

BAREMELE PROBELOR DE CONTROL LA EDUCAȚIE FIZICĂ
PENTRU COLEGIILE MILITARE LICEALE – băieți

PROBA	Clasa	Note									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergare de viteză 50m plat	IX	6.9	7.1	7.3	7.6	7.9	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0
	X	6.8	7.0	7.2	7.5	7.8	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9
	XI	6.7	6.9	7.1	7.4	7.7	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8
	XII	6.6	6.8	7.0	7.3	7.6	7.9	8.1	8.3	8.5	8.7
Alergare de viteză 100m plat	IX	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5
	X	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3
	XI	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1
	XII	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9
Săritura în lungime cu elan	IX	4.60	4.20	3.90	3.50	3.20	2.80	2.70	2.60	2.50	2.40
	X	4.70	4.30	4.00	3.60	3.30	2.90	2.80	2.70	2.60	2.50
	XI	4.80	4.40	4.10	3.70	3.40	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60
	XII	4.90	4.50	4.20	3.80	3.50	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70
Săritura în lungime de pe loc	IX	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90
	X	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95
	XI	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00
	XII	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05
Aruncarea greutății	IX	7.00	6.70	6.40	6.20	6.00	5.70	5.40	5.10	4.80	4.50
	X	7.50	7.20	6.90	6.60	6.30	6.00	5.70	5.40	5.10	4.80
	XI	8.00	7.70	7.30	7.00	6.60	6.30	6.00	5.70	5.40	5.10
	XII	8.50	8.10	7.70	7.30	6.90	6.50	6.20	5.90	5.60	5.30
Alerg. rezist. 1000m	IX	3.15	3.35	3.55	4.10	4.30	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30
Alerg. rezist. 1500m	X	5.05	5.15	5.25	5.35	5.45	5.55	6.05	6.15	6.25	6.35
Alergare de rezistență 2000m	XI	7.20	7.30	7.40	7.50	8.00	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50
	XII	7.40	7.45	7.50	7.55	8.05	8.15	8.20	8.25	8.30	8.35
Trapecțiuni în brațe la bara fixă	IX	12	10	9	7	6	4	3	2	1	0
	X	14	12	10	9	7	5	4	3	2	1
	XI	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2
	XII	17	15	13	11	9	7	6	5	4	3
Ridicări ale trunchiului la verticală din culcat dorsal	IX	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
	X	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
	XI	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
	XII	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimn.	IX	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	X	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
	XI	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	XII	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
Parcurs aplicativ-militar	IX	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50	1.53	1.56
	X	1.26	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50	1.53
	XI	1.23	1.26	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50
	XII	1.20	1.23	1.26	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47

BAREMELE PROBELOR DE CONTROL LA EDUCAȚIE FIZICĂ
PENTRU COLEGIILE MILITARE LICEALE – fete

PROBA	Clasa	Note									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergare de viteză 50m plat	IX	7.9	8.1	8.3	8.6	8.9	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0
	X	7.8	8.0	8.2	8.5	8.8	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9
	XI	7.7	7.9	8.1	8.4	8.7	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
	XII	7.6	7.8	8.0	8.3	8.6	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7
Alergare de viteză 100m plat	IX	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8	16.9
	X	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5
	XI	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3
	XII	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1
Săritura în lungime cu elan	IX	3.80	3.50	3.20	2.90	2.70	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
	X	3.90	3.60	3.30	3.00	2.80	2.60	2.50	2.40	2.30	2.20
	XI	4.00	3.70	3.40	3.10	2.90	2.70	2.60	2.50	2.40	2.30
	XII	4.10	3.80	3.50	3.20	3.00	2.80	2.70	2.60	2.50	2.40
Săritura în lungime de pe loc	IX	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40
	X	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45
	XI	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50
	XII	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55
Aruncarea greutății (4 kg.)	IX	6.00	5.60	5.10	4.70	4.20	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40
	X	6.30	5.80	5.40	4.90	4.50	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60
	XI	6.60	6.20	5.80	5.30	4.90	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
	XII	6.90	6.50	6.10	5.80	5.40	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60
Alerg. rezist. 1000m	IX	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45
Alerg. rezist. 1500m	X	6.45	6.55	7.05	7.15	7.25	7.35	7.45	7.55	8.05	8.15
Alergare de rezistență 2000m	XI	9.20	9.25	9.30	9.35	9.45	9.55	10.05	10.10	10.15	10.20
	XII	9.15	9.20	9.25	9.30	9.40	9.50	10.00	10.05	10.10	10.15
Flotări	IX	16	14	12	9	7	5	4	3	2	1
	X	18	16	13	11	8	6	5	4	3	2
	XI	20	17	15	12	10	7	6	5	4	3
	XII	22	19	16	14	11	8	7	6	5	4
Ridicări ale trunchiului la verticală din culcat dorsal	IX	45	40	35	30	25	20	15	10	5	1
	X	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
	XI	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
	XII	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimn.	IX	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	X	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
	XI	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	XII	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
Parcurs aplicativ-militar	IX	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50	1.53	1.56
	X	1.26	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50	1.53
	XI	1.23	1.26	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50
	XII	1.20	1.23	1.26	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47

