

**ANEXĂ PENTRU COMPONENTA NR. 2**

<b>BAREM ALERGARE DE REZISTENȚĂ – 3000 m</b>		
<b>PERFORMANȚĂ</b>	<b>NOTE/CALIFICATIV</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTĂ</b>	<b>CALIFICATIV</b>
<12'30"	10	PROMOVAT
12'31 - 12'45"	9,5	PROMOVAT
12'46 - 13'00"	9	PROMOVAT
13'01 - 13'15"	8,5	PROMOVAT
13'16 - 13'30"	8	PROMOVAT
13'31 - 13'45"	7,5	PROMOVAT
13'46 - 14'00"	7	PROMOVAT
14'01 - 14'15"	6,5	PROMOVAT
14'16 - 14'30"	6	PROMOVAT
14'31 - 14'45"	5,5	PROMOVAT
<b>14'46 - 15'00"</b>	<b>5</b>	<b>PROMOVAT</b>

<b>BAREM PROBE CIRCUIT FORȚĂ ÎN REGIM DE VITEZĂ</b>		<b>Obiectiv</b>
1.	Cățărare pe frânghie de gimnastică 5 m	1 repetare
2.	Tracțiuni	10 repetări
3.	Flotări	50 repetări
4.	Flexia antebrățului pe brat 25 kg – greutate halteră	10 repetări
5.	Genuflexiuni	20 repetări
6.	Flotări la paralele (pistonașe)	10 repetări
7.	Abdomene	40 repetări
8.	Împins la piept 50 kg – greutate halteră	20 repetări
9.	Sărituri peste banca de gimnastică	40 repetări
<b>PERFORMANȚĂ</b>	<b>NOTE/CALIFICATIV</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTĂ</b>	<b>CALIFICATIV</b>
4'50"	10	PROMOVAT
5'10"	9,5	PROMOVAT
5'30"	9	PROMOVAT
5'50"	8,5	PROMOVAT
6'10"	8	PROMOVAT
6'30"	7,5	PROMOVAT
6'50"	7	PROMOVAT
7'10"	6,5	PROMOVAT
7'30"	6	PROMOVAT
7'50"	5,5	PROMOVAT
<b>8'00"</b>	<b>5</b>	<b>PROMOVAT</b>

<b>BAREM ALERGARE DE VITEZĂ – 50 m</b>		
<b>PERFORMANȚĂ</b>	<b>NOTE/CALIFICATIV</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTĂ</b>	<b>CALIFICATIV</b>
6,7"	10	PROMOVAT
6,8"	9,5	PROMOVAT
6,9"	9	PROMOVAT
7,0"	8,5	PROMOVAT
7,1"	8	PROMOVAT
7,2"	7,5	PROMOVAT
7,3"	7	PROMOVAT
7,4"	6,5	PROMOVAT
7,5"	6	PROMOVAT
7,6"	5,5	PROMOVAT
<b>7,7"</b>	<b>5</b>	<b>PROMOVAT</b>

<b>BAREM PROBA DE LUPTĂ CU ADVERSAR</b>			
	<b>NOTA</b>		<b>CALIFICATI V</b>
1.	<b>10</b>	<p>1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.);</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
2.	<b>9</b>	<p>1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.);</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
3.	<b>8</b>	<p>1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.);</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

4.	7	<p>1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.);</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
5.	6	<p>1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.);</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
6.	5	<p>1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.);</p>	PROMOVAT