



ANUNT

cu candidații înscriși la concursul pentru ocuparea
**postului de execuție vacant de subofiter operativ principal- conducător auto-
Specialitatea Ordine și Siguranță Publică, poziția 446 din statul de organizare
al unității,**
care vor participa la **evaluarea performanțelor fizice**

**!!NOTĂ: Se va avea în vedere parcurgerea integrală a prezentului document, care prevede
repartizarea pe serii, aspecte organizatorice, prevederile anexei 3¹ la O.M.A.I. nr. 177/2016
privind activitatea de management resurse umane în unitățile militare ale M.A.I. cu modificările și
completările ulterioare.**

Nr. crt.	Cod inregistrare	Locul de desfășurare al probei și ora prezentării	Observații
1.	2751783	În data <u>23.10.2024</u>, la ora <u>17:30</u> <u>Seria a patra</u> la Sala de sport din cadrul Școlii de Aplicație pentru Ofițeri a Jandarmeriei Române cu sediul în Comuna Chiajna, județ Ilfov, str.1 Decembrie 1918, nr. 2-4 sat Roșu.	
2.	2751795		
3.	2751784		
4.	2751781		
5.	2751770		
6.	2751771		
7.	2751786		
8.	2751797		
9.	2751773		
10.	2751760		
11.	2751712		
12.	2751688		
13.	2751716		

ÎN ATENȚIA CANDIDAȚILOR!

Pentru susținerea probei de evaluare a performanței fizice, **candidații se vor prezenta** în locația și ora menționată mai sus, cu **cartea de identitate, deja echipați cu echipamentul sportiv necesar** și trebuie să fie în măsură să comunice personalului de acces **codul unic de identificare propriu**.

CANDIDAȚII VOR AVEA ASUPRA LOR ÎNCĂLTĂMINTE DE SCHIMB

Proba se execută în **ținută sportivă decentă**, adecvată condițiilor specifice oferite de o sală de sport (**pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening**).

Pe timpul probelor sportive **este interzis** portul obiectelor de orice natură (lanțuri, cercei, inele, ceasuri, telefoane mobile etc.) care pot constitui surse de accidentare; **consumul alimentelor; continuarea executării exercițiilor după încheierea probelor; consumul de medicamente și substanțe dopante** care pot modifica performanțele motrice și pot determina alterarea stării de sănătate fizică și psihică precum și creșterea riscului producerii de accidente.

- **candidații se vor prezenta la sala de sport echipați cu echipamentul sportiv necesar (doar echiparea cu încălțăminte adecvată susținerii probei făcându-se în incinta sălii de sport). Candidații vor avea asupra lor obligatoriu încălțăminte de schimb. Recomandăm candidaților să ia toate măsurile de siguranță (inclusiv conducerea preventivă) pentru a ajunge în timp util la susținerea probei.**
- **candidaților le este interzis accesul la proba de evaluare a performanței fizice cu unghii lungi, false și/sau alte materiale care pot prezenta pericol de accidentare și pot influența rezultatele obținute sau care pot constitui surse de accidentare (lanțuri, cercei mari, inele, ceasuri, telefoane mobile etc.); consumul alimentelor;**
- **se interzice continuarea executării exercițiilor după încheierea probelor; consumul de medicamente și substanțe dopante care pot modifica performanțele motrice și pot determina alterarea stării de sănătate fizică și psihică precum și creșterea riscului producerii de accidente**
- **accesul candidaților se va face exclusiv pe baza documentului de identitate (cartea de identitate/pașaport);**
- **la susținerea probei de evaluare a performanței fizice constituie fraudă adăugarea de materiale care modifică forma și lungimea naturală a unghiilor, de natură a influența rezultatele obținute și se sancționează cu eliminarea candidatului din concurs de către responsabilul de traseu.**

Anexa nr. 3¹

Proba, normele și baremele
pentru evaluarea performanței fizice pentru candidații la concursurile pentru admiterea în instituțiile de învățământ care pregătesc personal militar pentru nevoile MAI, **precum și pentru ocuparea posturilor vacante prevăzute a fi încadrate cu personal militar**, cu excepția candidaților la concursurile de admitere pe locurile destinate Inspectoratului General pentru

Situații de Urgență sau la concursurile pentru ocuparea posturilor vacante prevăzute în statele de organizare ale acestuia și ale unităților subordonate

I. Prevederi generale cu privire la organizarea probei de evaluare a performanței fizice

- 1.** Evaluarea performanței fizice a candidaților constă în parcurgerea în întregime a traseului practic-aplicativ și a elementelor care îl compun și abordarea obligatorie a tuturor obstacolelor, în ordinea stabilită, conform schiței de mai jos. Parcurgerea unui obstacol în alt mod decât cel descris, duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde/obstacol a candidatului sau, în situațiile expres precizate în cadrul prezentei anexe, eliminarea din concurs și declararea "nepromovat". La final, penalizările acumulate sunt consemnate în tabelul prevăzut în anexa nr. 27 la ordin și adunate la timpul realizat, în situația în care candidatul nu parcurge un obstacol este declarat "nepromovat"
- 2.** În situația constituirii mai multor subcomisii, suprafața și condițiile de amenajare și desfășurare a traseelor practic-aplicative sunt identice.
- 3.** Proba se desfășoară numai în săli de sport.
- 4.** În cazul în care temperatura ambientală sau condițiile sălii sunt improprii (plouă în interior, lipsă încălzire etc.) desfășurarea probei se poate amâna, la propunerea subcomisiei/comisiei, cu acordul președintelui subcomisiei/comisiei, până la momentul când proba se poate desfășura în condiții normale. Candidații sunt anunțați cu privire la modificările apărute în Graficul concursului.
- 5.** Măsurarea obstacolelor se face la sol, la baza aparatului, de la marginea exterioară acestuia în sensul de parcurgere a traseului, cu excepția situațiilor în care prezenta anexă reglementează altfel.
- 6.** Proba se execută în ținută sportivă decentă adecvată condițiilor de desfășurare a probelor în sala de sport (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
- 7.** Este declarat "promovat" candidatul care îndeplinește baremul minim de 3'20". Performanța obținută de candidați și calificativul acordat ("promovat", "nepromovat") se consemnează în tabelul prevăzut în anexa nr. 27 la ordin.
- 8.** Pe timpul și după susținerea probei, indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări sau repetări.
- 9.** Abandonul, accidentarea, neîndeplinirea baremului minim sau ieșirea de pe traseul marcat duce la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia "nepromovat". Trecerea de la alergare la mers a candidaților nu se consideră abandon.
- 10.** Instrucțiunile privind normele de securitate și sănătate în muncă se face de către lucrătorul desemnat sau de un membru al comisiei/subcomisiei desemnat în acest sens, înainte de începerea probei, pe bază de semnătură.
- 11.** Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul efectuării încălzirii, așteptării pentru executarea probei, pe timpul și după desfășurarea probei, cauzate de nerespectarea normelor prelucrate sau de execuțiile greșite.
- 12.** Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, în spațiul destinat acestei activități, altul decât cel de desfășurare a probei.
- 13.** Înaintea parcurgerii traseului practic-aplicativ, unul dintre evaluatori prezintă candidaților elementele, modul de execuție a acestora, restricțiile, penalizările, precum și procedura de apreciere/măsurare.
- 14.** Pe timpul desfășurării probei, supravegherea medicală în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie este obligatorie și se asigură gratuit.
- 15.** Rezultatele obținute se aduc la cunoștința candidaților, la finalul probei, pe bază de semnătură.
- 16.** Fiecare candidat parcurge traseul practic-aplicativ în prezența a cel puțin doi martori din rândul candidaților.
- 17.** Pe timpul desfășurării probei, nu sunt admise indicații metodice din partea organizatorilor.
- 18.** Traseul practic-aplicativ conține un număr de 12 obstacole.

Descrierea elementelor care compun traseul practic-aplicativ, a algoritmului de desfășurare și a modului de evaluare a execuției:

1. Obstacolul nr. 1 (Săritura în lungime de pe loc):

De la linia de START, la semnalul evaluatorului, candidatul execută săritura în lungime de pe loc, respectiv flexarea genunchilor și balansarea brațelor înapoi, impulsia cu ambele picioare în sol și tragerea brațelor înainte, zborul și aterizarea pe ambele picioare, în spațiul delimitat, fără atingerea liniei de start.

1.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. calcă linia de start;
- b. calcă în spațiul delimitat de linia de 1,80 m și 2,00 m, inclusiv linia de 2,00 m;
- c. rezultatul înregistrat este între 1,80 și 2,00 metri.

1.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză să execute săritura;
- b. ocolește obstacolul;
- c. se desprinde de pe sol prin pas sărit;
- d. pornește în alergare;
- e. depășește lateral spațiul delimitat;
- f. nu îndeplinește performanța minimă de 1,80 metri.

Cronometrarea începe la desprinderea de pe sol a candidatului.

2. Deplasare 18 metri.

3. Ocolire jalon, spre stânga.

4. Deplasare 8 metri.

5. Obstacolul nr. 2 (Trecerea prin pas sărit peste saltea):

Candidatul execută trecerea prin pas sărit peste saltea.

5.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. atinge oricare dintre marginile salteii, la săritură sau la aterizare;
- b. calcă oricare dintre marginile salteii, la săritură sau la aterizare.

5.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză să execute săritura;
- b. calcă interiorul suprafeței salteii cu toată talpa;
- c. parcurge obstacolul prin săritură în lateralul salteii;
- d. ocolește obstacolul.

6. Deplasare 10 metri.

7. Ocolire jalon, spre dreapta.

8. Deplasare 3 metri.

9. Obstacolul nr. 3 (Două rostogoliri succesive înainte, peste cap, pe saltea):

Candidatul execută 2 (două) rostogoliri succesive înainte.

9.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care depășește, în lateral, o singură dată, spațiul salteii, cu orice parte a corpului.

9.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză executarea rostogolirilor;
- b. depășește în lateral spațiul saltelelor a doua oară;
- c. execută o singură rostogolire;
- d. nu efectuează rostogolirile peste cap;
- e. ocolește obstacolul.

10. Deplasare 8 metri.

11. Obstacolul nr. 4 (Deplasarea în echilibru pe banca de gimnastică, dispusă în formă L, cu transport de greutăți):

Se execută ridicarea celor 2 (două) greutăți de câte 10 kilograme fiecare, depozitate în fața băncii de gimnastică, într-un spațiu de dimensiunea de 0,60 x 0,60 metri, urcarea pe banca de gimnastică, deplasarea în echilibru cu transportul simultan al greutăților, depozitarea greutăților într-un stativ cu înălțimea de la podea de 1,90 metri, respectiv 1,60 metri de la nivelul superior al băncii și coborârea.

Banca de gimnastică se parcurge, prin deplasare, începând cu latura lungă și se continuă cu latura scurtă, în continuarea acesteia, spre stânga.

11.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. atinge solul;
- b. cade de pe aparat;
- c. scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată, situație în care, după ridicarea greutății/greutăților reia deplasarea pe banca de gimnastică din locul în care a/le-a scăpat greutatea/greutățile.

11.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză executarea deplasării;
- b. refuză transportul simultan de greutăți pe tot parcursul obstacolului;
- c. refuză sau nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan la o înălțime de 1,60 metri de la nivelul superior al băncii;
- d. aruncă una sau ambele greutăți;
- e. cade de pe aparat a doua oară;
- f. scapă una sau ambele greutăți a doua oară;
- g. răstoarnă banca în timpul deplasării;
- h. dărnă stativul de depozitare a greutăților;
- i. ocolește obstacolul;
- j. refuză reluarea abordării obstacolului din locul indicat.

12. Deplasare 19,75 metri.

13. Ocolire jalon, spre dreapta.

14. Obstacolul nr. 5 (Deplasare între șicane):

Candidatul se deplasează pe o distanță de 10 metri, ocolește jalonul spre stânga și se deplasează 10 metri, fără a se sprijini pe jaloane sau a le doborî.

14.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului;
- b. atinge jaloanele fără a afecta structura traseului;
- c. deplasează jaloanele fără a afecta structura traseului;
- d. se sprijină pe jaloane fără a afecta structura traseului.

14.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză să parcurgă distanța precizată;
- b. se sprijină pe jaloane cu afectarea structurii traseului;
- c. dărâmă jaloanele cu afectarea structurii traseului;
- d. ocolește obstacolul.

15. Ocolire jalon spre dreapta.

16. Deplasare 10 metri.

17. Obstacolul nr. 6 (Săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică):

Din deplasare, candidatul execută bătaia pe ambele picioare, se desprinde de pe sol prin săritură, se sprijină pe obstacol cu ambele mâini concomitent cu depărtarea simultană a picioarelor, sare în sprijin depărtat peste capra de gimnastică și aterizează pe ambele picioare fără atingerea aparatului cu altă parte a corpului.

17.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. nu efectuează bătaia pe ambele picioare;
- b. se sprijină pe obstacol cu o singură mână;
- c. atinge aparatul cu orice parte a corpului, cu excepția mâinilor pentru sprijinul săriturii;
- d. atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor.

17.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. se oprește în fața obstacolului;
- c. dărâmă obstacolul;
- d. aterizează tot la locul de desprindere a săriturii;
- e. încalecă sau/și se cațără pe obstacol;
- f. rămâne pe obstacol;
- g. reia elanul;
- h. ocolește obstacolul.

18. Deplasare 2 metri.

19. Ocolire jalon, spre stânga.

20. Obstacolul nr. 7 (Trecerea pe sub un obstacol marcat):

Candidatul traversează obstacolul acoperit și închis cu material textil opac, la intrare și la ieșire.

20.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care deplasează/mișcă din loc tunelul.

20.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. se oprește în tunel;
- c. iese prin lateral;
- d. ocolește obstacolul.

21. Deplasare 4 metri.

22. Obstacolul nr. 8 (Escaladarea unei lăzi de gimnastică):

Candidatul execută escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere, aterizează în picioare și continuă deplasarea.

22.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor.

22.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. dărmă obstacolul;
- c. reia elanul;
- d. ocolește obstacolul.

23. Deplasare 2 metri.

24. Ocolire jalon, spre dreapta.

25. Deplasare 10 metri.

26. Obstacolul nr. 9 (Transportul unui manechin prin târâre):

Candidatul se întoarce și execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. Manechinul este poziționat cu picioarele la linia de start și capul pe sensul de deplasare. Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu spatele, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 5 metri, ocolește jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta și continuă deplasarea înapoi la linia de plecare, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de plecare.

26.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor;
- b. atinge jalonul fără a afecta structura traseului;
- c. scapă manechinul.

26.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. refuză reluarea prizei corecte;
- c. depășește spațiul delimitat lateral;
- d. doboară jalonul;
- e. execută priza în alt mod și pe alte părți ale manechinului;
- f. ocolește obstacolul;
- g. trece linia de sosire fără manechin.

27. Deplasare 10 metri

28. Ocolire jalon, spre stânga.

29. Obstacolul nr. 10 (Aruncarea mingii de handbal de pe loc la țintă):

Candidații se opresc în fața pragului/liniei dispus/e transversal pe direcția de aruncare și aruncă la ținta aflată la 10 (zece) metri, prin procedeul azvârlire, cu o singură mână, una dintre cele 2 mingi de handbal avute la dispoziție. O aruncare este considerată reușită dacă mingea a atins ținta, cu condiția să nu fi atins solul înainte de țintă. Fiecare candidat are dreptul la două încercări, a doua încercare executându-se obligatoriu doar în situația în care prima aruncare este nereușită.

În situația în care, la prima aruncare, mingea nu atinge ținta, atinge solul înainte de țintă, este scăpată spre înainte/înapoi/lateral sau se depășește pragul/linia de aruncare, candidatul se oprește la semnalul acustic (fluier) al supraveghetorului de traseu și mai are dreptul la o singură aruncare.

29.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde dacă și la a doua încercare repetă una dintre următoarele situații:

- a. mingea nu atinge ținta;
- b. mingea atinge solul înainte de țintă;
- c. scapă mingea spre înainte/înapoi/lateral;
- d. depășește pragul/linia de aruncare.

29.2. Candidatul este **eliminat** din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză să arunce mingea/mingile;
- b. ocolește obstacolul.

30. Deplasare 10 metri.

31. Obstacolul nr. 11 (Detentă pe verticală):

Din deplasare, candidatul sare și atinge un obiect suspendat de la sol. Fiecare candidat are dreptul la o singură încercare.

31.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpii piciorului.

32.2. Candidatul este **eliminat** din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. reia parcurgerea obstacolului;
- c. reia elanul;
- d. ocolește obstacolul;
- e. nu atinge obiectul suspendat.

33. Deplasare 10 metri.

34. Obstacolul nr. 12 (Navetă 12 repetări x 20 de metri cu transport de jaloane):

Din deplasare, candidatul ridică un jalon și se deplasează cu acesta până la o linie de demarcare aflată la 20 de metri distanță, depune jalonul după linia de demarcare și preia un alt jalon de culoare diferită, cu care revine în alergare până la cealaltă linie de demarcare aflată la 20 de metri distanță, după care se depune jalonul. Se efectuează 6 cicluri dus-întors. După fiecare deplasare pe distanța de 20 de metri, jaloanele se depun succesiv, prin suprapunere, după linia de demarcare.

34.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde, o singură dată, în următoarele situații:

- a. se dezechilibrează și cade;
- b. scapă jalonul în interiorul culoarului de alergare.

34.2. Candidatul este **eliminat** din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză să parcurgă distanța precizată;
- b. refuză să ridice jaloanele în poziție verticală, la căderea acestora;
- c. ocolește obstacolul;
- d. scapă jalonul în afara culoarului de alergare;
- e. nu așează jaloanele succesiv, prin suprapunere;
- f. trece linia de sosire fără jalon sau cu jalon de culoare diferită;
- g. efectuează o navetă fără ca jaloanele depuse să fie în poziție verticală.

Sosire.

Cronometrul evaluatorului se oprește în momentul în care toate jaloanele sunt așezate în modul descris, după linia de demarcare, cu excepția ultimului jalon cu care candidatul trece linia de sosire.

Evaluatorul de traseu comunică candidatului, cu voce tare numărul turei parcurse. Responsabilul de traseu oprește cronometrele în momentul în care candidatul a trecut linia de sosire, cu jalonul în mână, după parcurgerea celei de-a douăsprezecea

repetări. Responsabilul de traseu comunică cu voce tare rezultatul indicat de cronometrul cu afișaj electronic.

Este declarat „promovat” candidatul care îndeplinește baremul minim de 3'20"

Performanța obținută de candidați și calificativul acordat („promovat”, „nepromovat”) se consemnează în borderou. Pentru candidatul declarat „nepromovat”, procedura de selecție încetează.

VĂ DORIM SUCCES!

