

## REGULAMENT

privind organizarea și desfășurarea probei suplimentare (sportive) pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților care participă la concursul de recrutare în vederea ocupării funcțiilor publice de execuție specifice de polițist local din cadrul Direcției Generale Poliția Locală Arad

Proba sportivă pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților se desfășoară în conformitate cu prevederile art. 47 din HG nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificările și completările ulterioare.

Proba suplimentară se desfășoară ulterior afișării rezultatelor la selecția dosarelor, dar nu mai târziu de data prevăzută în anunțul de concurs pentru proba scrisă și se gestionează de către unul sau mai mulți experți în domeniu. Expertul nu este membru al comisiei de concurs sau, după caz, al comisiei de soluționare a contestațiilor.

La proba suplimentară a concursului de recrutare se pot prezenta numai candidații declarați admiși la proba de selecție a dosarelor de înscriere.

### **1. Descrierea probei sportive:**

Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice se suțin în aceeași zi, în următoarea ordine și constau în:

- alergare - viteză: 50 m,
- flexii abdominale(abdomene),
- alergare - rezistență: - 1000m bărbați,  
- 800 m femei.

Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening). Nu este admisă la susținerea probelor purtarea pantofilor de sport cu crampoane sau cuie.

Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.

Nota minimă de promovare a fiecărei probe sportive este 7.

Probele și baremele de promovare sunt următoarele:

#### **Proba de alergare – viteză:**

- se execută cu startul din picioare, câte doi concurenți, contra cronometru;
- cronometrul pornește la mișcarea candidatului;
- startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat "respins".

**Proba de flexie abdominală** se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin în picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent, contra cronometru.

**Proba de alergare - rezistență** se execută cu startul din picioare în serii de câte zece concurenți, contra cronometru.

Trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice vor fi măsurate cu cronometrul și vor fi înregistrate cu camera video.

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

PROBE													
ABDOMENE BĂRBAȚI							ABDOMENE FEMEI						
Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
50	10						46	10					
49	9,5						45	9,5					
48	9						44	9					
47	8,5						43	8,5					
46	8						42	8					
45	7,5	10					41	7,5	10				
44	7	9,5					40	7	9,5				
43	6,5	9					39	6,5	9				
42	6	8,5					38	6	8,5				
41	5,5	8					37	5,5	8				
40	5	7,5	10				36	5	7,5	10			
39	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5			
38	4	6,5	9				34	4	6,5	9			
37	4,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5			
36	3	5,5	8				32	3	5,5	8			
35	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10		
34	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5		
33	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9		
32	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5		
31		3	5,5	8			27		3	5,5	8		
30		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10	
29		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5	
28		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9	
27		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5	
26			3	5,5	8		22			3	5,5	8	
25			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10
24			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5
23			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9
22			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5
21				3	5,5	8	17				3	5,5	8
20				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5
19				2	4,5	7	15				2	4,5	7
18				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5
17				1	3,5	6	13				1	3,5	6
16					3	5,5	12					3	5,5
15					2,5	5	11					2,5	5
14					2	4,5	10					2	4,5
13					1,5	4	9					1,5	4
12					1	3,5	8					1	3,5
11						3	7						3
10						2,5	6						2,5
9						2	5						2
8						1,5	4						1,5
7						1	3						1

**TABELE**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA**  
**PERSONALULUI DIN CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ**

PROBE													
REZISTENȚĂ 1000 m BĂRBAȚI							REZISTENȚĂ 800 m FEMEI						
TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI		N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
3'40"	10						3'40"	10					
3'45"	9,5						3'45"	9,5					
3'50"	9						3'50"	9					
3'55"	8,5						3'55"	8,5					
4'00"	8						4'00"	8					
4'05"	7,5	10					4'05"	7,5	10				
4'10"	7	9,5					4'10"	7	9,5				
4'15"	6,5	9					4'15"	6,5	9				
4'20"	6	8,5					4'20"	6	8,5				
4'25"	5,5	8					4'25"	5,5	8				
4'30"	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
4'35"	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
4'40"	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
4'45"	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
4'50"	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
4'55"	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
5'00"	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
5'05"	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
5'10"	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
5'15"		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
5'20"		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
5'25"		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
5'30"		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
5'35"		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
5'40"			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
5'45"			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
5'50"			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
5'55"			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
6'00"			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
6'05"				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
6'10"				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
6'15"				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
6'20"				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
6'25"				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
6'30"					3	5,5	6'30"					3	5,5
6'35"					2,5	5	6'35"					2,5	5
6'40"					2	4,5	6'40"					2	4,5
6'45"					1,5	4	6'45"					1,5	4
6'50"					1	3,5	6'50"					1	3,5
6'55"						3	6'55"						3
7'00"						2,5	7'00"						2,5
7'05"						2	7'05"						2
7'10"						1,5	7'10"						1,5
7'15"						1	7'15"						1

Grupele de vârstă sunt clasificate astfel:

- Grupa I - până la 30 de ani
- Grupa a II-a între 31-35 de ani
- Grupa a III-a între 36-40 de ani
- Grupa a IV-a între 41-45 de ani
- Grupa a V-a între 46-50 de ani
- Grupa a VI-a peste 50 de ani.

Evaluarea probelor sportive se stabilește în baza tabelelor cu probele, normele și baremele pentru verificarea personalului poliției locale din categoria de solicitare fizică, după cum urmează:

- între 1,00- 6,99 = Respins;
- între 7,00 -10,00 = Admis.

## **2. Modalitatea de evaluare și de stabilire a rezultatului ”admis” sau ”respins”:**

Performanța obținută de candidat și calificativul acordat se consemnează în boredroul de concurs. Este declarat ”admis” candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru fiecare probă. Candidatul care nu promovează este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.

## **3. Modalitatea de comunicare a rezultatului:**

În cazul nepromovării unei probe din cele patru enumerate mai sus, candidatul este înștiințat verbal și invitat să semneze de luare la cunoștință pe borderoul de concurs. Dacă candidatul nepromovat refuză să semneze, acest aspect se consemnează în boredrou de către expert.

Candidatul care nu promovează una dintre probele fizice, nu mai poate participa la probele următoare.

## **4. Termenul de contestare și termenul de soluționare a contestației:**

După afișarea rezultatelor la proba suplimentară (sportivă), candidații nemulțumiți pot face contestație, în termen de cel mult 24 de ore de la data și ora afișării rezultatelor probei suplimentare (sportive), la sediul instituției, sub sancțiunea decăderii din acest drept.

În situația contestațiilor formulate față de rezultatul probei suplimentare (sportive), comisia de soluționare a contestațiilor va analiza înregistrările video efectuate în timpul desfășurării probei suplimentare doar pentru candidatul contestatar, în termen de maximum 24 de ore de la expirarea termenului de depunere a contestațiilor.

## **5. Modalitatea de comunicare a rezultatului final al probei suplimentare:**

Rezultatul final al probei suplimentare va fi afișat la sediul instituției și pe pagina de internet [www.primariaarad.ro](http://www.primariaarad.ro).

În urma evaluării competențelor specifice testate la proba suplimentară de către expert/experti, după completarea borderoului se stabilește rezultatul ”admis” sau ”respins” pentru fiecare candidat și se transmite comisiei de concurs.

Pot participa la proba scrisă a concursului de recrutare numai candidații declarați admiși la proba suplimentară.

### **Notă:**

1. Ora, data și locul desfășurării probei de verificare a aptitudinilor fizice vor fi stabilite prin anunțul de concurs care va fi afișat la sediul instituției și pe pagina de internet [www.primariaarad.ro](http://www.primariaarad.ro), secțiunea concurs.
2. Candidații înscriși la concursul de recrutare au obligația să se informeze prin consultarea paginii de internet a instituției-[www.primariaarad.ro](http://www.primariaarad.ro).
3. Candidații care nu se prezintă la data, ora și locul indicate pentru susținerea probei suplimentare (sportive), vor fi declarați ”absenți”și vor fi eliminați din concurs.