

## ANEXA 5

PROBE BARBAȚI																																			
FLOTĂRI						ABDOMEN						REZISTENȚĂ – 1000 m						GENUFLEXIUNI						MENȚINUT ÎN ATĂRNAT											
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					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	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	
70	10						60	10						3'20"	10						60	10					88"	10							
69	9,5						59	9,5						3'25"	9,5						59	9,5					86"	9,5							
68	9						58	9						3'30"	9						58	9					84"	9							
67	8,5						57	8,5						3'35"	8,5						57	8,5					82"	8,5							
66	8						56	8						3'40"	8						56	8					80"	8							
65	7,5	10					55	7,5	10					3'45"	7,5	10					55	7,5	10				78"	7,5	10						
64	7	9,5					54	7	9,5					3'50"	7	9,5					54	7	9,5				76"	7	9,5						
63	6,5	9					53	6,5	9					3'55"	6,5	9					53	6,5	9				74"	6,5	9						
62	6	8,5					52	6	8,5					4'00"	6	8,5					52	6	8,5				72"	6	8,5						
61	5,5	8					51	5,5	8					4'05"	5,5	8					51	5,5	8				70"	5,5	8						
60	5	7,5	10				50	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				50	5	7,5	10			68"	5	7,5	10					
59	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5			66"	4,5	7	9,5					
58	4	6,5	9				48	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				48	4	6,5	9			64"	4	6,5	9					
57	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5				4'25"	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5			62"	3,4	6	8,5					
56	3	5,5	8				46	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				46	3	5,5	8			60"	3	5,5	8					
55	2,5	5	7,5	10			45	2,5	5	7,5	10			4'35"	2,5	5	7,5	10			45	2,5	5	7,5	10		58"	2,5	5	7,5	10				
54	2	4,5	7	9,5			44	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			44	2	4,5	7	9,5		56"	2	4,5	7	9,5				
53	1,5	4	6,5	9			43	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			43	1,5	4	6,5	9		54"	1,5	4	6,5	9				
52	1	3,4	6	8,5			42	1	3,4	6	8,5			4'50"	1	3,4	6	8,5			42	1	3,4	6	8,5		52"	1	3,4	6	8,5				
51		3	5,5	8			41		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			41		3	5,5	8		50"		3	5,5	8				
50		2,5	5	7,5	10		40		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	10		40		2,5	5	7,5	10	48"		2,5	5	7,5	10			
49		2	4,5	7	9,5		39		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		39		2	4,5	7	9,5	46"		2	4,5	7	9,5			
48		1,5	4	6,5	9		38		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		38		1,5	4	6,5	9	44"		1,5	4	6,5	9			
47		1	3,5	6	8,5		37		1	3,4	6	8,5		5'15"		1	3,4	6	8,5		37		1	3,4	6	8,5	42"		1	3,4	6	8,5			
46			3	5,5	8		36			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		36			3	5,5	8	40"			3	5,5	8			
45			2,5	5	7,5	10	35			2,5	5	7,5	10	5'25"			2,5	5	7,5	10	35			2,5	5	7,5	38"			2,5	5	7,5	10		
44			2	4,5	7	9,5	34			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	34			2	4,5	7	36"			2	4,5	7	9,5		
43			1,5	4	6,5	9	33			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	33			1,5	4	6,5	34"			1,5	4	6,5	9		
42			1	3,4	6	8,5	32			1	3,4	6	8,5	5'40"			1	3,4	6	8,5	32			1	3,4	6	32"			1	3,4	6	8,5		
41				3	5,5	8	31				3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8	31				3	5,5	30"				3	5,5	8		
40				2,5	5	7,5	30				2,5	5	7,5	5'50"				2,5	5	7,5	30				2,5	5	28"				2,5	5	7,5		
39				2	4,5	7	29				2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7	29				2	4,5	26"				2	4,5	7		
38				1,5	4	6,5	28				1,5	4	6,5	6'00"				1,5	4	6,5	28				1,5	4	24"				1,5	4	6,5		
37				1	3,4	6	27				1	3,4	6	6'05"				1	3,4	6	27				1	3,4	22"				1	3,4	6		
36					3	5,5	26					3	5,5	6'10"					3	5,5	26					3	20"					3	5,5		
35					2,5	5	25					2,5	5	6'15"					2,5	5	25					2,5	18"					2,5	5		
34					2	4,5	24					2	4,5	6'20"					2	4,5	24					2	16"					2	4,5		
33					1,5	4	23					1,5	4	6'25"					1,5	4	23					1,5	14"					1,5	4		
32					1	3,4	22					1	3,4	6'30"					1	3,4	22					1	12"					1	3,4		
31						3	21						3	6'35"					3	21						3	10"						3		
30						2,5	20						2,5	6'40"					2,5	20						2,5	8"						2,5		
29						2	19						2	6'45"					2	19						2	6"						2		
28						1,5	18						1,5	6'50"					1,5	18						1,5	4"						1,5		
27						1	17						1	6'55"					1	17						1	2"						1		

## PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE ȘI MODALITATEA DE EXECUTARE A ELEMENTELOR DIN CADRUL COMPONENTEI 1- CALITĂȚI MOTRICE :

- 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 pauză corespunzători;
- terminarea timpului de pauză dintre componentele evaluării calităților motrice 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 menținut în atârnat** se execută la bară fixă câte un concurent/cronometru;
- **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 corect executată atunci când șezutul coboară sub nivelul genunchiului.
- **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 picioarele, în flexie;
- **proba de flotări** se execută din poziția în sprijin culcat înainte, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru. Flotarea se consideră corectă când încheietura cotului este la 90 de grade în flexie și 180 de grade în extensie, fără sprijin pe genunchi, coate sau abdomen pe durata execuției probei;
- alergarea de rezistență 1000 se desfășoară în aer liber. 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;