,5	8	1,32				3	5,5	8	17				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
11'4				2,5	5	7,5	1,30				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
11'5				2	4,5	7	1,28				2	4,5	7	15				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
11'6				1,5	4	6,5	1,26				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
11'7				1	3,5	6	1,24				1	3,5	6	13				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
11'8					3	5,5	1,22					3	5,5	12					3	5,5	6'30"					3	5,5

PROBE																												
VITEZĂ – 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						ABDOMEN						REZISTENȚĂ – 800 m										
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ									
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	
11'9					2,5	5	1,20						2,5	5	11					2,5	5	6'35"					2,5	5
12'0					2	4,5	1,18						2	4,5	10					2	4,5	6'40"					2	4,5
12'1					1,5	4	1,16						1,5	4	9					1,5	4	6'45"					1,5	4
12'2					1	3,5	1,14						1	3,5	8					1	3,5	6'50"					1	3,5
12'3						3	1,12							3	7						3	6'55"						3
12'4						2,5	1,10							2,5	6						2,5	7'00"						2,5
12'5						2	1,08							2	5						2	7'05"						2
12'6						1,5	1,06							1,5	4						1,5	7'10"						1,5
12'7						1	1,04							1	3						1	7'15"						1

NOTĂ – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare;
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru;
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent /cronometru;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru;
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură (bitum), câte un concurent;
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori;
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 martie – 30 aprilie și 01 septembrie – 31 octombrie;
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării, dar nu mai târziu de 31 octombrie;
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv.