

**PROBELE și BAREMELE**  
prevăzute pentru testarea nivelului capacității motrice  
a candidaților pentru colegiile naționale militare

Traseul  
utilitar-aplicativ

Alergare  
pe distanța de 1000 m

Băieți

1 min. 40 sec.

4 min. 15 sec.

Fete

1 min. 40 sec.

4 min. 25 sec.

**PENALIZĂRILE**

prevăzute pentru executarea incorectă sau neexecutarea  
unora dintre elementele traseului utilitar-aplicativ

**Elementele traseului**

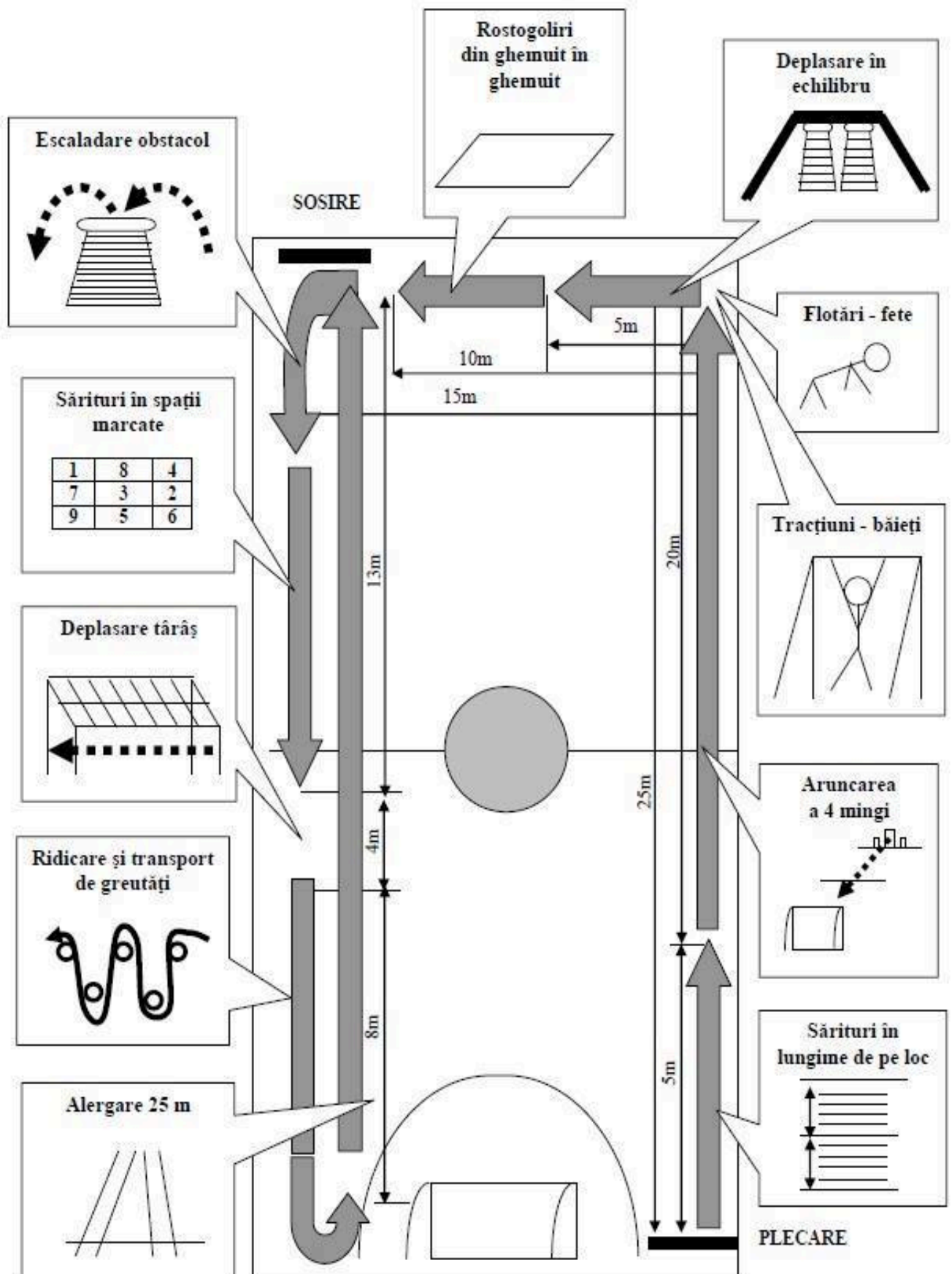
**Penalizările**

1. Săritura în lungime de pe loc - 2 secunde pentru fiecare 10 cm neîndepliniți din baremul minimal al lungimii cumulate a celor două sărituri (3,30 m băieți și 3,00 m fete)
2. Aruncarea mingilor la țintă - 2 secunde pentru fiecare aruncare incorectă
3. Tracțiuni la bară fixă - 3 secunde pentru fiecare tracțiune neexecutată din cele maximum 4
4. Flotări - 3 secunde pentru fiecare flotare neexecutată din cele maximum 6
5. Sărituri în spații marcate - 2 secunde pentru fiecare săritură incorectă
6. Ridicare și transport greutatea - 2 secunde pentru fiecare jalon neocolit

Candidații care nu reușesc să execute corect numărul minim de tracțiuni/flotări sau nu reușesc să ducă la bun sfârșit un alt element al traseului sunt declarați "Respins".



## SCHEMA ORIENTATIVĂ A TRASEULUI UTILITAR-APLICATIV



**NOTĂ:** – aparatele se dispun respectându-se principiul gradării efortului fizic în funcție de spațiul în care se desfășoară evaluarea.