



## ARMY COMBAT FITNESS TEST (ACFT)

### ARMY COMBAT FITNESS TEST (ACFT)

### ARMY COMBAT FITNESS TEST (ACFT)

Lt.col.instr.sup.dr. George-Florin BĂIȚAN\*

Capabilitățile și deprinderile militarilor constituie baza creșterii nivelului de profesionalism necesar planificării și desfășurării acțiunilor militare într-un cadru multinațional, în condiții diferite, de ordin geopolitic, de relief și climă, de tradiție și civilizație. Viziunea de ansamblu a unei armate trebuie să se bazeze și pe faptul că pregătirea fizică și mentală a militarilor poate fi, la un moment dat, cheia succesului într-o operațiune militară în care aceștia acționează.

Militarii care participă la misiuni sub egida NATO se confruntă cu un mediu operațional dinamic, complex, competitiv și letal, care a evoluat în ultimii ani, condiții în care adversarii folosesc un amestec de strategii convenționale, neconvenționale, asimetrice și hibride. În acest sens, programele de pregătire fizică a militarilor trebuie să fie îmbunătățite permanent pentru a ține pasul cu cerințele războiului modern, iar testarea periodică a nivelului de pregătire fizică a acestora trebuie să evolueze în aceeași direcție, pentru a valida dacă sunt pregătiți de luptă.

*Servicemen's capabilities and skills represent the basis of the increasing professional level required to plan and carry out military actions within a multinational framework, under various circumstances pertaining to geopolitics, relief and climate, tradition and civilization. The overall vision of an army must be centered on servicemen's mental and physical training that could be, at a certain moment, the key to success on any military operation they conduct.*

*Servicemen deploying on NATO missions have to cope with a complex, lethal, competitive, dynamic operational environment, which has evolved over the past years, with the opponents resorting to a combination of asymmetric hybrid conventional and unconventional strategies. Thus, servicemen's physical training programs need constant improvement in order to keep up with the requirements consistent with modern warfare. Moreover, the regular assessment aimed at checking the military personnel's physical fitness must evolve accordingly to validate their combat readiness.*

*Les capacités et les compétences des militaires sont le fondement du relèvement du niveau de professionnalisme requis pour la planification et le déroulement des opérations militaires dans un cadre multinational, dans de différentes conditions de nature géopolitique, de relief et de climat, de tradition et de civilisation. La vision d'ensemble d'une armée doit également reposer sur le fait que l'entraînement physique et mental des militaires peut, à un moment donné, être la clé de la réussite d'une opération militaire.*

*Les militaires participant à des missions sous l'égide de l'OTAN doivent faire face à un environnement opérationnel dynamique, complexe, compétitif et meurtrier, qui a évolué ces dernières années, les opposants utilisant une combinaison de stratégies conventionnelles, non conventionnelles, asymétriques et hybrides. À cet égard, les programmes d'entraînement physique militaire doivent être constamment perfectionnés pour répondre aux exigences de la guerre moderne, et les vérifications régulières du niveau d'entraînement physique militaire doivent suivre le même sens pour valider si les militaires sont prêts pour le combat.*

**Cuvinte-cheie:** pregătire fizică; educația fizică militară; exerciții fizice; capacitate motrică; deprinderi motrice.

**Keywords:** physical training; military physical education; physical exercise; kinetic ability; kinetic skills.

**Mots-clés:** entraînement physique; entraînement physique militaire; exercices physiques; capacité motrice; aptitudes motrices.

Până la sfârșitul acestui an calendaristic, noul test de evaluare a nivelului de pregătire fizică a cadrelor militare din Armata Statelor Unite ale Americii (*Army Combat Fitness Test – ACFT*) va înlocui complet vechiul test utilizat în acest sens

(*Army Physical Fitness Test – APFT*), care era format din trei probe (flotări, abdomene și alergare pe distanța de două mile) și care era implementat sub această formă tocmai de la începutul anilor '80.

Noul test este rezultatul studiilor efectuate pentru identificarea sarcinilor specifice luptătorilor pe timpul operațiilor militare și a modalităților prin care să se crească nivelul de pregătire fizică a militarilor în vederea desfășurării acestora.

\*Academia Tehnică Militară, București  
e-mail: baitan\_george\_florin@yahoo.com



La început, a fost stabilită de către specialiști o listă (extinsă, în decursul timpului, ca urmare a lecțiilor învățate pe câmpul de luptă) cu deprinderile necesare militarilor pentru desfășurarea tuturor acțiunilor militare. În plus, exista convingerea greșită că aceste deprinderi trebuie să fie aplicate numai pentru pregătirea militarilor din cadrul unităților operative sau de formare inițială, urmând ca ceilalți militari să fie instruiți doar pentru o anumită perioadă de timp, înainte de plecarea într-o misiune.

În prezent, această listă revizuită se bazează pe filosofia potrivit căreia toți militarii (indiferent de grad, funcție sau specialitate militară) au nevoie de deprinderi specifice pentru a dobândi competențe și priceperi adaptate cel mai bine locului de muncă, misiunii unității și mediului lor, asigurându-se, în același timp, ca militarii să fie încadrați corect în funcții corespunzătoare pregătirii.

### Army Combat Fitness Test (ACFT)

În Armata SUA, în ultimele patru decenii, militarii americani au fost testați în privința numărului de flotări și de abdomene pe care îl pot executa timp de două minute și a timpului pe care îl pot scoate pe distanța de două mile. După cum se observă, acest test era asemănător celui existent, în acest moment, în armata română. După șase ani în care s-a experimentat implementarea unui nou test de apreciere a nivelului capacității motrice, începând cu anul acesta, armata americană vrea să pășească, într-un nou deceniu, cu o altă modalitate de evaluare a calităților motrice ale militarilor. Este vorba despre punerea în practică a unui nou test de evaluare a nivelului de pregătire fizică a militarilor, numit: *Army Combat Fitness Test (ACFT)*<sup>1</sup>.

Acest nou test a fost conceput ca urmare a efectuării unor cercetări științifice de specialitate, realizate pe parcursul mai multor ani, având scopul de a evalua acele deprinderi și priceperi motrice de care fiecare militar va avea nevoie în luptă, indiferent de specialitatea militară din cadrul armatei. Specialiștii în educație fizică militară afirmă faptul că acest test a luat naștere și ca urmare a evoluției științei sportului din ultimii douăzeci de ani, în special a cercetărilor efectuate asupra factorului uman (asupra militarilor, în cazul acesta), reducând în același timp și riscul apariției accidentărilor pe timpul misiunilor. „Orientarea pregătirii fizice, ca activitate performantă necesară

militarilor, trebuie făcută spre sarcinile motrice pe care luptătorii le întâlnesc în situații reale de luptă, nu doar asupra procesului de instruire”<sup>2</sup>.

Implementarea testului ACFT a costat armata americană peste 80 de milioane de dolari, sumă considerată drept investiție în militari (chiar dacă tot mai multe locuri de muncă din cadrul armatei devin din ce în ce mai puțin solicitante fizic), deoarece modul în care ei vor lupta trebuie corelat cu modul în care ei se vor pregăti din punct de vedere fizic și cu modalitatea în care vor fi evaluați.<sup>3</sup> Indiferent de funcția pe care o ai în armată, în orice moment te poți trezi implicat într-o operațiune militară. Din această cauză, trebuie să fii pregătit nu doar în specialitatea ta, ci și antrenat fizic pentru a face față rigorilor unei lupte. Deși acest nou test ACFT este mai dificil decât cel vechi (având mai multe probe și mai puțin timp de odihnă între ele), armata americană se concentrează pe atragerea calității în defavoarea cantității, atunci când vine vorba despre recrutarea militarilor. Rezultatele obținute la acest test ACFT clasifică militarii în categorii bazate pe performanță, nu pe vârstă sau gen.

*Army Combat Fitness Test (ACFT)* este un test de evaluare, format din șase probe, care trebuie administrate într-o ordine stabilită, într-un interval de timp de maxim 70 de minute (din momentul începerii primei probe până la finalizarea ultimei probe). Înainte de începerea propriu-zisă a testării, militarilor li se acordă 10 minute pentru a efectua o încălzire generală în vederea pregătirii organismului pentru efort și încă 10 minute pentru realizarea unei încălziri specifice primei probe (inclusiv acomodarea cu bara hexagonală și stabilirea greutateii de început). În acest moment, au fost alcătuite variante alternative doar pentru ultima probă a testului, și nu au fost stabilite care sunt excepțiile de aplicare pentru anumiți militari. Probele testului sunt următoarele<sup>4</sup>:

- Proba nr. 1: îndreptări cu bara hexagonală (denumită și bara pentru trapez sau bara capcană);
- Proba nr. 2: aruncarea mingii medicinale în spate;
- Proba nr. 3: flotări (o variantă modificată de execuție, de tipul ”dead-stop-press-up”);
- Proba nr. 4: un exercițiu combinat de alergare și de manevrare manuală a materialelor;
- Proba nr. 5: un exercițiu la bara fixă;
- Proba nr. 6: alergare de rezistență pe distanța de două mile (aproximativ 3,22 km).

Îndreptările cu bara hexagonală reprezintă un exercițiu compus, fiind o combinație între genuflexiunile cu greutate și îndreptările cu haltera. Bara hexagonală este un tip de halteră care are la mijlocul ei un poligon cu șase laturi, în interiorul căruia sunt montate două mânere care permit efectuarea exercițiului, poziționându-te în interiorul hexagonului. Acest exercițiu este recomandat începătorilor, deoarece presiunea exercitată asupra coloanei vertebrale și asupra genunchilor este mult mai mică decât în cazul îndreptărilor clasice cu haltera olimpică, iar activitatea fizică executată este mult mai aproape de mișcarea anatomică a corpului. Mai mult de atât, pentru militarii care suferă de dureri lombare, acest exercițiu reprezintă o abordare mai prudentă, pentru că distribuie egal încărcătura între articulațiile corpului.

Modul de desfășurare a probei constă în executarea a trei repetări consecutive, folosind

Transpunerea efortului fizic din cadrul acestei probe în lista cu sarcinile specifice luptătorilor pe timpul operațiilor militare se regăsește în ridicarea de la sol și transportul unor sarcini grele (personal sau echipament militar) sau în evacuarea răniților/accidentaților cu ajutorul unei târghi.

Aruncarea mingii medicinale în spate reprezintă a doua probă din cadrul ACFT și se execută după două minute de pauză, cronometrate din momentul finalizării primei probe. Dintre toate probele testului, aceasta presupune însușirea unei tehnici de execuție mai complicate prin coordonarea mișcării membrelor superioare cu mișcarea membrelor inferioare.

Exercițiul se efectuează folosind o minge medicinală cu greutatea de 10 pounds (aproximativ 4,5 kg), care trebuie aruncată cu ambele mâini, pe spate, din poziția stând depărtat cu spatele pe direcția de aruncare. Militarii au la dispoziție o aruncare de



Figura 1 Îndreptările cu bara hexagonală (proba nr. 1)

aceeași greutate (aceasta fiind stabilită de către fiecare militar în parte, după efectuarea încălzirii specifice de la începutul testării). Dacă militarul nu reușește să execute cele trei repetări, i se permite o reexaminare, folosind o greutate mai mică, după o pauză de odihnă de două minute. Dacă acesta finalizează cu succes cele trei repetări consecutive din prima încercare, i se permite să mai execute o dată proba, folosind (la alegere) o greutate mai mare, după o pauză de odihnă de două minute. Militarii au la dispoziție maximum două încercări pentru această probă, iar cea mai mare greutate ridicată cu succes de trei ori consecutiv reprezintă performanța care se consemnează în fișa individuală de evaluare.

Evaluarea probei se va face transformând performanța realizată într-un punctaj, astfel:

- pentru 60 de puncte (baremul minim), trebuie să ridici 140 pounds (aproximativ 64 kg);
- pentru 100 de puncte (punctajul maxim care se poate acorda), trebuie să ridici 340 pounds (aproximativ 154 kg).

încălzire (de exersare), care nu se înregistrează, și două aruncări oficiale, care vor fi consemnate în fișa de evaluare, cea mai lungă dintre ele luându-se în seamă la calcularea punctajului. Înainte de aruncarea propriu-zisă, acestora li se vor permite să efectueze câteva mișcări pregătitoare care constau în simularea mișcării de aruncare. Pe toată durata probei, militarii trebuie să rămână în spatele liniei de aruncare. Dacă aceasta este depășită sau călcată în timpul unei încercări, respectiva aruncare este considerată greșală, iar la două greșeli consecutive, respectiva încercare va fi evaluată cu 0,0 metri<sup>5</sup>.



Figura 2 Aruncarea mingii medicinale în spate (proba nr. 2)

Evaluarea probei se va face transformând performanța realizată într-un punctaj, astfel:

- pentru 60 de puncte (baremul minim), trebuie să arunci mingea medicinală la distanța de 4,50 m;
- pentru 100 de puncte (punctajul maxim care se poate acorda), trebuie să arunci mingea medicinală la distanța de 12,50 m.

Puterea explozivă, evaluată în această probă, contribuie la însușirea unor deprinderi specifice luptătorilor pe timpul operațiilor militare care necesită mișcări rapide, explozive pentru a manevra diverse echipamente sau personal. Aceste deprinderi motrice se referă la: transportarea unui militar rănit (pe un singur umăr sau pe ambii umeri), pe o anumită distanță, până într-o locație sigură, aruncarea echipamentului/materialelor pe sau peste un obstacol, aruncarea grenadelor de mână la distanță și cu precizie, ajutorarea unui camarad să treacă peste un obstacol (perete, zid), manevrarea unor materiale (ridicare, transport, încărcare) și

de pe podea și se așază imediat înapoi în același loc. După care, păstrând corpul perfect întins, se împinge în palme în mod exploziv, până când se ajunge în poziția inițială pentru flotări. Toate aceste mișcări reprezintă o repetare, evaluatorul contorizând numărul de repetări efectuate timp de două minute.

Pe toată această perioadă de timp, militarii trebuie să depună un efort continuu, nefiindu-le permisă oprirea mișcării mai mult de 5 secunde. Proba poate fi întreruptă de către evaluator, dacă: militarul adoptă altă poziție a corpului pe timpul execuției; acesta nu reușește să depună un efort continuu; ridică un picior de pe sol sau pune un genunchi pe pământ. Numărul repetărilor finalizate cu succes în două minute va fi consemnat în fișa de evaluare. În timpul acestei probe, evaluatorul trebuie să stea sau să îngenuncheze la trei metri în lateral și deasupra capului militarului, pentru a observa mai bine tehnica de execuție<sup>6</sup>.



Figura 3 Flotările de tipul "dead-stop-press-up" (proba nr. 3)

dezvoltarea forței explozive, utilizată în anumite procedee tehnice din lupta corp la corp.

Flotările modificate (de tipul "dead-stop-press-up") este o probă care testează rezistența părții superioare a corpului printr-o împingere repetitivă și susținută (o mișcare de extensie a antebrațelor pe brațe), mișcare folosită în anumite sarcini de luptă. Ea reprezintă a treia probă din cadrul ACFT și se execută după trei minute de pauză, cronometrate din momentul finalizării ultimei aruncări a mingii medicinale.

Modul de execuție a probei este următorul: din poziția inițială pentru flotări, se coboară trunchiul până când se ajunge în poziția culcat facial fără sprijin, doar cu păstrarea palmelor pe sol. Apoi, pentru o fracțiune de secundă se ridică mâinile

Evaluarea probei se va face transformând performanța realizată într-un punctaj, astfel:

- pentru 60 de puncte (baremul minim), trebuie să execuți 10 repetări corecte;
- pentru 100 de puncte (punctajul maxim care se poate acorda), trebuie să execuți 60 de repetări corecte.

Mișcarea executată în cadrul acestei probe o întâlnim în unele sarcini specifice, desfășurate de militari în timpul unor operații militare, precum: dezechilibrarea unui adversar în timpul luptei corp la corp, parcurgerea unor obstacole, împingerea unui vehicul militar împotmolit (în nămol, nisip, zăpadă) sau aflat în pană, luarea poziției pentru luptă culcat în vederea executării tragerii sau după aruncarea grenadelor de mână, pentru deplasarea

pe câmpul de luptă (în salturi, târâș pe burtă, pe coate și genunchi sau pe o parte) etc.

*Exercițiul combinat de alergare și de manevrare manuală a materialelor* reprezintă a patra probă din cadrul ACFT și se execută după trei minute de pauză, cronometrate din momentul finalizării celei de-a treia probe. Acest exercițiu evaluează

un picior și cu cel puțin o mână, fără schimbarea frontului și fără a încrucișa picioarele;

- după trecerea liniei de start, se apucă mânerul celor două gantere kettlebell și se execută o deplasare rapidă, dus-întors (pe aceeași distanță de 25 m), cu atingerea liniei de întoarcere cu cel puțin un picior;



**Figura 4** Aspecte din timpul efectuării exercițiului combinat de alergare și de manevrare manuală a materialelor (proba nr. 4)

mai multe forme de manifestare a calităților motrice necesare îndeplinirii sarcinilor de luptă de intensitate ridicată, care durează de la câteva secunde până la câteva minute.

Pentru executarea acestei probe, fiecare militar examinat are nevoie de un teren plat (având dimensiunea minimă de 25 m x 2 m), de o sanie cu greutatea (90 pounds în total – aproximativ 41 kg) prevăzută cu chingi<sup>7</sup> și de două gantere kettlebell (fiecare având greutatea de 40 pounds – aproximativ 18 kg). Modul de desfășurare a acestei probe este următorul:

- din spatele *liniei de start*, din poziția culcat facial, la semnal sonor, se execută un sprint pe distanța de 25 m până la o *linie de întoarcere* (paralelă cu linia de start), care trebuie atinsă cu cel puțin un picior și cu cel puțin o mână, după care se execută încă un sprint, înapoi până la linia de start;

- după trecerea liniei de start, se apucă mânerul de la chingile saniei cu greutatea și se începe tragerea ei cu spatele pe direcția de deplasare, până când întreaga sanie traversează linia de întoarcere. Aici, se execută o întoarcere de 180° și se continuă tragerea saniei înapoi, până când aceasta traversează în totalitate linia de start;

- după renunțarea la chingile saniei, se va executa o alergare laterală cu pas adăugat (cu brațele îndoite din coate, depărtate puțin de corp, cu palmele orientate înainte și poziționate la nivelul umerilor), dus-întors (pe aceeași distanță de 25 m), cu atingerea liniei de întoarcere cu cel puțin

- după lăsarea controlată a ganterelor pe sol, se mai execută încă un sprint dus-întors (identic cu cel de la începutul exercițiului), iar în momentul trecerii liniei de sosire (identică cu linia de start, în acest caz) se va opri și cronometrarea probei.

Evaluarea probei se va face transformând performanța realizată într-un punctaj, astfel:

- pentru 60 de puncte (baremul minim), trebuie să parcurgi distanța totală de 250 m, în timp de 3:00 minute;

- pentru 100 de puncte (punctajul maxim care se poate acorda), în timp de 1:33 minute.

Acest exercițiu combinat contribuie la capacitatea unui soldat de a reacționa rapid la focul direct și indirect al inamicului, de a amenaja un locaș individual pentru tragere din poziția culcat sau de a scoate dintr-un vehicul un militar accidentat și de a-l transporta într-un loc sigur.

*Exercițiul la bara fixă* reprezintă a cincea probă din cadrul ACFT (dovedindu-se a fi cea mai dificilă probă al noului test, în special pentru militarii de sex feminin) și se execută după patru minute de pauză, cronometrate din momentul finalizării celei de-a patra probe. Acesta are o mare relevanță profesională și testează forța în regim de rezistență a militarilor, evaluând preponderent musculatura trenului superior. Mișcărilor executate vor ajuta militarii în efectuarea tuturor procedurilor care presupun escaladarea sau săritura pe/peste obstacole (cum ar fi: un perete vertical, un zid, un gard etc.), urcarea pe o scară/pe o frânghie sau

transportul unei ranițe în spate pe timpul unui marș. Obiectivul acestui exercițiu este de a menține pe cât posibil o poziție verticală a trunchiului, în timp ce șoldurile și genunchii se mișcă (în sus și în jos), fără a executa excesiv mișcări de balansare a corpului în plan vertical sau orizontal.

Exercițiul se începe la comanda evaluatorului care va cronometra execuția, timpul pentru efectuarea lui fiind de două minute. Pornind din poziția stând, printr-o scurtă săritură militarul va prinde bara cu mâinile (cu sau fără ajutorul unui partener), folosind o priză mixtă (cu o mână în supinație și cu cealaltă în pronație). Ca recomandare, este bine de știut faptul că, cu cât mâinile vor fi mai apropiate, cu atât va fi mai ușor de executat exercițiul, iar mâna cu priza în supinație va avea parte de o încărcare mai mare și trebuie așezată mai aproape de cap. Greutatea corpului este susținută numai de brațe care sunt întinse din cot. De fapt, întreg corpul va fi întins și puțin arcuit, cu picioarele apropiate și cu vârfurile extinse și lipite, fără a atinge solul cu ele și fără a le

sau cu bara nu este penalizat, dacă evaluatorul consideră că militarul nu a obținut niciun avantaj din această acțiune.

Evaluarea probei se va face transformând performanța realizată într-un punctaj, astfel:

- pentru 60 de puncte (baremul minim), trebuie să execuți o repetare;
- pentru 100 de puncte (punctajul maxim care se poate acorda), trebuie să execuți 20 de repetări.

*Alergarea de rezistență pe distanța de două mile* reprezintă ultima probă din cadrul ACFT și se execută după cinci minute de pauză, cronometrate din momentul finalizării exercițiului la bara fixă. Alergarea este o evaluare a rezistenței aerobe și trebuie executată pe o pistă de atletism (interioară sau exterioară) sau pe un traseu cu o suprafață plană artificială (betonată sau asfaltată), stabilind linia de start și linia de sosire, pe cât posibil, cât mai aproape una față de cealaltă.

O capacitate de efort aerob ridicată permite organismului să se recupereze rapid în vederea pregătirii pentru executarea altor sarcini solicitante



Figura 5 Exercițiul la bara fixă (proba nr. 5)

încrucișa. La început, corpul va fi perpendicular cu bara, dar, odată cu începerea execuției, prinderea alternativă va determina corpul să se rotească ușor spre exterior.

O repetare corectă constă în ridicarea genunchilor spre piept până când aceștia ating coatele, după care se revine în poziția inițială (ambele coate trebuie să atingă ambii genunchi sau ambele coapse). Dacă, la începutul unei repetări, coatele sunt îndoite sau dacă se efectuează un balans deliberat al trunchiului și al picioarelor pentru a ajuta la ridicarea genunchilor, repetarea nu se va contabiliza. Proba se termină atunci când militarul se oprește în mod voluntar (coborând de pe bară), când acesta atinge intenționat solul cu picioarele sau când expiră cele două minute. Un contact accidental cu solul, cu stâlpul de susținere

fizic, care pot apărea în timpul unor operațiuni militare la sol ce presupun o reacție rapidă: la contactul nemijlocit cu inamicul, pentru ieșirea dintr-o ambuscadă, pentru executarea unui asalt amfibiu sau a unui raid în teritoriul inamicului etc. Rezistența este o condiție esențială pentru ca militarii să poată face față unor sarcini obișnuite ale câmpului de luptă modern, cum ar fi: acțiunile militare care presupun debarcarea, patrularea și infiltrarea în zona inamică sau executarea unui marș cu încărcătură.

Evaluarea probei se va face transformând performanța realizată într-un punctaj, astfel:

- pentru 60 de puncte (baremul minim), trebuie să te încadrezi în baremul de timp de 21:00 minute;
- pentru 100 de puncte (punctajul maxim care se poate acorda) trebuie să te încadrezi în baremul de timp de 13:30 minute.

Pentru această ultimă probă, au fost stabilite trei variante alternative care evaluează rezistența aerobă a militarilor cu afecțiuni medicale permanente, cu diverse stări patologice care nu le permit efectuarea alergării pe distanța de două mile. Aceste probe alternative trebuie finalizate într-un barem de timp (25 de minute), având posibilitatea alegerii între: 5 km vâslit la aparatul de fitness, 15 km pedalat la bicicleta de fitness sau 1 km înot într-o piscină (având lungimea minimă de 25 m și adâncimea apei de minim 1 m).

Pentru a trece cu succes ACFT, militarii trebuie să obțină minimum 60 de puncte la fiecare dintre cele șase probe (deci, în total – 360 de puncte), iar scorul maxim care poate fi realizat de către un militar la ACFT este de 600 de puncte, deoarece nu există o scală extinsă pentru notarea performanțelor care depășesc 100 de puncte. Eventualele recomandări personale, punctajul și rezultatele obținute vor fi consemnate într-o fișă individuală de evaluare, care va fi întocmită în două exemplare, dintre care un exemplar va rămâne la militarul evaluat, iar un exemplar va fi păstrat permanent în memoriul personal al militarului.

„Unul dintre atributele specialiștilor de educație fizică militară (ofițeri, subofițeri, profesori, antrenori și instructori) este de a întocmi programe de pregătire fizică în concordanță cu nivelul dezvoltării motrice a personalului militar și cu misiunile pe care acesta urmează să le îndeplinească”<sup>8</sup>. În acest sens, specialiștii din armata americană afirmă faptul că militarii trebuie instruiți nu numai în privința modalității de susținere a testului, ci și a modului în care să se antreneze pentru promovarea testului (cu și fără materialele sau echipamentul specific probelor)<sup>9</sup>.

Astfel, a fost deja lansat un ghid de instruire<sup>10</sup> care cuprinde exerciții fizice, pentru a ajuta militarii să se pregătească fizic cu succes pentru test. Un program unic de pregătire fizică și un proces neutru de măsurare a performanțelor obținute de către militari este singura măsură relevantă a pregătirii fizice în toate formațiunile armatei, deoarece, în mod inerent, lupta în sine este una neutră, care nu ține cont de vârsta sau de sexul combatanților. În general, ACFT reprezintă o schimbare culturală pe care orice armată trebuie să o pregătească pentru următoarea luptă. Dar va fi nevoie de lideri devotați care să înțeleagă și să promoveze noi standarde fizice, care să insufle militarilor un stil de viață

holistic (exercițiile fizice fiind capabile să restaureze starea de sănătate și de armonie a organismului), lucruri de care armata are nevoie.

Armata americană a lansat informațiile cu privire la normele de aplicare ACFT, cu doi ani înainte de punerea lui în aplicare, și a oferit permanent militarilor sfaturi prin intermediul internetului despre cum să se antreneze cu și fără echipament specific. Chiar dacă doi ani este o perioadă mai mult decât suficientă pentru ca unitățile să se pregătească în vederea susținerii probelor din cadrul ACFT, totuși, au existat mai multe sesizări care susțin că nu toate unitățile au primit echipament specific pentru a executa antrenamente. Acest lucru a determinat improvisarea de instalații asemănătoare, care au dus la producerea de accidentări în rândul militarilor.

O cercetare atentă a rezultatelor neoficiale obținute de către militari (și publicate online) în perioada de acomodare cu ACFT, a arătat faptul că 30% dintre bărbați și 84% dintre femei nu au îndeplinit baremul la cel puțin o probă (în special, exercițiul la bara fixă), ceea ce a condus la apariția unor critici, potrivit cărora ACFT este discriminatoriu în privința femeilor<sup>11</sup>. Acest fapt este cel puțin ciudat, deoarece exercițiul la bara fixă (căruia i s-au atribuit majoritatea eșecurilor) este unul care solicită în special musculatura abdominală (fiind necesară executarea unei singure repetări pentru îndeplinirea baremului minim), iar proba de abdomene din vechiul test de evaluare APFT era singura care avea sistemul de notare comun pentru bărbați și femei (diferențiat doar în funcție de vârstă, cu bareme minimale cuprinse între 26 și 53 de repetări).

În realitate, ACFT nu presupune un concurs între militari, ci pur și simplu necesită ca toată lumea să îndeplinească baremele minime, standarde care să asigure că toți militarii pot supraviețui pe un câmp de luptă (indiferent de sex) și pot executa toate operațiile militare solicitante din punct de vedere fizic. Pe de altă parte, „femeile pot compensa dezavantajele fizice printr-o implicare mai profundă, mai multă atenție și printr-o aplicare mai abilă a capacităților psihice”<sup>12</sup>.

ACFT contribuie la trecerea armatei de la o formă la o stare, de la un test în care femeile și militarii mai în vârstă trebuie să facă mult mai puțin, la un test focalizat pe luptă, prin cerințe minime standardizate, la o scară unică. Acest standard unic este cel mai eficient mod de a măsura



pregătirea fizică în luptă și de a antrena subunitățile pentru viitoarele operații decisive, independent sau împreună cu aliații, în orice zonă și pe orice direcție.

ACFT testează toate calitățile motrice (viteză, forță, îndemânare, rezistență, mobilitate și suplețe), iar faptul că întreaga subunitate îndeplinește același standard (indiferent de vârstă sau sex) este esențial pentru coeziunea grupului și pentru a îndeplini cerințele fizice necesare în luptă și obținerii victoriei pe câmpul de luptă modern.

### Concluzii

Pregătirea fizică a militarilor este abilitatea acestora de a răspunde prompt cerințelor fizice ale oricărei sarcini de luptă sau de serviciu, pentru a îndeplini misiunea și apoi pentru a continua confruntarea pe câmpul de luptă modern până la obținerea victoriei finale.

Noul test de evaluare a nivelului de pregătire fizică a cadrelor militare din Armata Statelor Unite ale Americii pare să fie un salt imens în direcția corectă și va fi interesant de văzut când va fi implementat ceva asemănător și în Armata României. Bineînțeles că întotdeauna există o variantă mai bună și se pot face cercetări mai aprofundate, dar acest test, comparativ cu vechiul test, este mult mai eficient în privința măsurării nivelului capacității motrice a militarilor (capacitate necesară într-o operație militară). Plecând de la premisa că operațiile militare contemporane nu se desfășoară cu militari echipați în ținută sportivă, Forțele Armate Canadiene au implementat, încă de acum trei ani, un test de evaluare (denumit *FORCE Evaluation*) care prezice mult mai exact care este capacitatea unui individ de a îndeplini/depăși rigorile fizice minime ale serviciului militar.

În acest sens, consider că tot mai multe forțe armate din cadrul NATO ar trebui să demareze un proces de trecere sistematică (inclusiv Armata României) de la sistemul de pregătire fizică, axat, în principal, pe educarea calităților motrice, la o concepție de pregătire fizică, bazată pe consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice ale militarilor.

### NOTE:

1 <https://www.armycombatfitnessstest.com>, accesat la 18.01.2020.

2 G.C. Ciapa, *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018, p. 57.

3 <https://www.thedenverchannel.com/news/national/us-army-rolls-out-new-fitness-test-with-first-major-changes-since-1980>, accesat la 25.01.2020.

4 [https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft\\_field\\_testing\\_manual\\_final.pdf](https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft_field_testing_manual_final.pdf), accesat la 25.01.2020.

5 <https://www.army.mil/acft>, accesat la data de 15.02.2020.

6 <https://www.gpshumanperformance.com/tactical-training-guidelines-for-the-army-combat-fitness-test-acft>, accesat la 04.03.2020.

7 <https://www.steroizi.ro/exercitii-pentru-cvadricepsi-coapse/tragerea-saniei-cu-greutati>, accesat la 06.03.2020.

8 G.C. Ciapa, *Orientări și oportunități pentru pregătirea fizică a militarilor*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019, p. 120.

9 [https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft\\_ioc.pdf](https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft_ioc.pdf), accesat la 15.03.2020.

10 [https://www.atu.edu/rotc/docs/aprt\\_7-22.pdf](https://www.atu.edu/rotc/docs/aprt_7-22.pdf), accesat la 16.03.2020.

11 <https://mwi.usma.edu/critics-miss-army-combat-fitness-test-going-make-us-combat-ready-force>, accesat la 20.03.2020.

12 I. Andrei, *Importanța pregătirii fizice în procesul de instruire militară*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2015, p. 143.

### BIBLIOGRAFIE

ACFT IOC, Army Combat Fitness Test, Initial Operation Capability, Headquarters, Center for Initial Military Training, Fort Eustis, 2019.

US ARMY ACFT Field Testing Manual, Army Center for Initial Military Training, TRADOC, Fort Eustis, 2018.

Andrei I., *Importanța pregătirii fizice în procesul de instruire militară*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2015.

Băițan G.F., *Pregătirea fizică a militarilor din armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Ciapa G.C., *Orientări și oportunități pentru pregătirea fizică a militarilor*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Ciapa G.C., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018.

<https://www.armycombatfitnessstest.com>

<https://www.thedenverchannel.com/news/national/us-army-rolls-out-new-fitness-test-with-first-major-changes-since-1980>

[https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft\\_field\\_testing\\_manual\\_final.pdf](https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft_field_testing_manual_final.pdf)





<https://www.army.mil/acft>  
<https://www.gpshumanperformance.com/tactical-training-guidelines-for-the-army-combat-fitness-test-acft>  
<https://www.steroizi.ro/exercitii-pentru-cvadri-cepsi-coapse/tragerea-saniei-cu-greutati>

[https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft\\_ioc.pdf](https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/acft/acft_ioc.pdf)  
[https://www.atu.edu/rotc/docs/aprt\\_7-22.pdf](https://www.atu.edu/rotc/docs/aprt_7-22.pdf)  
<https://mwi.usma.edu/critics-miss-army-combat-fitness-test-going-make-us-combat-ready-force>