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;

DECLARAȚIE

Subsemnatul(ă) ....., domiciliat (ă) în localitatea ....., județul/sectorul ....., având C.N.P. ....., în calitate de candidat la concursul pentru ocuparea unei funcții publice de execuție de polițist local, organizat de Serviciul Public de Politie Locala Gherla, declar pe propria răspundere că am o stare de sănătate corespunzătoare și sunt apt(ă) pentru a susține probele sportive.

De asemenea, declar că am luat cunoștință despre condițiile desfășurării probei sportive, cu care sunt de acord și pe care le îndeplinesc cumulativ, precum și despre precizările tehnice și metodice, probele și baremele de îndeplinit pentru promovare. Declar, susțin și semnez, după ce am luat la cunoștință despre întregul conținut și am completat personal datele din prezenta declarație.

Data

.....

Semnătura

.....