

Evaluarea la pregătirea fizică

Susținerea cu succes (satisfăcătoare) a evaluării la pregătirea fizică (în continuare CFA – candidate fitness assessment), este una dintre cerințele pentru admiterea la Academia Militară West Point ale Statelor Unite ale Americii. Evaluarea la pregătirea fizică constă din șase probe de evaluare a aptitudinilor fizice și motrice proiectate pentru a măsura puterea musculară și rezistența, rezistența cardio-respiratorie, putere, echilibru, și agilitate. CFA este folosit pentru a determina dacă un candidat posedă abilitățile de rezistență și mișcare necesare pentru a finaliza cu succes programul de pregătire fizică la Academie.

Rezultatele acestui test sunt foarte importante în evaluarea generală din dosarul (fișierului de admitere a candidatului), așa că candidații trebuie să cunoască procedura de evaluare și cele șase probe. Examinarea constă din următoarele probe:

- 1. Aruncarea mingii de Baschet din poziția în genunchi; 2. Tracțiuni la bară fixă (bărbați și femei) sau atârănarea flexat în brațe la bară fixă (femei);**
- 3. Alergarea tip suveică; 4. Ridicarea trunchiului Modificat; 5. Flotări;**
- 6. Alergarea 1 milă**

Aceste probe sunt administrate consecutiv, cu timp precis de începere, timp de odihnă și finalizarea probelor. Candidații trebuie să opteze pentru cel mai bun rezultat dar să conștientizeze că rezultatul e cumulativ la toate 6 probe. Candidații vor primi calificativul în puncte de la 1 – 100.

Comparația punctajului acumulat la CFA:

Mai jos este o diagramă simplă de 100 de puncte (punctaj maxim) și punctajul pentru fiecare dintre probele CFA. Candidații trebuie să utilizeze informația dată în timpul pregătirii pentru evaluare și de asemenea, de a ști la ce să se aștepte atunci când ajung la CFA.

	<i>Punctaj</i>	<i>Aruncarea mingii de baschet</i>	<i>Tracțiuni la bara fixă</i>	<i>Alergarea tip suveică</i>	<i>Ridicarea trunchiului Modificat</i>	<i>Flotări</i>	<i>Alergarea 1 milă</i>
Bărbați	100	31.08 m. 102 feet	18 ori	7.8 sec.	95 ori	75 ori	5:20 min.
Femei	100	20.73 m. 68 feet	7 ori	8.6 sec.	95 ori	50 ori	6:00 min.

Mai jos este o diagramă de punctaj mediu

	<i>Aruncarea mingii de baschet</i>	<i>Tracțiuni la bara fixă</i>	<i>Atârănarea în brațe la bară fixă</i>	<i>Alergarea tip suveică</i>	<i>Ridicarea trunchiului Modificat</i>	<i>Flotări</i>	<i>Alergarea 1 milă</i>
Bărbați	20.42 m. 67 feet	9 ori	-	9.1 sec.	72 ori	54 ori	6:43 min.
Femei	12.49 m. 41 feet	3 ori	19.8	10 sec.	68 ori	33 ori	8:06 min.

PROCEDURA DE EVALUARE

În ziua susținerii testului candidatul este încurajat ca să utilizeze 20-30 minute pentru încălzire înainte de CFA. Testul trebuie să fie susținut în concordanță cu timpul stabilit în tabelul de mai jos. Candidatului nu i se va permite să se încălzească, odihnească, antrena în afară de timpul alocat pentru aceasta. Înainte de începerea testului administratorul va da citire instrucțiunilor de susținere a CFA.

<i>Proba</i>	<i>Timpul de începere a testului</i>	<i>Timpul testului</i>	<i>odihnă</i>	<i>Timp total</i>
<i>Aruncarea mingii de baschet</i>	0 minute	2 minute	3 minute	5 minute
<i>Tracțiuni la bara fixă</i>	5 minute	2 minute	3 minute	10 minute
<i>Alergarea tip suveică</i>	10 minute	2 minute	3 minute	15 minute
<i>Ridicarea trunchiului Modificat</i>	15 minute	2 minute	3 minute	20 minute
<i>Flotări</i>	20 minute	2 minute	8 minute	30 minute
<i>Alergarea 1 milă</i>	30 minute	Pînă la finalizare		Pînă la finalizare

INSTRUCȚIUNILE PENTRU SUSȚINEREA TESTULUI

Proba 1: *ARUNCAREA MINGII DE BASCHET*



FIGURE 1

FIGURE 2

Candidatul ocupă poziția de aruncare, așezat în genunchi pe saltea, genunchii se află în nemijlocita apropiere sau direct la linia de aruncare. Genunchii candidatului trebuie să rămână paralel cu linia de aruncare (figura 1). Trei aruncări sunt permise din poziția în genunchi pentru a atinge o distanță cât mai mare posibil.

Candidatul poate să folosească o mână pentru a echilibra mingea în timpul pregătirii pentru aruncare (Figura 2). Candidatul nu poate atinge cu mâna podeaua sau salteaua, cu una sau ambele mâini în timpul sau după orice aruncare.

Examinatorul trebuie să măsoare toate aruncările pînă la centrul de impact a mingii. Trei încercări corecte sunt permise. Mingea ce va ateriza la o parte va fi măsurată printr-o linie dreaptă imaginară perpendiculară pe linia de centru a terenului de aruncare și prelungită pînă la punctul de impact a mingii. Orice minge care lovește tavanul sau un perete lateral, nu va fi înregistrată și va fi re-aruncată.

Punctajul candidatului va fi considerat cea mai lungă aruncare înregistrată din cele trei încercări corespunzătoare, cifra va fi rotunjită pînă la un număr întreg. Punctajul

trebuie să fie înregistrat cu pix negru cu bilă în tabelele de examinare. Candidații trebuie să se asigure că fiecare rezultat este trecut în tabel.

Notă pentru examinator: În realizarea acestei probe, trebuie de atras o atenție deosebită în primul rând la executarea corectă a fiecărei aruncări. Unul dintre asistenți va marca punctul de impact la fiecare aruncare și al doilea asistent va măsura lungimea aruncării.

PROBA: TRACȚIUNI LA BARA FIXĂ (Bărbați și femei)



FIG. 3



FIG. 4

Candidatul trebuie să urce la bara fixă și să apuce bara în așa fel ca partea dorsală a mâinilor să fie îndreptate către fața candidatului și degetele mari sub bară. Candidatul pornește exercițiul din poziția când brațele sunt întinse drept iar corpul atârna liber. (Figura 3). La comanda examinatorului **"PORNIȚI"**, candidatul trage corpul în sus până când bărbia este paralel cu bara și se află deasupra barei (Figura 4). Candidatul revine la poziția inițială, atârând cu brațele drepte și repetă această mișcare de câte ori este posibil. Corpul trebuie să fie ținut drept. În cazul în care candidatul efectuează proba cu zmutcături aceste încercări nu vor fi numărate.

Înainte de a da comanda **"PORNIȚI"**, examinatorul trebuie să se asigure că coatele candidatului sunt complet extinse și umerii sunt relaxați iar corpul atârna liber. În cazul în care un candidat va avea nevoie să folosească un scaun pentru a urca la bara fixă, examinatorul va lua scaunul și se va asigura ca corpul candidatului este drept și relaxat înainte de a începe exercițiul. Nu se permite candidaților ca să sară de pe sol sau de pe scaun pentru a nu obține un impuls pentru prima tracțiune la bara fixă. Examinatorul va permite ca candidatul să atârne puțin pentru stabilizarea corpului înainte de a da comanda **"PORNIȚI"**.

La comanda **"PORNIȚI"**, candidatul începe exercițiul. Când bărbia candidatului se ridică deasupra barei și este paralel cu solul, examinatorul anunță verbal numărul de repetiție (de exemplu, **1, 2, 3, ...**). Numărul de repetiții rostit verbal este un indiciu candidatului de a porni mișcarea în jos. Când brațele candidatului sunt complet extinse și corpul atârna liber, da comanda **"ÎN SUS"**. Examinatorul trebuie să monitorizeze fiecare repetiție pentru a se asigura că bărbia candidatului este paralel cu podeaua și deasupra barei în poziția de **"SUS"**, și că brațele sunt complet extinse în poziția de **"JOS"**.

Dacă candidatul atinge numărul maxim de repetiții în mai puțin de două minute (18 pentru bărbați; 7 pentru femei), da comanda **"STOP"** și înregistrează punctajul maxim. În caz contrar, da comanda **"STOP"** la sfârșitul a două minute și înregistrează numărul de repetiții corect executate.

Examinatorul poate ține echilibrul candidatului atunci când candidatul se odihnește în poziția de atârare prin extinderea brațelor în fața candidatului, dar nu trebuie să atingă candidatul atunci când acestea execută iarăși exercițiul.

PROBA 2B: ATÂRNAREA FLEXAT ÎN BRAȚE LA BARĂ FIXĂ (Femeile care nu pot să execute cel puțin o tracțiune la bară fixă)



Candidatul urcă pe o scară/suport până când bărbia este deasupra barei fixe. Ea va prinde bara cu mâinile în așa fel ca partea dorsală a palmelor să fie orientată spre fața ei și degetele mari sub bara (Figura 5). La comanda "**PREGĂTIȚI, PORNIȚI,**" candidatul pășește de pe scară/ suport. Concomitent, un asistent va elimina scara și stopa orice legănare a picioarelor. Bărbia candidatului trebuie să fie deasupra nivelului barei fixe. Cronometrul este pornit la comanda "**PORNIȚI**" (Figura 6) și se oprește atunci când:

- a. bărbia se poziționează pe bară fixă (în cazul când bărbia din greșeală atinge bara, dar nu se poziționează pe ea, testul va continua);
- b. capul inclinat înapoi pentru a menține bărbia deasupra barei fixe;
- c. bărbia se poziționează sub nivelul barei fixe.

Examinatorul trebuie să înregistreze timpul candidatului, la cea mai apropiată zecime de secundă, pe foaia de examinare CFA, în spațiul prevăzut. Doar o singură încercare este permisă cu excepția cazului în care apar circumstanțe neobișnuite, cum ar fi o mână alunecă, provocat de transpirație sau de o neînțelegere a instrucțiunilor.

PROBA 3: ALERGARE TIP SUVEICĂ



Candidatul începe testul poziționat în spatele liniei de start / sosire (Figura 7). La comanda "**PORNIȚI,**" candidatul va alerga 9.14 metri / 30 feet pînă la linia de întoarcere. Picioarul și mâna candidatului trebuie să atingă simultan podeaua sau de linia de întoarcere, sau dincolo de linie (figura 8). Apoi candidatul va alerga înapoi la linia de start / sosire, va atinge pe sau dincolo de linia start / sosire și apoi va alerga înapoi la linia de 9.14 metri / 30 feet. Candidatul va atinge pe sau dincolo de linia de întoarcere și apoi va alerga înapoi peste linia de start / sosire. Candidatul va executa două încercări cu o perioadă de un minut de odihnă între încercări.

Examinatorul va da comanda "**PORNIȚI,**" și va porni cronometrul și va monitoriza candidatul pentru a se asigura ca el / ea va atinge pe sau dincolo de linia de întoarcere cum este stipulat mai sus. Examinatorul oprește cronometrul atunci când candidatul trece de linia start / sosire. După un minut, proba se repetă, iar examinatorul va înregistra în zecimi de secunde în formularul de CFA cel mai bun din cele două încercări.

PROBA 4: RIDICAREA TRUNCHIULUI MODIFICAT



FIGURE 9



FIGURE 10



FIGURE 11

Candidatul va lua poziția culcat pe spate (spatele pe podea/saltea), cu genunchii îndoiți (~90 grade) pe o saltea cu mâinile încrucișate, degetele extinse atingînd partea de sus a umerilor și cu omoplații atingînd podeaua / salteaua (Figura 9). La comanda "**PORNIȚI,**" candidatul va ridica trunchiul de la șold, ridicînd coatele astfel încât acestea să atingă punctul de mijloc față sau sus al picioarelor (genunchi) și cu vîrfurile degetelor mâinilor avîndule pe partea de sus a umerilor în orice moment (Figura 10); și apoi se va extinde de la

șold înapoi până când omoplați vor atinge podeaua / salteaua. După începerea testului, candidații se pot odihni numai în poziția "SUS" cu vârful degetelor în contact cu umeri tot timpul. Examinatorul va monitoriza "**poziția de start**" pentru a determina dacă omoplații candidatului ating salteaua, degetele ating umerii, genunchii sunt îndoiți aproximativ la 90 de grade iar un asistent va ține în mod corespunzător picioarele candidatului (Figura 11). La comanda "**PORNIȚI**" se va porni cronometrul pentru proba de 2 minute. Se va număra ca o repetiție de fiecare dată când omoplații candidatului vor atinge podeaua / salteaua. Se va da comanda "**NU**" pentru orice repetare care nu corespunde criteriilor enumerate mai sus.

După 2 minute, se va da comanda "**STOP**" și să va înregistra numărul de repetări corecte. Proba se va încheia în cazul în care candidatul nu reușește să execute continuu o repetare sau "**se odihnește**" în poziția de jos.

Proba 5: FLOTĂRI



FIGURE 12



FIGURE 13



FIGURE 14

Pentru a începe proba, candidatul trebuie să ocupe poziția (burta spre sol), poziție susținută cu un genunchi pe saltea sau podea (Figura 12). La comanda "**VĂ PREGĂTIȚI**", candidatul trebuie să ia poziția sprijinindu-se pe brațe (brațele extinse) prin plasarea mâinilor confortabil pentru candidat; picioarele pot fi împreună sau până la 30 cm distanță unul de altul, vizualizat lateral, corpul va forma o linie dreaptă de la umeri până la glezne (figura 13). La comanda "**PORNIȚI**", începe flotările, prin îndoirea coatelor și coborând corpul până când brațele superioare sunt cel puțin paralele cu solul sau formează un unghi de 90 de grade (figura 14). Apoi, va reveni la poziția inițială prin extinderea brațelor și ridicarea corpului până când brațele sunt complet extinse.

Candidații se pot odihni în poziția "SUS", îndoind spatele, dar atâta timp cât candidatul nu ridică o mână / picior de pe podea, sau atinge orice altă parte a corpului de podea. Candidații trebuie să revină la poziția corpului drept înainte de a încerca o altă repetiție.

Examinatorul va da comanda "**PORNIȚI**" și va porni cronometrul pentru proba de 2 minute, va monitoriza fiecare repetare asigurând ca corpul să fie rigid într-o linie dreaptă, se mișcă ca o singură unitate, partea superioară a brațului este paralel cu podeaua în poziția "**JOS**" și brațele sunt extinse pe deplin în poziția "**SUS**". Examinatorul va da comanda "**NU**" pentru orice repetare care nu îndeplinește criteriile enumerate mai sus. La expirarea a două minute, examinatorul va da comanda "**STOP**" și va înregistra numărul de repetiții executat în mod corespunzător. Examinatorul va stopa proba în cazul în care candidatul ridică o mână sau picior de pe sol sau atinge solul cu orice parte a corpului altă decât mâinile și picioarele.

Proba 6: ALERGARE 1 MILĂ

Alergarea 1 milă este pentru a aprecia capacitatea aerobică sau abilitatea de a folosi oxigenul în timpul efortului fizic. La comanda "**PORNIȚI**", începe alergarea 1 milă (1 milă este egală cu 1609 metri), mersul e permis dar nu este util pentru candidat. Nu se permite ajutorul din partea unei alte persoane. Administratorul va opri cronometrul când candidatul va depăși linia de finish.

Mai multe informații despre CFA aflați pe adresa: www.admissions.usma.edu

Candidate Fitness Assessment

Satisfactory completion of the Candidate Fitness Assessment (CFA) is one of the requirements for admission to the United States Military Academy. The Candidate Fitness Assessment consists of six physical and motor fitness events designed to measure muscular strength and endurance, cardio-respiratory endurance, power, balance, and agility. It is used to determine if a candidate possesses the stamina and movement skills required to successfully complete the physical program at the Academy and perform the duties required of commissioned officers in the uniformed services.

The results of this test are very important in the overall assessment of your admission file, so you should become familiar with the six events in the Candidate Fitness Assessment and practice. The examination consists of the following six events:

1. Basketball throw
2. Pull-ups (men & women) or flexed-arm hang (women)
3. Shuttle run
4. Modified sit-ups
5. Push-ups
6. One mile run

CFA Score Comparison:

Below is a simple chart of the 100-point (maximum score) score for each of the events for the CFA, with the exception of the Pull-up/Flexed Arm Hang events. Please feel free to reference it to both practice and prepare for these events, and also so you will know what to expect when you arrive for the CFA.

EVENT 1: BASKETBALL THROW



FIGURE 1

FIGURE 2

The candidate takes a throwing position, on both knees, on the mat close to and directly behind the Throwing Line. The candidate's knees must remain parallel to the Throwing Line (Figure 1). Three legal overhand throws are allowed from this kneeling position to attain as great a distance as possible.

A candidate may use the non-throwing hand to steady the ball in preparation for the throw (Figure 2). The candidate cannot touch the floor or mat with either hand during or after any throw.

The examiner must measure all throws to the center of the impact position of the ball. Three fair trials are allowed. A ball landing to one side will be measured by an imaginary straight line perpendicular to the center line of the court and extended to the point of impact. Any ball that hits the ceiling or a side wall will not be scored and will be re-thrown.

The candidate's score will be the longest throw recorded of the three proper attempts, rounded down to the nearest foot. It should be recorded in black ball-point pen in the boxes provided. Be certain each scoring box has a blackened entry.

Note to the examiner: In conducting this event, please concern yourself primarily with the correct execution of each of the candidate's throws for record. One of your assistants can mark the point of impact of each throw and your other assistant can help you measure the throw.

EVENT 2A: PULL-UPS (Men & Women)



FIG. 3



FIG. 4

The candidate must mount the bar with a pronated grip (back of hands facing the candidate) and his/her thumbs under the bar. The candidate starts from a momentary pause in a straight-arm hang with elbows locked (Figure 3). On the examiner's command "GO," the candidate pulls his/her body upward until his/her chin is parallel to the ground and above the bar (Figure 4). The candidate

returns to the straight-arm hang position with elbows locked and repeats this pull-up movement as many times as possible. The body must be held approximately straight. If the candidate kicks his/her way up, the pull-up involved will not be counted.

Before giving the command "Go," the examiner should ensure the candidate's elbows are fully extended and shoulders are relaxed in a "dead hang." If a candidate needs to use a chair to grip the bar, pull the chair away and take the time to ensure the candidate is in a straight-armed, relaxed shoulder "dead hang" before beginning. Do not allow candidates to jump off the ground or a chair to gain momentum for the first repetition. Require a short "dead hang" period before giving the "GO" command.

On the command "GO," start the event. When the candidate's chin rises above the bar and is parallel to the ground, verbally announce the repetition number (i.e, 1, 2, 3, ...). The verbal repetition number is the candidate's cue to start the downward movement. When the candidate's arms are fully extended in a dead hang position, give the command "UP". The examiner must monitor each repetition to ensure the Candidate's chin is parallel to the floor and over the bar in the "up" position and that the arms are fully extended in the "down" position.

If a candidate reaches the maximum number of repetitions in less than two minutes (18 for men; 7 for women), give the command "STOP" and record the maximum score.

Otherwise, give the command "Stop" at the end of two-minutes and record the number of correctly executed repetitions.

The examiner may steady the Candidate when they are at the resting/dead hang position by extending an "arm bar" in front of the Candidate, but must not be touching the candidate when they are attempting a pull-up.

EVENT 2B: FLEXED ARM HANG (Women unable to do at least one pull-up)



FIGURE 5



FIGURE 6

The Candidate climbs a ladder until her chin is above the bar. She grasps the bar with her hands shoulder width apart. The backs of her hands must be toward her face and thumbs under the bar (Figure 5). On the command "Ready, Go," the Candidate steps off the ladder.

Simultaneously, an assistant will remove the ladder and prevent any forward swinging of the legs. The candidate's chin should be level above the bar. The stop watch is started at the command "Go" (Figure 6) and is stopped when: a. her chin rests on the bar (if her chin inadvertently touches the bar, but does not rest on it, the test will continue); b. her head tilts backward to keep her chin above the bar; or c. her chin falls below the level of the bar.

The examiner should record the candidate's time, to the nearest tenth of a second, on the CFA score sheet in the space provided. Only one trial is allowed unless unusual circumstances arise, such as a hand slipping due to perspiration or a misunderstanding of instructions.

EVENT 3: SHUTTLE RUN



FIGURE 7



FIGURE 8

The Candidate begins the test with his/her entire body behind the start/finish line (Figure 7). On the command "Go," the candidate will sprint 30 feet to the turn around line. His/her foot and hand must simultaneously touch the floor on or beyond the turn around line (Figure 8). The candidate will then sprint back to the start/finish line, touch on or beyond the start/finish line and turn, sprinting back to the 30' line. The candidate will touch on or beyond the turn around line and then sprint back across the start/finish line. The candidate will execute two trials with a one-minute rest between trials.

The examiner will give the command "Go," start the stopwatch and monitor the Candidate to ensure he/she touches on or beyond the turn around lines as outlined above. The examiner stops the watch when the Candidate crosses the start/finish line. After one-minute, the event is repeated and the examiner will record the best of the two trials in seconds/tenths on the CFA form.

EVENT 4: MODIFIED SIT-UPS



FIGURE 9



FIGURE 10



FIGURE 11

The candidate will assume a supine (back on floor), bent-knee position (approximately 90 degrees) on a 2" mat with arms crossed, fingers extended touching the top of the shoulder with shoulder blades touching the floor/mat (Figure 9). Upon the command "Go," the candidate hip, raising the elbows so that they touch of the thigh with the finger tips staying shoulders at all times (Figure 10);

will flex from the the front midpoint (or higher) in contact with the top of the extend from the hip until the shoulder blades touch the floor/mat. Once the test begins, candidates may rest only in the "up" position with finger tips in contact with the shoulders at all time.

The examiner should monitor the "start position" to determine the candidate's shoulder blades are touching the mat, fingers are touching the shoulders, knees are bent approximately 90-degrees and an assistant is properly holding the candidate's feet (Figure 11). Give the command "Go" and start the stopwatch for the 2-minute trial. Count 1 repetition each time the candidate's shoulder blades touch the floor/mat. Give the command "NO" for any repetition that does not meet the criteria listed above and repeat the total score.

At the 2-minute mark, give the command "Stop" and record the number of correct repetitions. The event should be terminated if the candidates fails to continuously attempt to execute a repetition or "rests" in the down position.



FIGURE 12



FIGURE 13



FIGURE 14

EVENT 5: PUSH-UPS

To begin, the candidate should assume a prone (belly towards the ground) position supported on one knee on a 1" mat or floor (Figure 12). On the command "GET SET," the candidate should assume the front-leaning rest position (arms extended) by placing your hands where they are comfortable for you; your feet may be together or up to 12 inches apart; when viewed from the side, your body will form a straight line from your shoulders to your ankles (Figure 13). On the command "GO," begin the push-up event by bending your elbows and lowering your entire body as a single unit until your upper arms are at least parallel to the ground - 90 degrees (Figure 14). Then, return to the starting position by extending your arms and raising your entire body as a single unit until your arms are fully extended.

Candidates may rest in the "up" position, flexing or bowing the back as long as he/she does not lift a hand/foot off the floor, or touch any other body part on the floor. Candidates must return to the generally straight body position before attempting another repetition.

The examiner will give the command "GO" and start the stopwatch for the 2-minute trial. He/she will monitor each repetition making sure the body remains rigid in a generally straight line, moves as a single unit, the upper arm is parallel to the floor in the "down" position and the arms come to full extension in the "up" position. They will give the command "NO" for any repetition that does not meet the criteria listed above. At the two-minute mark, the examiner will give the command "Stop" and record the number of properly executed repetitions. The examiner will terminate the event if the Candidate lifts a hand or foot off the ground or touches the ground at with any body part other than hands and feet.