

Anexa nr. 1

I. PROBĂ PRACTICĂ - EDUCATIE FIZICĂ ȘI AUTOAPĂRARE

Descrierea probei:

- Proba practică „Educație fizică și autoapărare” conține 3 componente și anume: tragerea cu armamentul, calități motrice și autoapărare, care vor fi susținute în această ordine.
- Toate componentele probei practice sunt obligatorii, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, cu respectarea timpului de repaus dintre componente, respectiv 3 minute, care este anunțat de evaluator;
- Candidatul execută toate componentele probei practice în ținută sportivă, adecvată anotimpului;
- Pentru executarea componentelor probei practice candidatul are dreptul la o singură încercare;
- Abandonul/renunțarea la oricare dintre cele trei componente conduce automat la eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat „*Respins*”.
- Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00 la Componenta C1 și Componenta C3, minim nota 7.00 la componenta C2 și nota finală minim 7.00 calculată ca medie aritmetică a notelor obținute la cele trei componente.
- Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul efectuării încălzirii, așteptării pentru executarea probei, pe timpul și după desfășurarea probei, cauzate de nerespectarea normelor prelucrate sau de execuțiile greșite.

Componenta 1 – TRAGERE CU ARMAMENTUL

ȘEDINȚA DE TRAGERE cu pistolul cal. 9mm

CONDITIILE ȘEDINȚEI DE TRAGERE

Arma: Beretta PX 4

Ținta: țintă piept nr. 6a cu cercuri

Distanța: 8 metri

Cartușe alocate: 6 cartușe (ce vor fi alimentate de către candidat în încărcător într-un timp alocat de maxim 1 minut)

Număr de repetări exercițiu: 1

Timp: maxim 30 secunde.

Priza: cu două mâini.

Poziția de tragere: în picioare.

Poziția de start: arma și încărcătorul cu 6 cartușe se regăsesc pe masa suport.

Evaluarea rezultatelor: conform baremului de evaluare .

Modul de executare. La comandă, trăgătorul ridică arma de pe aliniamentul de tragere, introduce încărcătorul în armă și adoptă poziția de observare. La comanda „FOC” sau semnal sonor, o dezasigură și o încarcă, apoi îndreaptă arma spre țintă, execută 6 focuri, după care, la comandă, verifică, controlează și depune armamentul pe masa suport.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Respins*” în următoarele situații:

- Nu respectă regulile și măsurile de siguranță în poligon și condițiile ședinței de tragere;
- Nu a tras toate cartușele alocate ședinței de tragere în cadrul unei repetări (6 cartușe) conform timpului alocat;
- Execută foc înainte de comanda conducătorului tragerii;
- Execută foc după expirarea timpului alocat ședinței de tragere, respectiv după comanda „STOP”.
- Nu alimentează încărcătorul cu cele 6 cartușe în timpul alocat de 1 minut.

Barem de evaluare ședință de tragere							
Beretta PX 4 Storm cal 9x19 mm							
NOTA	10	9	8	7	6	5	RESPINS
PUNCTAJ	6 cartușe în țintă Sub 18 sec	6cartușe in țintă 18.00-30.00 sec	5 cartușe in țintă Sub 18 sec	5cartușe in țintă 18.00-30.00 sec	4 cartușe in țintă Sub 18 sec	4 cartușe in țintă 18.00-30.00 sec	0-3 cartușe trase în țintă

Incidentele de tragere vor fi rezolvate de trăgător fără a se aloca timp suplimentar.

În caz de incident cauzat de defecțiunea armei sau a muniției, neincluzând viciile de alimentare sau încărcare defectuoasă, conducătorul tragerii va opri tragerea, iar trăgătorul va repeta exercițiul.

După finalizarea ședinței de tragere, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 3 minute la locul de desfășurare al **Componentei 2 – calități motrice.**

Componenta 2 - CALITĂȚI MOTRICE

Pentru candidații bărbați:

- La comanda **start** execută **alergare de rezistență** 1000 de metri, contra timp;
- După o pauză de 3 minute de la terminare, execută **menținut în atârnat, în spațiul special amenajat;**
- După o pauză de 90 de secunde de la terminare, **genuflexiuni în spațiul special amenajat;**
- După o pauză de 90 de secunde terminare, execută **flexie abdominală în spațiul special amenajat;**

Pentru candidații femei:

- La comanda **start** execută **alergare de rezistență** 800 de metri, contra timp;
- După o pauză de 3 minute de la terminare, execută **flexie abdominală în spațiul special amenajat;**
- După o pauză de 90 de secunde de la terminare, execută **alergare de viteză**
- După o pauză de 90 de secunde de la terminare, execută **săritura în lungime de pe loc în spațiul special amenajat;**

Modalitatea de execuție:

- candidatul execută toate probele numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și specificului componentei;
- pentru executarea probelor candidatul are dreptul la o singură încercare;
- candidatul trebuie să parcurgă în întregime probele și elementele ce le compun, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, respectând timpii de repaus dintre elementele probei;
- terminarea timpului de pauză dintre elementele probei este anunțat de către evaluator;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului;
- proba de genuflexiuni se execută prin coborârea și ridicarea trunchiului în plan vertical cu brațele la ceafă, timp de două minute, fără pauză, câte un concurent/cronometru; se consideră corectă când coapsele sunt paralele cu solul în flexie și picioarele drepte în extensie; nu se va număra repetarea care nu este executată conform descrierii.
- proba de flexie abdominală (abdomene) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute, fără pauză și se consideră corectă atunci când omoplații ating solul în extensie și trunchiul este la 90 de grade cu solul, în flexie; nu se va număra repetarea care nu este executată conform descrierii.
- proba de menținut în atârnat se execută la bară fixă câte un concurent/cronometru;

- proba de viteză se execută cu startul din picioare, pe o distanță de 50 m, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului;

- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură, câte un concurent.

La linia de plecare candidatul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează, iar brațele execută un balans dinspre înainte spre înapoi, concomitent cu extensia picioarelor și implicit executarea săriturii. Pentru evaluarea execuției se va măsura locul unde candidatul lasă ultima urmă (călcâiul, palma, șezutul etc.).

Probele componente 2 se desfășoară în aer liber și în sala de sport. În cazul în care condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea acestora (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste +35°C sau sub 0°C ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente), desfășurarea probelor se poate amâna, la propunerea comisiei, cu acordul președintelui comisiei, până la momentul când probele se pot desfășura în condiții normale;

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Respins*” în următoarele situații:

- nu parcurge sau refuză să parcurgă unul din elementele componente motrice;
- calcă linia de start la probele de alergare de rezistență, alergare de viteză 50m și săritura în lungime de pe loc;
- nu respectă traseul probei de alergare de rezistență;
- nu respectă modul de executare impus pentru probe și timpii de executare a acestora;
- nu respectă indicațiile evaluatorului;
- depășește timpii de repaus dintre elementele componente motrice.
- la executarea probei genuflexiuni candidatul se sprijină pe coapse sau genunchi;
- la executarea probei de flexie abdominală (abdomene) candidatul se prinde cu mâinile de coapse, genunchi sau elemente de vestimentație pentru realizarea flexiei sau extensiei;

Este declarat „Admis” la componenta C2 candidatul care obține minimum nota 5.00 la fiecare probă conform baremului de evaluare, iar media aritmetică a notelor obținute este de minimum 7.00.

Bareme Componenta 2 – Calități motrice

PROBE BARBATI																				
Rezistenta - 1000m							Mentinit in atarnat							Genuflexiuni						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Timp	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI	Rep	I	II	III	IV	V	VI
3'20"	10						88"	10						60	10					
3'25"	9.5						86"	9.5						59	9.5					
3'30"	9						84"	9						58	9					
3'35"	8.5						82"	8.5						57	8.5					
3'40"	8						80"	8						56	8					
3'45"	7.5	10					78"	7.5	10					55	7.5	10				
3'50"	7	9.5					76"	7	9.5					54	7	9.5				
3'55"	6.5	9					74"	6.5	9					53	6.5	9				
4'00"	6	8.5					72"	6	8.5					52	6	8.5				
4'05"	5.5	8					70"	5.5	8					51	5.5	8				
4'10"	5	7.5	10				68"	5	7.5	10				50	5	7.5	10			
4'15"	4.5	7	9.5				66"	4.5	7	9.5				49	4.5	7	9.5			
4'20"	4	6.5	9				64"	4	6.5	9				48	4	6.5	9			
4'25"	3.5	6	8.5				62"	3.5	6	8.5				47	3.5	6	8.5			
4'30"	3	5.5	8				60"	3	5.5	8				46	3	5.5	8			
4'35"	2.5	5	7.5	10			58"	2.5	5	7.5	10			45	2.5	5	7.5	10		
4'40"	2	4.5	7	9.5			56"	2	4.5	7	9.5			44	2	4.5	7	9.5		
4'45"	1.5	4	6.5	9			54"	1.5	4	6.5	9			43	1.5	4	6.5	9		
4'50"	1	3.5	6	8.5			52"	1	3.5	6	8.5			42	1	3.5	6	8.5		
4'55"		3	5.5	8			50"		3	5.5	8			41		3	5.5	8		
5'00"		2.5	5	7.5	10		48"		2.5	5	7.5	10		40		2.5	5	7.5	10	
5'05"		2	4.5	7	9.5		46"		2	4.5	7	9.5		39		2	4.5	7	9.5	
5'10"		1.5	4	6.5	9		44"		1.5	4	6.5	9		38		1.5	4	6.5	9	
5'15"		1	3.5	6	8.5		42"		1	3.5	6	8.5		37		1	3.5	6	8.5	
5'20"			3	5.5	8		40"			3	5.5	8		36			3	5.5	8	

5'25"			2.5	5	7.5	10	38"			2.5	5	7.5	10	35			2.5	5	7.5	10
5'30"			2	4.5	7	9.5	36"			2	4.5	7	9.5	34			2	4.5	7	9.5
5'35"			1.5	4	6.5	9	34"			1.5	4	6.5	9	33			1.5	4	6.5	9
5'40"			1	3.5	6	8.5	32"			1	3.5	6	8.5	32			1	3.5	6	8.5
5'45"				3	5.5	8	30"				3	5.5	8	31				3	5.5	8
5'50"				2.5	5	7.5	28"				2.5	5	7.5	30				2.5	5	7.5
5'55"				2	4.5	7	26"				2	4.5	7	29				2	4.5	7
6'00"				1.5	4	6.5	24"				1.5	4	6.5	28				1.5	4	6.5
6'05"				1	3.5	6	22"				1	3.5	6	27				1	3.5	6
6'10"					3	5.5	20"					3	5.5	26					3	5.5
6'15"					2.5	5	18"					2.5	5	25					2.5	5
6'20"					2	4.5	16"					2	4.5	24					2	4.5
6'25"					1.5	4	14"					1.5	4	23					1.5	4
6'30"					1	3.5	12"					1	3.5	22					1	3.5
6'35"						3	10"						3	21						3
6'40"						2.5	8"						2.5	20						2.5
6'45"						2	6"						2	19						2
6'50"						1.5	4"						1.5	18						1.5
6'55"						1	2"						1	17						1

ABDOMENE							
Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF
Rep	I	II	III	IV	V	VI	Rep
60	10						70
59	9.5						69
58	9						68
57	8.5						67
56	8						66
55	7.5	10					65
54	7	9.5					64
53	6.5	9					63
52	6	8.5					62
51	5.5	8					61
50	5	7.5	10				60
49	4.5	7	9.5				59
48	4	6.5	9				58
47	3.5	6	8.5				57
46	3	5.5	8				56
45	2.5	5	7.5	10			55
44	2	4.5	7	9.5			54
43	1.5	4	6.5	9			53
42	1	3.5	6	8.5			52
41		3	5.5	8			51
40		2.5	5	7.5	10		50
39		2	4.5	7	9.5		49
38		1.5	4	6.5	9		48
37		1	3.5	6	8.5		47
36			3	5.5	8		46
35			2.5	5	7.5	10	45
34			2	4.5	7	9.5	44
33			1.5	4	6.5	9	43
32			1	3.5	6	8.5	42
31				3	5.5	8	41
30				2.5	5	7.5	40
29				2	4.5	7	39
28				1.5	4	6.5	38
27				1	3.5	6	37
26					3	5.5	36
25					2.5	5	35
24					2	4.5	34
23					1.5	4	33
22					1	3.5	32
21						3	31
20						2.5	30
19						2	29
18						1.5	28
17						1	27

PROBE FEMEI																											
REZISTENȚĂ – 800 m							ABDOMENE							VITEZA – 50 m							SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC						
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	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST.	I	II	III	IV	V	VI
3'20"	10						56	10						8"2	10						2,10	10					
3'25"	9,5						55	9,5						8"3	9,5						2,08	9,5					
3'30"	9						54	9						8"4	9						2,06	9					
3'35"	8,5						53	8,5						8"5	8,5						2,04	8,5					
3'40"	8						52	8						8"6	8						2,02	8					
3'45"	7,5	10					51	7,5	10					8"7	7,5	10					2,00	7,5	10				
3'50"	7	9,5					50	7	9,5					8"8	7	9,5					1,98	7	9,5				
3'55"	6,5	9					49	6,5	9					8"9	6,5	9					1,96	6,5	9				
4'00"	6	8,5					48	6	8,5					9"0	6	8,5					1,94	6	8,5				
4'05"	5,5	8					47	5,5	8					9"1	5,5	8					1,92	5,5	8				
4'10"	5	7,5	10				46	5	7,5	10				9"2	5	7,5	10				1,90	5	7,5	10			
4'15"	4,5	7	9,5				45	4,5	7	9,5				9"3	4,5	7	9,5				1,88	4,5	7	9,5			
4'20"	4	6,5	9				44	4	6,5	9				9"4	4	6,5	9				1,86	4	6,5	9			
4'25"	3,5	6	8,5				43	3,5	6	8,5				9"5	3,5	6	8,5				1,84	3,5	6	8,5			
4'30"	3	5,5	8				42	3	5,5	8				9"6	3	5,5	8				1,82	3	5,5	8			
4'35"	2,5	5	7,5	10			41	2,5	5	7,5	10			9"7	2,5	5	7,5	10			1,80	2,5	5	7,5	10		
4'40"	2	4,5	7	9,5			40	2	4,5	7	9,5			9"8	2	4,5	7	9,5			1,78	2	4,5	7	9,5		
4'45"	1,5	4	6,5	9			39	1,5	4	6,5	9			9"9	1,5	4	6,5	9			1,76	1,5	4	6,5	9		
4'50"	1	3,5	6	8,5			38	1	3,5	6	8,5			10"0	1	3,5	6	8,5			1,74	1	3,5	6	8,5		
4'55"		3	5,5	8			37		3	5,5	8			10"1		3	5,5	8			1,72		3	5,5	8		
5'00"		2,5	5	7,5	10		36		2,5	5	7,5	10		10"2		2,5	5	7,5	10		1,70		2,5	5	7,5	10	
5'05"		2	4,5	7	9,5		35		2	4,5	7	9,5		10"3		2	4,5	7	9,5		1,68		2	4,5	7	9,5	
5'10"		1,5	4	6,5	9		34		1,5	4	6,5	9		10"4		1,5	4	6,5	9		1,66		1,5	4	6,5	9	
5'15"		1	3,5	6	8,5		33		1	3,5	6	8,5		10"5		1	3,5	6	8,5		1,64		1	3,5	6	8,5	
5'20"			3	5,5	8		32			3	5,5	8		10"6			3	5,5	8		1,62			3	5,5	8	
5'25"			2,5	5	7,5	10	31			2,5	5	7,5	10	10"7			2,5	5	7,5	10	1,60			2,5	5	7,5	10
5'30"			2	4,5	7	9,5	30			2	4,5	7	9,5	10"8			2	4,5	7	9,5	1,58			2	4,5	7	9,5
5'35"			1,5	4	6,5	9	29			1,5	4	6,5	9	10"9			1,5	4	6,5	9	1,56			1,5	4	6,5	9
5'40"			1	3,5	6	8,5	28			1	3,5	6	8,5	11"0			1	3,5	6	8,5	1,54			1	3,5	6	8,5
5'45"				3	5,5	8	27				3	5,5	8	11"1				3	5,5	8	1,52				3	5,5	8
5'50"				2,5	5	7,5	26				2,5	5	7,5	11"2				2,5	5	7,5	1,50				2,5	5	7,5
5'55"				2	4,5	7	25				2	4,5	7	11"3				2	4,5	7	1,48				2	4,5	7
6'00"				1,5	4	6,5	24				1,5	4	6,5	11"4				1,5	4	6,5	1,46				1,5	4	6,5
6'05"				1	3,5	6	23				1	3,5	6	11"5				1	3,5	6	1,44				1	3,5	6
6'10"					3	5,5	22					3	5,5	11"6					3	5,5	1,42					3	5,5
6'15"					2,5	5	21					2,5	5	11"7					2,5	5	1,40					2,5	5
6'20"					2	4,5	20					2	4,5	11"8					2	4,5	1,38					2	4,5
6'25"					1,5	4	19					1,5	4	11"9					1,5	4	1,36					1,5	4
6'30"					1	3,5	18					1	3,5	12"0					1	3,5	1,34					1	3,5
6'35"						3	17						3	12"1						3	1,32						3
6'40"						2,5	16						2,5	12"2						2,5	1,30						2,5
6'45"						2	15						2	12"3						2	1,28						2
6'50"						1,5	14						1,5	12"4						1,5	1,26						1,5
6'55"						1	13						1	12"5						1	1,24						1

După finalizarea **Componentei 2 – calități motrice**, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează, în maximum 3 minute, la locul de desfășurare al **Componentei 3 – Autoapărare**.

Componenta 3 - AUTOAPĂRARE

Modalitatea de execuție:

- Proba se desfășoară pe suprafața de luptă amenajată în cadrul sălii de sport.
- Proba constă în două reprize x 2 minute de luptă cu adversar, cu un minut pauză între ele.
- Pentru protecția candidatului vor fi utilizate următoarele echipamente de protecție: cască, mănuși, tibiere. Candidatul poate folosi echipament de protecție propriu, proteză dentară și cochilie.
- Lupta începe și se finalizează la semnalul arbitrului, din picioare;
- Zonele corpului asupra cărora loviturile sunt permise: cap, trunchi, coapse.
- Zonele corpului asupra cărora procedeele și/sau proiectările sunt permise: cap, gât, trunchi, membrele superioare și membrele inferioare.
- Zonele corpului asupra cărora loviturile sunt interzise: spatele capului, gât, zona inghinală.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Respins*” în următoarele situații:

- a. adoptă o atitudine non-combat pe durata desfășurării componentei;
- b. lovește sau efectuează procedee asupra zonelor interzise ale corpului, în mod repetat;
- c. este scos din luptă prin knockout sau abandonează lupta;
- d. nu respectă instrucțiunile arbitrului sau semnalele de începere sau încetare a reprizelor și/sau pauzei.

Prin atitudine **non-combat** se va înțelege: se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, părăsește spațiul de luptă în mod voluntar, trage de timp în mod repetat și nu inițiază atac împotriva adversarului prin procedee sau lovituri.

Pentru acordarea notelor, subcomisia va evalua calitatea execuției procedeelelor de luptă, a combinațiilor de lovituri și complexitatea procedeelelor folosite. Este declarat „*Admis*” la componenta C3 candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare.

NOTA	BAREM	CALIFICATIV
10	<p>1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat;</p> <p>2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca;</p> <p>3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului;</p> <p>4. atacă adversarul prin lovituri singulare clare, care își ating ținta;</p> <p>5. atacă adversarul prin combinații clare de lovituri braț-picior care își ating ținta sau finalizează procedee de proiectare/imobilizare a adversarului;</p> <p>6. demonstrează superioritate tehnică și își domină clar adversarul pe parcursul celor două reprize.</p>	PROMOVAT
9	<p>1. ajunge la finalul celor două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat;</p> <p>2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca;</p> <p>3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului;</p> <p>4. atacă adversarul prin lovituri singulare clare, care își ating ținta;</p> <p>5. atacă adversarul prin combinații clare de lovituri braț-picior care își ating ținta sau finalizează procedee de proiectare/imobilizare a adversarului.</p>	PROMOVAT
8	<p>1. ajunge la finalul celor două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat;</p> <p>2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca;</p> <p>3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului;</p> <p>4. atacă adversarul prin lovituri singulare clare, care își ating ținta.</p>	PROMOVAT
7	<p>1. ajunge la finalul celor două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat;</p> <p>2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca;</p> <p>3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului.</p>	PROMOVAT
6	<p>1. ajunge la finalul celor două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat;</p> <p>2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca.</p>	PROMOVAT
5	<p>1. ajunge la finalul celor două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat;</p>	PROMOVAT