

PROBE ȘI BAREME

PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAȚILOR LA ADMITEREA ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PROPRII, CÂT ȘI ÎN ȘI ÎN CELE ALE M.Ap.N CARE PREGĂTESC SPECIALIȘTI PENTRU NEVOILE M.A.I.

1. În cadrul admiterii, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
2. Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
3. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine: **alergare – viteză, aruncarea mingii medicinale și alergare – rezistență.**
4. Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
5. Este declarat „**PROMOVAT**” candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru fiecare probă. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.
6. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări, repetări sau contestații.**
7. Performanța obținută de candidați și calificativul acordat se consemnează în borderoul de examen.
8. Probele și baremele de promovare sunt următoarele:

PROBE	BAREME	
	Bărbați	Femei
Alergare de viteză - 50 m plat	7"2	8"1
Aruncarea mingii medicinale de pe loc (4 kg bărbați și 2 kg femei)	7 m	7 m
Alergare de rezistență - 1000 m	3'45"	4'10"

9. Precizări tehnice și metodice privind efectuare probelor:

A) Proba de alergare – viteză

- a) se execută cu startul din picioare, câte doi candidați;
- b) cronometrul pornește la mișcarea primului candidat;
- c) startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat „**NEPROMOVAT**”;
- d) candidații care se ciocnesc în timpul alergării și cad sau care se împiedică ori alunecă din cauza suprafeței de alergare se consideră că nu au parcurs traseul și vor relua proba o singură dată, la sfârșitul seriei din care face parte.

B). Proba de aruncarea mingii medicinale (4 kg - bărbații și 2 kg - femei)

- a) se execută de pe loc, cu ambele brațe, pe deasupra capului, spre înainte, într-un sector cu lățime de 3 metri și lungimea de cel puțin 10 metri, câte un candidat;
- b) poziția inițială a picioarelor poate fi în sprijin apropiat sau depărtat (lateral sau înainte);
- c) în cazul în care execuția se efectuează din poziția stând sau stând depărtat, candidatul poate să se ridice pe vârfuri fără a se desprinde de pe sol. La aruncarea din poziția stând depărtat anterior – posterior candidatul poate ridica piciorul din spate cu condiția ca piciorul din față să mențină permanent contactul cu solul; în ambele cazuri nu se va călca sau depăși linia sectorului de aruncare, inclusiv după aterizarea mingii;
- d) candidatul are dreptul la două încercări;
- e) măsurarea aruncării se efectuează de la linia sectorului de aruncare până la urma lăsată de minge, înspre locul de aruncare;
- f) scăparea mingii de către candidat (înainte sau înapoi) este considerată aruncare nereușită (pentru prima încercare);
- g) dacă situația prevăzută la litera f) are loc la a doua încercare, candidatul este declarat „**NEPROMOVAT**”, în borderou fiind consemnată performanța celei mai bune aruncări;

C). Proba de alergare - rezistență

- a) se execută cu startul din picioare, în serii de 15 – 25 candidați / cronometru;
- b) trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.