

Tabela e normave të testimit fizik të kandidatëve

Nr	ELEMENTËT TESTUES	PËR SASINË/ KOHEN		PIKËT
		Meshkuj	Femra	
1	Ulje – ngritje me forcën e krahëve (pompa) për kohën 2’.	60	30	25
		57	27	23
		55	25	20
		52	22	17
		50	20	15
		47	17	13
		nën.47	nën.17	0
2	Palosje – shpalosje me muskujt e barkut për kohën 2’.	60	30	25
		57	27	23
		55	25	20
		52	22	17
		50	20	15
		47	17	13
		nën.47	nën.17	0
3	Tërheqje në hekur	16	8	25
		15	7	23
		14	6	20
		13	5	18
		12	4	15
		11	3	13
		nën.11	nën.03	0
4	Vrapim rezistence 3000 m me uniformë sportive.	13’	16’	25
		13’ 15’’	17’	23
		13’ 30’’	17’30	20
		13’ 50’’	18’	17
		14’	18’ 30’’	15
		14’ 30’’	19’	13
		mbi 14’ 30’’	mbi 19’	0