

Modificări ale traseului practic-aplicativ

Forma în vigoare	Forma din proiect
Anexa nr. 3 la Ordinul m.a.i. nr. 140/2016 și Anexa nr. 3¹ la Ordinul m.a.i. nr. 177/2016	
Proba se desfășoară în sala de sport doar în cazul în care condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea activităților de evaluare a performanței fizice (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste +30°C sau sub 0°C ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente).	Proba se desfășoară numai în săli de sport.
Candidatul trebuie să îndeplinească baremul minim de 2'25'' pentru a fi declarat promovat	Candidatul trebuie să îndeplinească baremul minim de 3'20'' pentru a fi declarat promovat
Traseul practic aplicativ conține un număr de 11 obstacole	Traseul practic aplicativ conține un număr de 12 obstacole.
Obstacolul nr. 1- <i>Săritura în lungime de pe loc</i>: De la linia de START, la semnalul evaluatorului, candidatul execută săritura în lungime de pe loc, în spațiul delimitat. În situația în care se calcă linia de start, se depășește lateral spațiul delimitat sau nu este îndeplinit baremul minim obligatoriu, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.	Obstacolul nr. 1- <i>Săritura în lungime de pe loc</i>: De la linia de START, la semnalul evaluatorului, candidatul execută săritura în lungime de pe loc, respectiv flexarea genunchilor și balansarea brațelor înapoi, impulsia cu ambele picioare în sol și tragerea brațelor înainte, zborul și aterizarea pe ambele picioare, în spațiul delimitat, fără atingerea liniei de start. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații: a. calcă linia de start; b. calcă în spațiul delimitat de linia de 1,80 m și 2,00 m, inclusiv linia de 2,00 m; c. rezultatul înregistrat este între 1,80 și 2,00 metri.

În situația în care candidatul refuză să execute săritura este declarat „nepromovat“.	Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: a. refuză să execute săritura; b. ocolește obstacolul; c. se desprinde de pe sol prin pas sărit; d. pornește în alergare; e. depășește lateral spațiul delimitat; f. nu îndeplinește performanța minimă de 1,80 metri.
Cronometrarea începe la prima mișcare a candidatului.	Cronometrarea începe la desprinderea de pe sol a candidatului.
Alergare 18 metri	Deplasare 18 metri
Ocolire jalon	Ocolire jalon, spre stânga.
Alergare 8 metri	Deplasare 8 metri
Obstacolul nr. 2 - <i>Trecerea prin pas sărit peste saltea</i> După executarea săriturii în lungime de pe loc, de la locul de aterizare, se continuă cu alergare, trecerea prin pas sărit peste saltea după trecerea peste obstacol în mod corect. În situația în care, pe timpul alergării, se ating marginile saltei, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză să execute săritura sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“. Caracteristici tehnice ale saltei: lungime = 2 m, lățime = 1 m, grosime = 3-5 cm.	Obstacolul nr. 2 - <i>Trecerea prin pas sărit peste saltea</i> Candidatul execută trecerea prin pas sărit peste saltea. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații: a. atinge oricare dintre marginile saltei, la săritură sau la aterizare; b. calcă oricare dintre marginile saltei, la săritură sau la aterizare. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: a. refuză să execute săritura; b. calcă interiorul suprafeței saltei cu toată talpa; c. parcurge obstacolul prin săritură în lateralul saltei; d. ocolește obstacolul. Caracteristici tehnice ale saltei: lungime = 2 metri, lățime = 1 metru, grosime = 3-5 centimetri, marcată la 1 centimetru de marginile saltei cu bandă de culoare albă, cu lățimea de 2 centimetri.

Alergare 10 metri	Deplasare 10 metri.
Ocolire jalon	Ocolire jalon, spre dreapta.
Alergare 4 metri	Deplasare 3 metri.
Obstacolul nr. 3 - <i>Două rostogoliri succesive înainte</i> Din alergare, candidatul va executa 2 (două) rostogoliri succesive înainte. În situația în care, pe timpul execuției, se depășește spațiul saltelelor cu întreg corpul, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză executarea rostogolirilor sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.	Obstacolul nr. 3- <i>Două rostogoliri succesive înainte, peste cap, pe saltea</i> Candidatul execută 2 (două) rostogoliri succesive înainte. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care depășește, în lateral, o singură dată, spațiul saltelelor, cu orice parte a corpului. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: a. refuză executarea rostogolirilor; b. depășește în lateral spațiul saltelelor a doua oară; c. execută o singură rostogolire; d. nu efectuează rostogolirile peste cap; e. ocolește obstacolul. Lățimea culoarului = 1,20 metri.
Alergare 5 metri	Deplasare 8 metri.
Obstacolul nr. 4 - <i>Deplasarea în echilibru pe banca de gimnastică cu transport de greutate</i> Se execută ridicarea celor 2 (două) greutate de câte 5 kilograme fiecare, depozitate în fața băncii de gimnastică la 0,50 metri, urcarea pe banca de gimnastică, deplasarea în echilibru cu transportul simultan al greutăților, coborârea și depozitarea greutăților pe sol.	Obstacolul nr. 4- <i>Deplasarea în echilibru pe banca de gimnastică, dispusă în forma de L, cu transport de greutate</i> Se execută ridicarea celor 2 (două) greutate de câte 10 kilograme fiecare, depozitate în fața băncii de gimnastică, într-un spațiu de dimensiunea de 0,60 x 0,60 metri, urcarea pe banca de gimnastică, deplasarea în echilibru cu transportul simultan al greutăților, depozitarea greutăților într-un stativ cu înălțimea de la podea de 1,90 metri, respectiv 1,60 metri de la nivelul superior al băncii și coborârea.

În situația în care, pe timpul execuției, candidatul atinge solul, scapă una din greutăți sau pe ambele, va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.

În situația în care candidatul refuză executarea deplasării sau transportul de greutăți pe tot parcursul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale băncii de gimnastică: lungime = 4 m, lățime = 0,25 m, înălțimea de la sol în partea superioară = 0,30 m.

Banca de gimnastică se parcurge, prin deplasare, începând cu latura lungă și se continuă cu latura scurtă, în continuarea acesteia, spre stânga.

Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. atinge solul;
- b. cade de pe aparat;
- c. scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată, situație în care, după ridicarea greutății/greutăților reia deplasarea pe banca de gimnastică din locul în care a/le-a scăpat greutatea/greutățile.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:

- a. refuză executarea deplasării;
- b. refuză transportul **simultan** de greutăți pe tot parcursul obstacolului;
- c. refuză sau nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan la o înălțime de 1,60 metri de la nivelul superior al băncii;
- d. aruncă una sau ambele greutăți;
- e. cade de pe aparat a doua oară;
- f. scapă una sau ambele greutăți a doua oară;
- g. răstoarnă banca în timpul deplasării;
- h. dărnă stativul de depozitare a greutăților;
- i. ocolește obstacolul;
- j. refuză reluarea abordării obstacolului din locul indicat.

Caracteristici tehnice ale băncii de gimnastică: **forma L, latura lungă dispusă perpendicular pe latura scurtă, lungime totală = 6 metri; latura lungă = 4 metri, latura scurtă 2 metri, lățime = 0,25 metri, înălțimea de la sol în partea superioară = 0,30 metri.**

Caracteristici tehnice ale stativului: lungime = 0,50 metri, lățime = 0,50 metri, înălțimea de la sol în partea superioară = 1,90 metri.

Caracteristici tehnice ale spațiului de depozitare a ganterelor: lungime = 0,60 metri, lățime = 0,60 metri.

	Lăţimea culoarului = 1,20 metri.
Alergare 2 metri	Deplasare 19,75 metri.
Ocolire jalon	Ocolire jalon, spre dreapta.
Alergare 20 de metri	-
Ocolire jalon	-
Obstacolul nr. 5- <i>Deplasare între şicane</i> Candidatul se deplasează fără a avea dreptul de a se sprijini pe jaloane. În situaţia în care, pe timpul execuţiei, candidatul se dezechilibrează şi cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat. În situaţia în care candidatul refuză să parcurgă distanţa precizată este declarat „nepromovat“.	Obstacolul nr. 5 - <i>Deplasare între şicane</i> Candidatul se deplasează pe o distanţă de 10 metri, ocoleşte jalonul spre stânga şi se deplasează 10 metri, fără a se sprijini pe jaloane sau a le doborî. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situaţii: - se dezechilibrează şi atinge solul cu orice parte a corpului; - atinge jaloanele fără a afecta structura traseului; - deplasează jaloanele fără a afecta structura traseului; - se sprijină pe jaloane fără a afecta structura traseului. Candidatul este eliminat din concurs şi declarat „nepromovat“ în următoarele situaţii: - refuză să parcurgă distanţa precizată; - se sprijină pe jaloane cu afectarea structurii traseului; - dărmă jaloanele cu afectarea structurii traseului; - ocoleşte obstacolul.
Ocolire jalon	Ocolire jalon, spre dreapta
Alergare 10 metri	Deplasare 10 metri.
Obstacolul nr. 6 - <i>Săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică</i> Din alergare, candidatul va executa bătaia pe ambele picioare, sprijin pe obstacol cu ambele mâini şi săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică. Abordarea obstacolului presupune cel puţin urcarea pe aparat, traversarea acestuia şi coborârea pe la capătul depărtat	Obstacolul nr. 6 - <i>Săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică</i> Din deplasare, candidatul execută bătaia pe ambele picioare, se desprinde de pe sol prin săritură, se sprijină pe obstacol cu ambele mâini concomitent cu depărtarea simultană a picioarelor, sare în

Parcurgerea obstacolului în alt mod decât cel descris duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde a candidatului. În situația în care candidatul refuză parcurgerea obstacolului sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“. Caracteristici tehnice ale obstacolului: înălțime capră de gimnastică = 1,20 m.	sprijin depărtat peste capra de gimnastică și aterizează pe ambele picioare fără atingerea aparatului cu altă parte a corpului. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații: a. nu efectuează bătaia pe ambele picioare; b. se sprijină pe obstacol cu o singură mână; c. atinge aparatul cu orice parte a corpului, cu excepția mâinilor pentru sprijinul săriturii; d. atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: a. refuză parcurgerea obstacolului; b. se oprește în fața obstacolului; c. dărmă obstacolul; d. aterizează tot la locul de desprindere a săriturii; e. încalecă sau/și se cațără pe obstacol; f. rămâne pe obstacol; g. reia elanul; h. ocolește obstacolul. Caracteristici tehnice ale obstacolului: înălțime capră de gimnastică (de la podea până la limita exterioară a părții superioare) = 1,30 metri, 2 (două) saltele de gimnastică dispuse succesiv la aterizare. Lățimea culoarului = 2,30 metri.
Alergare 2 metri	Deplasare 2 metri
Ocolire jalon	Ocolire jalon, spre stânga
Alergare 2 metri	-
Obstacolul nr. 7 - <i>Trecerea pe sub un obstacol marcat</i>	Obstacolul nr. 7 - <i>Trecerea pe sub un obstacol marcat</i>
Din alergare, candidatul se deplasează pe sub un obstacol marcat, acoperit și închis la ieșire.	Candidatul traversează obstacolul acoperit și închis cu material textil opac, la intrare și la ieșire.

Parcurgerea obstacolului în alt mod decât cel descris duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde a candidatului. În situația în care candidatul refuză parcurgerea obstacolului sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“. Caracteristici tehnice ale obstacolului: lățime = 1 m, înălțime = 0,80 m, lungime = 4 m.	Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care deplasează/mișcă din loc tunelul. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: a. refuză parcurgerea obstacolului; b. se oprește în tunel; c. iese prin lateral; d. ocolește obstacolul. Caracteristici tehnice ale obstacolului: tub rigid cu diametrul de 0,70 metri, lungime = 6 metri, acoperit și închis cu material textil opac, la intrare și la ieșire. Lățimea culoarului = 1,60 metri.
Alergare 4 metri	Deplasare 4 metri
Obstacolul nr. 8 - <i>Escaladarea unei lăzi de gimnastică</i> Din alergare, candidatul execută escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere. Parcurgerea obstacolului în alt mod decât cel descris duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde a candidatului. În situația în care candidatul refuză parcurgerea obstacolului sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.	Obstacolul nr. 8 - <i>Escaladarea unei lăzi de gimnastică</i> Candidatul execută escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere, aterizează în picioare și continuă deplasarea. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: a. refuză parcurgerea obstacolului; b. dărmă obstacolul; c. reia elanul; d. ocolește obstacolul. Caracteristici tehnice ale lăzii de gimnastică: lungimea părții superioare = 1,60 metri, lățimea părții superioare = 0,40 metri,

Caracteristici tehnice ale lăzii de gimnastică: lungime = 1,60 m, lățimea părții superioare = 0,40 m, înălțime = 1,20 m. La acest obstacol nu se vor folosi trambuline elastice și saltele de gimnastică.	înălțime de la podea până la limita exterioară a părții superioare = 1,60 metri. O saltea de gimnastică la aterizare. La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice. Lățimea culoarului = 1,60 metri.
Alergare 4 metri	Deplasare 2 metri
Obstacolul nr. 9 - <i>Transportul unui manechin prin târâre</i> Din alergare, candidatul execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu spatele, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de sosire. În situația în care candidatul trece linia de sosire fără manechin este declarat „nepromovat“.	Obstacolul nr. 9 - <i>Transportul unui manechin prin târâre</i> Candidatul se întoarce și execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. Manechinul este poziționat cu picioarele la linia de start și capul pe sensul de deplasare. Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu spatele, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 5 metri, ocolește jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta și continuă deplasarea înapoi la linia de plecare, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de plecare. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații: - atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor; - atinge jalonul fără a afecta structura traseului; - scapă manechinul. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: - refuză parcurgerea obstacolului; - refuză reluarea prizei corecte; - depășește spațiul delimitat lateral; - doboară jalonul; - execută priza în alt mod și pe alte părți ale manechinului; - ocolește obstacolul; - trece linia de sosire fără manechin.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: distanța de parcurs = 10 m, înălțimea manechinului = 1,60 m, lățimea umerilor manechinului = 0,60 m, greutatea manechinului = 40 kg.	Caracteristici tehnice ale obstacolului: distanța de parcurs = 2x5 metri , înălțimea manechinului = 1,60 metri, lățimea umerilor manechinului = 0,60 metri, greutatea manechinului = 60 kg. Lățimea culoarului = 1,60 metri.
-	Deplasare 10 metri
Ocolire jalon	Ocolire jalon, spre stânga
Obstacolul nr. 10 - <i>Aruncarea mingii de handbal de pe loc la țintă</i> Candidații se vor opri în fața pragului dispus transversal pe direcția de aruncare și vor arunca la ținta aflată la 7 (șapte) metri, prin procedeul azvârlire, cu o singură mână, una dintre cele 2 mingi de handbal avute la dispoziție. O aruncare este considerată reușită dacă mingea a atins ținta, cu condiția să nu fi atins solul înainte de țintă. Fiecare candidat are dreptul la două încercări, a doua încercare executându-se doar în situația în care prima aruncare este nereușită. În situația în care, la prima aruncare, mingea nu atinge ținta, atinge solul înainte de țintă, este scăpată spre înainte/înapoi, cu depășirea pragului care delimitează sectorul de aruncare, candidatul se va opri la semnalul acustic (fluier) al supraveghetorului de traseu și mai are dreptul la o singură aruncare. Dacă și la următoarea încercare va repeta una din situațiile prevăzute anterior, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. Caracteristici tehnice ale liniei de aruncare: lungime = 1,20 m, lățimea = 0,10 m. Ținta este dispusă la o distanță de 7 metri de prag (linia de aruncare).	Obstacolul nr. 10 - <i>Aruncarea mingii de handbal de pe loc la țintă</i> Candidații se opresc în fața pragului/liniei dispus/e transversal pe direcția de aruncare și aruncă la ținta aflată la 10 (zece) metri, prin procedeul azvârlire, cu o singură mână, una dintre cele 2 mingi de handbal avute la dispoziție. O aruncare este considerată reușită dacă mingea a atins ținta, cu condiția să nu fi atins solul înainte de țintă. Fiecare candidat are dreptul la două încercări, a doua încercare executându-se obligatoriu doar în situația în care prima aruncare este nereușită. În situația în care, la prima aruncare, mingea nu atinge ținta, atinge solul înainte de țintă, este scăpată spre înainte/înapoi/lateral sau se depășește pragul/linia de aruncare, candidatul se oprește la semnalul acustic (fluier) al supraveghetorului de traseu și mai are dreptul la o singură aruncare. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde dacă și la a doua încercare repetă una dintre următoarele situații: mingea nu atinge ținta; mingea atinge solul înainte de țintă; scapă mingea spre înainte/înapoi/lateral; depășește pragul/linia de aruncare. Caracteristici tehnice ale liniei de aruncare: lungime = 1,20 metri, lățimea = 0,10 metri. Ținta este dispusă la o distanță de 10 metri de prag/ linia de aruncare.

	Lăţimea culoarului = 2,00 metri.
Alergare 20 metri	Deplasare 10 metri
	Obstacolul nr. 11 (Detentă pe verticală): Din deplasare, candidatul sare şi atinge un obiect suspendat de la sol. Fiecare candidat are dreptul la o singură încercare. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situaţia în care atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepţia tălpii piciorului. Candidatul este eliminat din concurs şi declarat „nepromovat“ în următoarele situaţii: a. refuză parcurgerea obstacolului; b. reia parcurgerea obstacolului; c. reia elanul; d. ocoleşte obstacolul; e. nu atinge obiectul suspendat. Caracteristici tehnice ale obstacolului: obiectul suspendat = o minge de tenis de câmp suspendată la o înălţime de 2,55 metri, măsuraţi de la sol până la baza inferioară a obiectului. Lăţimea culoarului = 2,00 metri.
Obstacolul nr. 11 - <i>Navetă 10 repetări x 20 de metri cu transport de jaloane</i>	Deplasare 10 metri. Obstacolul nr. 12- <i>Navetă 12 repetări x 20 de metri cu transport de jaloane</i> Din alergare, candidatul ridică un jalon şi aleargă cu acesta până la o linie aflată la 20 de metri distanţă, depune jalonul şi preia un alt jalon de culoare diferită şi revine în alergare 20 de metri. Se efectuează 5 cicluri dus-întors. Din deplasare, candidatul ridică un jalon şi se deplasează cu acesta până la o linie de demarcare aflată la 20 de metri distanţă, depune jalonul după linia de demarcare şi preia un alt jalon de culoare diferită, cu care revine în alergare până la cealaltă linie de demarcare aflată la 20 de metri distanţă, după care se depune jalonul. Se efectuează 6 cicluri dus-întors. După fiecare deplasare pe distanţa de

În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează și cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat. În situația neschimbării culorii în mod succesiv după parcurgerea fiecărei distanțe de 20 de metri, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză să parcurgă distanța precizată sau trece linia de sosire fără jalon, este declarat „nepromovat“. Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 20 m, lățimea culoarului = 1,00 m, 10 jaloane tip con, din polietilenă, având 2 culori diferite în proporții egale (de exemplu, 5 de culoare roșie, 5 de culoare verde), distribuite câte 5 din aceeași culoare la fiecare dintre cele două capete ale culoarului.	20 de metri, jaloanele se depun succesiv, prin suprapunere, după linia de demarcare. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde, o singură dată, în următoarele situații: a. se dezechilibrează și cade; b. scapă jalonul în interiorul culoarului de alergare. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații: a. refuză să parcurgă distanța precizată; b. refuză să ridice jaloanele în poziție verticală, la căderea acestora; c. ocolește obstacolul; d. scapă jalonul în afara culoarului de alergare; e. nu așează jaloanele succesiv, prin suprapunere; f. trece linia de sosire fără jalon sau cu jalon de culoare diferită; g. efectuează o navetă fără ca jaloanele depuse să fie în poziție verticală. Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 20 metri, lățimea culoarului = 2,00 metri, 12 jaloane tip con, din polietilenă, având 2 culori diferite în proporții egale (ex.: 6 de culoare roșie, 6 de culoare verde), distribuite câte 6 din aceeași culoare la fiecare dintre cele două capete ale culoarului.
--	--

De asemenea, au fost reevaluate proba, normele și baremele pentru evaluarea performanței fizice pentru candidații la concursurile pentru admiterea în instituțiile de învățământ care pregătesc personal militar pentru nevoile MAI, pe locurile destinate formării inițiale a personalului militar al Inspectoratului General pentru Situații de Urgență, precum și pentru ocuparea posturilor vacante din statele de organizare ale Inspectoratului General pentru Situații de Urgență și ale unităților subordonate acestuia, prevăzute a fi încadrate cu personal militar.