

## Probele pentru evaluarea capacității motrice

Atenție! În cadrul *traseului utilitar-aplicativ*, tracțiunile au fost înlocuite cu flotări !

### 1. Săritura în lungime

- De la linia de start, la semnalul evaluatorului, se execută două sărituri în lungime, succesive, de pe loc, cu elan cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare.
- ♦ Lungimea cumulată a celor două sărituri trebuie să fie de minimum 3,30 m
- ♦ Pentru neîndeplinirea baremului minimal al lungimii cumulate, se aplică o penalizare de 2 secunde pentru fiecare 10 cm neîndepliniți.

### 2. Aruncarea mingilor la țintă

- De la linia de aruncare, marcată pe sol la o distanță de 20 de metri de poarta de handbal, se aruncă patru mingi diferite (oină, handbal, baschet și volei), prin procedeul azvârlire - cu o singură mână, de deasupra umărului, ordinea de aruncare fiind aleatorie.
- ♦ Mingea trebuie să intre în poartă sau să atingă bara, cu condiția să nu fi atins solul la o distanță mai mică de 7 m față de linia de aruncare.
- !! Pentru fiecare execuție incorectă, din cele 4, se aplică o penalizare de 2 secunde pentru fiecare aruncare incorectă.

### 3. Flotări

- Se execută flotările din poziția inițială - sprijin culcat facial, pe ambele brațe, cu sprijin pe palme și pe vârful picioarelor, corpul, brațele și picioarele întinse, umerii deasupra încheieturii mâinilor, privirea înainte. Se execută flexii ale brațelor pe antebrațe, până ce acestea fac între ele un unghi de 90° și apoi se revine în poziția inițială, prin întinderea completă a brațelor, corpul rămânând permanent întins.
- ♦ Minimum 6 flotări corecte din 12.

**!!** Pentru fiecare flotare neexecutată se aplică 3 secunde penalizare. În cazul în care candidații nu execută numărul minim de repetări, aceștia sunt opriți de către evaluator să parcurgă celelalte elemente ale traseului utilitar – aplicativ și sunt declarați „Respins”.

#### **4. Deplasarea în echilibru pe bănci de gimnastică**

- Se execută urcarea pe prima bancă așezată înclinat, se deplasează în echilibru pe banca orizontală și se coboară pe cea de-a treia, așezată înclinat. Candidatii au dreptul la cel mult 3 repetări. Dacă nicio deplasare nu reușește complet, candidatul va fi declarat „Respins”.

#### **5. Rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit**

- Din poziția stând ghemuit, cu palmele pe sol (saltea) și capul așezat între brațe, se execută două rostogoliri consecutive legate, spre înainte, din ghemuit în ghemuit, în timpul cărora spatele ia contact cu solul de la cap spre șezută.

**!!** În caz de nereușită, candidatul va fi declarat „Respins”.

#### **6. Escaladarea unui obstacol:**

- Se execută escaladarea obstacolului așezat transversal, cu înălțimea de aprox. 1,30 m, pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere. Candidatii au dreptul la cel mult 3 repetări.

**!!** Dacă nicio escaladare nu reușește complet, candidatul va fi declarat „Respins”.

#### **7. Sărituri în spații marcate:**

- Se execută sărituri de pe loc, de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare, în interiorul pătratelor cu latura de 1 metru, numerotate aleatoriu de la 1 la 9, păstrând ordinea crescătoare a numerelor.

**!!** Pentru fiecare săritură incorectă se aplică 2 secunde penalizare.

## 8. Târârea pe sub un obstacol:

- Din poziția culcat facial, se execută deplasarea târâș pe coate și genunchi, sub un cadru metalic, pe toată lungimea acestuia. Obstacolul este lung de 3 m, lat de 1,20 m și înalt de 0,60 m.

!! În caz de nereușită, candidatul va fi declarat "Respins".

## 9. Ridicarea și transportul de greutate:

- Se ridică două mingi medicinale de 5 kg din dreptul primului jalon și se transportă simultan, în alergare, printre 5 jaloane dispuse la aproximativ 2 metri unul de celălalt, în zigzag. Candidații la colegiile naționale militare ridică o singură minge de 5 kg. Apoi sunt aruncate la sol după depășirea ultimului jalon.

!! Pentru fiecare jalon neocolit se aplică o penalizare de 2 secunde.

## 10. Alergarea de viteză:

- Se parcurg 25 de metri prin deplasarea în alergare cu intensitate maximă, până la linia de sosire care marchează finalul traseului, moment în care se oprește cronometrul.

!! Timpul maxim de execuție a traseului utilitar - aplicativ este de 1 minut și 45 de secunde. !!

## ● Alergarea de rezistență

Principalul „inamic” al acestei probe este oboseala. De aceea, antrenamentul progresiv este foarte util. Poți începe cu exerciții de alergare ușoară, apoi să continui cu exerciții de alergare cu viteză uniformă, pe o distanță dată și într-un timp stabilit, până ajungi la executarea probei pe distanța și în baremul fixat pentru categoria de personal pentru care candidezi.

◆ 4 minute și 15 secunde pentru distanța de 1000 metri (numai pentru liceul militar).

◆ Pentru cronometrare se utilizează cel puțin două cronometre.

◆ Înaintea probei de alergare (ca și în cazul traseului aplicativ) candidaților li se va prezenta modul și regulile de desfășurare a acesteia.

◆ Candidații vor avea un timp de încălzire de aproximativ 15 minute înaintea probei.

◆ Startul se dă din poziția „în picioare”.

◆ Traseul este marcat vizibil, iar candidații vor fi permanent în raza vizuală a evaluatorilor.

!! Candidații care nu parcurg întreaga distanță vor fi declarați „*Respins*”, considerându-se că au abandonat proba.

◆ În situația în care alergarea se desfășoară în condițiile unui teren greu (moale, cu apă, zăpadă etc.) și/sau în condiții meteorologice nefavorabile (ploaie, lapoviță, ninsoare, vânt puternic, caniculă etc.), la propunerea evaluatorilor, se acordă o bonificație de maximum 15 secunde pentru distanța de 1000 metri și de maximum 30 secunde pentru distanța de 2000 metri.

◆ Neexecutarea corectă/completă, conform cerințelor, sau omiterea unuia dintre aceste elemente determină eliminarea candidatului.

Pentru mai multe informații contactați Biroul Informare Recrutare din orașul reședință al județului dumneavoastră de proveniență: ->

## Să ținem legătura!

Dacă doriți să aflați mai multe despre profesia militară și cum puteți începe o carieră în Armata României, nu ezitați să ne contactați!

### Adresele și numerele de telefon ale birourilor informare-recrutare

Nr. crt.	Biroul informare-recrutare	Adresa	Nr. telefon
1	<b>BUCUREȘTI, Sectorul 1</b>	Str. Căderea Bastiliei nr. 13, Sector 1, București	021.319.10.58
2	<b>BUCUREȘTI, Sectorul 2</b>	Str. Thomas Masaryk nr. 22, Sector 2, București	021.211.38.13
3	<b>BUCUREȘTI, Sectorul 3</b>	B-dul Nicolae Grigorescu nr. 12, Sector 3, București	021.324.23.09
4	<b>BUCUREȘTI, Sectorul 4</b>	Str. 11 Iunie nr. 2, Sector 4, București	021.336.78.20
5	<b>BUCUREȘTI, Sectorul 5</b>	Str. Panduri, nr. 24, Sector 5, București	021.411.62.96
6	<b>BUCUREȘTI, Sectorul 6</b>	Str. Pompiliu Eliade nr. 4 bis, Sector 1, București	021.315.58.81
7	<b>ALBA</b>	Str. Regina Maria, nr. 6, Alba Iulia	0258.81.22.91
8	<b>ARAD</b>	Str. Lucian Blaga nr. 4-6, Arad	0257.28.16.93
9	<b>ARGHȘ</b>	Str. Craiovei nr. 150, Pitești	0248.21.52.84
10	<b>BACĂU</b>	Str. Energiei nr. 1, Camera 102-105, Bacău *	0234.54.68.55
11	<b>BIHOR</b>	Str. Dunărea nr. 2, Oradea	0259.43.45.96
12	<b>BISTRIȚA-NĂSAUD</b>	B-dul Republicii nr. 3-5, Bistrița	0263.21.24.53
13	<b>BOTOȘANI</b>	Str. Sucevei nr. 2, Botoșani	0231.51.80.86
14	<b>BRAȘOV</b>	Str. Lungă nr. 231, Brașov	0268.51.04.68
15	<b>BRĂILA</b>	Str. Șos. Buzăului nr. 5, Brăila	0239.62.37.12
16	<b>BUZĂU</b>	Str. Unirii nr. 140, Buzău *	0238.72.06.20
17	<b>CARAȘ-SEVERIN</b>	Str. Sportului nr. 4, Reșița	0255.21.48.24
18	<b>CĂLĂRAȘI</b>	Str. Mușetelului nr. 10, Bl. J24, Călărași	0242.33.19.55
19	<b>CLUJ</b>	Calea Dorobanților nr. 8-10, Cluj Napoca	0264.43.29.18
20	<b>CONSTANȚA</b>	Str. Mircea Cel Bătrân nr. 106, Constanța	0241.48.43.99
21	<b>COVASNA</b>	Str. Kos Karoly nr. 3, Sântu Gheorghe	0267.35.10.29
22	<b>DĂMBOVIȚA</b>	Str. I.H. Rădulescu nr. 16, Târgoviște	0245.21.14.63
23	<b>DOLJ</b>	Str. General Dragalina nr. 60A, Craiova	0251.41.47.41
24	<b>GALAȚI</b>	Str. Cerealelor nr. 2, Galați *	0236.49.70.31
25	<b>GIURGIU</b>	B-dul Mihai Viteazul nr. 4, Giurgiu	0246.21.67.20
26	<b>GORJ</b>	Str. Parâng nr. 1, Târgu-Jiu *	0253.21.55.63
27	<b>HARGHITA</b>	Str. Piața Cetății nr. 1, Miercurea Ciuc	0266.31.16.20 0266.31.16.30
28	<b>HUNEDOARA</b>	Piața Unirii nr. 6, Deva	0254.21.13.04
29	<b>IALOMIȚA</b>	Str. Lacului nr. 6, Slobozia	0243.23.07.10
30	<b>IAȘI</b>	Str. Arh. G. M. Cantacuzino nr. 20, Iași	0332.41.48.92
31	<b>ILFOV</b>	B-dul. Iuliu Maniu nr. 13, Sector 6, București	021.411.31.41
32	<b>MARAMUREȘ</b>	Str. Turnului nr. 1, Baia Mare	0262.21.13.61
33	<b>MEHEDINȚI</b>	B-dul Carol I nr. 25, Drobeta-Turnu Severin	0252.31.77.02
34	<b>MUREȘ</b>	Str. Mihai Eminescu, nr. 29, Târgu Mureș	0265.25.06.42
35	<b>NEAMȚ</b>	Str. Durăului nr. 9, Piatra-Neamț	0233.21.38.86
36	<b>OLT</b>	Str. Drăgănești nr. 29, Slatina	0249.43.12.55
37	<b>PRAHOVA</b>	Șoseaua Vestului nr. 14-16, Ploiești	0244.55.28.95
38	<b>SATU-MARE</b>	Str. Petofi Șandor nr. 47, Satu Mare	0261.71.65.13
39	<b>SĂLAJ</b>	Str Lt.col. Pretorian nr. 100, Zalău	0260.66.09.64
40	<b>SIBIU</b>	Calea Dumbrăvii nr. 28-32 Sibiu *	0269.24.47.12
41	<b>SUCEAVA</b>	Str. Alexandru cel Bun nr. 45D, Suceava	0230.52.09.86
42	<b>TELEORMAN</b>	Str. Constantin Brâncoveanu nr. 45, Alexandria	0247.31.74.50
43	<b>TIMIȘ</b>	Piața Libertății nr. 6, Timișoara *	0256.29.37.57
44	<b>TULCEA</b>	Str. Taberei nr. 24, Tulcea *	0240.53.34.99
45	<b>VASLUI</b>	Str. Decebal nr. 16, et. 1, camera 8, Vaslui *	0235.31.53.09
46	<b>VÂLCEA</b>	Str. Tudor Vladimirescu nr. 29, Râmnicu-Vâlcea *	0250.73.57.64
47	<b>VRANCEA</b>	Str. Cezar Bolliac nr. 5-7, Focșani *	0237.21.62.27

\* Sediul BIR nu este în aceeași clădire cu centrul militar.

#### Programul de lucru:

Luni, miercuri, joi și vineri: 08:30 – 16:30

Marti: 10:30 – 18:30