

Condițiile de desfășurare și apreciere a nivelului pregătirii fizice (baremele de control)

Pentru organizarea și desfășurarea ședințelor la pregătirea fizică precum și verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice militare se repartizează pe grupe de vîrstă:

Crupa de vîrstă	1	2	3	4	5	6	7
Bărbați	pînă la 25 ani	25-29 ani	30-34 ani	35-39 ani	40-44 ani	45-49 ani	50 ani și mai mult
Femei	pînă la 25 ani	25-29 ani	30-34 ani	35-39 ani	40-44 ani	45 ani și mai mult	-

Militarii angajați prin contract și studenții instituțiilor militare susțin exercițiile de control în echipament sportiv, cu excepția exercițiilor la care conform regulamentului este stabilită ținută militară.

Militarii în termen susțin exercițiile de control în ținuta militară.

Militarul care din motive neîntemeiate nu se prezintă la control se apreciază la acest exercițiu cu calificativul "patru".

Dacă militarul, din motive de boală, nu poate executa exercițiul sau a fost traumat, inspectorul are dreptul de a numi pentru executare un alt exercițiu (excepție fac exercițiile de rezistență, care nu pot fi înlocuite cu alte exerciții).

Dacă militarul este eliberat de la executarea exercițiilor de rezistență, atunci nivelul pregătirii fizice a acestuia se apreciază cu "cinci", cu condiția că la restul exercițiilor el a fost apreciat cu note pozitive, iar cel puțin la unul dintre ele a acumulat 75 de puncte și mai mult.

Pentru executarea fiecărui exercițiu, procedeu se dă o singură încercare, excepție fac cazurile de lunecări, căderi sau întreruperi legate de probleme tehnice. Nu se permite executarea repetată a exercițiului (procedului) în scopul obținerii unui calificativ mai înalt.

Aprecierea individuală a pregătirii fizice se efectuează conform baremelor prezentului regulament:

Din trei exerciții de control

- «10», suma punctelor este mai mult de 261, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «9», suma punctelor este de 246 - 260, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «8», suma punctelor este de 226 - 245, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «7», suma punctelor este de 201 - 225, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «6», suma punctelor este de 171 - 200, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «5», suma punctelor este de 150 - 170, sau un exercițiu sub 50 puncte și celelalte două nu mai puțin de 80 puncte fiecare.

Din patru exerciții de control

- «10», suma punctelor este mai mult de 351, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «9», suma punctelor este de 336 - 350, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «8», suma punctelor este de 311 - 335, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «7», suma punctelor este de 271 - 310, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «6», suma punctelor este de 231 - 270, în lipsa rezultatelor mai mici de 50 puncte;
- «5», suma punctelor este de 200 - 230, sau un exercițiu sub 50 puncte și celelalte trei nu mai puțin de 80 puncte fiecare.

Susținerea exercițiilor de control în condiții meteorologice nefavorabile (ploi, noroi, zăpadă, polei, temperatura aerului mai mare de +25°C la umbră, sau mai mică de -5°C), se facilitează cu:

- alergare 100m. – 0,5 secunde;
- alergare 1000m. – 10 secunde;
- alergare 3000m. – 30 secunde.

Militarii în termen pentru susținerea exercițiilor de control în ținută militară beneficiază de următoarele facilități:

- alergare 100m. – 0,5 sec;

- alergare 1000m. – 10 sec;
- alergare 3000m. – 40 sec.

Controlul militarilor nu se desfășoară: dacă temperatura aerului este mai înaltă de +35°C sau mai joasă de – 15°C.

La verificarea a câte un exercițiu de control, echivalarea punctelor cu note se efectuează:

- «90 puncte» și mai mult - nota «10»;
- «85 puncte» - nota «9»;
- «80 puncte» - nota «8»;
- «70 puncte» - nota «7»;
- «60 puncte» - nota «6»;
- «50 puncte» - nota «5»;
- mai puțin de «50 puncte» - nota «4»;

Aprecierea pregătirii fizice a subunităților și unităților militare.

Nota generală se calculează din suma notelor primite de către militari și se determină:

- «10», dacă 95% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «10»;
- «9», dacă 90% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «9»;
- «8», dacă 85% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «8»;
- «7», dacă 80% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «7»;
- «6», dacă 75% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «6»;
- «5», dacă notele pozitive constituie nu mai puțin de 70%.

Aprecierea pregătirii fizice a subunităților și instituțiilor militare de învățământ

- «10», dacă 98% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «10»;
- «9», dacă 96% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «9»;
- «8», dacă 93% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «8»;
- «7», dacă 90% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «7»;
- «6», dacă 85% sunt note pozitive, iar mai mult de 50% sunt note de «6»;
- «5», dacă notele pozitive constituie nu mai puțin de 80%.

Nota subunității se reduce cu un punct:

- dacă mai mult de 15% din efectivul subunității sînt eliberați de la control din motive de boală;
- dacă două categorii de militari ai unității (subunității) militare, sau o categorie a școlii militare au fost apreciați cu nota «patru»;
- dacă nu au ajuns la finiș mai mult de 10% din militarii subunității la deplasarea rapidă.

Condițiile de executare a exercițiilor de control

Exercițiul nr.8. Flotări de brațe din sprijin culcat (fig.1).

Se execută timp de 2 minute din sprijin culcat, mâinile la depărtarea umerilor. Îndoirea brațelor, pînă la atingerea solului cu pieptul sau formarea unui unghi de 90 de grade între braț și antebraț cu dezoirea completă a brațelor. Corpul drept.

Se permit pauze de odihnă pe brațele drepte.



Fig. 1 1

2

Exercițiul nr.9. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (fig.2).

Se execută timp de 2 min. din poziția culcat dorsal, mâinile în lacăt după cap, picioarele îndoite în genunchi, fixate. Ridicarea trunchiului pînă la atingerea genunchilor cu pieptul. În poziția

culcat omoplații se lipesc de saltea. La ruperea lacătului repetarea nu se numără, după trei repetări nereușite exercițiul se termină.

Se permit pauze de odihnă în poziția verticală, fără ruperea lacătului și lipirea coatelor de genunchi.



Fig. 2

1

2

Exercițiul nr.22 Alergare la 100m. Se desfășoară pe pista de alergare a stadionului sau pe un teren neted, din startul înalt.

Exercițiul nr.25 Alergare la 1000m și nr.26 Alergare 3000m. - se desfășoară pe stadion sau suprafețe netede cu amenajarea startului și finisului într-un singur loc.

BĂRBAȚI

Flotări de brațe

Ex.nr.8 Flotări de brațe 2 min	Std anul 3,4	Std anul 2	I (- 25, Std anul -1)	II (25 - 29 mil.tr)	III (30 - 34)	IV (35 - 39)	V (40 - 44)	VI (45 - 49)	VII (50 -)
Puncte	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări
Peste 100	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p
100	90	85	80	78	75	70	65	60	55
99	89	84	79	77	74	69	64	59	54
98	88	83	78	76	73	68	63	58	53
97	87	82	-	75	72	67	62	57	52
96	86	81	77	74	71	66	61	56	51
95	85	80	76	73	70	65	60	55	50
94	84	79	75	72	69	64	59	54	49
93	83	78	-	71	68	63	58	53	48
92	82	77	74	70	67	62	57	52	47
91	81	76	73	69	66	61	56	51	46
90	80	75	72	68	65	60	55	50	45
89	78	73	69	66	63	58	54	49	44
88	77	72	68	65	62	57	53	48	43
87	76	71	67	64	61	56	52	47	42
86	75	70	66	63	60	55	51	46	41
85	74	69	65	62	59	54	50	45	40
84	72	67	63	60	57	52	48	44	38
83	71	66	62	59	56	51	47	43	37
82	70	64	61	58	55	50	46	42	36
81	69	64	60	57	54	49	45	41	35
80	68	63	59	56	53	48	44	40	34
79	-	-	58	55	52	-	-	-	-
78	67	62	-	-	-	47	43	39	33
77	-	-	57	54	51	-	-	-	-
76	66	61	56	53	50	46	42	38	32
75	-	-	-	-	-	-	-	-	-
74	65	60	55	52	49	45	41	37	31
73	64	59	54	51	48	44	40	36	30
72	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	63	58	53	50	47	43	39	35	29
70	62	57	52	49	46	42	38	34	28
69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
68	61	56	51	48	45	41	37	33	27
67	-	-	-	-	-	-	-	-	-
66	60	55	50	47	44	40	36	32	26
65	-	-	-	-	-	-	-	-	-
64	59	54	49	46	43	39	35	31	25
63	58	53	48	45	42	38	34	30	24
62	-	-	-	-	-	-	-	-	-
61	57	52	47	44	41	37	33	29	23
60	56	51	46	43	40	36	32	28	22
59	-	-	-	-	-	-	-	-	-
58	55	50	45	42	39	35	31	27	21
57	-	-	-	-	38	-	-	-	-
56	54	49	44	41	37	34	30	26	20
55	-	-	43	40	-	33	29	25	19
54	53	48	-	-	36	-	-	-	-
53	52	47	42	39	35	32	28	24	18
52	-	-	41	37	34	31	27	23	17
51	51	46	-	-	-	-	-	-	-
50	50	45	40	36	33	30	26	22	16

Ridicarea trunchiului din culcat dorsal

Ex.nr.9 Ridicarea trunchiului 2 min	Std anul 3,4	Std anul 2	I (- 25, Std anul -1)	II (25 – 29 mil.tr)	III (30 – 34)	IV (35 – 39)	V (40 – 44)	VI (45 - 49)	VII (50 -)
Puncte	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări
Peste 100	1r = 1 p	1r = 1 p	1r = 1 p	1r = 1 p	1r = 1 p	1r = 1 p	1r = 1 p	1r = 1 p	1r = 1 p
100	90	87	85	87	80	75	70	65	60
99	-	-	-	-	-	-	-	-	-
98	89	86	84	86	79	74	69	64	59
97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
96	88	85	83	85	78	73	68	63	58
95	-	-	-	-	-	-	-	-	-
94	87	84	82	84	77	72	67	62	57
93	-	-	-	-	-	-	-	-	-
92	86	83	81	83	76	71	66	61	56
91	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	85	82	80	78	75	70	65	60	50
89	84	80	79	77	74	69	63	59	49
88	83	79	78	76	73	68	62	58	48
87	82	78	77	75	72	67	61	57	47
86	81	77	76	74	71	66	60	56	46
85	80	76	75	73	70	65	59	55	45
84	78	74	73	71	68	63	57	53	43
83	77	73	72	70	67	62	56	52	42
82	76	72	71	69	66	61	55	51	41
81	75	71	70	68	65	60	54	50	40
80	74	70	69	67	64	59	53	49	39
79	-	-	-	66	63	58	-	48	-
78	73	69	68	-	-	-	52	-	38
77	-	-	-	65	62	57	-	47	-
76	72	68	67	64	61	56	51	46	37
75	-	-	-	-	-	-	-	-	-
74	71	67	66	63	60	55	50	45	36
73	70	66	65	62	59	54	49	44	35
72	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	69	65	64	61	58	53	48	43	34
70	68	64	63	60	57	52	47	42	33
69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
68	67	63	62	59	56	51	46	41	32
67	-	-	-	58	55	50	45	40	-
66	66	62	61	-	-	-	-	-	31
65	-	-	-	57	54	49	44	39	-
64	65	61	60	56	53	48	43	38	30
63	64	-	59	55	52	47	42	37	29
62	-	60	-	-	-	-	-	-	-
61	63	-	58	54	51	46	41	36	28
60	62	59	57	53	50	45	40	35	27
59	-	-	-	52	49	44	39	34	-
58	61	58	56	-	48	43	38	33	26
57	60	57	55	51	47	42	37	32	25
56	-	-	-	50	46	41	36	31	-
55	59	56	54	49	45	40	35	30	24
54	58	55	53	-	44	39	34	29	23
53	-	-	-	48	43	38	33	28	-
52	57	54	52	47	42	37	32	27	22
51	56	53	51	46	41	36	31	26	21
50	55	52	50	45	40	35	30	25	20

Alergare 100 m.

Ex.nr.22 Alergare 100 m	Std anul 3,4	Std anul 2	I (- 25, Std anul -1)	II (25 – 29 mil.tr)	III (30 – 34)	IV (35 – 39)	V (40 – 44)	VI (45 - 49)	VII (50 -)
Puncte	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp
Peste 100	0,1s = 3p	0,1s = 3p	0,1s = 3p	0,1s = 3p	0,1s = 3p	0,1s = 3p	0,1s = 3p	0,1s = 3p	0,1s = 3p
100	13.0	13.2	13.4	13.8	14.2	14.4	14.8	15.4	16.0
99	13.1	13.3	13.5	13.9	14.3	14.5	14.9	15.5	16.1
98	13.2	13.4	13.6	14.0	14.4	14.6	15.0	15.6	16.2
97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
96	13.3	13.5	13.7	14.1	14.5	14.7	15.1	15.7	16.3
95	-	-	-	-	-	-	-	-	-
94	13.4	13.6	13.8	14.2	14.6	14.8	15.2	15.8	16.4
93	-	-	-	-	-	-	-	-	-
92	13.5	13.7	13.9	14.3	14.7	14.9	15.3	15.9	16.5
91	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	13.6	13.8	14.0	14.4	14.8	15.0	15.4	16.1	16.8
89	-	-	-	-	-	-	-	-	-
88	-	-	-	-	-	-	-	-	-
87	13.7	13.9	14.1	14.5	14.8	15.1	15.5	16.1	16.9
86	-	-	-	-	-	-	-	-	-
85	13.8	14.0	14.2	14.6	15.0	15.2	15.6	16.3	17.0
84	-	-	-	-	-	-	-	-	-
83	-	-	-	-	-	-	-	-	-
82	13.9	14.1	14.3	-	15.1	15.3	15.7	16.4	17.1
81	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80	14.0	14.2	14.4	14.7	15.2	15.4	15.8	16.5	17.2
79	-	-	-	-	-	-	-	-	-
78	-	-	-	-	-	-	-	-	-
77	-	-	-	-	-	-	-	-	-
76	14.1	14.3	14.5	14.8	15.3	15.5	15.9	16.6	17.3
75	-	-	-	-	-	-	-	-	-
74	-	-	-	-	-	-	-	-	-
73	14.2	14.4	14.6	14.9	15.4	15.6	16.0	16.7	17.4
72	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	-	-	-	-	-	-	-	-	-
70	14.3	14.5	15.7	15.0	15.5	15.6	16.1	16.8	17.5
69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
68	-	-	-	-	-	-	-	-	-
67	-	-	-	-	-	-	-	-	-
66	14.4	14.6	14.8	14.1	15.6	15.8	16.2	16.9	17.6
65	-	-	-	-	-	-	-	-	-
64	-	-	-	-	-	-	-	-	-
63	14.5	14.7	14.9	14.2	15.7	15.9	16.3	17.0	17.7
62	-	-	-	-	-	-	-	-	-
61	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60	14.6	14.8	15.0	15.4	15.6	16.0	16.4	17.1	17.8
59	-	-	-	-	-	-	-	-	-
58	-	-	-	-	-	-	-	-	-
57	-	-	-	-	-	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55	14.8	15.0	15.2	15.6	15.8	16.2	16.6	17.3	17.9
54	-	-	-	-	-	-	-	-	-
53	-	-	-	-	-	-	-	-	-
52	-	-	-	-	-	-	-	-	-
51	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	15.0	15.2	15.4	15.8	16.0	16.4	16.8	17.5	18.2

Alergare 3000 m.

Ex.nr.26 Alergare 3000 m	Std anul 3,4	Std anul 2	I (- 25, Std anul -1)	II (25 - 29 mil.tr)	III (30 - 34)	IV (35 - 39)	V (40 - 44)	VI (45 - 49)	VII (50 -)
Puncte	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp
Peste 100	3s = 1p	3s = 1p	3s = 1p	3s = 1p	3s = 1p	3s = 1p	3s = 1p	3s = 1p	3s = 1p
100	11.30	11.40	11.50	12.00	12.20	12.40	13.00	13.55	14.30
99	11.33	11.43	11.53	12.03	12.23	12.43	13.03	13.58	14.33
98	11.36	11.46	11.56	12.06	12.26	12.46	13.06	14.01	14.36
97	11.39	11.49	11.59	12.09	12.29	12.49	13.09	14.04	14.39
96	11.42	11.52	12.02	12.12	12.32	12.52	13.12	14.07	14.42
95	11.45	11.55	12.05	12.15	12.35	12.55	13.15	14.10	14.45
94	11.48	11.58	12.08	12.18	12.38	12.58	13.18	14.13	14.48
93	11.51	12.01	12.11	12.21	12.41	13.01	13.21	14.16	14.51
92	11.54	12.04	12.14	12.24	12.44	13.04	13.24	14.19	14.54
91	11.57	12.07	12.17	12.27	12.47	13.07	13.27	14.22	14.57
90	12.10	12.20	12.30	12.50	13.20	13.50	14.40	15.10	15.40
89	12.12	12.22	12.33	12.53	13.23	13.54	14.43	15.14	15.44
88	12.14	12.24	12.36	12.56	13.26	13.58	14.46	15.18	15.48
87	12.16	12.26	12.39	12.59	13.29	14.02	14.49	15.22	15.52
86	12.18	12.28	12.42	13.02	13.32	14.06	14.52	15.26	15.56
85	12.20	12.30	12.45	13.05	13.35	14.10	14.55	15.30	16.00
84	12.23	12.33	12.49	13.08	13.38	14.14	15.00	15.34	16.04
83	12.26	12.36	12.53	13.11	13.41	14.18	15.05	15.38	16.08
82	12.29	12.39	12.57	13.14	13.44	14.22	15.10	15.42	16.12
81	12.32	12.42	13.01	13.17	13.47	14.26	15.15	15.46	16.16
80	12.35	12.45	13.05	13.20	13.50	14.30	15.20	15.50	16.20
79	12.37	12.47	13.06	13.22	13.52	14.32	15.22	15.52	16.22
78	12.39	12.49	13.07	13.24	13.54	14.34	15.24	15.54	16.24
77	12.41	12.51	13.08	13.26	13.56	14.36	15.26	15.56	16.26
76	12.43	12.53	13.09	13.28	13.58	14.38	15.28	15.58	16.28
75	12.45	12.55	13.10	13.30	14.00	14.41	15.30	16.00	16.30
74	12.47	12.57	13.12	13.32	14.02	14.44	15.32	16.02	16.32
73	12.49	12.59	13.14	13.34	14.04	14.47	15.34	16.04	16.34
72	12.51	13.01	13.16	13.36	14.06	14.50	15.36	16.06	16.36
71	12.53	13.03	13.18	13.38	14.08	14.52	15.38	16.08	16.38
70	12.55	13.05	13.20	13.40	14.10	14.55	15.40	16.10	16.40
69	12.57	13.07	13.22	13.42	14.12	14.57	15.42	16.12	16.42
68	12.59	13.09	13.24	13.44	14.14	14.59	15.44	16.14	16.44
67	13.01	13.11	13.26	13.46	14.16	15.01	15.46	16.16	16.46
66	13.03	13.13	13.28	13.48	14.18	15.03	15.48	16.18	16.48
65	13.05	13.15	13.30	13.50	14.20	15.05	15.50	16.20	16.50
64	13.07	13.18	13.33	13.53	14.23	15.08	15.53	16.22	16.53
63	13.09	13.21	13.36	13.56	14.26	15.11	15.56	16.24	16.56
62	13.11	13.24	13.39	13.59	14.29	15.14	15.59	16.26	16.59
61	13.13	13.27	13.42	14.02	14.32	15.17	16.02	16.28	17.02
60	13.15	13.30	13.45	14.05	14.35	15.20	16.05	16.35	17.05
59	13.17	13.32	13.47	14.07	14.37	15.22	16.07	16.37	17.07
58	13.19	13.34	13.49	14.09	14.39	15.24	16.09	16.39	17.09
57	13.21	13.36	13.51	14.11	14.41	15.26	16.11	16.41	17.11
56	13.23	13.38	13.53	14.13	14.43	15.28	16.13	16.43	17.13
55	13.25	13.40	13.55	14.15	14.45	15.30	16.15	16.45	17.55
54	13.28	13.43	13.58	14.18	14.48	15.33	16.18	16.48	17.18
53	13.31	13.46	14.01	14.21	14.51	15.36	16.21	16.51	17.21
52	13.34	13.49	14.04	14.24	14.54	15.39	16.24	16.54	17.24
51	13.37	13.52	14.07	14.27	14.57	15.41	16.27	16.57	17.27
50	13.40	13.55	14.10	14.30	15.00	15.45	16.30	17.00	17.30

FEMEI

Ridicarea trunchiului din culcat dorsal

Ex.nr.9 Ridicarea trunchiului 2.min	I (- 25)	II (25-30)	III (30 – 34)	IV (35 – 39)	V (40 – 44)	VI (45 -)
Puncte	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări	Repetări
Peste 100	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p	1r = 1p
100	80	75	70	65	60	55
99	79	74	69	64	59	54
98	78	73	68	63	58	53
97	77	72	67	62	57	52
96	76	71	66	61	56	51
95	75	70	65	60	55	50
94	74	69	64	59	54	49
93	73	68	63	58	53	48
92	72	67	62	57	52	47
91	71	66	61	56	51	46
90	70	65	60	55	50	45
89	69	64	59	54	49	44
88	68	63	58	53	48	43
87	67	62	57	52	47	42
86	66	61	56	51	46	41
85	65	60	55	50	45	40
84	64	59	54	49	44	39
83	63	58	53	48	43	38
82	62	57	52	47	42	37
81	61	56	51	46	41	36
80	60	55	50	45	40	35
79	-	-	-	-	-	-
78	59	54	49	44	39	34
77	-	-	-	-	-	-
76	58	53	48	43	38	33
75	-	-	-	-	-	-
74	57	52	47	42	37	32
73	-	-	-	-	-	-
72	56	51	46	41	36	31
71	-	-	-	-	-	-
70	55	50	45	40	35	30
69	-	-	-	-	-	-
68	54	49	44	39	34	29
67	-	-	-	-	-	-
66	53	48	43	38	33	28
65	-	-	-	-	-	-
64	52	47	42	37	32	27
63	-	-	-	-	-	-
62	51	46	41	36	31	26
61	-	-	-	-	-	-
60	50	45	40	35	30	25
59	49	44	39	-	-	-
58	48	43	38	34	29	-
57	47	42	37	33	-	-
56	46	41	36	32	28	-
55	45	40	35	31	27	-
54	44	39	34	30	26	22
53	43	38	33	29	25	-
52	42	37	32	28	24	21
51	41	36	31	27	23	-
50	40	35	30	26	22	20

Alegare 100m.

Ex.nr.22 Alegare 100 m	I (- 25)	II (25-30)	III (30 - 34)	IV (35 - 39)	V (40 - 44) Aleg. 60m.	VI (45 -) Aleg. 60m.
Puncte	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp
Peste 100	0,1s = 2p	0,1s = 2p	0,1s = 2p	0,1s = 2p	0,1s = 2p	0,1s = 2p
100	16.1	16.7	17.5	18.1	9.0	9.5
99	-	-	-	-	-	-
98	16.2	16.8	17.6	18.2	9.1	9.6
97	-	-	-	-	-	-
96	16.3	16.9	17.7	18.3	9.2	9.7
95	-	-	-	-	-	-
94	16.4	17.0	17.8	18.4	9.3	9.6
93	-	-	-	-	-	-
92	16.5	17.1	17.9	18.5	9.4	9.9
91	-	-	-	-	-	-
90	16.6	17.2	18.0	18.6	9.5	10.0
89	16.7	17.3	18.1	18.7	-	-
88	16.8	17.4	18.2	18.8	9.6	10.1
87	16.9	17.5	18.3	18.9	-	-
86	17.0	17.6	18.4	19.0	9.7	10.2
85	17.1	17.7	18.5	19.1	-	-
84	17.2	17.8	18.6	19.2	9.6	10.3
83	17.3	17.9	18.7	19.3	-	-
82	17.4	18.0	18.8	19.4	9.9	10.4
81	17.5	-	18.9	19.5	-	-
80	17.6	18.1	19.0	19.6	10.0	10.5
79	-	-	-	-	-	-
78	17.7	18.2	19.1	19.7	10.1	10.6
77	-	-	-	-	-	-
76	17.8	18.3	19.2	19.8	10.2	10.7
75	-	-	-	-	-	-
74	17.9	18.4	19.3	19.9	10.3	10.8
73	-	-	19.4	20.0	-	-
72	18.0	18.5	-	-	10.4	10.9
71	-	-	19.5	20.1	-	-
70	18.1	18.6	19.6	20.2	10.5	11.0
69	-	-	-	-	-	-
68	18.2	18.7	19.7	20.3	10.6	11.1
67	-	-	-	-	-	-
66	18.3	18.8	19.8	20.4	10.7	11.2
65	-	-	-	-	-	-
64	18.4	18.9	19.9	20.5	10.8	11.3
63	-	-	20.0	20.6	10.9	11.4
62	18.5	19.0	-	-	11.0	11.5
61	-	-	20.1	20.7	11.1	11.6
60	18.6	19.1	20.2	20.8	11.2	11.7
59	-	-	-	-	-	-
58	18.7	19.2	20.3	20.9	11.3	11.8
57	-	-	-	-	-	-
56	18.8	19.3	20.4	21.0	11.4	11.9
55	-	-	-	-	-	-
54	18.9	19.4	20.5	21.1	11.5	12.0
53	19.0	-	20.6	21.2	-	-
52	-	19.5	-	-	11.6	12.1
51	19.1	-	20.7	21.3	11.7	12.2
50	19.2	19.6	20.8	21.4	11.8	12.3

Alergare 1000m.

Ex.nr.25 Alergare 1000 m	I (- 25)	II (25-30)	III (30 - 34)	IV (35 - 39)	V (40 - 44)	VI (45 -)
Puncte	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp	Timp
Peste 100	1s = 1p	1s = 1p	1s = 1p	1s = 1p	1s = 1p	1s = 1p
100	3.40	4.00	4.20	4.40	5.00	5.20
99	3.42	4.02	4.22	4.42	5.02	5.22
98	3.44	4.04	4.24	4.44	5.04	5.24
97	3.46	4.06	4.26	4.46	5.06	5.26
96	3.48	4.08	4.28	4.48	5.08	5.28
95	3.50	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
94	3.52	4.12	4.32	4.52	5.12	5.32
93	3.54	4.14	4.34	4.54	5.14	5.34
92	3.56	4.16	4.36	4.56	5.16	5.36
91	3.58	4.18	4.38	4.58	5.18	5.38
90	4.00	4.20	4.40	5.00	5.20	5.40
89	4.02	4.22	4.42	5.02	5.22	5.42
88	4.04	4.24	4.44	5.04	5.24	5.44
87	4.06	4.26	4.46	5.06	5.26	5.46
86	4.08	4.28	4.48	5.08	5.28	5.48
85	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30	5.50
84	4.12	4.32	4.52	5.12	5.32	5.52
83	4.14	4.34	4.54	5.14	5.34	5.54
82	4.16	4.36	4.56	5.16	5.36	5.56
81	4.18	4.38	4.58	5.18	5.38	5.58
80	4.20	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00
79	4.21	4.41	5.01	5.21	5.41	6.01
78	4.22	4.42	5.02	5.22	5.42	6.02
77	4.23	4.43	5.03	5.23	5.43	6.03
76	4.24	4.44	5.04	5.24	5.44	6.04
75	4.25	4.45	5.05	5.25	5.45	6.05
74	4.26	4.46	5.06	5.26	5.46	6.06
73	4.27	4.47	5.07	5.27	5.47	6.07
72	4.28	4.48	5.08	5.28	5.48	6.08
71	4.29	4.49	5.09	5.29	5.49	6.09
70	4.30	4.50	5.10	5.30	5.50	6.10
69	4.32	4.51	5.11	5.31	5.51	6.11
68	4.34	4.52	5.12	5.32	5.52	6.12
67	4.36	4.53	5.13	5.33	5.53	6.13
66	4.38	4.54	5.14	5.34	5.54	6.14
65	4.40	4.55	5.15	5.35	5.55	6.15
64	4.42	4.56	5.16	5.37	5.57	6.17
63	4.44	4.57	5.17	5.39	5.59	6.19
62	4.46	4.58	5.18	5.41	6.01	6.21
61	4.48	4.59	5.19	5.43	6.03	6.23
60	4.50	5.00	5.20	5.45	6.05	6.25
59	4.52	5.02	5.21	5.47	6.07	6.27
58	4.54	5.04	5.22	5.49	6.09	6.29
57	4.56	5.06	5.23	5.51	6.11	6.31
56	4.58	5.08	5.24	5.53	6.13	6.33
55	5.00	5.10	5.25	5.55	6.15	6.35
54	5.02	5.12	5.26	5.57	6.17	6.37
53	5.04	5.14	5.27	5.59	6.19	6.39
52	5.06	5.16	5.28	6.01	6.21	6.41
51	5.08	5.18	5.29	6.03	6.23	6.43
50	5.10	5.20	5.30	6.05	6.25	6.45