

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 tipului de repaus dintre fiecare componentă, respectiv 2 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;
- Este declarat „Admis” candidatul care obține minimum nota 5.00 la fiecare componentă a probei și nota 7.00, ca medie aritmetică a notelor obținute la cele trei componente.

Componenta 1 – TRAGERE CU ARMAMENTUL

ȘEDINȚA DE TRAGERE cu pistolul cal. 9mm

Arma: Beretta PX 4

Ținta: țintă piept nr. 6a cu cercuri

Distanța: 9 metri

Cartușe alocate: 8 cartușe

Număr de repetări exercițiu: 1

Timp: maxim 30 secunde

Priza: cu două mâini

Poziția de tragere: în picioare

Poziția de start: arma pe aliniamentul de tragere, nealimentată, încărcătorul este încărcat cu 8 cartușe

Evaluarea rezultatelor: conform baremului de evaluare

Modul de executare: Trăgătorul ridică arma de pe aliniamentul de tragere, introduce încărcătorul în armă, adoptă poziția de observare, la comanda „FOC” sau semnal sonor, o dezasigură și o încarcă, apoi îndreaptă arma spre țintă, execută 8 focuri, după care, la comandă, descarcă, controlează și depune arma pe aliniamentul de tragere.

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;
- Execută foc înainte de comanda conducătorului tragerii;
- Execută foc după expirarea timpului alocat ședinței de tragere, respectiv după comanda „STOP”.

Este declarat „Admis” candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare.

Barem de evaluare ședință de tragere										
	NOTE									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ȘEDINȚA DE TRAGERE	8 lovituri în țintă	7 lovituri în țintă	6 lovituri în țintă	5 lovituri în țintă	4 lovituri în țintă	3 lovituri în țintă	2 lovituri în țintă	1 lovitura în țintă	0 lovituri în țintă	-

După finalizarea ședinței de tragere, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 2 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 2 minute de la terminare, execută **menținut în atârnat**;
- După o pauză de 1 minut de la terminare, execută **genuflexiuni**;
- După o pauză de 1 minut de la terminare, execută **flexie abdominală**;
- După o pauză de 1 minut de la terminare, execută **flotări**.

Pentru candidații femei:

- La comanda **start** execută **alergare de rezistență** 800 de metri, contra timp;
- După o pauză de 2 minute de la terminare, execută **flexie abdominală**;
- După o pauză de 1 minut de la terminare, execută **alergare de viteză**;
- După o pauză de 1 minut de la terminare, execută **săritura în lungime de pe loc**.

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 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 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;

- **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.).

Alergarea de rezistență 1000/800 metri și alergarea de viteză 50 m 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;

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

- a) nu parcurge sau refuză să parcurgă unul din elementele componentei motrice;
- b) calcă linia de start la probele de alergare de rezistență și alergare de viteză 50m;

- c) nu respectă traseul probei de alergare de rezistență;
d) nu respectă modul de executare impus pentru probe și timpii de executare a acestora;
e) nu respectă indicațiile evaluatorului;
f) depășește timpii de repaus dintre elementele componentei motrice.
g) la executarea probei genuflexiuni candidatul se sprijină pe coapse sau genunchi;
h) la executarea probei de flexie abdominală (abdomene) candidatul se prinde cu mâinile de coapse, genunchi sau elemente de vestimentație pentru realizarea flexiei sau extensiei
i) la executarea probei de flotări candidatul se sprijină pe genunchi, coate sau abdomen pe durata probei;

Este declarat „Admis“ 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.

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

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

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

PROBE FEMEI																											
REZISTENȚĂ – 800 m							ABDOMEN							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

Componenta 3 - AUTOAPĂRARE

Modalitatea de execuție:

- Proba se desfășoară pe suprafața de luptă amenajată în cadrul sălii de sport.
- Proba constă în două reprize de luptă cu adversar, a câte două minute fiecare 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, respectiv proteză dentară și cochilie. Lupta începe și se finalizează la semnalul arbitrului, din picioare;

Sunt permise:

- lovituri de pumn, picior, genunchi;
- secerări, imobilizări, centurări, proiectări;

Sunt interzise:

- lovituri cu cotul, lovituri cu capul;
- lovituri cu o intensitate extremă (care să conducă la knock-out)- se evaluează și apreciază cunoașterea tehnicilor, acuratețea folosirii procedeelor și modul de execuție;

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 toată durata celor două reprize de luptă;
- 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.

Pentru acordarea notelor, subcomisia va evalua calitatea execuției procedeelor de luptă, a combinațiilor de lovituri și complexitatea procedeelor folosite. Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00.