

**ÎNDEPLINIREA BAREMELOR SPECIFICE CATEGORIEI DE SOLICITARE FIZICĂ
SPECIALĂ ȘI CELE SPECIFICE INSTRUCȚIEI TRAGERILOR SPECIALE**

necesare a fi îndeplinite în vederea ocupării funcției de șef de grupă la Grupa 1 de la Serviciului pentru Acțiuni Speciale din cadrul Inspectoratului de Poliție Județean Mureș

Componenta 1 - Îndeplinirea condiției referitoare la aptitudinile și abilitățile privind tragerea cu armamentul din dotarea unității se face potrivit art. 16, alin. 1, litera ”a” din Dispoziția I.G.P.R. nr. 40 din 27.03.2020 pentru aprobarea instrucțiunilor de tragere ale Poliției Române, astfel:

SEDINȚA NR. 84

Scop: dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor trăgătorilor pentru executarea focurilor precise asupra unor ținte de dimensiuni mici, de la distanțe mici (trageri reactive), precum și dezvoltarea aptitudinilor trăgătorilor în a distinge, asuma, decide și angaja ținte în timpi foarte scurți.

Arma: pistolul din dotare.

Distanța: 5 m.

Cartușe alocate: 32 (alimentate conform descrierii modului de executare).

Număr de repetări exercițiu: 1.

Poziția de tragere: în picioare.

Poziția de start: arma încărcată cu cartuș în camera cartușului, în toc.

Ținta: S.I.I.A.S. – 4 D.A.D.A.

Timp: 80 secunde în ținută civilă/90 secunde în ținută completă de intervenție.

Priza: cu două mâini, cu o singură mână.

Ținuta: civilă sau completă de intervenție.

Evaluarea rezultatelor: *corespunzător* - conform Graficului privind evaluarea rezultatelor prevăzut la prezentele instrucțiuni, secvenței stabilite în modul de executare, precum și descrierilor din **Notă**.

Notă: se va nota timpul obținut pentru fiecare exercițiu în parte precum și numărul de lovituri în țintă. La finalul tragerii se vor însuma timpii obținuți la fiecare exercițiu precum și numărul total de lovituri în țintă.

Modul de executare:

- la semnalul sonor al timerului, se scoate arma și se execută 3 focuri în cercul cu nr.1;
- la semnalul sonor al timerului, se scoate arma și se execută 1 foc în cercul cu nr. 2 (x 3 rep.);
- la semnalul sonor al timerului, se scoate arma și se execută 1 foc în cercul cu nr. 3, 1 foc în cercul cu nr. 4 (x 3 rep.);
- la semnalul sonor al timerului, se scoate arma și se execută 1 foc în cercul cu nr. 5 folosind doar mâna puternică (x 3 rep.);
- la semnalul sonor al timerului, se scoate arma și se execută 2 focuri în cercul cu nr. 6, 2 focuri în cercul cu nr. 7 (x 2 rep.);
- arma va fi în mâna slabă în poziție de observare (premergător), la semnalul sonor al timerului se execută 1 foc în cercul cu nr.8 folosind doar mâna slabă (x 3 rep.);

- la semnalul sonor al timerului se scoate arma și se execută 1 foc în cercul cu nr. 9, se face schimb de încărcător de urgență și se execută 1 foc în cercul cu nr. 10 (x 3 rep.).

SEDINȚA NR. 85

Scop: dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor trăgătorilor pentru executarea focurilor precise asupra unor ținte de dimensiuni mici, de la distanțe mici (trageri reactive) precum și dezvoltarea aptitudinilor trăgătorilor în a distinge, asuma, decide și angaja ținte în timpi foarte scurți.

Arma: armă de asalt (cal. 9x19 mm) și pistol.

Distanța: 8 m.

Cartușe alocate: 32 (alimentate conform descrierii modului de executare).

Număr de repetări exercițiu: 1.

Poziția de tragere: în picioare.

Poziția de start: arma încărcată cu cartuș în camera cartușului, asigurată.

Ținta: S.I.I.A.S. – 5. D.A.D.A.

Țimp: 70 de secunde în ținută civilă/80 de secunde în ținută completă de intervenție

Priza: cu două mâini, cu o singură mână.

Ținuta: civilă sau completă de intervenție.

Evaluarea rezultatelor: *corespunzător* - conform Graficului privind evaluarea rezultatelor prevăzut la prezentele instrucțiuni, secvenței stabilite în modul de executare, precum și descrierilor din *Notă*.

Notă: se va nota timpul obținut pentru fiecare exercițiu în parte precum și numărul de lovituri în țintă. La finalul tragerii se vor însuma timpii obținuți la fiecare exercițiu precum și numărul total de lovituri în țintă.

Modul de executare:

- din poziție de serviciu, la semnalul sonor al timerului se dezasigură arma și se execută 1 foc în cercul cu nr. 1 (x3 rep.);
- din poziție de observare, la semnalul sonor al timerului cu arma dezasigurată se execută 1 foc în cercul cu nr. 2 (x3 rep.);
- din poziție de observare cu arma dezasigurată, la semnalul sonor al timerului se execută 1 foc în cercul cu nr. 3, folosind numai mâna puternică, se trece arma în mâna slabă și se execută 1 foc în cercul cu nr. 4 (x3 rep.);
- din poziție de observare cu arma dezasigurată, folosindu-se numai mâna puternică, la semnalul sonor al timerului se execută 1 foc în cercul cu nr. 5 (x3 rep.);
- din poziție de observare cu arma dezasigurată, folosind priza cu ambele mâini, la semnalul sonor al timerului, se execută 2 focuri în cercul cu nr. 6, 2 focuri în cercul cu nr. 7 (x2 rep.);
- din poziție de observare cu arma dezasigurată arma va fi în mâna slabă în poziție de observare la semnalul sonor al timerului se execută 1 foc în cercul cu nr. 8 folosind doar mâna slabă (x3 rep.);
- din poziție de observare cu arma dezasigurată la semnalul sonor al timerului se execută 1 foc în cercul cu nr. 9, se face tranziția și se execută 1 foc în cercul cu nr.10 (x3 rep.).

	NOTE									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ȘEDINȚA DE TRAGERE NR. 84	32 -31 gl.	30 -28 gl.	27 -25 gl.	24 - 22 gl.	21 - 19 gl.	18 - 16 gl.	15 - 13 gl	12 - 10 gl.	9 -7 gl.	6 - 0 gl.
ȘEDINȚA DE TRAGERE NR. 85	32 -31 gl.	30 -28 gl.	27 -25 gl.	24 - 22 gl.	21 - 19 gl.	18 - 16 gl.	15 - 13 gl	12 - 10 gl.	9 -7 gl.	6 - 0 gl.

Este declarat „CORESPUNZATOR“ candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare la fiecare ședință de tragere.

Componenta 2 - îndeplinirea condiției referitoare la performanța fizică și autoapărare (activitățile, baremele și grupele de vârstă sunt prevăzute în anexele la O.M.A.I. nr. 154/2004 *privind activitățile de educație fizică și sport în Ministerul Afacerilor Interne*, adaptate nevoilor de verificare a performanțelor fizice și autoapărare)

Pentru candidații bărbați:

- **alergare de rezistență** 1000 de metri, contra cronometru;
- **alergare de viteză**, contra cronometru;
- **săritura în lungime de pe loc**;
- **menținut în atârnat**;
- **flotări**;
- **genuflexiuni**;
- **abdomene**;
- **proba de autoapărare**;

Pentru candidații femei:

- **alergare de rezistență** 800 de metri, contra cronometru;
- **alergare de viteză**, contra cronometru;
- **săritura în lungime de pe loc**;
- **menținut în atârnat**;
- **abdomene**;
- **proba de autoapărare**;

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 6 din cele 8 probe, la alegere (alegerea probelor la care urmează să susțină evaluarea, va fi înaintea începerii probelor), obligatorie fiind proba de autoapărare.
- **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;

- **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 înaintea, 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;

- **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 (câlcâiul, palma, șezutul etc.).

- alergarea de rezistență 1000/800 metri și alergarea de viteză 50 m se desfășoară în aer liber sau pe banda specifică alergării. 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 „*Nepromovat*” în următoarele situații:

- a) nu parcurge sau refuză să parcurgă unul din elementele componente motrice;
- b) calcă linia de start la probele de alergare de rezistență și alergare de viteză 50m;
- c) nu respectă modul de executare impus pentru probe și timpii de executare a acestora;
- d) nu respectă indicațiile evaluatorului;
- e) la executarea probei genuflexiuni candidatul se sprijină pe coapse sau genunchi;
- f) la executarea probei de flexie abdominală (abdomene) candidatul se prinde cu mâinile de coapse, genunchi sau elemente de vestimentație pentru realizarea flexiei sau extensiei.
- g) la executarea probei de flotări candidatul se sprijină pe genunchi, coate sau abdomen pe durata probei.

Componenta 2 - îndeplinirea condiției referitoare la autoapărare

Modalitatea de execuție:

- proba de autoapărare se verifică prin procedee din tematică și se apreciază în funcție de calitatea execuției câte doi concurenți timp de cinci minute /pereche.

La evaluarea privind „**Componenta 2 - îndeplinirea condiției referitoare la performanța fizică și autoapărare**” este declarat „Promovat” candidatul care obține minimum nota 5.00 la fiecare probă conform baremului de evaluare, iar media aritmetică a notelor obținute este de minimum 6.00.

P R O B E - BĂIEȚI

FLOTĂRI						ABDOMEN						REZISTENȚĂ – 1000 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							
REPET	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
70	10						60	10						3'20"	10						2,30	10					
69	9,5						59	9,5						3'25"	9,5						2,28	9,5					
68	9						58	9						3'30"	9						2,26	9					
67	8,5						57	8,5						3'35"	8,5						2,24	8,5					
66	8						56	8						3'40"	8						2,22	8					
65	7,5	10					55	7,5	10					3'45"	7,5	10					2,20	7,5	10				
64	7	9,5					54	7	9,5					3'50"	7	9,5					2,18	7	9,5				
63	6,5	9					53	6,5	9					3'55"	6,5	9					2,16	6,5	9				
62	6	8,5					52	6	8,5					4'00"	6	8,5					2,14	6	8,5				
61	5,5	8					51	5,5	8					4'05"	5,5	8					2,12	5,5	8				
60	5	7,5	10				50	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				2,10	5	7,5	10			
59	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				2,08	4,5	7	9,5			
58	4	6,5	9				48	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				2,06	4	6,5	9			
57	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5				4'25"	3,4	6	8,5				2,04	3,4	6	8,5			
56	3	5,5	8				46	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				2,02	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			2,00	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			1,98	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			1,96	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			1,94	1	3,4	6	8,5		
51		3	5,5	8			41		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			1,92		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		1,90		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		1,88		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		1,86		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		1,84		1	3,4	6	8,5	
46			3	5,5	8		36			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		1,82			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	1,80			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	1,78			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	1,76			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	1,74			1	3,4	6	8,5
41				3	5,5	8	31				3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8	1,72				3	5,5	8
40				2,5	5	7,5	30				2,5	5	7,5	5'50"				2,5	5	7,5	1,70				2,5	5	7,5
39				2	4,5	7	29				2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7	1,68				2	4,5	7
38				1,5	4	6,5	28				1,5	4	6,5	6'00"				1,5	4	6,5	1,66				1,5	4	6,5
37				1	3,4	6	27				1	3,4	6	6'05"				1	3,4	6	1,64				1	3,4	6
36					3	5,5	26					3	5,5	6'10"					3	5,5	1,62					3	5,5
35					2,5	5	25					2,5	5	6'15"					2,5	5	1,60					2,5	5
34					2	4,5	24					2	4,5	6'20"					2	4,5	1,58					2	4,5
33					1,5	4	23					1,5	4	6'25"					1,5	4	1,56					1,5	4
32					1	3,4	22					1	3,4	6'30"					1	3,4	1,54					1	3,4
31						3	21						3	6'35"						3	1,52						3
30						2,5	20						2,5	6'40"						2,5	1,50						2,5
29						2	19						2	6'45"						2	1,48						2
28						1,5	18						1,5	6'50"						1,5	1,46						1,5
27						1	17						1	6'55"						1	1,44						1

P R O B E - BĂIEȚI

VITEZA – 50 m							MENȚINUT ÎN ATĂRNAT							AUTOAPARARE							GENUFLEXIUNI						
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	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI
6"6	10						88"	10						10	10						60	10					
6"7	9,5						86"	9,5						10	9,5						59	9,5					
6"8	9						84"	9						10	9						58	9					
6"9	8,5						82"	8,5						10	8,5						57	8,5					
7"0	8						80"	8						10	8						56	8					
7"1	7,5	10					78"	7,5	10					9	7,5	10					55	7,5	10				
7"2	7	9,5					76"	7	9,5					9	7	9,5					54	7	9,5				
7"3	6,5	9					74"	6,5	9					9	6,5	9					53	6,5	9				
7"4	6	8,5					72"	6	8,5					9	6	8,5					52	6	8,5				
7"5	5,5	8					70"	5,5	8					9	5,5	8					51	5,5	8				
7"6	5	7,5	10				68"	5	7,5	10				8	5	7,5	10				50	5	7,5	10			
7"7	4,5	7	9,5				66"	4,5	7	9,5				8	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5			
7"8	4	6,5	9				64"	4	6,5	9				8	4	6,5	9				48	4	6,5	9			
7"9	3,4	6	8,5				62"	3,4	6	8,5				8	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5			
8"0	3	5,5	8				60"	3	5,5	8				8	3	5,5	8				46	3	5,5	8			
8"1	2,5	5	7,5	10			58"	2,5	5	7,5	10			7	2,5	5	7,5	10			45	2,5	5	7,5	10		
8"2	2	4,5	7	9,5			56"	2	4,5	7	9,5			7	2	4,5	7	9,5			44	2	4,5	7	9,5		
8"3	1,5	4	6,5	9			54"	1,5	4	6,5	9			7	1,5	4	6,5	9			43	1,5	4	6,5	9		
8"4	1	3,4	6	8,5			52"	1	3,4	6	8,5			7	1	3,4	6	8,5			42	1	3,4	6	8,5		
8"5		3	5,5	8			50"		3	5,5	8			7		3	5,5	8			41		3	5,5	8		
8"6		2,5	5	7,5	10		48"		2,5	5	7,5	10		6		2,5	5	7,5	10		40		2,5	5	7,5	10	
8"7		2	4,5	7	9,5		46"		2	4,5	7	9,5		6		2	4,5	7	9,5		39		2	4,5	7	9,5	
8"8		1,5	4	6,5	9		44"		1,5	4	6,5	9		6		1,5	4	6,5	9		38		1,5	4	6,5	9	
8"9		1	3,4	6	8,5		42"		1	3,4	6	8,5		6		1	3,4	6	8,5		37		1	3,4	6	8,5	
9"0			3	5,5	8		40"			3	5,5	8		6			3	5,5	8		36			3	5,5	8	
9"1			2,5	5	7,5	10	38"			2,5	5	7,5	10	5			2,5	5	7,5	10	35			2,5	5	7,5	10
9"2			2	4,5	7	9,5	36"			2	4,5	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5	34			2	4,5	7	9,5
9"3			1,5	4	6,5	9	34"			1,5	4	6,5	9	5			1,5	4	6,5	9	33			1,5	4	6,5	9
9"4			1	3,4	6	8,5	32"			1	3,4	6	8,5	5			1	3,4	6	8,5	32			1	3,4	6	8,5
9"5				3	5,5	8	30"				3	5,5	8	5				3	5,5	8	31				3	5,5	8
9"6				2,5	5	7,5	28"				2,5	5	7,5	4				2,5	5	7,5	30				2,5	5	7,5
9"7				2	4,5	7	26"				2	4,5	7	4				2	4,5	7	29				2	4,5	7
9"8				1,5	4	6,5	24"				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5	28				1,5	4	6,5
9"9				1	3,4	6	22"				1	3,4	6	4				1	3,4	6	27				1	3,4	6
10"0					3	5,5	20"					3	5,5	4					3	5,5	26					3	5,5
10"1					2,5	5	18"					2,5	5	3					2,5	5	25					2,5	5
10"2					2	4,5	16"					2	4,5	3					2	4,5	24					2	4,5
10"3					1,5	4	14"					1,5	4	3					1,5	4	23					1,5	4
10"4					1	3,4	12"					1	3,4	3					1	3,4	22					1	3,4
10"5						3	10"						3	3						3	21						3
10"6						2,5	8"						2,5	2						2,5	20						2,5
10"7						2	6"						2	2						2	19						2
10"8						1,5	4"						1,5	2						1,5	18						1,5
10"9						1	2"						1	2						1	17						1

P R O B E – F E M E I

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

P R O B E - F E M E I																				
VITEZA – 50 m							MENȚINUT ÎN ATÂRNAT						AUTOAPARARE							
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	PROC	I	II	III	IV	V	VI
8"2	10						44"	10						10	10					
8"3	9,5						43"	9,5						10	9,5					
8"4	9						42"	9						10	9					
8"5	8,5						41"	8,5						10	8,5					
8"6	8						40"	8						10	8					
8"7	7,5	10					39"	7,5	10					9	7,5	10				
8"8	7	9,5					38"	7	9,5					9	7	9,5				
8"9	6,5	9					37"	6,5	9					9	6,5	9				
9"0	6	8,5					36"	6	8,5					9	6	8,5				
9"1	5,5	8					35"	5,5	8					9	5,5	8				
9"2	5	7,5	10				34"	5	7,5	10				8	5	7,5	10			
9"3	4,5	7	9,5				33"	4,5	7	9,5				8	4,5	7	9,5			
9"4	4	6,5	9				32"	4	6,5	9				8	4	6,5	9			
9"5	3,5	6	8,5				31"	3,5	6	8,5				8	3,5	6	8,5			
9"6	3	5,5	8				30"	3	5,5	8				8	3	5,5	8			
9"7	2,5	5	7,5	10			29"	2,5	5	7,5	10			7	2,5	5	7,5	10		
9"8	2	4,5	7	9,5			28"	2	4,5	7	9,5			7	2	4,5	7	9,5		
9"9	1,5	4	6,5	9			27"	1,5	4	6,5	9			7	1,5	4	6,5	9		
10"0	1	3,5	6	8,5			26"	1	3,5	6	8,5			7	1	3,5	6	8,5		
10"1		3	5,5	8			25"		3	5,5	8			7		3	5,5	8		
10"2		2,5	5	7,5	10		24"		2,5	5	7,5	10		6		2,5	5	7,5	10	
10"3		2	4,5	7	9,5		23"		2	4,5	7	9,5		6		2	4,5	7	9,5	
10"4		1,5	4	6,5	9		22"		1,5	4	6,5	9		6		1,5	4	6,5	9	
10"5		1	3,5	6	8,5		21"		1	3,5	6	8,5		6		1	3,5	6	8,5	
10"6			3	5,5	8		20"			3	5,5	8		6			3	5,5	8	
10"7			2,5	5	7,5	10	19"			2,5	5	7,5	10	5			2,5	5	7,5	10
10"8			2	4,5	7	9,5	18"			2	4,5	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5
10"9			1,5	4	6,5	9	17"			1,5	4	6,5	9	5			1,5	4	6,5	9
11"0			1	3,5	6	8,5	16"			1	3,5	6	8,5	5			1	3,5	6	8,5
11"1				3	5,5	8	15"				3	5,5	8	5				3	5,5	8
11"2				2,5	5	7,5	14"				2,5	5	7,5	4				2,5	5	7,5
11"3				2	4,5	7	13"				2	4,5	7	4				2	4,5	7

11"4				1,5	4	6,5	12"				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5
11"5				1	3,5	6	11"				1	3,5	6	4				1	3,5	6
11"6					3	5,5	10"					3	5,5	4					3	5,5
11"7					2,5	5	9"					2,5	5	3					2,5	5
11"8					2	4,5	8"					2	4,5	3					2	4,5
11"9					1,5	4	7"					1,5	4	3					1,5	4
12"0					1	3,5	6"					1	3,5	3					1	3,5
12"1						3	5"						3	3						3
12"2						2,5	4"						2,5	2						2,5
12"3						2	3"						2	2						2
12"4						1,5	2"						1,5	2						1,5
12"5						1	1"						1	2						1