



CONSILIUL JUDETEAN NEAMT- ROMANIA  
**SERVICIUL PUBLIC  
SALVAMONT NEAMT**

Com. Ceahlău, Stațiunea Durău, nr.295, tel. 0372780106, fax 0233236290  
[www.salvamontneamt.ro](http://www.salvamontneamt.ro)

## TESTARE PROBA FIZICA

### Proba nr. 1. Testul Cooper

| Cooper test (13-20)                |   |             |               |               |               |            |
|------------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
|                                    |   | Foarte bine | Bine          | Mediu         | Rau           | Foarte rau |
| 13-14                              | M | 2700+ m     | 2400 - 2700 m | 2200 - 2399 m | 2100 - 2199 m | 2100- m    |
|                                    | F | 2000+ m     | 1900 - 2000 m | 1600 - 1899 m | 1500 - 1599 m | 1500- m    |
| 15-16                              | M | 2800+ m     | 2500 - 2800 m | 2300 - 2499 m | 2200 - 2299 m | 2200- m    |
|                                    | F | 2100+ m     | 2000 - 2100 m | 1900 - 1999 m | 1600 - 1699 m | 1600- m    |
| 17-20                              | M | 3000+ m     | 2700 - 3000 m | 2500 - 2699 m | 2300 - 2499 m | 2300- m    |
|                                    | F | 2300+ m     | 2100 - 2300 m | 1800 - 2099 m | 1700 - 1799 m | 1700- m    |
| Cooper test (20-50+)               |   |             |               |               |               |            |
|                                    |   | Foarte bine | Bine          | Mediu         | Rau           | Foarte rau |
| 20-29                              | M | 2800+ m     | 2400 - 2800 m | 2200 - 2399 m | 1600 - 2199 m | 1600- m    |
|                                    | F | 2700+ m     | 2200 - 2700 m | 1800 - 2199 m | 1500 - 1799 m | 1500- m    |
| 30-39                              | M | 2700+ m     | 2300 - 2700 m | 1900 - 2299 m | 1500 - 1899 m | 1500- m    |
|                                    | F | 2500+ m     | 2000 - 2500 m | 1700 - 1999 m | 1400 - 1699 m | 1400- m    |
| 40-49                              | M | 2500+ m     | 2100 - 2500 m | 1700 - 2099 m | 1400 - 1699 m | 1400- m    |
|                                    | F | 2300+ m     | 1900 - 2300 m | 1500 - 1899 m | 1200 - 1499 m | 1200- m    |
| 50+                                | M | 2400+ m     | 2000 - 2400 m | 1600 - 1999 m | 1300 - 1599 m | 1300- m    |
|                                    | F | 2200+ m     | 1700 - 2200 m | 1400 - 1699 m | 1100 - 1399 m | 1100- m    |
| Cooper test (Experienced athletes) |   |             |               |               |               |            |
|                                    |   | Foarte bine | Bine          | Mediu         | Rau           | Foarte rau |
| Male                               |   | 3700+ m     | 3400 - 3700 m | 3100 - 3399 m | 2800 - 3099 m | 2800- m    |
| Female                             |   | 3000+ m     | 2700 - 3000 m | 2400 - 2699 m | 2100 - 2399 m | 2100- m    |



CONSILIUL JUDETEAN NEAMT- ROMANIA  
**SERVICIUL PUBLIC  
SALVAMONT NEAMT**

Com. Ceahlău, Stațiunea Durău, nr.295, tel. 0372780106, fax 0233236290  
[www.salvamontneamt.ro](http://www.salvamontneamt.ro)

Testul Cooper este un test de efort fizic. A fost conceput de Kenneth H. Cooper in 1968 pentru uzul armatei americane. In forma initiala testul prevedea o alergare pe o distanta cat mai mare in 12 minute. In 1970 Kenneth H. Cooper a fondat Institutul Cooper ([www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org)). Testul era menit sa testeze rezistenta si conditia fizica a soldatilor. Testele au fost facute pe categorii de varsta si sex. E normal ca un soldat (atlet) de 20 de ani sa obtina un timp mai bun decit un soldat (atlet) de 35 de ani de exemplu. La fel era o diferenta intre testele atletilor de sex feminin sau masculin.

Testul se considera trecut pentru rezultatele a caror corespondenta in tabel este *Mediu; Bine; Foarte Bine.*

**Proba nr. 2 Tractiuni la bara fixa / 45 s**

|         | FB | B | S | NS |
|---------|----|---|---|----|
| Barbati | 10 | 9 | 8 | 7  |
| Femei   | 7  | 6 | 5 | 4  |

**Proba nr.3 Flotari / 30s**

|         | FB | B  | S  | NS |
|---------|----|----|----|----|
| Barbati | 20 | 15 | 10 | 5  |
| Femei   | 10 | 8  | 6  | 4  |

Proba de flotari se executa in timp de 30 de secunde, din pozitia in sprijin culcat inainte; se inregistreaza numarul de exercitii consecutive corecte (pozitia culcat facial cu sprijin pe palme si varful picioarelor, corpul intins, privirea inainte, coatele intinse - indoirea bratelor pana cand coatele ajung la nivelul umerilor, revenire in pozitia initiala).

Testul fizic nepromovat atrage dupa sine eliminarea din concurs, respectiv nepromovarea si neacceptarea la probele urmatoare.

Sef serviciu,  
S.M. Ch I  
Manager Ec. Raul Papalicesf

