

## REGULAMENT

privind organizarea și desfășurarea probei suplimentare (sportive) pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților care participă la concursul de recrutare în vederea ocupării funcțiilor publice de execuție specifice de polițist local cu atribuții în domeniile: ordine și liniște publică, circulație pe drumurile publice, supraveghere comunitară, dispecerat și monitorizare, din cadrul Direcției Poliția Locală Arad

### CAP. I Dispoziții generale privind organizarea și desfășurarea concursului

1. Prezentul Regulament cuprinde procedurile de organizare și desfășurare a probei suplimentare (sportive), parte integrantă a desfășurării concursului de recrutare organizat în vederea ocupării funcțiilor publice de execuție specifice vacante de polițist local cu atribuții în domeniile: ordine și liniște publică, circulație pe drumurile publice, supraveghere comunitară, dispecerat și monitorizare, din cadrul Direcției Poliția Locală Arad.

2. Testarea aptitudinilor fizice se face prin intermediul probei suplimentare sportive, ca etapă în cadrul procedurii privind organizarea și desfășurarea concursurilor de recrutare.

3. Proba suplimentară (sportivă) pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților se desfășoară în conformitate cu prevederile art. 47 din H.G.R. nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificările și completările ulterioare.

4. Proba suplimentară (sportivă) se desfășoară ulterior afișării rezultatelor la selecția dosarelor, dar nu mai târziu de data prevăzută în anunțul de concurs pentru proba scrisă și se gestionează de către unul sau mai mulți experți în domeniu. Expertul nu este membru al comisiei de concurs sau, după caz, al comisiei de soluționare a contestațiilor.

### CAP. II Reguli de desfășurare

1. În cadrul probei suplimentare (sportive), verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminativ, se derulează cronologic și se diferențiază pe gen, bareme și note.

2. Este obligatorie parcurgerea tuturor etapelor prevăzute în cadrul probei suplimentare (sportive). Întârzierea, absența, nesuținerea unei etape sau abandonul, au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.

3. Candidații înscriși la concurs și prezenți la ora de începere a probei suplimentare sportive vor semna de luare la cunoștință referitor la precizările tehnice și metodice privind efectuarea probelor de verificare a aptitudinilor fizice și vor completa declarația pe propria răspundere conform anexei.

4. Fiecare candidat are dreptul la o singură parcurgere a probei specifice pentru realizarea baremului și, indiferent de cauze/motive nu se admit repetări sau reexaminări.

5. Toate etapele probei suplimentare (sportive) se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine:

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

II. Abdomene – femei/bărbați;

II. Alergare de rezistență pe distanța de 800 de metri – femei și pe distanța de 1.000 metri – bărbați;

6. 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.

7. În spațiul destinat desfășurării probei suplimentare (sportive) se află doar membrii comisiei de concurs, secretarul comisiei de concurs, expertul/expertii și un angajat din cadrul Direcției Generale Poliția Locală Arad cu rol de asigurare a filmării probei suplimentare (sportive) în integralitatea sa.

8. Candidații declarați admiși la selecția dosarelor se vor prezenta în vederea susținerii probei suplimentare (sportive) în ținută sportivă, decentă, adecvată anotimpului (pantofi de sport,

tricou, pantaloni scurți sau trening). În cazul în care candidatul se prezintă în spațiul de concurs în vederea susținerii probei sportive fără echipament corespunzător, acesta va fi eliminat din concurs.

9. Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, iar modalitatea în care aceasta se realizează rămâne la latitudinea candidaților, nefiind imputabilă în vreun fel comisiei de concurs sau expertului/expertiilor.

### CAP. III Probe și bareme

#### 1. Descrierea probei sportive:

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

- alergare - viteză: 50 m,
- flexii abdominale (abdomene),
- alergare - rezistență: - 1000m bărbați,  
- 800 m femei.

Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening). Nu este admisă la susținerea probelor purtarea pantofilor de sport cu crampe sau cuie.

Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.

Nota minimă de promovare a fiecărei probe sportive este 7.

#### 2. Probele specifice pentru verificarea aptitudinilor fizice sunt următoarele:

##### A. Proba de alergare – viteză:

- a)- se execută cu startul din picioare, câte doi concurenți, contra cronometru;
- b)- la semnalul start candidații aleargă până la linia de sosire aflată la 50 de m;
- c)- cronometrul pornește la mișcarea candidatului;
- d)- startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat "respins";
- e)- proba se consideră încheiată în momentul trecerii liniei de sosire, moment în care expertul oprește cronometrul;
- f)- timpul realizat de candidat va fi anunțat la finalul probei susținute și va fi trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de concurs;

##### B. Proba de flexie abdominală:

- a) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare;
- b) proba se execută timp de două minute fără pauze, câte un concurent, contra cronometru;
- c) fiecare candidat va fi numărat de expert, iar acesta va comunica numărul ridicărilor de trunchi executate corect, rezultatul fiind trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de concurs.

##### C. Proba de alergare – rezistență:

- a) se execută cu startul din picioare, în serii de câte 5-10 candidați contra cronometru;
- b) la semnalul "start" candidații pornesc în alergare pe distanță de 1000 de metri bărbații și 800 de metri femeile;
- c) proba se consideră încheiată în momentul trecerii liniei de sosire, moment în care expertul oprește cronometrul;
- d) timpul realizat de candidat va fi anunțat la finalul probei susținute și va fi trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de concurs

3. Trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

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

5. Se interzice orice formă de bruscare, împingere sau lovire în momentul startului sau pe timpul alergării.

6. Baremele de promovare sunt următoarele:

PROBE													
VITEZĂ 50 m BĂRBAȚI							VITEZĂ 50 m FEMEI						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
6'8	10						8'4	10					
6'9	9,5						8'5	9,5					
7'0	9						8'6	9					
7'1	8,5						8'7	8,5					
7'2	8						8'8	8					
7'3	7,5	10					8'9	7,5	10				
7'4	7	9,5					9'0	7	9,5				
7'5	6,5	9					9'1	6,5	9				
7'6	6	8,5					9'2	6	8,5				
7'7	5,5	8					9'3	5,5	8				
7'8	5	7,5	10				9'4	5	7,5	10			
7'9	4,5	7	9,5				9'5	4,5	7	9,5			
8'0	4	6,5	9				9'6	4	6,5	9			
8'1	3,5	6	8,5				9'7	3,5	6	8,5			
8'2	3	5,5	8				9'8	3	5,5	8			
8'3	2,5	5	7,5	10			9'9	2,5	5	7,5	10		
8'4	2	4,5	7	9,5			10'0	2	4,5	7	9,5		
8'5	1,5	4	6,5	9			10'1	1,5	4	6,5	9		
8'6	1	3,5	6	8,5			10'2	1	3,5	6	8,5		
8'7		3	5,5	8			10'3		3	5,5	8		
8'8		2,5	5	7,5	10		10'4		2,5	5	7,5	10	
8'9		2	4,5	7	9,5		10'5		2	4,5	7	9,5	
9'0		1,5	4	6,5	9		10'6		1,5	4	6,5	9	
9'1		1	3,5	6	8,5		10'7		1	3,5	6	8,5	
9'2			3	5,5	8		10'8			3	5,5	8	
9'3			2,5	5	7,5	10	10'9			2,5	5	7,5	10
9'4			2	4,5	7	9,5	11'0			2	4,5	7	9,5
9'5			1,5	4	6,5	9	11'1			1,5	4	6,5	9
9'6			1	3,5	6	8,5	11'2			1	3,5	6	8,5
9'7				3	5,5	8	11'3				3	5,5	8
9'8				2,5	5	7,5	11'4				2,5	5	7,5
9'9				2	4,5	7	11'5				2	4,5	7
10'0				1,5	4	6,5	11'6				1,5	4	6,5
10'1				1	3,5	6	11'7				1	3,5	6
10'2					3	5,5	11'8					3	5,5
10'3					2,5	5	11'9					2,5	5
10'4					2	4,5	12'0					2	4,5
10'5					1,5	4	12'1					1,5	4
10'6					1	3,5	12'2					1	3,5
10'7						3	12'3						3
10'8						2,5	12'4						2,5
10'9						2	12'5						2
11'0						1,5	12'6						1,5
11'1						1	12'7						1

PROBE													
ABDOMENE BĂRBAȚI							ABDOMENE FEMEI						
Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
50	10						46	10					
49	9,5						45	9,5					
48	9						44	9					
47	8,5						43	8,5					
46	8						42	8					
45	7,5	10					41	7,5	10				
44	7	9,5					40	7	9,5				
43	6,5	9					39	6,5	9				
42	6	8,5					38	6	8,5				
41	5,5	8					37	5,5	8				
40	5	7,5	10				36	5	7,5	10			
39	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5			
38	4	6,5	9				34	4	6,5	9			
37	4,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5			
36	3	5,5	8				32	3	5,5	8			
35	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10		
34	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5		
33	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9		
32	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5		
31		3	5,5	8			27		3	5,5	8		
30		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10	
29		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5	
28		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9	
27		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5	
26			3	5,5	8		22			3	5,5	8	
25			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10
24			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5
23			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9
22			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5
21				3	5,5	8	17				3	5,5	8
20				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5
19				2	4,5	7	15				2	4,5	7
18				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5
17				1	3,5	6	13				1	3,5	6
16					3	5,5	12					3	5,5
15					2,5	5	11					2,5	5
14					2	4,5	10					2	4,5
13					1,5	4	9					1,5	4
12					1	3,5	8					1	3,5
11						3	7						3
10						2,5	6						2,5
9						2	5						2
8						1,5	4						1,5
7						1	3						1

**TABELE**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA**  
**PERSONALULUI DIN CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ**

PROBE													
REZISTENȚĂ 1000 m BĂRBAȚI							REZISTENȚĂ 800 m FEMEI						
	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ							NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
3'40"	10						3'40"	10					
3'45"	9,5						3'45"	9,5					
3'50"	9						3'50"	9					
3'55"	8,5						3'55"	8,5					
4'00"	8						4'00"	8					
4'05"	7,5	10					4'05"	7,5	10				
4'10"	7	9,5					4'10"	7	9,5				
4'15"	6,5	9					4'15"	6,5	9				
4'20"	6	8,5					4'20"	6	8,5				
4'25"	5,5	8					4'25"	5,5	8				
4'30"	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
4'35"	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
4'40"	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
4'45"	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
4'50"	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
4'55"	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
5'00"	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
5'05"	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
5'10"	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
5'15"		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
5'20"		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
5'25"		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
5'30"		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
5'35"		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
5'40"			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
5'45"			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
5'50"			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
5'55"			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
6'00"			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
6'05"				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
6'10"				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
6'15"				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
6'20"				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
6'25"				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
6'30"					3	5,5	6'30"					3	5,5
6'35"					2,5	5	6'35"					2,5	5
6'40"					2	4,5	6'40"					2	4,5
6'45"					1,5	4	6'45"					1,5	4
6'50"					1	3,5	6'50"					1	3,5
6'55"						3	6'55"						3
7'00"						2,5	7'00"						2,5
7'05"						2	7'05"						2
7'10"						1,5	7'10"						1,5
7'15"						1	7'15"						1

7. Grupele de vârstă sunt clasificate astfel:

- Grupa I - până la 30 de ani,
- Grupa a II-a între 31-35 de ani,
- Grupa a III-a între 36-40 de ani,
- Grupa a IV-a între 41-45 de ani,
- Grupa a V-a între 46-50 de ani,
- Grupa a VI-a peste 50 de ani.

8. Evaluarea probelor sportive se stabilește în baza tabelelor cu probele, normele și baremele pentru verificarea personalului poliției locale din categoria de solicitare fizică, după cum urmează:

- între 1,00- 6,99 = Respins;
- între 7,00 -10,00 = Admis.

9. Modalitatea de evaluare și de stabilire a rezultatului ”admis” sau ”respins”:

Performanța obținută de candidat și calificativul acordat se consemnează în borderoul de concurs. Este declarat ”admis” candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru fiecare probă, asociat grupei de vârstă din care face parte.

10. Modalitatea de comunicare a rezultatului:

În cazul nepromovării unei probe din cele trei enumerate mai sus, candidatul este înștiințat verbal și 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 dintre probele fizice, nu mai poate participa la probele următoare.

11. Termenul de contestare și termenul de soluționare a contestației:

După afișarea rezultatelor la proba suplimentară (sportivă), candidații nemulțumiți pot face contestație, în termen de cel mult 24 de ore de la data și ora afișării rezultatelor probei suplimentare (sportive), la sediul instituției, sub sancțiunea decăderii din acest drept.

În situația contestațiilor formulate față de rezultatul probei suplimentare (sportive), comisia de soluționare a contestațiilor va analiza înregistrările video efectuate în timpul desfășurării probei suplimentare doar pentru candidatul contestatar, în termen de maximum 24 de ore de la expirarea termenului de depunere a contestațiilor.

12. Modalitatea de comunicare a rezultatului final al probei suplimentare:

Rezultatul final al probei suplimentare va fi afișat la sediul instituției și pe pagina de internet [www.primariaarad.ro](http://www.primariaarad.ro).

În urma evaluării competențelor specifice testate la proba suplimentară de către expert/experti, după completarea borderoului se stabilește rezultatul ”admis” sau ”respins” pentru fiecare candidat și se transmite comisiei de concurs.

Pot participa la proba scrisă a concursului de recrutare numai candidații declarați admiși la proba suplimentară.

**Notă:**

1. 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 [www.primariaarad.ro](http://www.primariaarad.ro), secțiunea concurs.
2. Candidații înscriși la concursul de recrutare au obligația să se informeze prin consultarea paginii de internet a instituției-[www.primariaarad.ro](http://www.primariaarad.ro).
3. Candidații care nu se prezintă la data, ora și locul indicate pentru susținerea probei suplimentare (sportive), vor fi declarați ”absenți” și vor fi eliminați din concurs.

## DECLARAȚIE

Subsemnatul/subsemnata.....domiciliat(ă) în  
localitatea.....județul/sectorul.....strada.....  
.....  
având C.N.P....., candidat(ă) la funcția de polițist local, declar pe  
propria răspundere că am o stare de sănătate corespunzătoare și sunt apt(ă) pentru a susține proba  
sportivă (eliminatoire) și exonerez Direcția Poliția Locală Arad de orice răspundere în cazul  
producerii vreunui incident medical apărut pe parcursul desfășurării probei.

Totodată, declar că am luat cunoștință și am înțeles prevederile precizărilor tehnice și  
metodice privind efectuarea probelor de verificare a aptitudinilor fizice din cadrul probei  
suplimentare sportive, organizată în data de .....

Data

Semnătura