



## POLIȚIA LOCALĂ MEDGIDIA

• Str. Republicii nr. 60 B, Medgidia, județul Constanța – • Tel. : 0241-816.460 / Fax : 0241-816.460  
• e-mail: polcommed@yahoo.com

### REGULI, NORME, PROBE ȘI BAREME

privind organizarea și desfășurarea probei sportive pentru verificarea aptitudinilor fizice în vederea ocupării funcțiilor publice specifice, vacante, de polițist local și a funcțiilor contractuale, vacante, de referent IA aparținând Compartimentului Pază și Monitorizare Obiective de Interes Public Local din cadrul Poliției Locale a municipiului Medgidia

#### 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 specifice, de execuție de polițist local, vacante, și a funcțiilor contractuale, vacante, de referent IA aparținând Compartimentului Pază și Monitorizare Obiective de Interes Public Local din cadrul Poliției Locale a municipiului Medgidia.

I.2. Prezenta procedură conține probe sportive care au caracter eliminativ și sunt obligatorii pentru ocuparea funcțiilor publice specifice de polițist local vacante și a funcțiilor contractuale, vacante, de referent IA aparținând Compartimentului Pază și Monitorizare Obiective de Interes Public Local din cadrul Poliției Locale a municipiului Medgidia. Procedura prezintă pașii care trebuie urmați pentru asigurarea unui procedeu corect, eficient, operativ și legal în vederea desfășurării probei pentru verificarea aptitudinilor fizice în vederea ocupării unor funcții publice de execuție specifice de polițist local și a funcțiilor contractuale, vacante, de referent IA aparținând Compartimentului Pază și Monitorizare Obiective de Interes Public Local.

I.3. Funcțiile publice de execuție de polițist local, vacante și funcțiile contractuale, vacante, de referent IA aparținând Compartimentului Pază și Monitorizare Obiective de Interes Public Local din cadrul Poliției Locale a municipiului Medgidia, se ocupă potrivit prevederilor Ordonanței pe urgență 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, Hotărârea nr. 1336/2022 pentru aprobarea Regulamentului-cadru privind organizarea și dezvoltarea carierei personalului contractual din sectorul bugetar plătit din fonduri publice, ale Regulamentului de Organizare și Funcționare a Poliției Locale Medgidia (R.O.F.) 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. Evaluarea performanței fizice a candidaților se susține utilizându-se baze sportive corespunzătoare, conform baremelor prevăzute în anexe și se face de către un expert (o persoană desemnată de către conducătorul instituției publice organizatoare a concursului, ori de către o persoană cu care instituția publică organizatoare a concursului are contract

de prestării serviciu de consultanță, în acest sens și care îndeplinește cerințele prevăzute de H.G. nr.611/2008).

II.2. Toate probele sunt obligatorii.

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

II.3. Data și ora desfășurării probei sportive, va fi stabilită prin anunțul de concurs, iar locul desfășurării va fi afișat la sediul Poliției Locale a municipiului Medgidia și pe site-ul Primăriei Municipiului Medgidia;

II.4. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine:

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

Abdomene – femei;

Abdomene – bărbați;

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

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

II.5. Înaintea desfășurării probelor, se vor face toate demersurile pentru asigurarea personalului de specialitate medicală, în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie;

II.6. Toți candidații care susțin probele sportive, trebuie, în mod obligatoriu, să aibă avizul medical „APT EFORT FIZIC”; Să dea o declarație pe proprie răspundere că au stare de sănătate corespunzătoare și sunt apti pentru a susține probele sportive, că au luat la cunoștință condițiile desfășurării probei sportive, precum și despre precizările tehnice și metodice, probele și baremele de îndeplinit pentru promovare (Anexa C);

II.7. 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.8. Instrucțiunile privind normele de securitate și sănătate în muncă (Anexa D) se face de către persoana desemnată în acest sens sau de către personalul de specialitate care asigură supravegherea medicală a probelor sportive, înainte de începerea probelor, pe bază de semnătură (Anexa E). Pe timpul desfășurării probei, supravegherea medicală în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie, este obligatorie și se asigură gratuit. Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul desfășurării probelor datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor greșite;

II.9. Pe parcursul desfășurării probelor sportive, la fața locului vor fi prezenți membri comisiei și secretarul comisiei de concurs. Comisia de concurs face apelul nominal și menționează prezența/absența fiecărui candidat precum și situațiile de abandon/descalificare dacă este cazul;

II.10. 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.11. 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.12. Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice vor fi măsurate cu cronometre și vor fi înregistrate video. Înregistrarea video a probei sportive, indiferent de suportul pe care va fi stocată, se va anexa dosarului de concurs, ca parte integrantă a acestuia. Înaintea începerii probelor sportive, comisia de concurs are obligația de a verifica funcționarea cronometrelor și de a asigura la nevoie înlocuirea acestora;

II.13. 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.14. Este declarat „ADMIS”, candidatul care a obținut minim 5.00 la media aritmetică a notelor obținute pentru fiecare probă. 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 A și Anexei B);

II.15. Performanța obținută de candidați și calificativul acordat, se consemnează în borderoul de concurs pentru fiecare probă de către secretarul comisiei de concurs (Anexa F);

- II.16. Indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări repetări sau contestații, rezultatele consemnate de expert fiind definitive;
- II.17. 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.18. Rezultatele înregistrate de către fiecare candidat vor fi comunicate acestuia la finalul fiecărei probe, de către examinator;
- II.19. Rezultatul final al probei suplimentare (fizice) va fi afișat la sediul Poliției Locale a municipiului Medgidia și pe site-ul Primăriei municipiului Medgidia;
- II.20. Verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților, se efectuează cu respectarea prevederilor art. 47, din Hotărârea nr. 611/2008, pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificările ulterioare și ale prevederilor art. 53 din Regulamentul de Organizare și Funcționare a Poliției Locale Medgidia.

### **Cap. III PROBE ȘI BAREME**

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

femei: – alergare de viteză pe distanța de 50 metri, flexie abdominală și alergare de rezistență pe distanța de 800 metri;

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

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

### **Cap. IV**

#### **PRECIZĂRI TEHNICE ȘI METODICE PRIVIND EFECTUAREA PROBELOR**

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

- 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 expert și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.

#### **IV.2. 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 candidat are dreptul la o singură parcurgere a probei pentru realizarea baremului.

## **NU SE ADMIT REPETĂRI SAU REEXAMINĂRI**

### **Cap. V PRECIZĂRI:**

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;

Orice alte obiecte personale (genți, telefon mobil, etc.), rămân în spațiile destinate echipării (vestiar);

Nesusținerea unei probe sau abandonul, echivalează cu retragerea candidatului din concurs;

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

Anexe:

1. Bareme sportive bărbați - Anexa A
2. Bareme sportive femei – Anexa B
3. Declarație pe proprie răspundere probă sportivă –Anexa C
4. Instrucțiuni proprii de securitate și sănătate în muncă pe timpul probelor sportive - Anexa D
5. Proces verbal cu prelucrarea obligațiilor candidaților și S.S.M - Anexa E
6. Borderou examen probă sportivă - Anexa F

**TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE  
ALE CANDIDAȚILOR BĂRBAȚI**

**Proba de alegare – viteză – bărbați – 50 m**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,50	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9,00	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,50	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8,00	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,50	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7,00	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,50	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6,00	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,50	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5,00	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,50	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4,00	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,50	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3,00	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,50	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2,00	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,50	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1,00	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"

**Proba flexie abdominală – bărbați**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	42	39	36	33	30	27
9,50	41	38	35	32	29	26
9,00	40	37	34	31	28	25
8,50	39	36	33	30	27	24
8,00	38	35	32	29	26	23
7,50	37	34	31	28	25	22
7,00	36	33	30	27	24	21
6,50	35	32	29	26	23	20
6,00	34	31	28	25	22	19
5,50	33	30	27	24	21	18
5,00	32	29	26	23	20	17
4,50	31	28	25	22	19	16
4,00	30	27	24	21	18	15
3,50	29	26	23	20	17	14
3,00	28	25	22	19	16	13
2,50	27	24	21	18	15	12
2,00	26	23	20	17	14	11
1,50	25	22	19	16	13	10
1,00	24	21	18	15	12	9

**Proba de alegare – rezistentă – bărbați – 1000 m**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,50	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9,00	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,50	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8,00	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,50	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7,00	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,50	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6,00	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,50	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5,00	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,50	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4,00	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,50	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3,00	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,50	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2,00	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,50	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1,00	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"

**ANEXA B****TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAȚILOR FEMEII****Proba de alegare – viteză – femei – 50 m**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,50	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9,00	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,50	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8,00	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,50	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7,00	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,50	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6,00	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,50	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5,00	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,50	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4,00	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,50	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3,00	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,50	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2,00	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,50	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1,00	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"



**Proba flexie abdominală – femei**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	36	33	30	27	24	21
9,50	35	32	29	26	23	20
9,00	34	31	28	25	22	19
8,50	33	30	27	24	21	18
8,00	32	29	26	23	20	17
7,50	31	28	25	22	19	16
7,00	30	27	24	21	18	15
6,50	29	26	23	20	17	14
6,00	28	25	22	19	16	13
5,50	27	24	21	18	15	12
5,00	26	23	20	17	14	11
4,50	25	22	19	16	13	10
4,00	24	21	18	15	12	9
3,50	23	20	17	14	11	8
3,00	22	19	16	13	10	7
2,50	21	18	15	12	9	6
2,00	20	17	14	11	8	5
1,50	19	16	13	10	7	4
1,00	18	15	12	9	6	3

**Proba de alegare – rezistență – femei – 800m**

Grupa de vârstă	Grupa I până la 30 ani inclusiv	Grupa II de la 31 ani - 35 ani inclusiv	Grupa III de la 36 ani - 40 ani inclusiv	Grupa VI de la 41 ani - 45 ani inclusiv	Grupa V de la 46 ani - 50 ani inclusiv	Grupa VI peste 51 ani
<b>NOTA</b>						
<b>NUMĂR REPETĂRI PE CATEGORIE DE VÂRSTĂ</b>						
10,00	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,50	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9,00	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,50	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8,00	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,50	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7,00	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,50	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6,00	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,50	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5,00	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,50	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4,00	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,50	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3,00	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,50	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2,00	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,50	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1,00	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"