



ROMÂNIA
JUDEȚUL BRAȘOV



MUNICIPIUL FĂGĂRAȘ

Strada Republicii, Nr. 3, 505200, Tel: 0040368 402 949, Fax: 0040368 402 805
Web: www.primaria-fagaras.ro, Email: secretariat@primaria-fagaras.ro

METODOLOGIE

privind organizarea și desfășurarea probei suplimentare (sportive) pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților care participă la concursul de recrutare în vederea ocupării unor funcții publice de execuție de polițist local, din cadrul POLIȚIEI LOCALE FĂGĂRAȘ

Proba suplimentară se desfășoară ulterior afișării dosarelor la selecția dosarelor, se gestionează de **unul sau mai mulți experți în domeniu** care nu sunt membrii ai comisiei de concurs/ examen sau, după caz, ai comisiei de soluționare a contestațiilor.

Pot participa la proba suplimentară a concursului de recrutare numai candidații declarați ”admiși” la proba de selecție a dosarelor de înscriere; numai cei care au certificat medical care sa ateste starea de sănătate optimă pentru susținerea probelor practice (clinic sănătos – apt efort fizic pentru susținerea probelor fizice la concursul de recrutare Politie Locală).

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

- **ALERGARE DE VITEZĂ 50 m plat sau NAVETA 5 x 10 m** (daca temperaturile exterioare și condițiile de desfășurare din aer liber nu permit)
- **FLOTĂRI** (2 minute) - bărbați
- **FLEXII ABDOMINALE (ABDOMENE)** (2 minute) - femei
- **ALERGARE DE REZISTENȚĂ**, 1000 m bărbații și 800 m femeile

Locația desfășurării probelor va fi anunțată de COMISIA DE EXAMINARE CU MINIM 24 ore înaintea desfășurării probelor aceasta putând fi în funcție de condițiile meteo și starea de rulare de pe pista de atletism: Stadionul Municipal – *pista de atletism* pentru probele de alergare și o *sala de sport* cu dimensiuni mari din Municipiul Făgăraș (se susțin toate probele sau parțial - numai probele de forță).

În cazul în care probele de alergare se vor susține în interior (sala de sport) proba de alergare de viteză pe distanța de 50 m va fi înlocuită cu proba NAVETA 5x10 m, iar alergarea de rezistență se va susține pentru aceleași distanțe, pe un traseu marcat - tur de sala, cu lungimea de minim 100 m (B- 10x100 m și F- 8 x 100 m).

Probele sportive se execută numai în ținută sportivă adecvată condițiilor de temperatură în care se desfășoară probele (încălțăminte sport, tricou, pantaloni sport sau trening). **Nu este admisă** la susținerea probelor purtarea pantofilor cu cuie sau crampeane.

Toate probele sunt obligatorii, se vor efectua o singură dată și vor fi susținute strict în ordinea consemnată mai sus. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.

Comisia centrala de CONCURS/ EXAMEN va asigura **asistența medicală** necesară pe întreg parcursul desfășurării probelor și va înainta comisiei de examinare un borderou tip cu numele și vârsta candidaților, demixtat și în ordine alfabetică, cronologic de la cel mai tânăr la cel mai vârstnic candidat.

Baremele minimale corespund următoarelor grupe de vârstă:

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

Probele si baremele minimale de promovare sunt următoarele:

Nr crt	PROBELE DE VERIFICARE	BAREME MINIMALE conform categoriei de vârstă						
		Categ.1 <i>pana in 31 ani</i>	Categ.2 <i>31-35 ani</i>	Categ.3 <i>36-40 ani</i>	Categ.4 <i>41-45 ani</i>	Categ.5 <i>46-50 ani</i>	Categ.6 <i>peste 50 de ani</i>	
1.	ALERGARE DE VITEZĂ 50 m (s)	Bărbați	7,6 /	8,1 /	8,6 /	9,1 /	9,6 /	10,1 /
			14.50	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00
	/ NAVETA 5x 10 m (s)	Femei	9,2 /	9,7 /	10,2 /	10,7 /	11,2 /	11,7 /
			16.50	17.00	17.50	18.00	18.50	19.00
2.	FLOTĂRI (nr. repetari)	Bărbați	25	20	15	10	10	10
3.	FLEXII ABDOMINALE (nr. repetări)	Femei	25	25	20	20	15	15
4.	ALERGARE DE REZISTENȚĂ (Min.sec)	Bărbați (1000 m)	04.30	04.55	05.20	05.45	06.10	06.35
		Femei (800 m)	04.30	04.55	05.20	05.45	06.10	06.35

Precizări tehnice și metodice privind susținerea probelor:

Alergarea de viteză 50 m plat : start de sus, declanșare cronometru la mișcarea candidatului, se aleargă individual o singura dată ; startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia, iar la al doilea start greșit candidatul este declarat „RESPINS”;

Naveta 5x10 m : se aleargă individual pe un culoar cu lățimea de 2m si lungimea de 10 m, ambele capete fiind marcate cu linii pe sol; se aleargă o singura data, candidatul călcând cu un picior liniile de pe capetele culoarului de alergare ; cronometrul pornește la mișcarea candidatului si se oprește atunci când pieptul candidatului intersectează planul vertical de pe linia de sosire.

Flotări : palmele așezate pe o linie marcata pe sol, flotare corectă = coatele se flexează la 90 gr. iar cu pieptul se atinge o minge așezată pe linia ce unește sprijinul palmelor pe sol; se executa flotări timp de maxim 2 minute fără ridicarea palmelor de pe sol, respectiv fără sprijinul pe genunchi; se înregistrează numărul de repetări corecte; proba nu se repetă.

Flexii abdominale (abdomene): se executa din culcat dorsal pe saltea, cu mâinile la ceafă, genunchii ușor depărtați și tălpile fixate la banca de gimnastică ; se consideră repetare corectă numai ridicarea trunchiului la verticală cu mâinile la ceafă; proba se susține timp de 2 minute, o singură dată; candidatul se poate opri în culcat, dar nu are voie să desprindă mâinile de la ceafă.

Alergare de rezistență (1000 m B și 800 m F): start din picioare, proba se susține o singură dată, pe grupe de 5-10 candidați, în funcție de locul de desfășurare al probei; pentru desfășurarea probei în interior se va asigura parcurgerea unui tur cu lungimea de 100 m de formă circulară (cu turnantă), astfel candidații vor parcurge 10 ture bărbații, respectiv 8 ture femeile, fără ieșirea de pe traseul marcat.

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

Performanțele obținute de candidat se vor consemna într-un borderou de concurs.

Este considerat "ADMIS" candidatul care îndeplinește baremele minimale stabilite pentru toate cele 3 probe de evaluare. În cazul nepromovării unei probe candidatul este înștiințat verbal și este invitat să semneze de luare la cunoștință pe borderoul de concurs. Dacă candidatul nepromovat refuză să semneze, acest aspect se consemnează în borderou de către expert.

Candidatul care nu promovează una din probe, nu mai poate participa la probele următoare, fiind declarat "RESPINS".

Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări, repetări sau contestații** –deoarece toate probele practice (sportive) din concursul de selecție sunt măsurabile (obiective)!

Rezultatele se vor afișa la sediul Primăriei Municipiului Făgăraș (în format pe hârtie) și pe pagina de internet www.primaria-fagaras.ro, secțiunea "Angajari".

Proba suplimentară se va organiza de expert /experți în domeniul sportiv, comisia desemnată organizând spațiul sportiv și probele, va face măsurătorile (cronometrare și numărare execuții corecte). Evaluatorii vor completa borderoul de concurs cu performanțele realizate de fiecare candidat, cu mențiunea "ADMIS" sau "RESPINS", conform realizării sau nerealizării baremelor minimale din prezenta metodologie.

NOTĂ !

- *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.*
- *Candidații înscriși la concursul de recrutare au obligația să se informeze cu privire la prezenta metodologie, publicată pe pagina oficială a instituției și afișată la sediul instituției (în format pe hârtie).*
- *Candidații care nu se prezintă în data, ora și locul anunțate pentru susținerea probei suplimentare (sportive), vor fi declarați "absenți" și vor fi eliminați din concurs.*

PRIMAR,
Sucaciu Gheorghe

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 Poliția Locală Făgăraș, 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

.....