

ROMÂNIA, JUD. CLUJ
COMUNA APAHIDA
STR.LIBERTĂȚII, NR.122
TEL.-231777, FAX – 231475

REGULI, NORME, PROBE ȘI BAREME

pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la concursul pentru ocuparea posturilor vacante de polițist local la Compartimentul Poliție Locală al Primăriei comunei Apahida

Cap. I DISPOZIȚII GENERALE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

I.1. Prezentul regulament cuprinde procedurile de organizare și desfășurare a probei suplimentare (fizice) pentru ocuparea funcțiilor publice de execuție de polițist local, vacante, din cadrul Compartimentului Poliție Locală.

I.2. Funcțiile publice de execuție de polițist local, vacante din cadrul Compartimentului Poliție Locală al comunei Apahida, se ocupă potrivit prevederilor OUG nr.57/2019 privind Codul administrativ, conform H.G. nr. 611/2008, pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificările și completările ulterioare și în baza prezentului regulament.

Cap. II REGULI DE DESFĂȘURARE

II.1. În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter **eliminativ**, se derulează cronologic și se diferențiază pe sexe, bareme și note.

II.2. Toate probele sunt obligatorii.

Întârzierea, absența, nesușinerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.

II.3. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine:

Abdomene – femei;

Flotări – bărbați;

Alergare de viteză pe distanța de 50 de metri – femei/bărbați;

Alergare de rezistență pe distanța de 800 de metri – femei;

Alergare de rezistență pe distanța de 1.000 de metri – bărbați.

II.4. Accesul candidaților în spațiul de concurs este permis cu cel mult 30 minute înainte de începerea probelor sportive, pe baza documentelor care atestă identitatea acestora, potrivit legii;

II.5. Comisia de concurs face apelul nominal și menționează prezența/absența fiecărui candidat precum și situațiile de abandon/descalificare dacă este cazul;

II.6. Probele se execută în ținută sportivă, decentă, adecvată anotimpului (*pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening*), nefiind permis accesul candidaților în spațiul de concurs fără echipament corespunzător;

II.7. Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, în spațiul destinat acestei activități, iar modalitatea în care aceasta se realizează, este la latitudinea candidaților, nefiind imputabilă în vreun fel comisiei de concurs;

II.8. Înaintea începerii probelor sportive, comisia de concurs are obligația de a verifica funcționarea cronometrelor și de a asigura la nevoie înlocuirea acestora;

II.9. În cazul defectării cronometrelor în timpul probei, respectiv, imposibilitatea înregistrării rezultatelor obținute de candidați, se va asigura repetarea probei respective, întocmindu-se un proces verbal, care va fi semnat de către membrii comisiei, de către candidat/candidați și de către observatori;

II.10. Este declarat „**ADMIS**”, candidatul care a obținut nota minim **7.00**, calculată pe baza mediei aritmetice a notelor obținute la cele trei probe sportive. Abandonul, accidentarea sau depășirea baremului/timpului minim de admitere/promovare, conduc la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia „**RESPINS**”;

(baremul/timpul realizat la fiecare probă, se transformă în notă – conform anexei 1 și 2 din prezentul regulament).

II.11. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări repetări sau contestații**, rezultatele consemnate de expert fiind definitive.

II.12. 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;

II.13. Candidatul este descalificat în momentul în care pe parcursul susținerii unei probe sportive, încearcă să fraudeze rezultatul, încălcând obligațiile ce îi revin pe durata desfășurării acestuia;

II.14. Performanța obținută de candidați și calificativul acordat, se consemnează în borderoul de concurs pentru fiecare probă de către secretarul comisiei de concurs;

II.15. Rezultatele înregistrate de către fiecare candidat vor fi comunicate acestuia la finalul fiecărei probe, de către examinator ;

II.16. Rezultatul final al probei suplimentare (fizice) va fi afișat la sediul Primăriei comunei Apahida și pe pagina de internet a instituției;

II.17. Toți candidații care susțin probele sportive, trebuie, **în mod obligatoriu**, să aibă avizul medical „APT”. Înainte de începerea probelor sportive, toți candidații vor completa declarația pe propria răspundere conform **anexei 3**;

II.18. Data și ora desfășurării probei sportive, va fi stabilită prin anunțul de concurs, iar locul desfășurării va fi afișat la sediul Primăriei comunei Apahida și pe pagina de internet a instituției.

Cap. III PROBE ȘI BAREME

III.1. Verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților, constă în susținerea următoarelor trei probe, obligatoriu:

Femei: – abdomen, alergare de viteză pe distanța de 50 metri și alergare de rezistență pe distanța de 800 metri;

Bărbați: – flotări, alergare de viteză pe distanța de 50 metri și alergare de rezistență pe distanța de 1.000 metri;

III.2. Probele, baremele și notele de promovare sunt prevăzute în anexa 1 și anexa 2 din prezentul regulament.

Cap. IV PRECIZĂRI TEHNICE ȘI METODICE PRIVIND EFECTUAREA PROBELOR

IV. 1. ABDOMENE (*ridicarea trunchiului la 90 de grade din poziția culcat pe spate*) - se execută doar de către candidații femei;

- executantul stă culcat pe spate;
- picioarele întinse și fixate la nivelul gleznelor;
- mâinile la ceafă cu coatele atingând solul/salteaua;
- se ridică trunchiul la verticală (*90 de grade*) și se revine la poziția inițială;

Se numără execuțiile consecutive corecte de către membrii comisiei și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.



IV.2. FLOTĂRI: - se execută doar de către candidații bărbați;

Flotările se execută din poziția în sprijin culcat înainte.

- poziția culcat facial cu sprijin pe palme și vârful picioarelor;
- corpul întins, privirea înainte, coatele întinse;
- se îndoaie brațele până la atingerea solului cu pieptul, fără a se sprijini pe sol;
- se revine în poziția inițial;

Se numără execuțiile consecutive corecte de către membrii comisiei și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.



IV.3. ALERGARE DE VITEZĂ PE DISTANȚA DE 50 METRI:

Alergarea de viteză pe distanța de 50 de metri, se execută cu startul din picioare, câte unul sau cel mult doi candidați;

- plecarea în cursă se face după următoarele comenzi:
 - „PE LOCURI !” – *candidații se vor plasa pe culoarul lor, cu piciorul cât mai aproape de linia de start, fără însă a o călca;*
 - „FIȚI GATA !” – *candidații vor lua imediat poziția lor finală, așteptând nemișcați semnalul de start;*
 - „START !” – *candidații pleacă în cursă și se mai opresc la linia de sosire;*
- cronometrul pornește la mișcarea candidatului;
- se cronometrează timpul individual realizat de către fiecare candidat, în secunde și zecimi de secundă, din momentul comenzii/semnalului de start și până la depășirea cu pieptul a liniei de sosire;
- se apreciază timpul realizat de fiecare candidat și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei;
- 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 fac parte.

Trecerea de la alergare la mers, se consideră abandon.

Fiecare candidat are dreptul la o singură parcurgere a probei pentru realizarea baremului.

NU SE ADMIT REPETĂRI SAU REEXAMINĂRI

IV.4. ALERGARE DE REZISTENȚĂ:

Alergarea de rezistență se execută pe distanța de 800 de metri pentru femei și 1.000 de metri pentru bărbați.

- plecarea în cursă, se face după următoarele comenzi:
 - „PE LOCURI !” – *candidații se vor plasa pe culoarul lor, cu piciorul cât mai aproape de linia de start, fără însă a o călca;*
 - „FIȚI GATA !” – *candidații vor lua imediat poziția de start, așteptând nemișcați semnalul de start;*

- „START !” – *candidații pleacă în cursă și se mai opresc la linia de sosire;*

- se execută cu startul din picioare, în serii de **cel mult 5 candidați**;
- se aleargă pe teren variat;
- se cronometrează timpul individual realizat de către fiecare candidat, în secunde și zecimi de secundă, din momentul comenzii/semnalului de start și până la depășirea cu pieptul a liniei de sosire;
- se apreciază timpul realizat de fiecare candidat și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei;

Fiecare cadidat are dreptul la o singură parcurgere a probei pentru realizarea baremului.

NU SE ADMIT REPETĂRI SAU REEXAMINĂRI

Cap. V PRECIZĂRI:

1. **Candidatul are dreptul să intre în perimetrul de desfășurare a probelor de concurs, doar cu sticla de apă sau suc și eventual cu accesorii medicale. Este interzis accesul candidaților în zona de concurs cu orice fel de bunuri sau obiecte care nu constituie obiectul probei;**
2. **Orice alte obiecte personale (ceas, telefon mobil, etc.), rămân în spațiile destinate echipării (vestiar);**
3. **Nesustinerea unei probe sau abandonul, echivalează cu retragerea candidatului din concurs;**
4. **Se interzice orice formă de bruscare, împingere sau lovire în momentul startului sau pe timpul alergării.**

PRIMAR,

FATI GRIGORE

Întocmit
Roxana Șopterean



BĂRBAȚI:

PROBE SPORTIVE					
VITEZĂ - 50 m		FLOTĂRI		REZISTENȚĂ 1000 m	
Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota
6"8	10	45	10	3'40"	10
6"9	9,5	43	9,5	3'45"	9,5
7"0	9	41	9	3'50"	9
7"1	8,5	39	8,5	3'55"	8,5
7"2	8	37	8	4'00"	8
7"3	7,5	35	7,5	4'05"	7,5
7"4	7	33	7	4'10"	7
7"5	6,5	31	6,5	4'15"	6,5
7"6	6	29	6	4'20"	6
7"7	5,5	27	5,5	4'25"	5,5
7"8	5	25	5	4'30"	5
7"9	4,5	23	4,5	4'35"	4,5
8"0	4	21	4	4'40"	4
8"1	3,5	19	3,5	4'45"	3,5
8"2	3	18	3	4'50"	3
8"3	2,5	17	2,5	4'55"	2,5
8"4	2	16	2	5'00"	2
8"5	1,5	15	1,5	5'05"	1,5
8"6	1	14	1	5'10"	1

FEMEI

PROBE					
VITEZĂ - 50 m		ABDOMEN		REZISTENȚĂ - 800m	
Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota
8"4	10	46	10	3'40"	10
8"5	9,5	45	9,5	3'45"	9,5
8"6	9	44	9	3'50"	9
8"7	8,5	43	8,5	3'55"	8,5
8"8	8	42	8	4'00"	8
8"9	7,5	41	7,5	4'05"	7,5
9"0	7	40	7	4'10"	7
9"1	6,5	39	6,5	4'15"	6,5
9"2	6	38	6	4'20"	6
9"3	5,5	37	5,5	4'25"	5,5
9"4	5	36	5	4'30"	5
9"5	4,5	35	4,5	4'35"	4,5
9"6	4	34	4	4'40"	4
9"7	3,5	33	3,5	4'45"	3,5
9"8	3	32	3	4'50"	3
9"9	2,5	31	2,5	4'55"	2,5
10"0	2	30	2	5'00"	2
10"1	1,5	29	1,5	5'05"	1,5
10"2	1	28	1	5'10"	1

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 Brașov, 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

.....