



Anexa nr. 10

Metodologia pentru desfășurarea probei sportive

Art. 1

Probele de examinare

Probele sportive constau în evaluarea candidatului la:

- a) – alergare de viteză pe distanța de 50m – pentru toți candidații;
- b) – flotări/abdomene pentru candidații bărbați/femei;
- c) – tracțiuni pentru candidații la grupa de intervenție;
- d) – alergare de rezistență pe distanța de 1000/800 m pentru candidații bărbați/ femei;

Art. 2

Descrierea probelor

(1) **Alergarea de viteză** pe distanța de 50 m :

- se execută cu start din picioare, de toți candidații;
- numărul candidaților care aleargă în serie este 2 (doi);
- distanța este parcursă numai pe culoare, fiecare concurent având obligația de a alerga numai pe culoarul lui;
- plecarea în cursa de 50m plat 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
- candidații pleacă în cursă la **semnalul sonor**, pornindu-se cronometrele;

(2) **Flotări:**

- se execută doar de candidații bărbați, în 30 de secunde, din poziția în sprijin culcat înainte;
- numărarea exercițiilor corecte se va face cu voce tare, de către un membru al comisiei de concurs.

(3) **Abdomene:**

- se execută doar de candidații femei, în 30 de secunde;
- se înregistrează numărul individual de exerciții consecutive corecte: poziția culcat pe spate, picioarele întinse și fixate la nivelul gleznelor, mâinile la ceafă cu coatele atingând solul, ridicarea trunchiului la verticală (90 de grade) și revenirea în poziția inițială;
- numărarea exercițiilor corecte se va face cu voce tare, de către un membru al comisiei de concurs.

(4) **Tracțiuni:**

- se execută doar de candidații pentru grupele de intervenție, în 30 de secunde, la bară fixă, din poziția atârnat;
- priza e la latitudinea candidatului;
- numărarea exercițiilor corecte se va face cu voce tare, de către un membru al comisiei de concurs.

(5) **Alergarea de rezistență:**

- se aleargă pe distanța de 1000 m pentru candidații bărbați și 800 m pentru candidații femei, cu start din picioare;



- numărul candidaților care aleargă într-o serie este de maxim 10;
- se cronometrează timpul individual realizat de fiecare candidat, în minute și secunde, din momentul semnalului de start și până la depășirea cu pieptul a liniei de sosire;
- plecarea 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;
 - **Semnalul de start** – candidații pleacă în cursă la semnalul sonor, pornindu-se cronometrele;
- în scopul evitării busculadelor de la plecare, în funcție de pistă, prima turnantă este parcursă pe culoare. Ieșirea din turnantă este marcată de o linie transversală, după depășirea căreia concurenții vor putea ocupa orice loc pe pista de alergări;
- în momentul trecerii liniei de sosire candidatul va primi un tichet inscripționat cu un număr (de la 1 la 10), care reprezintă ordinea la sosire în cadrul seriei de alergători, iar în funcție de acest număr, comisia va consemna timpul obținut;
- cronometrul se oprește după trecerea liniei de sosire de către ultimul candidat din serie;

Art. 3

Organizarea/Desfășurarea probelor

- (1) Probele sportive sunt obligatorii, se derulează crónologic, se diferențiază pe sexe, bareme de notare și se susțin de către candidat în aceeași zi.
- (2) Proba sportivă, indiferent de cauze, nu se repetă/reexaminează și nu i se poate schimba ordinea.
- (3) Întârzierea, absența, abandonul, descalificarea candidatului echivalează cu eliminarea din concurs și declararea acestuia „respins”.
- (4) Candidatul este descalificat în momentul în care pe parcursul susținerii unei probe sportive încearcă să fraudeze rezultatul, încălcând obligațiile ce-i revin pe durata desfășurării acesteia.
- (5) Programarea candidaților la probele sportive se afișează prin grija comisiei de concurs.
- (6) Toți candidații care susțin probele sportive trebuie, în mod obligatoriu, să aibă avizul medical „APT”.
- (7) Probele sportive se organizează și se desfășoară numai în locații care asigură spații și condiții tehnico-materiale optime susținerii acestora.
- (8) Unitatea organizatoare răspunde de asigurarea locației și condițiilor necesare pentru buna desfășurare a probelor sportive, precum și a asistenței medicale autorizate pe tot parcursul susținerii acestora.
- (9) Spațiile pentru susținerea probelor sportive vor fi, în prealabil, adaptate acestei activități, prin:
 - a) – dimensionarea și dotarea corespunzătoare a spațiilor de concurs;
 - b) – marcarea vizuală a zonelor de concurs, în care au acces doar examinatorii, observatorii, candidații și personalul medico-sanitar desemnat.
- (10) Este interzis accesul candidaților în zona de concurs cu orice fel de bunuri sau obiecte care nu fac obiectul probei.



(11) Accesul candidaților în spațiul de concurs este permis cu cel mult 30 de minute înainte de începerea probelor sportive, pe baza programărilor afișate și a documentelor care atestă identitatea acestora, potrivit legii.

(12) Comisia de concurs va menționează prezența/absența fiecărui candidat precum și situațiile de abandon/descalificare, dacă e cazul.

(13) Candidați au obligativitatea de a se prezenta cu echipament sportiv adecvat, nefiind permis accesul acestora în spațiul de concurs fără echipament corespunzător.

(14) Încălzirea înaintea susținerii probelor sportive și modalitatea în care aceasta se realizează este la latitudinea candidaților, nefiind imputabilă în vreun fel comisiei de concurs.

(15) După efectuarea apelului nominal al candidaților și verificarea identității, specialistul desemnat pentru evaluarea sportivă va informa candidații cu privire la desfășurarea fiecărei probe sportive, la drepturile, obligațiile și interdicțiile pe care aceștia le au în timpul și după susținerea fiecărei probe.

(16) Înaintea începerii probelor sportive, comisia de concurs are obligația de a verifica funcționarea cronometrelor și a sigura la nevoie înlocuirea acestora.

(17) În cazul defectării cronometrelor în timpul probei, și imposibilității înregistrării rezultatelor obținute de candidați, se va asigura repetarea probei în cauză, întocmindu-se un proces verbal semnat de membrii comisiei, candidat/candidați și observatori.

Art. 4.

Aprecierii candidaților

(1) **Alergarea de viteză** pe distanța de 50 m :

- se cronometrează timpul individual realizat de fiecare candidat, în secunde și zecimi de secundă, din momentul semnalului de start și până la depășirea cu pieptul a liniei de sosire;

- alergarea se termină atunci când candidatul atinge cu pieptul linia de sosire, oprindu-se cronometrele;

(2) **Flotări:**

-se înregistrează numărul individual de exerciții consecutive, corecte: poziția culcat facial cu sprijin pe palme și vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte, coatele întinse, îndoirea brațelor până la atingerea solului cu pieptul, fără a se sprijini pe sol, și revenirea în poziția inițială;

(3) **Abdomene:**

- se înregistrează numărul individual de exerciții consecutive corecte: poziția culcat pe spate, picioarele întinse și fixate la nivelul gleznelor, mâinile la ceafă cu coatele atingând solul, ridicarea trunchiului la verticală (90 de grade) și revenirea în poziția inițială;

(4) **Tracțiuni:**

- vor fi punctate doar tracțiunile executate cu trecerea bărbiei peste bară și mâinile perfect întinse (deschidere maximă a brațelor – 180°) la revenire. Este permisă realizarea tracțiunilor prin balansarea corpului;

(5) **Alergarea de rezistență:**

- alergarea se termină atunci când candidatul atinge cu pieptul linia de sosire.

Art. 5

Baremele minime

(1) **Alergarea de viteză** pe distanța de 50 m :

- pentru a fi declarat „admis”, candidatul trebuie să alerge distanța de 50m în:

- maxim 7".5 (șapte secunde și cinci zecimi de secundă) – bărbații;



- maxim 8".6 (opt secunde și șase zecimi de secundă) – femeile;

(2) Flotări:

- pentru a fi declarat „admis”, candidatul trebuie să execute un număr de minim 20 flotări în timp de 30 de secunde;

(3) Abdomene:

- pentru a fi declarat „admis”, candidatul trebuie să execute un număr de minim 18 abdomene în timp de 30 de secunde;

(4) Tracțiuni:

- pentru a fi declarat „admis”, candidatul trebuie să execute un număr de minim 12 tracțiuni în timp de 30 de secunde;

(5) Alergarea de rezistență:

- pentru a fi declarat „admis”, candidatul trebuie să se încadreze în următoarele bareme:

- Bărbații - să alerge distanța de 1000m în maxim 3'54" (3 minute și 54 secunde);

- Femeile - să alerge distanța de 800m în maxim 4'10" (4 minute și 10 secunde).

Art. 6

Procesul verbal

(1) Candidații care îndeplinesc cel puțin baremele minime prevăzute pentru fiecare probă în parte, sunt declarați „admis”.

(2) Neîndeplinirea baremului minim prevăzut la o probă sportivă, duce la declararea candidatului „respins” și, implicit, eliminarea imediată din concurs, fără a mai participa la celelalte probe.

(3) După finalizarea probei sportive, rezultatele obținute de către candidați la această probă se consemnează într-un proces verbal, cu aprecierea „Admis” sau „Respins”, având la bază baremele prevăzute la art. 5.

(4) Rezultatele probei practice de verificare a aptitudinilor necesare îndeplinirii atribuțiilor de serviciu se publică pe site-ul Administrației Naționale a Penitenciarelor și se afișează la avizierele unității organizatoare și a celor care scot posturi la concurs în cel mult o zi lucrătoare de la ultima dată a susținerii probei.