



Programul probelor de control de Schi Fond – “Selectie pentru FOTE 2027”
04–05.08.2025, Cheile Grădiștei

Ziua	Ora	Activitate / Probă	Gen	Distanță / Detalii	Observatii
04.08.2025	09:00	Întâlnire	-	Stadion Fond și Biatlon	Cheile Grădiștei
	09:15–09:45	Încălzire	F	-	
	09:50	Alergare teren variat	F	2500 m (2 x 1000 m + 500 m)	Start la interval de 30 secunde
	10:20–10:50	Încălzire	B	-	
	10:55	Alergare teren variat	B	3000 m (3 x 1000 m)	Start la interval de 30 secunde
05.08.2025	-	Test de forță: Trenajor, flotări, bară fixă	F/B	4 min F / 6 min B	Ora și locul stabilite la întâlnire
	09:00	Întâlnire	-	Stadion Schi Fond	Cheile Grădiștei
	09:15–09:45	Încălzire	F	-	
	09:50	Schi Role Clasic – împingeri simultane	F	2000 m	Start la interval de 30 secunde
	10:30–11:00	Încălzire	B	-	
	11:05	Schi Role Clasic – împingeri simultane	B	2500 m	Start la interval de 30 secunde
	-	Imitativ cu bețele la urcare	F	15 pași	Locul și ora stabilite la întâlnire
	-	Imitativ cu bețele la urcare	B	25 pași	
	-				

Notă: Pentru fiecare criteriu de testare se va stabili modalitatea de demonstrare și nivelul minim ce trebuie atins (ex.: aviz medical, măsurători antropometrice, poziție în clasament, legitimație sportivă etc.).

Excepție: Cei care au viză medicală valabilă în legitimație nu mai trebuie să prezinte alt aviz medical.