



ROMÂNIA
JUDEȚUL BACĂU
PRIMARIA COMUNEI HEMEIUȘ
COMPARTIMENT ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI RESURSE UMANE

Str. Ion Siminoescu, nr. 221, sat Hemeiuș; Tel: 0234217510, fax: 0234/217675

e-mail: contact@primariahemeius.ro

**Proba eliminatorie de evaluare a performanțelor fizice la concursul de recrutare
organizat pentru ocuparea funcției publice de execuție vacant din cadrul
Compartimentului Poliție Locale:**

- 1 post polițist local, clasa III, grad profesional principal;

Evaluarea aptitudinilor fizice a candidaților participanți la concursul de recrutare organizat pentru ocuparea funcțiilor publice de execuție vacante, menționate mai sus, din cadrul Compartimentului Poliție Locală, se va realiza conform categoriei de solicitare fizică NORMALĂ și se va desfășura în conformitate cu prevederile art. 11 alin. (1) și ale art. 88 din Ordinul Ministrului Administrației și Internelor nr. 154 din 03.03.2004 (anexa nr. 2A și 2B):

1) Grupele de vârstă atât pentru bărbați, cât și pentru femei sunt următoarele:

- **Grupa I** - până la 30 de ani inclusiv;
- **Grupa a II-a** - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv;
- **Grupa a III-a** - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv;
- **Grupa a IV-a** - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv;
- **Grupa a V-a** - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv;
- **Grupa a VI-a** - peste 51 de ani.

Probele sportive pentru evaluarea performanțelor fizice sunt următoarele:

Femei:

- Rezistență: - 800 m;
- Viteză: - 50 m;
- Flexie abdominal (abdomen).

Bărbați:

- Rezistență: -1000 m;
- Viteză: - 50 m;
- Flotări.

NOTE:

- între 1,00 - 4,99 = RESPINS
- între 5,00 - 10,00 = ADMIS.

**TABEL CU PROBELE,
NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE DIN CATEGORIA DE
SOLICITARE FIZICĂ „NORMALĂ”
-BĂRBAȚI-**

PROBE																											
VITEZĂ - 50 M							FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ- 1000 M						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
timp	I	II	III	IV	V	VI	timp	I	II	III	IV	V	VI	timp	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI
7"0	10						50	10						40	10						4'00"	10					
7"1	9,5						49	9,5						39	9,5						4'05"	9,5					
7"2	9						48	9						38	9						4'10"	9					
7"3	8,5						47	8,5						37	8,5						4'15"	8,5					
7"4	8						46	8						36	8						4'20"	8					
7"5	7,5	10					45	7,5	10					35	7,5	10					4'25"	7,5	10				
7"6	7	9,5					44	7	9,5					34	7	9,5					4'30"	7	9,5				
7"7	6,5	9					43	6,5	9					33	6,5	9					4'35"	6,5	9				
7"8	6	8,5					42	6	8,5					32	6	8,5					4'40"	6	8,5				
7"9	5,5	8					41	5,5	8					31	5,5	8					4'45"	5,5	8				
8"0	5	7,5	10				40	5	7,5	10				30	5	7,5	10				4'50"	5	7,5	10			
8"1	4,5	7	9,5				39	4,5	7	9,5				29	4,5	7	9,5				4'55"	4,5	7	9,5			
8"2	4	6,5	9				38	4	6,5	9				28	4	6,5	9				5'00"	4	6,5	9			
8"3	3,5	6	8,5				37	3,5	6	8,5				27	3,5	6	8,5				5'05"	3,5	6	8,5			
8"4	3	5,5	8				36	3	5,5	8				26	3	5,5	8				5'10"	3	5,5	8			
8"5	2,5	5	7,5	10			35	2,5	5	7,5	10			25	2,5	5	7,5	10			5'15"	2,5	5	7,5	10		
8"6	2	4,5	7	9,5			34	2	4,5	7	9,5			24	2	4,5	7	9,5			5'20"	2	4,5	7	9,5		
8"7	1,5	4	6,5	9			33	1,5	4	6,5	9			23	1,5	4	6,5	9			5'25"	1,5	4	6,5	9		
8"8	1	3,5	6	8,5			32	1	3,5	6	8,5			22	1	3,5	6	8,5			5'30"	1	3,5	6	8,5		
8"9		3	5,5	8			31		3	5,5	8			21		3	5,5	8			5'35"		3	5,5	8		
9"0		2,5	5	7,5	10		30		2,5	5	7,5	10		20		2,5	5	7,5	10		5'40"		2,5	5	7,5	10	
9"1		2	4,5	7	9,5		29		2	4,5	7	9,5		19		2	4,5	7	9,5		5'45"		2	4,5	7	9,5	
9"2		1,5	4	6,5	9		28		1,5	4	6,5	9		18		1,5	4	6,5	9		5'50"		1,5	4	6,5	9	
9"3		1	3,5	6	8,5		27		1	3,5	6	8,5		17		1	3,5	6	8,5		5'55"		1	3,5	6	8,5	
9"4			3	5,5	8		26			3	5,5	8		16			3	5,5	8		6'00"			3	5,5	8	
9"5			2,5	5	7,5	10	25			2,5	5	7,5	10	15			2,5	5	7,5	10	6'05"			2,5	5	7,5	10
9"6			2	4,5	7	9,5	24			2	4,5	7	9,5	14			2	4,5	7	9,5	6'10"			2	4,5	7	9,5
9"7			1,5	4	6,5	9	23			1,5	4	6,5	9	13			1,5	4	6,5	9	6'15"			1,5	4	6,5	9
9"8			1	3,5	6	8,5	22			1	3,5	6	8,5	12			1	3,5	6	8,5	6'20"			1	3,5	6	8,5
9"9				3	5,5	8	21				3	5,5	8	11				3	5,5	8	6'25"				3	5,5	8
10"0				2,5	5	7,5	20				2,5	5	7,5	10				2,5	5	7,5	6'30"				2,5	5	7,5
10"1				2	4,5	7	19				2	4,5	7	9				2	4,5	7	6'35"				2	4,5	7

10 ²				1,5	4	6,5	18				1,5	4	6,5	8				1,5	4	6,5	6'40"				1,5	4	6,5
10 ³				1	3,5	6	17				1	3,5	6	7				1	3,5	6	6'45"				1	3,5	6
10 ⁴					3	5,5	16					3	5,5	6					3	5,5	6'50"					3	5,5
10 ⁵					2,5	5	15					2,5	5	5					2,5	5	6'55"					2,5	5
10 ⁶					2	4,5	14					2	4,5	4					2	4,5	7'00"					2	4,5
10 ⁷					1,5	4	13					1,5	4	3					1,5	4	7'05"					1,5	4
10 ⁸					1	3,5	12					1	3,5	2					1	3,5	7'10"					1	3,5
10 ⁹						3	11						3	1						3	7'15"						3
11 ⁰						2,5	10						2,5	0						2,5	7'20"						2,5
11 ¹						2	9						2	0						2	7'25"						2
11 ²						1,5	8						1,5	0						1,5	7'30"						1,5
11 ³						1	7						1	0						1	7'35"						1

**TABEL CU PROBELE,
NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE DIN CATEGORIA DE
SOLICITARE FIZICĂ „NORMALĂ”
-FEMEI-**

VITEZĂ – 50 M							ABDOMEN							REZISTENȚĂ- 800 M							
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						
timp	I	II	III	IV	V	VI	timp	I	II	III	IV	V	VI	timp	I	II	III	IV	V	VI	
8"6	10						36	10						4'00"	10						
8"7	9,5						35	9,5						4'05"	9,5						
8"8	9						34	9						4'10"	9						
8"9	8,5						33	8,5						4'15"	8,5						
9"0	8						32	8						4'20"	8						
9"1	7,5	10					31	7,5	10					4'25"	7,5	10					
9"2	7	9,5					30	7	9,5					4'30"	7	9,5					
9"3	6,5	9					29	6,5	9					4'35"	6,5	9					
9"4	6	8,5					28	6	8,5					4'40"	6	8,5					
9"5	5,5	8					27	5,5	8					4'45"	5,5	8					
9"6	5	7,5	10				26	5	7,5	10				4'50"	5	7,5	10				
9"7	4,5	7	9,5				25	4,5	7	9,5				4'55"	4,5	7	9,5				
9"8	4	6,5	9				24	4	6,5	9				5'00"	4	6,5	9				
9"9	3,5	6	8,5				23	3,5	6	8,5				5'05"	3,5	6	8,5				
10"0	3	5,5	8				22	3	5,5	8				5'10"	3	5,5	8				
10"1	2,5	5	7,5	10			21	2,5	5	7,5	10			5'15"	2,5	5	7,5	10			
10"2	2	4,5	7	9,5			20	2	4,5	7	9,5			5'20"	2	4,5	7	9,5			
10"3	1,5	4	6,5	9			19	1,5	4	6,5	9			5'25"	1,5	4	6,5	9			
10"4	1	3,5	6	8,5			18	1	3,5	6	8,5			5'30"	1	3,5	6	8,5			
10"5		3	5,5	8			17		3	5,5	8			5'35"		3	5,5	8			
10"6		2,5	5	7,5	10		16		2,5	5	7,5	10		5'40"		2,5	5	7,5	10		
10"7		2	4,5	7	9,5		15		2	4,5	7	9,5		5'45"		2	4,5	7	9,5		
10"8		1,5	4	6,5	9		14		1,5	4	6,5	9		5'50"		1,5	4	6,5	9		
10"9		1	3,5	6	8,5		13		1	3,5	6	8,5		5'55"		1	3,5	6	8,5		
11"0			3	5,5	8		12			3	5,5	8		6'00"			3	5,5	8		
11"1			2,5	5	7,5	10	11			2,5	5	7,5	10	6'05"			2,5	5	7,5	10	
11"2			2	4,5	7	9,5	10			2	4,5	7	9,5	6'10"			2	4,5	7	9,5	
11"3			1,5	4	6,5	9	9			1,5	4	6,5	9	6'15"			1,5	4	6,5	9	
11"4			1	3,5	6	8,5	8			1	3,5	6	8,5	6'20"			1	3,5	6	8,5	
11"5				3	5,5	8	7				3	5,5	8	6'25"				3	5,5	8	
11"6				2,5	5	7,5	6				2,5	5	7,5	6'30"				2,5	5	7,5	
11"7				2	4,5	7	5				2	4,5	7	6'35"				2	4,5	7	
11"8				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5	6'40"				1,5	4	6,5	
11"9				1	3,5	6	3				1	3,5	6	6'45"				1	3,5	6	

12"0					3	5,5	2					3	5,5	6'50"					3	5,5
12"1					2,5	5	1					2,5	5	6'55"					2,5	5
12"2					2	4,5	0					2	4,5	7'00"					2	4,5
12"3					1,5	4	0					1,5	4	7'05"					1,5	4
12"4					1	3,5	0					1	3,5	7'10"					1	3,5
12"5						3	0						3	7'15"						3
12"6						2,5	0						2,5	7'20"						2,5
12"7						2	0						2	7'25"						2
12"8						1,5	0						1,5	7'30"						1,5
12"9						1	0						1	7'35"						1

1 NOTĂ: - PRECIZĂRI TEHNICE ȘI METODICE PRIVIND EFECTUAREA PROBELOR

A. Proba de alergare - viteză: - se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru;

B. Proba de flotări: - se execută din poziția în sprijin culcat înainte, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru;

C. Proba de abdomene: - se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru;

D. Proba de alergare - rezistență: - se execută cu startul din picioare, în serii de 10 candidați/cronometru.