

Testarea potențialului fizic este susținută numai de către candidații care au examenul medical efectuat, cu specificația "**apt pentru efort fizic**".

*Testarea candidaților recrutați cuprinde două probe:*

1. *traseul utilitar - aplicativ;*
2. *alergare pe distanță de 1000 m.*

*Fiecare probă în parte are caracter eliminătoriu!*

Testarea potențialului fizic începe cu traseul utilitar - aplicativ și continuă cu alergare pe distanță de 1000 m.

Configurațiile probelor și baremurile sunt diferite în funcție de sex.

Candidații sunt declarați "**ADMIS**" la testare, dacă îndeplinesc următoarele bareme.

Categoriile de candidați	Sex	Traseul utilitar-aplicativ	Alergare pe distanță de 1000 m
		Barem (min.sec)	Barem (min.sec)
Colegii militare liceale	M	1'30"	4'00"
	F	1'30"	4'15"

Instructajul privind normele și măsurile de prevenire a accidentelor în locurile de desfășurare a testării potențialului fizic, se face înainte de timpul alocat înălțării pentru proba „Traseul utilitar – aplicativ”. Candidații sunt răspunzători de apariția eventualelor accidente pe timpul desfășurării probelor, datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor greșite. Candidații care se accidentează în timpul unei probe sau pe timpul alocat pregătirii organismului pentru efort și nu o pot termina, pot fi reprogramați, la propunerea evaluatorilor, la care se va anexa recomandarea medicului colegiului militar liceal, în baza aprobării șefului centrului zonal de selecție și orientare.

Candidații care declară, după efectuarea instructajului, că nu pot susține testarea, sunt reprogramați pe baza unei cereri adresate șefului centrului zonal de selecție și orientare, fără a se depăși termenul limită de selecție stabilit pentru categoria de candidați din care aceștia fac parte.

Contestarea ulterioară a rezultatelor, pe motive de indispoziție psihică sau somatică, nu este luată în considerare.

Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, se desfășoară în spațiul destinat acestei activități, sub supravegherea evaluatorilor.

Înălțarea se execută timp de 15 minute înaintea fiecărei probe, pe durata căreia, candidații se pot acomoda și cu elementele traseului utilitar - aplicativ.

Înaintea parcurgerii traseului utilitar - aplicativ, unul dintre evaluatori va prezenta candidaților elementele, modul de execuție a acestora, restricțiile, penalizările precum și procedura de testare.

Pauza dintre probe se acordă astfel încât, fiecare candidat să beneficieze de minimum 15 minute de refacere, în care nu se include deplasarea la locul de desfășurare a probei următoare.

Pe timpul desfășurării probelor, este obligatorie prezența unui cadru medical de specialitate - medic, asistent medical sau sanitar - în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie.

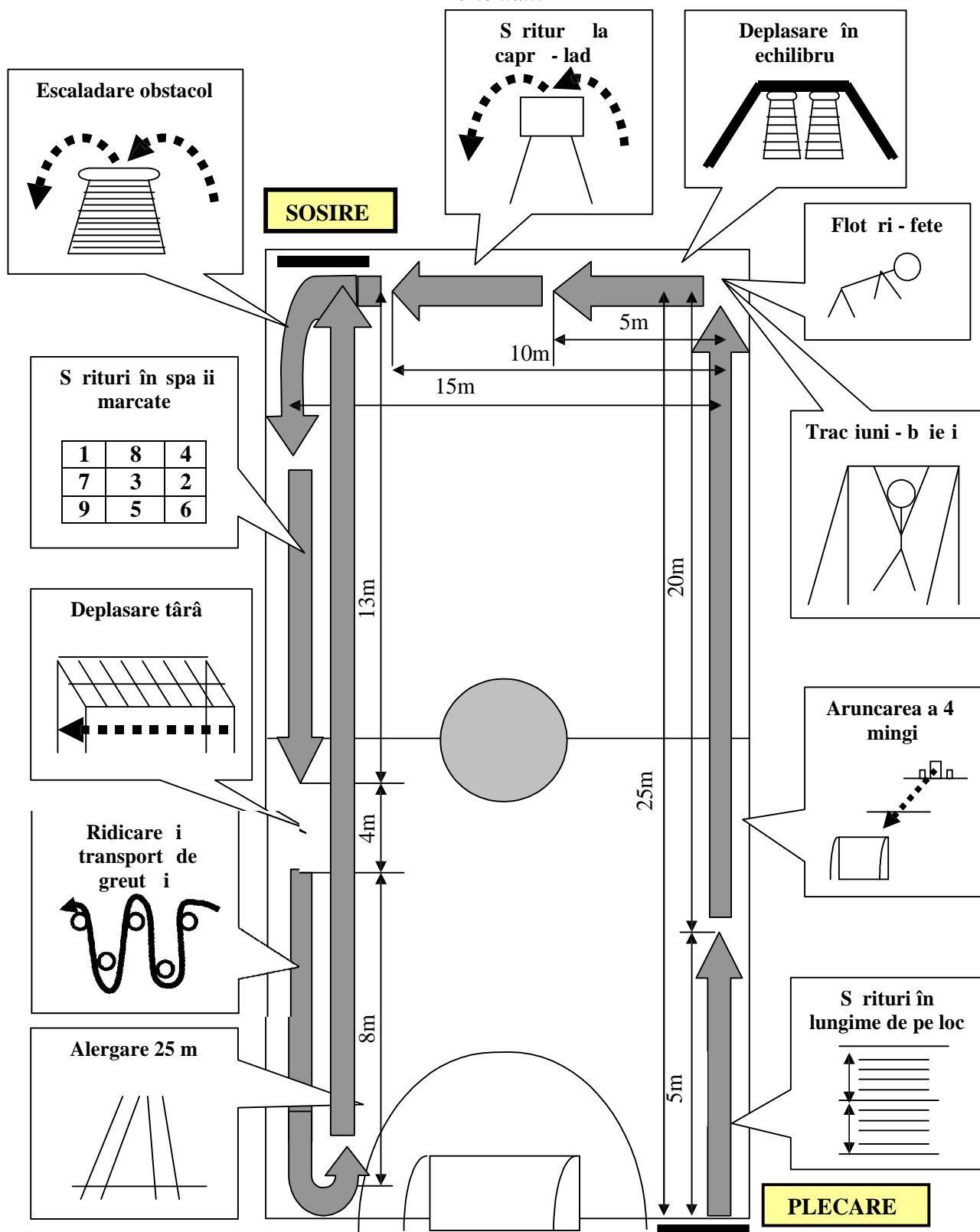
Rezultatele sunt comunicate verbal candidaților, după fiecare probă, de către evaluatori.

Contestarea rezultatului se face individual, prin cerere scrisă adresată șefului centrului zonal de selecție și orientare, după comunicarea rezultatului. Contestarea se rezolvă până la începerea probei următoare, prin verificarea corectitudinii stabilirii timpului total și a deciziei finale.

**Rezultatul contestației este definitiv.**

# SCHEMA TRASEULUI UTILITAR – APLICATIV

- orientativ -



**Not :** aparatele se dispun respectându-se principiul gradării efortului fizic în funcție de spațiul în care se desfășoară evaluarea.

## A. DATE TEHNICE TRASEU UTILITAR - APLICATIV

I. Traseul utilitar-aplicativ are o lungime de 90 m și cuprinde 10 elemente, în următoarea succesiune:

1. două sărituri în lungime, succesive, de pe loc;
2. aruncarea a 4 mingi diferite la țintă;
3. tracțiuni la bară fixă – băieți / flotări – fete;
4. deplasare în echilibru, pe bănci de gimnastică;
5. săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică;
6. escaladarea unui obstacol – ladă sau cal de gimnastică;
7. sărituri în spații marcate pe sol;
8. țărâre pe sub un obstacol;
9. ridicare și transport de greutate printre jaloane;
10. alergare 25 m.

II. Candidații trebuie să parcurgă în întregime traseul utilitar-aplicativ și să abordeze obligatoriu toate elementele, în ordinea stabilită.

III. Descrierea elementelor ce compun traseul utilitar-aplicativ și a modului de evaluare a execuției:

### 1. două sărituri în lungime, succesive, de pe loc :

- de pe linia de start, la semnalul evaluatorului, se execută 2 sărituri în lungime succesive, de pe loc, cu desprindere și aterizare de/pe ambele picioare.  
Cronometrarea începe când candidatul se desprinde de pe sol.
- lungimea cumulată a celor 2 sărituri se face în funcție de locul de aterizare și trebuie să fie de minim 3,40 m.
- Pentru fiecare 10 cm în minus față de lungimea cumulată se acordă o penalizare de 2 sec.

### 2. aruncarea a 4 mingi diferite la țintă:

- se utilizează pentru aruncare 4 mingi diferite (oină, handbal, baschet, volei), iar ca țintă o poartă de handbal dispusă perpendicular pe direcția de orientare.
- de pe linia de aruncare, marcată pe sol la o distanță de 20 m de poartă, se aruncă cele 4 mingi, prin procedeul azvârlire – cu o singură mână, de deasupra umărului;
- ordinea de aruncare este aleatorie
- o aruncare este considerată reușită dacă mingea intră în poartă sau atinge bara, cu condiția să nu fi atins solul înainte de 10 m de la linia de aruncare;
- Pentru fiecare aruncare ce nu se înscrie în aceste cerințe se acordă o penalizare de 2 sec.

### 3. tracțiuni la bară fixă – băieți / flotări – fete:

- a. tracțiuni: - se execută 5 tracțiuni din poziția atârnat, cu priză la alegere (de sus sau de jos apucat), fără bici-balans, la o bară fixă, înaltă de aprox. 2,30 m;
- o execuție este considerată corectă atunci când, la ridicare, bărbia depășește nivelul barei și, în poziția atârnat, brațele sunt întinse, iar picioarele nu ating solul;
  - evaluatorul numără execuțiile, cu voce tare, fiind luate în considerare doar cele corecte;
  - numărul minim de tracțiuni: 1
  - Pentru fiecare tracțiune neexecutată se acordă 5 sec. penalizare.
- b. flotări: - se execută 8 flotări din poziția sprijin culcat facial, prin flexia antebrățelor pe brațe sub un unghi mai mic de 90 grade și extensia completă a acestora, păstrând tot timpul corpul întins;
- evaluatorul numără execuțiile, cu voce tare, fiind luate în considerare doar cele corecte;
  - numărul minim de flotări: 2
  - Pentru fiecare tracțiune neexecutată se acordă 3 sec. penalizare.

### 4. deplasare în echilibru, pe bănci de gimnastică:

- instalația este formată din doi cai de gimnastică înalți de aprox. 1 m, așezați transversal pe direcția de deplasare și 3 bănci de gimnastică;
- 2 bănci, având partea lată deasupra, se așează cu un capăt pe sol și cu celălalt pe câte un cal, iar cea de-a treia se dispune orizontal, cu partea îngustă în sus, având fiecare capăt pe câte un cal de gimnastică;
- se execută urcarea pe prima bancă așezată înclinat, se deplasează în echilibru pe banca orizontală și se coboară pe cea de-a treia, așezată înclinat;

- candidații au dreptul să repete execuția de maxim 3 ori pentru a reuși să parcurgă elementul în totalitate; în caz de nereușită, aceștia nu mai continuă traseul, fiind declarați „Respins”

**5. săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică:**

- se utilizează capra de gimnastică cu înălțimea de aprox. 1,15 m, trambulină semielastică și saltea;
- abordarea elementului presupune cel puțin urcarea pe aparat, traversarea acestuia și coborârea pe la capătul depărtat;
- Pentru execuția incorectă se acordă 5 sec. penalizare.
- candidații care nu abordează elementul nu mai continuă traseul, fiind declarați „Respins”

**6. escaladarea unui obstacol – ladă sau cal de gimnastică:**

- se utilizează o ladă sau un cal de gimnastică cu înălțimea de aprox. 1,15 m;
- se execută escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere;
- candidații au dreptul să repete execuția de maxim 3 ori pentru a reuși să de pășească elementul; în caz de nereușită, aceștia nu mai continuă traseul, fiind declarați „Respins”

**7. sărituri în spații marcate pe sol:**

- marcajul de pe sol este reprezentat de pătrate cu latura de 1 m, numerotate cu numere de la 1 la 9 și așezate aleatoriu în cadrul unui pătrat mare;
- candidații execută sărituri în aceste pătrate, în ordinea crescătoarelor a numerelor;
- execuția corectă impune sărituri de pe două picioare, în interiorul pătratelor și păstrarea ordinii crescătoarelor a numerelor;
- Pentru fiecare nerespectare a uneia dintre aceste condiții se acordă 5 sec. penalizare.

**8. târâre pe sub un obstacol:**

- candidații se deplasează târâș pe sub un cadru metalic lung de 3 m, lat de 1,20 m și înalt de 0,60 m.

**9. ridicare și transport de greutate printre jaloane:**

- se folosesc 5 jaloane dispuse la o distanță de aprox. 2 m unul de celălalt, în zig -zag și două mingi medicinale de 3 kg fiecare;
- candidații ridică cele două mingi din dreptul primului jalon, le transportă simultan, în alergare, printre jaloane și le aruncă pe sol, după depășirea ultimului jalon;
- dacă scapă mingile, nu suportă penalizări, fiind doar obligați să le ridice și să le aducă, în același timp pe amândouă, la nivelul ultimului jalon.

**10. alergare 25 m:**

- se execută o alergare pe distanța de 25 m, capătul acestui segment coincidând cu linia de sosire, care marchează finalul traseului.

**IV.** Evaluarea se face prin calcularea timpului total de parcurgere al traseului, la care se însumează penalitățile și raportarea acestuia la baremul stabilit.

Operațiunea se realizează după ce toți candidații seriei au parcurs proba, iar rezultatul final „ADMIS”, „RESPINS” le este comunicat de către unul din evaluatori.

## **B. ALERGAREA PE DISTANȚA DE 1000 m**

- se susține doar de către candidații care, în urma parcurgerii traseului utilitar -aplicativ au fost declarați „ADMIS”;
- proba constă în parcurgerea unei distanțe de 1000 m în aer liber;
- se apreciază că un candidat abandonează proba în situația în care nu p arcurge întreaga distanță.