

**Modificări ale traseului practic-aplicativ - Ordinul m.a.i. nr. 177/2016**

Forma anterioară	Forma în vigoare
<b>Anexa nr. 3<sup>2</sup> la Ordinul m.a.i. nr. 177/2016</b>	
Candidatul trebuie să îndeplinească baremul minim de 1'05'' pentru a fi declarat promovat	Candidatul trebuie să îndeplinească baremul minim de 2'15'' pentru a fi declarat promovat
Traseul practic aplicativ conține un număr de 10 segmente	Traseul practic aplicativ conține un număr de 9 obstacole.
<p>Segmentul nr. 1: ALERGARE (până la limita de 20 de metri)</p> <p>De la linia de START, la semnalul evaluatorului, candidatul pornește alergarea de viteză cu start din picioare.</p> <p>Cronometrarea începe la prima mișcare a candidatului.</p>	<p>START</p> <p>La semnalul evaluatorului, candidatul, folosindu-se de un element ajutător, asigurat de organizator, ia poziția „atârnat” la bara pentru tracțiuni, cu brațele întinse, cu priză la alegere. În momentul în care candidatul este în poziția „atârnat” la bara pentru tracțiuni și picioarele nu ating solul sau un alt punct de sprijin, evaluatorul dă comanda „START” și implicit începe proba.</p> <p>Cronometrarea începe la prima mișcare de ascensiune a candidatului.</p>

	<p>Obstacolul nr. 1 - Tracțiuni la bară fixă :</p> <p>Se execută obligatoriu 3 tracțiuni din poziția „atârnat”, cu brațele întinse, cu priză la alegere. O execuție este corectă atunci când în poziția atârnat cu brațele întinse, picioarele nu ating solul sau alt punct de sprijin, iar la ridicare bărbia depășește nivelul barei.</p> <p>Evaluatorul numără cu voce tare execuțiile corecte.</p> <p>În situația unei execuții incorecte, se precizează cu voce tare numărul de execuții corecte efectuate până în acel moment.</p> <p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pierde priza la bară, cu ambele mâini;</li> <li>b. atinge solul;</li> <li>c. nu execută numărul obligatoriu de 3 (trei) tracțiuni.</li> </ol> <p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: bară tracțiuni poziționată la înălțimea de 2,7 metri față de sol, un element ajutător care să permită candidatului luarea poziției „atârnat”.</p>
	<p>Deplasare 10 metri spre înainte</p>
	<p>Obstacolul nr. 2 - Două rostogoliri succesive înainte, pe saltele</p> <p>Candidatul execută 2 (două) rostogoliri succesive înainte. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care depășește, în lateral, spațiul saltelelor, la una dintre rostogoliri.</p> <p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. refuză executarea rostogolirilor;</li> <li>b. depășește în lateral spațiul saltelelor a doua oară;</li> <li>c. execută o singură rostogolire;</li> <li>d. ocolește obstacolul.</li> </ol>

	<p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: 2 saltele de gimnastică amplasate longitudinal, una în prelungirea celeilalte. Fiecare saltea are lungimea = 2 metri și lățimea = 1 metru.</p>
	<p>Deplasare 5 metri</p>
<p>Segmentul nr. 2 - Ridicarea a 2 (două) greutăți de pe sol</p> <p>Ridicarea a 2 (două) greutăți de pe sol, urcarea pe banca de gimnastică și deplasarea în echilibru cu transportul simultan al greutăților, coborârea și amplasarea greutăților pe sol, continuarea alergării 2 metri.</p> <p>Lungimea acestui segment va fi de 10 metri, diferența fiind determinată de întoarcerile de la capetele culoarelor.</p> <p>Se execută ridicarea celor 2 (două) greutăți/gantere de câte 5 kilograme fiecare, amplasate într-un loc marcat, situat la distanța de 20 metri de la linia de start și 50 cm față de prima bancă de gimnastică și se continuă deplasarea cu transport de greutate pe ansamblul de două bănci de gimnastică, așezate una în continuarea celeilalte, coborârea și amplasarea greutăților pe sol în spațiul marcat și se continuă alergarea.</p> <p>În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează și cade de pe bancă, scapă una din greutăți sau pe ambele, va fi penalizat cu 3 (trei) secunde pentru fiecare greșeală.</p> <p>În situația în care candidatul cade de pe bancă, acesta va urca pe bancă la poziția în care a părăsit-o și continuă proba.</p> <p>În situația în care candidatul scapă una sau ambele greutăți, acesta va fi obligat să ridice greutatea/greutățile și să continue parcurgerea segmentului urcând pe bancă în poziția la care a scăpat greutățile. În această situația coborârea de pe bancă nu se penalizează.</p>	<p>Obstacolul nr. 3 - Deplasare în echilibru pe două bănci de gimnastică cu transport de greutate :</p> <p>Se ridică două greutăți (gantere) depozitate în fața a două bănci de gimnastică, se efectuează urcarea și deplasarea pe băncile de gimnastică transportând ambele greutăți, după parcurgerea acestora se coboară și se depozitează greutățile în spațiile marcate pentru fiecare.</p> <p>În situația în care, pe timpul execuției, după urcarea pe banca de gimnastică, candidatul atinge solul, cade de pe aparat, scapă una sau ambele greutăți, acesta este obligat să reia parcurgerea obstacolului de la început, prin urcarea pe banca de gimnastică cu transportul simultan al greutăților.</p> <p>Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care amplasează una sau ambele greutăți, total sau parțial, în afara spațiului marcat.</p>

<p>Caracteristici tehnice ale ansamblului de bănci de gimnastică: lungime = 6 m, lățime = 0,26 m, înălțimea de la sol la partea superioară = 0,33 m;</p>	<p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>refuză executarea deplasării cu transportul simultan al greutăților pe tot parcursul obstacolului;</li> <li>cade de pe obstacol a doua oară;</li> <li>scapă una sau ambele greutăți a doua oară;</li> <li>răstoarnă banca pe timpul deplasării;</li> <li>ocolește obstacolul;</li> <li>refuză reluarea abordării obstacolului.</li> </ol> <p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: două gantere a câte 10 kilograme, depozitate fiecare într-un spațiu marcat, cu dimensiunile de 0,50 metri X 0,50 metri, simetric pe direcția de deplasare, la distanța de un metru înaintea primei bănci dintr-un ansamblu de două bănci de gimnastică amplasate longitudinal, una în prelungirea celeilalte. Fiecare bancă are lungimea de 3 metri, lățimea de 0,26 metri și înălțimea de 0,35 metri. Spațiile de depozitare finale au dimensiunea de 0,50 metri X 0,50 metri și sunt marcate simetric pe direcția de deplasare, la distanța de un metru.</p>
	<p>Ocolire jalon prin stânga</p>
	<p>Deplasarea un metru spre înainte</p>
<p>Segmentul nr. 3: Deplasare prin „aparatură de trecere prin spații înguste“ și revenirea candidatului în poziție de alergare (2 metri)</p> <p>Din alergare, candidatul se apleacă și se deplasează pe sub un obstacol marcat, printr-un procedeu la alegere. După executarea trecerii prin obstacol, concurentul se ridică, având la dispoziție 2 metri pentru a reveni cu poziția corpului la normal și să continue traseul.</p>	<p>Obstacolul nr. 4 - Deplasare prin „aparatură de trecere prin spații înguste (tunel):</p> <p>Candidatul se apleacă și se deplasează prin obstacolul marcat, printr-un procedeu la alegere.</p> <p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în situația în care nu execută trecerea prin aparatul de trecere prin spații înguste.</p>

<p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: lățime = 0,70 m, înălțime = 0,70 m, lungime = 5,4 m. Suprafața solului de sub aparat trebuie să fie netedă, obstacolul va fi acoperit cu o foaie de cort, obturând vizibilitatea în timpul execuției.</p>	<p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: tunel acoperit, închis la intrare și ieșire cu material textil opac, cu înălțimea = 0,70 metri, lățime = 0,70 metri, lungime = 10 metri.</p>
	<p>Deplasare 8 metri spre înainte</p>
	<p>Obstacolul nr. 5 - Săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică :</p> <p>Din alergare, 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 sprijin depărtat peste capra de gimnastică și aterizează pe ambele picioare fără atingerea aparatului cu altă parte a corpului.</p> <p>Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>nu efectuează bătaia pe ambele picioare;</li> <li>se sprijină pe obstacol cu o singură mână;</li> <li>atinge aparatul cu orice parte a corpului, cu excepția mâinilor de sprijin a săriturii;</li> <li>atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor.</li> </ol> <p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>refuză parcurgerea obstacolului;</li> <li>se oprește în fața obstacolului;</li> <li>dărâmă obstacolul;</li> <li>aterizează tot la locul de desprindere a săriturii;</li> <li>încalcă sau/și se cațără pe obstacol;</li> <li>rămâne pe obstacol;</li> <li>reia elanul;</li> <li>ocolește obstacolul.</li> </ol> <p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: capra de gimnastică cu înălțimea = 1,30 metri, o saltea de gimnastică dispusă la aterizare,</p>

	grosime = 3-5 centimetri. La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.
	Deplasare 2 metri spre înainte.
	Ocolire jalon prin dreapta.
	Deplasare 7 metri spre înainte.
<p>Segmentul nr. 6: Săritură din alergare peste un obstacol marcat și alergare 5 metri pe direcția oblic înainte</p> <p>Din alergare se execută trecerea prin pas sărit peste obstacol în mod corect și se continuă alergarea.</p> <p>În situația în care, pe timpul alergării, se ating marginile superioare ale obstacolului, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.</p> <p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: gard cu lungime = 2 m, lățimea părții superioare = 10 cm, înălțime = 70 cm.</p>	<p><b>Obstacolul nr. 6 - Trecere prin săritură peste saltea:</b></p> <p>Din deplasare, candidatul execută trecerea prin săritură peste o saltea de gimnastică.</p> <p>Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:</p> <p>a. atinge oricare dintre marginile salteii, la săritură sau la aterizare;</p> <p>b. calcă oricare dintre marginile salteii, la săritură sau la aterizare.</p> <p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <p>a. refuză să execute săritura;</p> <p>b. calcă interiorul suprafeței salteii cu toată talpa;</p> <p>c. parcurge obstacolul prin săritură în lateralul salteii;</p> <p>d. ocolește obstacolul.</p> <p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: saltea de gimnastică lungime = 2 metri, lățime = 1 metru, grosime = 3-5 centimetri, marcată la 1 centimetru de marginile salteii cu bandă de culoare albă, cu lățimea de 2 centimetri.</p>
	Deplasare 5 metri spre înainte.
<p>Segmentul nr. 5: Escaladarea/Trecerea peste calul de gimnastică de 1,10 m</p> <p>Din alergare, candidatul execută escaladarea/trecerea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere.</p>	<p><b>Obstacolul nr. 7 - Trecere peste calul de gimnastică fără mănere:</b></p> <p>Candidatul execută trecerea peste calul așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere, aterizează și continuă deplasarea.</p>

<p>După executarea trecerii peste calul de gimnastică, de la locul de aterizare, se continuă traseul cu alergare 10 metri.</p> <p>Ocolirea prin lateral sau pe sub a obstacolului duce la declararea candidatului „NEPROMOVAT“ și consemnarea în tabelul prevăzut în anexa nr. 28 la ordin. Stilul de escaladare/trecere este la alegerea executantului.</p> <p>Caracteristici tehnice ale calului de gimnastică: lungime = 1,55 m, lățimea părții superioare = 0,30 m, înălțime = 1,10 m. Lungimea acestui segment va fi de 10 metri, distanța parcursă la întoarcerea de la capătul culoarului fiind inclusă în distanța segmentului.</p>	<p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>refuză parcurgerea obstacolului;</li> <li>dărâmă obstacolul;</li> <li>trece pe sub obstacol;</li> <li>reia elanul;</li> <li>ocolește obstacolul.</li> </ol> <p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: cal de gimnastică înălțime = 1,50 metri, o saltea de gimnastică dispusă la aterizare, grosime = 3-5 centimetri. La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.</p>
	<p>Deplasare 5 metri spre înainte</p>
	<p>Ocolire jalon prin stânga</p>
<p>Segmentul nr. 8: Alergare cu schimbări de direcție pe un segment de 5 metri, mutarea a 2 stingătoare P6, dintr-un loc în altul</p> <p>După coborârea de pe scară și atingerea solului se continuă alergarea, oblic, pe direcția traseului marcat și se urmărește mutarea a 2 stingătoare P6, așezate în două locuri fixe, marcate, la distanță de 2 metri unul față de altul. Deplasarea se face cu schimbare de direcție, se ridică stingătorul 1 așezat în unghi de 45° în partea dreaptă față de direcția de deplasare, se mută lângă stingătorul 2 din partea stângă (în loc marcat), iar stingătorul 2 așezat în unghi de 45° în partea stângă se mută în partea dreaptă, în al treilea loc marcat.</p> <p>Dacă stingătorul cade, acesta se ridică de către candidat și se poziționează în locul marcat fără ca executantul să fie penalizat. Procedul se execută cu o singură mână. În cazul în care candidatul se ajută și de a doua mână, acesta va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.</p>	<p>Obstacolul nr. 8 - Transportul a trei stingătoare tip P6:</p> <p>Candidatul se deplasează 20 metri, ridică un stingător tip P6, aflat într-un spațiu marcat și se deplasează cu acesta înapoi pe distanța de 20 metri, ocolește jalonul prin stânga, se deplasează pe distanța de 20 metri și depune stingătorul P6 în poziție verticală în spațiul marcat corespunzător, urmând a reveni și a proceda la fel și cu celelalte două stingătoare P6.</p> <p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>stingătorul P6 nu este așezat corespunzător, candidatul continuând traseul cu atingerea următorului stingător P6;</li> </ol>

<p>Lungimea segmentului este de 5 metri, delimitat prin praguri de departajare a segmentului, distanța parcursă de candidat fiind de 6 metri.</p>	<p>b. refuză parcurgerea distanței precizate;  c. ocolește obstacolul;  d. nu depune stingătorul P6 în mod corect, în poziție verticală și începe executarea următorului obstacol.</p> <p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: 3 (trei) stingătoare P6 încărcate, cu greutatea de 9,5 kilograme fiecare.</p>
	<p>Ocolire jalon prin dreapta</p>
	<p>Deplasare 10 metri spre înainte</p>
<p>Segmentul nr. 10: Transportul unui manechin prin târâre</p> <p>Din alergare, candidatul execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu spatele sau în lateral, iar picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de sosire.</p> <p>În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează, cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat, fiind obligat să transporte manechinul până la linia de sosire.</p> <p>În situația în care candidatul trece linia de sosire fără manechin, se consideră că acesta nu a parcurs segmentul și va fi declarat „NEPROMOVAT“.</p>	<p>Obstacolul nr. 9 - Transportul unui manechin prin târâre :</p> <p>Din deplasare, candidatul se poziționează în dreptul capului manechinului, cu spatele la direcția de deplasare, ridică manechinul, execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini și transportă manechinul cu spatele pe direcția de deplasare, baza manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 10 metri, ocolește jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta și continuă deplasarea până la linia de sosire, manechinul trebuind să depășească în totalitate linia de sosire.</p> <p>Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde o singură dată, în situația în care, pe timpul deplasării, nu menține priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini.</p> <p>În situația în care candidatul cade sau scapă manechinul, acesta este obligat să execute din nou priza pe sub axile, cu ambele mâini, fără penalizare.</p> <p>Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat“ în următoarele situații:</p> <p>a. refuză parcurgerea obstacolului;  b. refuză reluarea prizei pe sub axile;  c. trece linia de sosire fără manechin.</p>



<p>Caracteristici tehnice ale segmentului:</p> <p>a) distanța de parcurs = 10 m</p> <p>b) caracteristici manechin:</p> <p>(i) manechin de lupte cu un/două picioare;</p> <p>(ii) forma: anatomică, confecționată dintr-o singură bucată;</p> <p>(iii) fabricat din piele naturală sau artificială ori din material textil;</p> <p>(iv) umplutură: deșeuri textile și/sau piele măcinată;</p> <p>(v) înălțimea manechinului minimum 1,60 m;</p> <p>(v) greutatea manechinului = 60 kg.</p>	<p>Caracteristici tehnice ale obstacolului: manechin de înălțime = minim 1,60 metri și greutate = 60 kilograme. Manechinul este poziționat cu capul pe sensul de deplasare și cealaltă extremitate pe linia de demarcație a începutului obstacolului.</p>
	<p><b>SOSIRE.</b></p> <p>Evaluatorul oprește cronometrul în momentul în care manechinul transportat de candidat depășește în totalitate linia de sosire, moment ce marchează finalul traseului.</p>

### **Au fost eliminate:**

#### **Segmentul nr. 4 : Deplasare între șicane**

Candidatul se deplasează, fără a avea dreptul de a se sprijini pe jaloane. În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează și cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat.

Caracteristici tehnice ale segmentului: lungime = 3 x 10 m, lățimea culoarului = 1,20 m, jaloane tip con, din polietilenă. Toată lungimea și lățimea obstacolului va fi delimitată vizibil, astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

**Segmentul nr. 7: Escaladarea unei scări poziționate în unghi de înclinare față de verticală de 30° și coborârea de pe scară, sprijinită de perete, și continuarea alergării pe distanța de 5 metri (pe direcția oblic)**

Scara este sprijinită de perete, iar alergarea se va executa pe direcția de deplasare, oblic, astfel încât să fie respectată distanța de 5 metri până la scară și 5 metri după ce se coboară treptele.

Urcarea și coborârea pe/de pe scară se fac treaptă cu treaptă, 5 trepte, la a cincea treaptă candidatul se va poziționa cu ambele picioare pe treaptă după care va începe coborârea, iar apoi se continuă alergarea, conform traseului marcat.

Dacă candidatul atinge solul înainte de a coborî cele 5 trepte, va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.

**Segmentul nr. 9: Conducerea prin rostogolire a unei mingi medicinale (de formă rotundă) pe distanța de 5 metri**

Candidatul se va opri în fața pragului dispus transversal pe direcția de deplasare și va conduce prin procedeul rostogolire, cu o singură mână, mingea avută la dispoziție spre pragul marcat, aflat la 5 (cinci) metri. O încercare este considerată reușită dacă mingea a depășit pragul marcat în acest sens. Fiecare candidat are dreptul, de regulă, la o încercare.

Candidatul poate începe execuția următorului segment din probă doar în momentul când mingea a depășit pragul marcat.

În situația în care, la începerea rostogolirii, candidatul își creează diferite avantaje, voluntar sau involuntar, acesta va fi penalizat cu 3 (trei) secunde, se va întoarce la pragul de începere a segmentului de probă și mai are dreptul la o singură încercare cu mingea avută la dispoziție, de rezervă. Dacă situația se repetă (își creează avantaje), nu respectă indicațiile metodice primite la începerea concursului referitor la modul de execuție al procedurii de rostogolire prin conducere a mingii medicinale sau depășește pragul de start care delimitează sectorul de rostogolire, acesta se va opri la semnalul acustic (fluier) al supraveghetorului de traseu, considerându-se că nu a parcurs segmentul și va fi declarat „NEPROMOVAT“.

Caracteristici tehnice ale liniei de începere a rostogolirii: lungime = 1,20 m, lățimea = 0,10 m

Pragul marcat este dispus la o distanță de 5 metri de pragul de începere al segmentului (linia de începere a rostogolirii).

Pentru executarea probei se va utiliza 1 (una) minge medicinală rotundă, de 7 kg, și altă minge va fi amplasată la startul segmentului, de rezervă.