



## Teste fizice loturi nationale Punctaj baremuri

Incepand cu luna noiembrie 2011, testele fizice:

1. Sunt obligatoriu de sustinut de catre sportivi pentru a putea fi nominalizati in loturile nationale si pentru a putea fi eligibili in vederea participarii in cantonamentele de pregatire fizica sau orice actiune a loturilor nationale / federatiei;
2. Nu sunt obligatoriu de trecut de catre sportivi pentru a putea fi nominalizati in loturile nationale, insa sunt obligatoriu de trecut de catre fiecare sportiv pentru a fi eligibil in vederea participarii in cantonamentele de pregatire fizica sau orice actiune a loturilor nationale / federatiei;

Ca urmare a realitatii existente din punct de vedere al pregatirii fizice la nivelul sportivilor de lot national, precum si datorita timpului relativ redus de cand testarile fizice pentru loturile nationale au fost introduse, au fost stabilite urmatoarele reglementari in ceea ce priveste punctajul de atins si trecut de catre sportivii de lot national:

1. Loturile nationale de 12 si 14 ani
  - a. Barem de trecut: 60% toamna 2011, 70% primavara 2012
2. Loturile nationale de 16 si 18 ani, precum si lotul national de tineret
  - a. Barem de trecut: 65% toamna 2011, 75% primavara 2012

Nota: prezentele baremuri sunt valabile pentru testarile fizice ce vor avea loc in toamna 2011 si primavara 2012, urmand ca pentru testarile fizice din toamna 2012 sa fie anuntate noile reglementari.

Mai jos pot fi regasite probele de control, baremurile stabilite pe fiecare proba de control si punctajul de trecut reflectat in procente:



	FOARTE BINE	BINE	MEDIU	SLAB
VO <sub>2</sub> max (km/h)	10	8	6	4
5 m (sec)	8	6	4	2
10 m (sec)	8	6	4	2
Squat Jump (cm)	6	4	2	1
CMJ (cm)	6	4	2	1
Free Jump (cm)	6	4	2	1
60" plyometric (cm)	10	8	6	4
Forță mâna dreaptă (kg)	6	4	2	1
Forță mâna stângă (kg)	6	4	2	1
Forta spate (kg)	10	8	6	4
Forta abdomen (rep)	10	8	6	4
T Reaction (sec)	8	6	4	2
Hexagon (sec)	8	6	4	2
6 x 20 + 20 m (%)	10	8	6	4
Pas adaugat (sec)	8	6	4	2
Evantai (sec)	8	6	4	2
Mobilitate spate (cm)	6	4	2	1
Mobilitate umăr drept (grade)	4	3	2	1
Mobilitate umar stâng (grade)	4	3	2	1
Mobilitate genunchi drept	OK=4	3	2	1
Mobilitate genunchi stâng	OK=4	3	2	1
One leg stability	OK=4	3	2	1
Aruncarea înainte (m)	8	6	4	2
Forehand (m)	8	6	4	2
Backhand (m)	8	6	4	2
<b>TOTAL</b>	<b>178</b>	<b>133</b>	<b>88</b>	<b>49</b>

PROCENTE	PUNCTE
50%	88
55%	97
60%	106
65%	115
70%	124
75%	133
80%	142
85%	151
90%	160
95%	169
100%	178