

**ROMÂNIA**  
**JUDEȚUL VRANCEA**  
**CONSILIUL LOCAL AL MUNICIPIULUI FOCȘANI**  
**POLIȚIA LOCALA A MUNICIPIULUI FOCȘANI**

**PROBELE ȘI BAREMELE**

**pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la concursurile de ocupare a funcțiilor  
publice de polițist local la Serviciul circulația pe drumurile publice  
prevăzute în Hotărârea Consiliului Focșani nr. 199/30.05.2017**

1. În cadrul concursului de ocupare a funcțiilor publice de polițist local la Serviciul circulația pe drumurile publice și Serviciul ordine publică, verificarea aptitudinilor fizice au caracter obligatoriu.
2. Candidații vor depune obligatoriu la dosarul de concurs adeverință care să ateste că sunt apti pentru a susține probele pentru verificarea aptitudinilor fizice, eliberată de medicul de familie.
3. Verificarea aptitudinilor fizice se realizează numai pentru candidații declarați admiși la selecția dosarelor.
4. Pe tot parcursul desfășurării probelor candidații vor purta în 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 de concurs.
5. Toate probele sunt obligatorii și se susțin succesiv. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
6. Probele se susțin în aceeași zi, în următoare ordine: **alergare de viteză – 50 m, flotări pentru bărbați/ flexi abdominale pentru femei și alergare de rezistență – 1000 m pentru bărbați/ alergare de rezistență – 800 m pentru femei.**
7. Locul, ora și data desfășurării probei pentru verificarea aptitudinilor fizice va fi stabilită prin anunțul de concurs.
8. Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
9. Este declarat „Admis” candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5 și minim media notelor 6, medie calculată ca medie aritmetică a notelor de la cele trei probe pentru verificarea aptitudinilor fizice. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe. Punctajul obținut la proba pentru verificarea aptitudinilor fizice nu se adună cu punctajul de la celelalte probe (scrisă/interviu).
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. Probele și baremele pentru verificarea aptitudinilor fizice, bărbați, sunt următoarele:

**TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR  
FIZICE**

**-BĂRBAȚI-**

| <b>PROBE</b>         |      |                |      |                            |      |
|----------------------|------|----------------|------|----------------------------|------|
| <b>VITEZĂ – 50 m</b> |      | <b>FLOTĂRI</b> |      | <b>REZISTENȚĂ – 1000 m</b> |      |
| Perf. timp           | Nota | Perf. rep      | Nota | Perf. timp                 | Nota |
| 7"5                  | 10   | 45             | 10   | 4'25"                      | 10   |
| 7"6                  | 9.5  | 44             | 9.5  | 4'30"                      | 9.5  |
| 7"7                  | 9    | 43             | 9    | 4'35"                      | 9    |
| 7"8                  | 8.5  | 42             | 8.5  | 4'40"                      | 8.5  |
| 7"9                  | 8    | 41             | 8    | 4'45"                      | 8    |
| 8"0                  | 7.5  | 40             | 7.5  | 4'50"                      | 7.5  |
| 8"1                  | 7    | 39             | 7    | 4'55"                      | 7    |
| 8"2                  | 6.5  | 38             | 6.5  | 5'00"                      | 6.5  |
| 8"3                  | 6    | 37             | 6    | 5'05"                      | 6    |
| 8"4                  | 5.5  | 36             | 5.5  | 5'10"                      | 5.5  |
| 8"5                  | 5    | 35             | 5    | 5'15"                      | 5    |
| 8"6                  | 4.5  | 34             | 4.5  | 5'20"                      | 4.5  |
| 8"7                  | 4    | 33             | 4    | 5'25"                      | 4    |
| 8"8                  | 3.5  | 32             | 3.5  | 5'30"                      | 3.5  |
| 8"9                  | 3    | 31             | 3    | 5'35"                      | 3    |
| 9"0                  | 2.5  | 30             | 2.5  | 5'40"                      | 2.5  |
| 9"1                  | 2    | 29             | 2    | 5'45"                      | 2    |
| 9"2                  | 1.5  | 28             | 1.5  | 5'50"                      | 1.5  |
| 9"3                  | 1    | 27             | 1    | 5'55"                      | 1    |

13. Probele și baremele pentru verificarea aptitudinilor fizice, femei, sunt următoarele:

**TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR  
FIZICE – FEMEI-**

| <b>PROBE</b>         |      |                |      |                           |      |
|----------------------|------|----------------|------|---------------------------|------|
| <b>VITEZĂ – 50 m</b> |      | <b>ABDOMEN</b> |      | <b>REZISTENȚĂ – 800 m</b> |      |
| Perf. timp           | Nota | Perf. rep      | Nota | Perf. timp                | Nota |
| 9"1                  | 10   | 31             | 10   | 4'25"                     | 10   |
| 9"2                  | 9.5  | 30             | 9.5  | 4'30"                     | 9.5  |
| 9"3                  | 9    | 29             | 9    | 4'35"                     | 9    |
| 9"4                  | 8.5  | 28             | 8.5  | 4'40"                     | 8.5  |
| 9"5                  | 8    | 27             | 8    | 4'45"                     | 8    |
| 9"6                  | 7.5  | 26             | 7.5  | 4'50"                     | 7.5  |
| 9"7                  | 7    | 25             | 7    | 4'55"                     | 7    |
| 9"8                  | 6.5  | 24             | 6.5  | 5'00"                     | 6.5  |

|              |     |    |     |               |     |
|--------------|-----|----|-----|---------------|-----|
| <b>9''9</b>  | 6   | 23 | 6   | <b>5'05''</b> | 6   |
| <b>10''0</b> | 5.5 | 22 | 5.5 | <b>5'10''</b> | 5.5 |
| <b>10''1</b> | 5   | 21 | 5   | <b>5'15''</b> | 5   |
| <b>10''2</b> | 4.5 | 20 | 4.5 | <b>5'20''</b> | 4.5 |
| <b>10''3</b> | 4   | 19 | 4   | <b>5'25''</b> | 4   |
| <b>10''4</b> | 3.5 | 18 | 3.5 | <b>5'30''</b> | 3.5 |
| <b>10''5</b> | 3   | 17 | 3   | <b>5'35''</b> | 3   |
| <b>10''6</b> | 2.5 | 16 | 2.5 | <b>5'40''</b> | 2.5 |
| <b>10''7</b> | 2   | 15 | 2   | <b>5'45''</b> | 2   |
| <b>10''8</b> | 1.5 | 14 | 1.5 | <b>5'50''</b> | 1.5 |
| <b>10''9</b> | 1   | 13 | 1   | <b>5'55''</b> | 1   |

14. Precizări tehnice și metodice privind efectuarea probelor:

**A. Proba de alergare cu viteză de sus – 50 m:**

- 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.

**B. 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 succesive 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”.

**C. 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 succesive 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 candidata a executat corect exercițiul și s-a încadrat în baremul minim;

- în caz de abandon candidatul se consideră “respins”.

**D. 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.