

REGULAMENTUL PROBEI PRACTICE

ELIMINATORIE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

la concursurile de ocupare a funcțiilor publice vacante de polițist local

din cadrul Serviciului de Ordine Publică, Circulație și Evidența Persoanelor al

Poliției Locale a municipiului Sfântu Gheorghe

1. În cadrul concursului de ocupare a funcțiilor publice de polițist local, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminătoriu.
2. Verificarea aptitudinilor fizice se realizează numai pentru candidații declarați admiși la selecția dosarelor.
3. Pe tot parcursul desfășurării probelor, pe baza sportivă vor fi prezenți membrii comisiilor de concurs, precum și secretarul comisiilor de concurs. În cazul în care nici-un membru al comisiilor de concurs nu deține cunoștințe, respectiv experiență în domeniul de examinare a probelor sportive în cauză și implicit mânăuirea unui cronometru, comisia de concurs poate beneficia de consilierea unor experți în domeniul respectiv.
4. Proba practică eliminătorie de educație fizică se desfășoară pe pista de atletică din incinta Bazei Sportive municipale din Sfântu Gheorghe. Proba se desfășoară public, cu participarea și în prezența tuturor candidaților și eventual a susținătorilor sau a membrilor de familie a candidaților.
5. Pe tot parcursul desfășurării probelor candidații vor purta pe piept un număr de ordine, efectuat din hârtie / carton și distribuit de către secretarul comisiilor de concurs. Numerele corespunzătoare fiecărui candidat se menționează cu ocazia afișării rezultatului selectării dosarelor.
6. Probele sunt obligatorii și se susțin succesiv. Se pot prezenta la următoarea probă numai candidații declarați admiși la proba precedentă. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
7. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine: **alergare de viteză, flotări pentru bărbați / flexi abdominale pentru femei, sărituri în lungime și alergare de rezistență.**
8. Probele se susțin în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
9. Este declarat "Admis" candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru **fiecare probă.**
10. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări, repetări sau contestații.**
11. Performanța obținută de candidați și calificativul acordat se consemnează în borderoul probelor, separat pentru fiecare categorie de funcție publică și pentru fiecare probă de către secretarul comisiilor de concurs.

12. Rezultatul probei practice eliminatorii de educație fizică se întocmește pe baza borderourilor probelor, cu mențiunea “admis” sau “respins”, se semnează de către membrii comisiilor de concurs și se afișează la sediul Poliției Locale a municipiului Sfântu Gheorghe, în ziua susținerii probelor.
13. Probele și baremele minime de promovare sunt următoarele:

Nr. crt.	PROBELE DE VERIFICARE	BAREME MINIME	
		BĂRBAȚI	FEMEI
1.	Alergare de viteză – 50 m plat cu start de sus	7” 9	9” 5
2.	Min. 20 de flotări	30”	-
2.	Min. 24 flexi abdominale din poziție culcat dorsal	-	30”
3.	Sărituri în lungime, de pe loc	210 cm	180 cm
4.	Alergare de rezistență – 1000 m plat	4” 45	-
4.	Alergare de rezistență – 800 m plat	-	4” 45

Precizari tehnice și metodice privind efectuarea probelor:

1. Proba de alergare viteză cu start de sus

- se execută cu startul din picioare, câte 1 candidat, de la linia de start semnalizată pentru 50 de m;
- cronometrul se pornește când un membru al comisiei de concurs dă startul probei prin producerea unui zgomot puternic cu ajutorul unui starter;
- proba este considerată efectuată când candidatul a trecut linia de sosire;
- startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat “respins”;
- candidații care 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.

2. Proba de flotări

- se execută din poziția orizontală, cu palmele și cu vârful picioarelor sprijinite de sol, cu brațele întinse;
- proba se execută prin repetări successive a îndoirii brațelor până la formarea unui unghi de 90° și revenind în poziția inițială, adică cu brațele întinse;
- candidatul are dreptul la o singură încercare;
- măsurarea se efectuează prin numărarea cu voce tare de către un membru al comisiei de concurs;
- repetările executate incorecte nu se vor lua în considerare;
- proba este considerată efectuată dacă candidatul a executat corect exercițiul și s-a încadrat în baremul minim;
- în caz de abandon candidatul se consideră “respins”.

2. Proba de flexi abdominale din poziție culcat dorsal

- se execută din poziția culcat dorsal, cu genunchii îndoiți, tălpile să se afle în contact complet cu solul, cu palmele în dreptul cefei;
- proba se execută prin repetări successive a ridicării părții superioare a corpului până la atingerea genunchilor cu coate;
- candidatul are dreptul la o singură încercare;
- măsurarea se efectuează prin numărarea cu voce tare de către un membru al comisiei de concurs;

- repetările executate incorecte nu se vor lua în considerare;
- proba este considerată efectuată dacă candidatul a executat corect exercițiul și s-a încadrat în baremul minim;
- în caz de abandon candidatul se consideră “respins”.

3. Proba sărituri în lungime de pe loc

- se execută de pe loc, cu vârful picioarelor pe linia semnalizată, cu balansarea brațelor și a picioarelor, după care se execută săritura;
- la aterizarea pe sol candidații vor rămâne pe loc, până la citirea distanței obținute;
- distanța obținută se măsoară de la linia de start și până la călcâiele picioarelor sau călcâiul piciorului rămas în urmă;
- candidatul are dreptul la o singură încercare;
- săritura executată incorectă nu se va lua în considerare;
- în caz de abandon candidatul se consideră “respins”.

4. Proba de alergare – rezistență

- se execută cu startul din picioare, în serii de max. 10 candidați/cronometru, în grupe separate pentru bărbați și femei, de la linia de start semnalizată pentru 1000 m / 800 m;
- cronometrul pornește când un membru al comisiei de examinare dă startul probei prin producerea unui zgomot puternic cu ajutorul unui starter;
- proba este considerată efectuată dacă candidatul a executat corect exercițiul și s-a încadrat în baremul minim;
- startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul care a greșit este declarat “respins”;
- candidații care 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
- trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

Director executiv

Hadnagy István