

TABELE
CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA
PERSONALULUI DIN CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ

PROBE													
REZISTENȚĂ 1000 m BĂRBAȚI							REZISTENȚĂ 800 m FEMEI						
NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ							NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						
TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
3'40"	10						3'40"	10					
3'45"	9,5						3'45"	9,5					
3'50"	9						3'50"	9					
3'55"	8,5						3'55"	8,5					
4'00"	8						4'00"	8					
4'05"	7,5	10					4'05"	7,5	10				
4'10"	7	9,5					4'10"	7	9,5				
4'15"	6,5	9					4'15"	6,5	9				
4'20"	6	8,5					4'20"	6	8,5				
4'25"	5,5	8					4'25"	5,5	8				
4'30"	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
4'35"	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
4'40"	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
4'45"	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
4'50"	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
4'55"	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
5'00"	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
5'05"	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
5'10"	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
5'15"		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
5'20"		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
5'25"		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
5'30"		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
5'35"		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
5'40"			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
5'45"			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
5'50"			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
5'55"			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
6'00"			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
6'05"				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
6'10"				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
6'15"				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
6'20"				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
6'25"				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
6'30"					3	5,5	6'30"					3	5,5
6'35"					2,5	5	6'35"					2,5	5
6'40"					2	4,5	6'40"					2	4,5
6'45"					1,5	4	6'45"					1,5	4
6'50"					1	3,5	6'50"					1	3,5
6'55"						3	6'55"						3
7'00"						2,5	7'00"						2,5
7'05"						2	7'05"						2
7'10"						1,5	7'10"						1,5
7'15"						1	7'15"						1

PROBE													
ABDOMENE BĂRBAȚI							ABDOMENE FEMEI						
Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
50	10						46	10					
49	9,5						45	9,5					
48	9						44	9					
47	8,5						43	8,5					
46	8						42	8					
45	7,5	10					41	7,5	10				
44	7	9,5					40	7	9,5				
43	6,5	9					39	6,5	9				
42	6	8,5					38	6	8,5				
41	5,5	8					37	5,5	8				
40	5	7,5	10				36	5	7,5	10			
39	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5			
38	4	6,5	9				34	4	6,5	9			
37	4,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5			
36	3	5,5	8				32	3	5,5	8			
35	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10		
34	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5		
33	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9		
32	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5		
31		3	5,5	8			27		3	5,5	8		
30		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10	
29		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5	
28		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9	
27		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5	
26			3	5,5	8		22			3	5,5	8	
25			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10
24			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5
23			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9
22			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5
21				3	5,5	8	17				3	5,5	8
20				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5
19				2	4,5	7	15				2	4,5	7
18				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5
17				1	3,5	6	13				1	3,5	6
16					3	5,5	12					3	5,5
15					2,5	5	11					2,5	5
14					2	4,5	10					2	4,5
13					1,5	4	9					1,5	4
12					1	3,5	8					1	3,5
11						3	7						3
10						2,5	6						2,5
9						2	5						2
8						1,5	4						1,5
7						1	3						1

PROBE

VITEZĂ 50 m BĂRBAȚI							VITEZĂ 50 m FEMEI						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
6'8	10						8'4	10					
6'9	9,5						8'5	9,5					
7'0	9						8'6	9					
7'1	8,5						8'7	8,5					
7'2	8						8'8	8					
7'3	7,5	10					8'9	7,5	10				
7'4	7	9,5					9'0	7	9,5				
7'5	6,5	9					9'1	6,5	9				
7'6	6	8,5					9'2	6	8,5				
7'7	5,5	8					9'3	5,5	8				
7'8	5	7,5	10				9'4	5	7,5	10			
7'9	4,5	7	9,5				9'5	4,5	7	9,5			
8'0	4	6,5	9				9'6	4	6,5	9			
8'1	3,5	6	8,5				9'7	3,5	6	8,5			
8'2	3	5,5	8				9'8	3	5,5	8			
8'3	2,5	5	7,5	10			9'9	2,5	5	7,5	10		
8'4	2	4,5	7	9,5			10'0	2	4,5	7	9,5		
8'5	1,5	4	6,5	9			10'1	1,5	4	6,5	9		
8'6	1	3,5	6	8,5			10'2	1	3,5	6	8,5		
8'7		3	5,5	8			10'3		3	5,5	8		
8'8		2,5	5	7,5	10		10'4		2,5	5	7,5	10	
8'9		2	4,5	7	9,5		10'5		2	4,5	7	9,5	
9'0		1,5	4	6,5	9		10'6		1,5	4	6,5	9	
9'1		1	3,5	6	8,5		10'7		1	3,5	6	8,5	
9'2			3	5,5	8		10'8			3	5,5	8	
9'3			2,5	5	7,5	10	10'9			2,5	5	7,5	10
9'4			2	4,5	7	9,5	11'0			2	4,5	7	9,5
9'5			1,5	4	6,5	9	11'1			1,5	4	6,5	9
9'6			1	3,5	6	8,5	11'2			1	3,5	6	8,5
9'7				3	5,5	8	11'3				3	5,5	8
9'8				2,5	5	7,5	11'4				2,5	5	7,5
9'9				2	4,5	7	11'5				2	4,5	7
10'0				1,5	4	6,5	11'6				1,5	4	6,5
10'1				1	3,5	6	11'7				1	3,5	6
10'2					3	5,5	11'8					3	5,5
10'3					2,5	5	11'9					2,5	5
10'4					2	4,5	12'0					2	4,5
10'5					1,5	4	12'1					1,5	4
10'6					1	3,5	12'2					1	3,5
10'7						3	12'3						3
10'8						2,5	12'4						2,5
10'9						2	12'5						2
11'0						1,5	12'6						1,5
11'1						1	12'7						1