

TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAȚILOR BĂRBAȚI

**Proba de alergare – viteză – bărbați – 50 m**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
NOTA						
BAREME PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ						
10,00	7"0	7"5	8"0	8"5	9"0	9"5
9,50	7"1	7"6	8"1	8"6	9"1	9"6
9,00	7"2	7"7	8"2	8"7	9"2	9"7
8,50	7"3	7"8	8"3	8"8	9"3	9"8
8,00	7"4	7"9	8"4	8"9	9"4	9"9
7,50	7"5	8"0	8"5	9"0	9"5	10"0
7,00	7"6	8"1	8"6	9"1	9"6	10"1
6,50	7"7	8"2	8"7	9"2	9"7	10"2
6,00	7"8	8"3	8"8	9"3	9"8	10"3
5,50	7"9	8"4	8"9	9"4	9"9	10"4
5,00	8"0	8"5	9"0	9"5	10"0	10"5
4,50	8"1	8"6	9"1	9"6	10"1	10"6
4,00	8"2	8"7	9"2	9"7	10"2	10"7
3,50	8"3	8"8	9"3	9"8	10"3	10"8
3,00	8"4	8"9	9"4	9"9	10"4	10"9
2,50	8"5	9"0	9"5	10"0	10"5	11"0
2,00	8"6	9"1	9"6	10"1	10"6	11"1
1,50	8"7	9"2	9"7	10"2	10"7	11"2
1,00	8"8	9"3	9"8	10"3	10"8	11"3

**Proba flexie abdominală – bărbați**

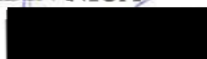
Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
NOTA						
NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ						
10,00	42	39	36	33	30	27
9,50	41	38	35	32	29	26
9,00	40	37	34	31	28	25
8,50	39	36	33	30	27	24
8,00	38	35	32	29	26	23
7,50	37	34	31	28	25	22
7,00	36	33	30	27	24	21
6,50	35	32	29	26	23	20
6,00	34	31	28	25	22	19
5,50	33	30	27	24	21	18
5,00	32	29	26	23	20	17
4,50	31	28	25	22	19	16
4,00	30	27	24	21	18	15
3,50	29	26	23	20	17	14
3,00	28	25	22	19	16	13
2,50	27	24	21	18	15	12
2,00	26	23	20	17	14	11
1,50	25	22	19	16	13	10
1,00	24	21	18	15	12	9

**Proba de alergare – rezistență – bărbați – 1000 m**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>BAREME PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,50	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9,00	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,50	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8,00	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,50	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7,00	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,50	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6,00	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,50	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5,00	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,50	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4,00	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,50	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3,00	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,50	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2,00	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,50	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1,00	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"



DIRECTOR EXECUTIV  
SABIN NICA



*Șef Birou Resurse Umane, Financiar-Contabil  
Achizitii publice si Salarizare*

*ANA-GIANINA MUSCOI*

TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAȚILOR FEMEI

**Proba de alergare – viteză – femei – 50 m**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>BAREME PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	8"6	9"1	9"6	10"1	10"6	11"1
9,50	8"7	9"2	9"7	10"2	10"7	11"2
9,00	8"8	9"3	9"8	10"3	10"8	11"3
8,50	8"9	9"4	9"9	10"4	10"9	11"4
8,00	9"0	9"5	10"0	10"5	11"0	11"5
7,50	9"1	9"6	10"1	10"6	11"1	11"6
7,00	9"2	9"7	10"2	10"7	11"2	11"7
6,50	9"3	9"8	10"3	10"8	11"3	11"8
6,00	9"4	9"9	10"4	10"9	11"4	11"9
5,50	9"5	10"0	10"5	11"0	11"5	12"0
5,00	9"6	10"1	10"6	11"1	11"6	12"1
4,50	9"7	10"2	10"7	11"2	11"7	12"2
4,00	9"8	10"3	10"8	11"3	11"8	12"3
3,50	9"9	10"4	10"9	11"4	11"9	12"4
3,00	10"0	10"5	11"0	11"5	12"0	12"5
2,50	10"1	10"6	11"1	11"6	12"1	12"6
2,00	10"2	10"7	11"2	11"7	12"2	12"7
1,50	10"3	10"8	11"3	11"8	12"3	12"8
1,00	10"4	10"9	11"4	11"9	12"4	12"9

**Proba flexie abdominală – femei**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	36	33	30	27	24	21
9,50	35	32	29	26	23	20
9,00	34	31	28	25	22	19
8,50	33	30	27	24	21	18
8,00	32	29	26	23	20	17
7,50	31	28	25	22	19	16
7,00	30	27	24	21	18	15
6,50	29	26	23	20	17	14
6,00	28	25	22	19	16	13
5,50	27	24	21	18	15	12
5,00	26	23	20	17	14	11
4,50	25	22	19	16	13	10
4,00	24	21	18	15	12	9
3,50	23	20	17	14	11	8
3,00	22	19	16	13	10	7
2,50	21	18	15	12	9	6
2,00	20	17	14	11	8	5
1,50	19	16	13	10	7	4
1,00	18	15	12	9	6	3

**Proba de alergare – rezistentă – femei – 800m**

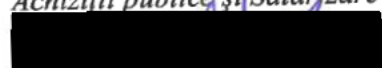
Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>BAREME PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
9,50	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
9,00	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
8,50	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
8,00	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
7,50	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
7,00	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
6,50	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
6,00	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
5,50	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
5,00	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
4,50	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
4,00	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
3,50	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
3,00	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"
2,50	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"	7'20"
2,00	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"	7'25"
1,50	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"	7'30"
1,00	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"	7'35"



DIRECTOR EXECUTIV  
SABIN NICA



Şef Birou Resurse Umane, Financiar-Contabil  
Achiziții publice și Salarizare



ANA-GLANIA MUSCOI