PROBELE SI BAREMELE
pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidatilor la concursul organizat in vederea ocuparii unor functii publice de executie de politist local in cadrul Serviciului de Politie locala

1. În cadrul recrutarii, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
2. Toate probele sunt obligatorii. Nesustinerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
3. Probele se sustin în data de 01.08.2017, orele 8.00 la Stadionul din Gherla, in aceeasi zi, **alergare** – viteza, **alergare** – rezistenta.
4. Probele se executa în tinuta sportiva adecvata anotimpului (pantofi sport, tricou, pantaloni scurti sau trening).
5. Este declarat „Promovat" candidatul care îndeplineste baremul minim stabilit pentru fiecare proba. Candidatul care nu promoveaza o proba este eliminat din concurs, iar in functie de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.
6. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminari, repetari sau contestatii.**
7. Performanta obtinuta de candidati si calificativul acordat se consemneaza în borderoul de examen.
8. Verificarea aptitudinilor la probele fizice se efectuiaza cu respectarea prevederilor art. 100 alin. (1), lit. g) din O.M.A.I. nr. 154/2004 privind activitatile de educatie fizica si sport în M.A.I.
9. Probele si baremele minime de promovare sunt prezentate in anexa;
10. Precizari tehnice si metodologice privind efectuarea probelor:

A. Proba de alergare – viteza

a) se executa cu startul din picioare;
b) cronometrul porneste la miscarea candidatului;
c) startul gresit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start gresit candidatul este declarat "Nepromovat"
d) candidatii care se ciocnesc în timpul alergarii si cad sau care se împiedica ori aluneca din cauza suprafetei de alergare, se considera ca nu au parcurs traseul si vor relua proba.

Proba de alergare – rezistenta

a) se executa cu startul din picioare;
b) trecera de la alergare la mers se considera abandon.

Este declarat promovat concurentul care a obtinut pentru fiecare proba minim nota 5,00 si minim media notelor 6,00.

COMISIA DE CONCURS

TABEL

CU PROBELE SI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDATILOR *FEMEI*, PE CATEGORII DE VARSTA

Proba de alergare – rezistență – 800 m

Grupa de vârstă	grupa I - până la 30 de ani, inclusiv	grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv	grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv	grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv	grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv	grupa a VI-a - peste 51 de ani
NOTA	TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,5	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,5	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"

Proba de alergare – viteza – 50 m

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8"6	10					
8"7	9,5					
8"8	9					
8"9	8,5					
9"0	8					
9"1	7,5	10				
9"2	7	9,5				
9"3	6,5	9				
9"4	6	8,5				
9"5	5,5	8				
9"6	5	7,5	10			
9"7	4,5	7	9,5			
9"8	4	6,5	9			
9"9	3,5	6	8,5			
10"0	3	5,5	8			

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
10"1	2,5	5	7,5	10		
10"2	2	4,5	7	9,5		
10"3	1,5	4	6,5	9		
10"4	1	3,5	6	8,5		
10"5		3	5,5	8		
10"6		2,5	5	7,5	10	
10"7		2	4,5	7	9,5	
10"8		1,5	4	6,5	9	
10"9		1	3,5	6	8,5	
11"0			3	5,5	8	
11"1			2,5	5	7,5	10
11"2			2	4,5	7	9,5
11"3			1,5	4	6,5	9
11"4			1	3,5	6	8,5
11"5				3	5,5	8
11"6				2,5	5	7,5
11"7				2	4,5	7
11"8				1,5	4	6,5
11"9				1	3,5	6
12"0					3	5,5

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
12"1					2,5	5
12"2					2	4,5
12"3					1,5	4
12"4					1	3,5
12"5						3
12"6						2,5
12"7						2
12"8						1,5
12"9						1

- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;

TABEL

CU PROBELE SI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDATILOR *BARBATI*, PE CATEGORII DE VARSTA

Proba de alergare – rezistență – 1 000 m

Grupa de vârstă	grupa I - până la 30 de ani, inclusiv	grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv	grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv	grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv	grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv	grupa a VI-a - peste 51 de ani
NOTA	TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,5	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,5	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"

Proba de alergare – viteza – 50 m

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
6"8	10					
6"9	9,5					
7"0	9					
7"1	8,5					
7"2	8					
7"3	7,5	10				
7"4	7	9,5				
7"5	6,5	9				
7"6	6	8,5				
7"7	5,5	8				
7"8	5	7,5	10			
7"9	4,5	7	9,5			
8"0	4	6,5	9			
8"1	3,5	6	8,5			
8"2	3	5,5	8			
8"3	2,5	5	7,5	10		
8"4	2	4,5	7	9,5		
8"5	1,5	4	6,5	9		
8"6	1	3,5	6	8,5		

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8"7		3	5,5	8		
8"8		2,5	5	7,5	10	
8"9		2	4,5	7	9,5	
9"0		1,5	4	6,5	9	
9"1		1	3,5	6	8,5	
9"2			3	5,5	8	
9"3			2,5	5	7,5	10
9"4			2	4,5	7	9,5
9"5			1,5	4	6,5	9
9"6			1	3,5	6	8,5
9"7				3	5,5	8
9"8				2,5	5	7,5
9"9				2	4,5	7
10"0				1,5	4	6,5
10"1				1	3,5	6
10"2					3	5,5
10"3					2,5	5
10"4					2	4,5
10"5					1,5	4
10"6					1	3,5

VITEZĂ – 50 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI
10"7						3
10"8						2,5
10"9						2
11"0						1,5
11"1						1

- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;