

ROMÂNIA
JUDEȚUL SIBIU
PRIMĂRIA ORAȘULUI DUMBRĂVENI

555500 - Dumbrăveni, str. M. Eminescu, nr. 6
Tel: 0269 866100; 0269 865326 - Fax: 0269 866021; 0269 865843
e-mail: office@primariadumbraveni.ro

PROBELE ȘI BAREMELE

pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la concursul pentru ocuparea
posturilor vacante de polițist local, la **Politia Locala Dumbraveni**

1. În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
2. Toate probele sunt obligatorii. Nesuținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
3. Probele se susțin în aceeași zi: **abdomene (flexii abdominale), alergare – viteză, alergare – rezistență**
4. Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
5. Este declarat „ADMIS” candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru fiecare probă. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.
6. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări sau repetări.**
7. Probele și baremele minime de promovare sunt următoarele:

| Nr. crt. | PROBELE DE VERIFICARE | BAREME MINIME | |
|----------|-------------------------------|----------------|---------------|
| | | Bărbați | Femei |
| 1. | Abdomene (flexii abdominale) | 44 | 40 |
| 2. | Alergare – viteză – 50 m plat | 7"4 | 9"0 |
| 3. | Alergare – rezistență | 1000 m - 4'10" | 800 m - 4'10" |

A. Precizări tehnice și metodice privind efectuarea probelor:

1. **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.
2. **Proba de alergare – viteză:**
 - Se execută cu startul din picioare, câte doi candidați, contra cronometru;
 - Cronometrul pornește la mișcarea primului candidat;
 - Startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat "RESPINS".
 - 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 face parte.
3. **Proba de alergare – rezistență:**
 - Se execută cu startul din picioare, în serii de până la 10 candidați contra cronometru.
 - Trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

B. Alte precizări:

- Abandonul, accidentarea sau depășirea timpului de admitere conduc la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia "RESPINS";
- Instrucțiunile privind normele de securitate și sănătate în muncă se face de către persoana desemnată, înainte de începerea probelor. Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul desfășurării probelor, datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor greșite;

- Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, în spațiul destinat acestei activități, altul decât cel de desfășurare a probelor;
- Pe timpul desfășurării probelor, supravegherea medicală este obligatorie, gratuită, în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie;
- Rezultatele înregistrate de către fiecare candidat vor fi comunicate acestuia la finalul fiecărei probe, de către examinator, iar după ultima probă, pe bază de semnătură.

PRIMAR,
Ing. Darlosan Emil

