

## PROBELE SI BAREMELE

Pentru evaluarea individuala a performantelor fizice ale candidatilor la concursul organizat de Primaria

Orasului Dumbraveni pentru ocuparea postului de Pompier Salvator in cadrul serviciului SMURD

1. Toate probele sunt obligatorii. Nesuținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
2. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine:
  - Bărbați: abdomene, viteză 50 m și rezistență 1000 m;
  - Femei: abdomene, viteză 50 m și rezistență 800 m.
3. Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
4. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări, repetări sau contestații.**
5. Candidații pentru a promova evaluarea performanțelor fizice, trebuie să obțină la fiecare probă minim nota 5, și media notelor minim 7,00.
6. Performanța obținută de candidați și nota acordată se consemnează în borderoul de concurs.
7. Precizări tehnice și metodice privind efectuarea probelor:

### **A. Proba de alergare - viteză**

- a) se execută cu startul din picioare, câte doi candidați;
- b) cronometrul pornește la semnalul START;
- c) startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat „respins”;
- d) candidații care se ciocnesc în timpul alergării și cad sau care se împiedică ori alunecă din cauza suprafeței de alergare se consideră că nu au parcurs traseul și vor relua proba o singură dată, la sfârșitul seriei din care fac parte.

### **B. Proba abdomene (flexionare abdominală)**

- a) se execută din poziția culcat pe spate, picioarele întinse cu mâinile la ceafă și sprijin pe picioare;
- b) o repetare reprezintă o ridicare a trunchiului de la orizontală la verticală prin îndoirea abdomenului;
- c) timp pentru executarea probei 2 minute fără pauze, câte un candidat pe cronometru;

### **C. Proba de alergare - rezistență**

- a) se execută cu startul din picioare, în serii de maxim 10 candidați/ cronometru;
- b) trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

În conformitate cu prevederile art. 11 din Ordinul ministrului nr. 154 din 2004 privind unele activități de educație fizică și sport în unitățile MAI, grupele de vârstă la educație fizică atât pentru femei cât și pentru bărbați sunt următoarele: 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.

Vârsta se consideră a fi împlinită la data de **31.12.2018**

Probele și baremele pentru solicitare fizică **ACCENTUATĂ** sunt următoarele:

Bărbați:

PROBE																				
ABDOMENE						REZISTENȚĂ - 1000m								VITEZĂ - 50m						
Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ							
Repet	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI
50	10						3'40"	10						6'8	10					
49	9,5						3'45"	9,5						6"9	9,5					
48	9						3'50"	9						7"0	9					
47	8,5						3'55"	8,5						7"1	8,5					
46	8						4'00"	8						7"2	8					
45	7,5	10					4'05"	7,5	10					7"3	7,5	10				
44	7	9,5					4'10"	7	9,5					7"4	7	9,5				
43	6,5	9					4'15"	6,5	9					7"5	6,5	9				
42	6	8,5					4'20"	6	8,5					7"6	6	8,5				
41	5,5	8					4'25"	5,5	8					7"7	5,5	8				
40	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10				7"8	5	7,5	10			
39	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5				7"9	4,5	7	9,5			
38	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9				8"0	4	6,5	9			
37	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5				8"1	3,5	6	8,5			
36	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8				8"2	3	5,5	8			
35	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10			8"3	2,5	5	7,5	10		
34	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5			8"4	2	4,5	7	9,5		
33	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9			8"5	1,5	4	6,5	9		
32	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5			8"6	1	3,5	6	8,5		
31		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8			8"7		3	5,5	8		
30		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10		8"8		2,5	5	7,5	10	
29		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5		8"9		2	4,5	7	9,5	
28		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9		9"0		1,5	4	6,5	9	
27		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5		9"1		1	3,5	6	8,5	
26			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8		9"2			3	5,5	8	
25			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10	9"3			2,5	5	7,5	10
24			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5	9"4			2	4,5	7	9,5
23			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9	9"5			1,5	4	6,5	9
22			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5	9"6			1	3,5	6	8,5
21				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8	9"7				3	5,5	8
20				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5	9"8				2,5	5	7,5
19				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7	9"9				2	4,5	7
18				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5	10"0				1,5	4	6,5
17				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6	10"1				1	3,5	6
16					3	5,5	6'30"					3	5,5	10"2					3	5,5
15					2,5	5	6'35"					2,5	5	10"3					2,5	5
14					2	4,5	6'40"					2	4,5	10"4					2	4,5
13					1,5	4	6'45"					1,5	4	10"5					1,5	4
12					1	3,5	6'50"					1	3,5	10"6					1	3,5
11						3	6'55"						3	10"7						3
10						2,5	7'00"						2,5	10"8						2,5
9						2	7'05"						2	10"9						2
8						1,5	7'10"						1,5	11"0						1,5
7						1	7'15"						1	11"1						1

Femei:

PROBE																				
ABDOMENE						REZISTENȚĂ - 800m								VITEZĂ - 50m						
Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ							
Repet	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI
46	10						3'40"	10						8"4	10					
45	9,5						3'45"	9,5						8"5	9,5					
44	9						3'50"	9						8"6	9					
43	8,5						3'55"	8,5						8"7	8,5					
42	8						4'00"	8						8"8	8					
41	7,5	10					4'05"	7,5	10					8"9	7,5	10				
40	7	9,5					4'10"	7	9,5					9"0	7	9,5				
39	6,5	9					4'15"	6,5	9					9"1	6,5	9				
38	6	8,5					4'20"	6	8,5					9"2	6	8,5				
37	5,5	8					4'25"	5,5	8					9"3	5,5	8				
36	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10				9"4	5	7,5	10			
35	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5				9"5	4,5	7	9,5			
34	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9				9"6	4	6,5	9			
33	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5				9"7	3,5	6	8,5			
32	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8				9"8	3	5,5	8			
31	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10			9"9	2,5	5	7,5	10		
30	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5			10"0	2	4,5	7	9,5		
29	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9			10"1	1,5	4	6,5	9		
28	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5			10"2	1	3,5	6	8,5		
27		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8			10"3		3	5,5	8		
26		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10		10"4		2,5	5	7,5	10	
25		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5		10"5		2	4,5	7	9,5	
24		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9		10"6		1,5	4	6,5	9	
23		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5		10"7		1	3,5	6	8,5	
22			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8		10"8			3	5,5	8	
21			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10	10"9			2,5	5	7,5	10
20			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5	11"0			2	4,5	7	9,5
19			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9	11"1			1,5	4	6,5	9
18			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5	11"2			1	3,5	6	8,5
17			3	5,5	8		6'05"			3	5,5	8		11"3			3	5,5	8	
16			2,5	5	7,5		6'10"			2,5	5	7,5		11"4			2,5	5	7,5	
15			2	4,5	7		6'15"			2	4,5	7		11"5			2	4,5	7	
14			1,5	4	6,5		6'20"			1,5	4	6,5		11"6			1,5	4	6,5	
13			1	3,5	6		6'25"			1	3,5	6		11"7			1	3,5	6	
12				3	5,5		6'30"				3	5,5		11"8				3	5,5	
11				2,5	5		6'35"				2,5	5		11"9				2,5	5	
10				2	4,5		6'40"				2	4,5		12"0				2	4,5	
9				1,5	4		6'45"				1,5	4		12"1				1,5	4	
8				1	3,5		6'50"				1	3,5		12"2				1	3,5	
7					3		6'55"					3		12"3					3	
6					2,5		7'00"					2,5		12"4					2,5	
5					2		7'05"					2		12"5					2	
4					1,5		7'10"					1,5		12"6					1,5	
3					1		7'15"					1		12"7					1	

Probele și baremele pentru solicitare fizică **SPECIALĂ** sunt următoarele:

Bărbați:

PROBE																				
ABDOMENE						REZISTENȚĂ - 1000m						VITEZĂ - 50m								
Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ							
Repet	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI
60	10						3'20"	10						6"6	10					
59	9,5						3'25"	9,5						6"7	9,5					
58	9						3'30"	9						6"8	9					
57	8,5						3'35"	8,5						6"9	8,5					
56	8						3'40"	8						7"0	8					
55	7,5	10					3'45"	7,5	10					7"1	7,5	10				
54	7	9,5					3'50"	7	9,5					7"2	7	9,5				
53	6,5	9					3'55"	6,5	9					7"3	6,5	9				
52	6	8,5					4'00"	6	8,5					7"4	6	8,5				
51	5,5	8					4'05"	5,5	8					7"5	5,5	8				
50	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				7"6	5	7,5	10			
49	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				7"7	4,5	7	9,5			
48	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				7"8	4	6,5	9			
47	3,5	6	8,5				4'25"	3,5	6	8,5				7"9	3,5	6	8,5			
46	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				8"0	3	5,5	8			
45	2,5	5	7,5	10			4'35"	2,5	5	7,5	10			8"1	2,5	5	7,5	10		
44	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			8"2	2	4,5	7	9,5		
43	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			8"3	1,5	4	6,5	9		
42	1	3,5	6	8,5			4'50"	1	3,5	6	8,5			8"4	1	3,5	6	8,5		
41		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			8"5		3	5,5	8		
40		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	10		8"6		2,5	5	7,5	10	
39		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		8"7		2	4,5	7	9,5	
38		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		8"8		1,5	4	6,5	9	
37		1	3,5	6	8,5		5'15"		1	3,5	6	8,5		8"9		1	3,5	6	8,5	
36			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		9"0			3	5,5	8	
35			2,5	5	7,5	10	5'25"			2,5	5	7,5	10	9"1			2,5	5	7,5	10
34			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	9"2			2	4,5	7	9,5
33			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	9"3			1,5	4	6,5	9
32			1	3,5	6	8,5	5'40"			1	3,5	6	8,5	9"4			1	3,5	6	8,5
31				3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8	9"5				3	5,5	8
30				2,5	5	7,5	5'50"				2,5	5	7,5	9"6				2,5	5	7,5
29				2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7	9"7				2	4,5	7
28				1,5	4	6,5	6'00"				1,5	4	6,5	9"8				1,5	4	6,5
27				1	3,5	6	6'05"				1	3,5	6	9"9				1	3,5	6
26					3	5,5	6'10"					3	5,5	10"0					3	5,5
25					2,5	5	6'15"					2,5	5	10"1					2,5	5
24					2	4,5	6'20"					2	4,5	10"2					2	4,5
23					1,5	4	6'25"					1,5	4	10"3					1,5	4
22					1	3,5	6'30"					1	3,5	10"4					1	3,5
21						3	6'35"						3	10"5						3
20						2,5	6'40"						2,5	10"6						2,5
19						2	6'45"						2	10"7						2
18						1,5	6'50"						1,5	10"8						1,5
17						1	6'55"						1	10"9						1

Femei:

PROBE																				
ABDOMENE						REZISTENȚĂ - 800m								VITEZĂ - 50m						
Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ						Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ						Perf	NOTE/ GRUPE DE VÂRSTĂ					
Repet	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI
56	10						3'20"	10						8"2	10					
55	9,5						3'25"	9,5						8"3	9,5					
54	9						3'30"	9						8"4	9					
53	8,5						3'35"	8,5						8"5	8,5					
52	8						3'40"	8						8"6	8					
51	7,5	10					3'45"	7,5	10					8"7	7,5	10				
50	7	9,5					3'50"	7	9,5					8"8	7	9,5				
49	6,5	9					3'55"	6,5	9					8"9	6,5	9				
48	6	8,5					4'00"	6	8,5					9"0	6	8,5				
47	5,5	8					4'05"	5,5	8					9"1	5,5	8				
46	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				9"2	5	7,5	10			
45	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				9"3	4,5	7	9,5			
44	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				9"4	4	6,5	9			
43	3,5	6	8,5				4'25"	3,5	6	8,5				9"5	3,5	6	8,5			
42	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				9"6	3	5,5	8			
41	2,5	5	7,5	10			4'35"	2,5	5	7,5	10			9"7	2,5	5	7,5	10		
40	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			9"8	2	4,5	7	9,5		
39	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			9"9	1,5	4	6,5	9		
38	1	3,5	6	8,5			4'50"	1	3,5	6	8,5			10"0	1	3,5	6	8,5		
37		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			10"1		3	5,5	8		
36		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	10		10"2		2,5	5	7,5	10	
35		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		10"3		2	4,5	7	9,5	
34		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		10"4		1,5	4	6,5	9	
33		1	3,5	6	8,5		5'15"		1	3,5	6	8,5		10"5		1	3,5	6	8,5	
32			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		10"6			3	5,5	8	
31			2,5	5	7,5	10	5'25"			2,5	5	7,5	10	10"7			2,5	5	7,5	10
30			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	10"8			2	4,5	7	9,5
29			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	10"9			1,5	4	6,5	9
28			1	3,5	6	8,5	5'40"			1	3,5	6	8,5	11"0			1	3,5	6	8,5
27				3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8	11"1				3	5,5	8
26				2,5	5	7,5	5'50"				2,5	5	7,5	11"2				2,5	5	7,5
25				2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7	11"3				2	4,5	7
24				1,5	4	6,5	6'00"				1,5	4	6,5	11"4				1,5	4	6,5
23				1	3,5	6	6'05"				1	3,5	6	11"5				1	3,5	6
22					3	5,5	6'10"					3	5,5	11"6					3	5,5
21					2,5	5	6'15"					2,5	5	11"7					2,5	5
20					2	4,5	6'20"					2	4,5	11"8					2	4,5
19					1,5	4	6'25"					1,5	4	11"9					1,5	4
18					1	3,5	6'30"					1	3,5	12"0					1	3,5
17						3	6'35"						3	12"1						3
16						2,5	6'40"						2,5	12"2						2,5
15						2	6'45"						2	12"3						2
14						1,5	6'50"						1,5	12"4						1,5
13						1	6'55"						1	12"5						1