

Anexa nr. 1

I. PROBA PRACTICĂ - TRAGERE CU ARMAMENTUL

Descrierea probei:

- Proba practică „Tragere cu armamentul” conține 4 componente și anume: *Tragerea cu armamentul, Calități motrice, Tragere în regim de efort și Cunoașterea armamentului și manipularea acestuia*, care vor fi susținute în această ordine.

- Toate componentele probei practice sunt obligatorii, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, cu respectarea timpului de repaus dintre fiecare componentă, respectiv 3 minute, care este anunțat de evaluator;

- Candidatul execută toate componentele probei practice în ținută sportivă, adecvată anotimpului;

- Pentru executarea componentelor probei practice candidatul are dreptul la o singură încercare;

- Abandonul/renunțarea la oricare dintre cele patru componente conduce automat la eliminarea din concurs, candidatul fiind declarat „*Respins*”.

- Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00 la Componenta C1, C3 și C4, minim nota 7.00 la componenta C2 și nota finală minim 7.00 calculată ca medie aritmetică a notelor obținute la cele patru componente.

- 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.

Componenta 1 – TRAGERE CU ARMAMENTUL (ȘEDINȚA DE TRAGERE cu pistolul cal. 9mm)

CONDIȚIILE ȘEDINȚEI DE TRAGERE:

Arma: Beretta PX 4

Ținta: țintă piept nr. 6a cu cercuri

Distanța: 8 metri

Cartușe alocate: 6 cartușe (ce vor fi alimentate de către candidat în încărcător într-un timp alocat de maxim 1 minut)

Număr de repetări exercițiului: 1

Timp: maxim 30 secunde.

Priza: cu două mâini.

Poziția de tragere: în picioare.

Poziția de start: arma și încărcătorul cu 6 cartușe se regăsesc pe masa suport.

Evaluarea rezultatelor: conform baremului de evaluare .

Modul de executare. La comandă, trăgătorul ridică arma de pe aliniamentul de tragere, introduce încărcătorul în armă și adoptă poziția de observare. La comanda „*FOC*” sau semnal sonor, o dezasigură și o încarcă, apoi îndreaptă arma spre țintă, execută 6 focuri, după care, la comandă, verifică, controlează și depune armamentul pe masa suport.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Respins*” în următoarele situații:

- Nu respectă regulile și măsurile de siguranță în poligon și condițiile ședinței de tragere;
- Nu a tras toate cartușele alocate ședinței de tragere în cadrul unei repetări (6 cartușe) conform timpului alocat;
- Execută foc înainte de comanda conducătorului tragerii;
- Execută foc după expirarea timpului alocat ședinței de tragere, respectiv după comanda „**STOP**”.
- Nu alimentează încărcătorul cu cele 6 cartușe în timpul alocat de 1 minut.

Barem de evaluare ședință de tragere							
				Beretta PX 4 Storm cal 9x19 mm			
NOTA	10	9	8	7	6	5	RESPINS
PUNCTAJ	6 cartușe în țintă Sub 18 sec	6 cartușe în țintă 18.00-30.00 sec	5 cartușe în țintă Sub 18 sec	5 cartușe în țintă 18.00-30.00 sec	4 cartușe în țintă Sub 18 sec	4 cartușe în țintă 18.00-30.00 sec	0-3 cartușe trase în țintă

Incidente de tragere vor fi rezolvate de trăgător fără a se aloca timp suplimentar.

În caz de incident cauzat de defecțiunea armei sau a muniției, neincluzând viciile de alimentare sau încărcare defectuoasă, conducătorul tragerii va opri tragerea, iar trăgătorul va repeta exercițiul.

După finalizarea ședinței de tragere, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 3 minute la locul de desfășurare al **Componentei 2 – calități motrice**.

Componenta 2 - CALITĂȚI motrice

Pentru candidații bărbați:

- La comanda start execută alergare de rezistență 1000 de metri, contra timp;
- După o pauză de 3 minute de la terminare, execută flexie abdominală în spațiul special amenajat;

Pentru candidații femei:

- La comanda start execută alergare de rezistență 800 de metri, contra timp;
- După o pauză de 3 minute de la terminare, execută flexie abdominală în spațiul special amenajat;

Modalitatea de execuție:

- candidatul execută toate probele numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și specificului componentei;
- pentru executarea probelor candidatul are dreptul la o singură încercare;
- candidatul trebuie să parcurgă în întregime probele și elementele ce le compun, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, respectând timpii de repaus dintre elementele probei;
- terminarea timpului de repaus dintre elementele probei este anunțat de către evaluator;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului.

Alergarea de rezistență 1000/800 metri se desfășoară în aer liber. În cazul în care condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea acesteia (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste +35°C sau sub 0°C ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente), desfășurarea probei se poate amâna, la propunerea comisiei, cu acordul președintelui comisiei, până la momentul când proba se pot desfășura în condiții normale.

- proba de flexie abdominală (abdomene) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute, fără pauză și se consideră corectă atunci când omoplații ating solul în extensie și trunchiul este la 90 de grade cu picioarele, în flexie; nu se va număra repetarea care nu este executată conform descrierii.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Respins*” în următoarele situații:

- nu parcurge sau refuză să parcurgă unul din elementele componentei motrice;
- calcă linia de start la probele de alergare de rezistență;
- nu respectă traseul probei de alergare de rezistență;
- nu respectă modul de executare impus pentru probe și timpii de executare a acestora;
- nu respectă indicațiile evaluatorului;
- depășește timpii de repaus dintre elementele componentei motrice.
- la executarea probei de flexie abdominală (abdomene) candidatul se prinde cu mâinile de coapse, genunchi sau elemente de vestimentație pentru realizarea flexiei sau extensiei

Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00 la fiecare probă conform baremului de evaluare, iar media aritmetică a notelor obținute este de minimum 7.00.

Bareme Componenta 2 – calități motrice

PROBE BARBATI													
Rezistenta - 1000m							Abdomene						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Timp	I	II	III	IV	V	VI	Rep	I	II	III	IV	V	VI
3'40"	10						50	10					
3'45"	9.5						49	9.5					
3'50"	9						48	9					
3'55"	8.5						47	8.5					
4'00"	8						46	8					
4'05"	7.5	10					45	7.5	10				
4'10"	7	9.5					44	7	9.5				
4'15"	6.5	9					43	6.5	9				
4'20"	6	8.5					42	6	8.5				
4'25"	5.5	8					41	5.5	8				
4'30"	5	7.5	10				40	5	7.5	10			
4'35"	4.5	7	9.5				39	4.5	7	9.5			
4'40"	4	6.5	9				38	4	6.5	9			
4'45"	3.5	6	8.5				37	3.5	6	8.5			
4'50"	3	5.5	8				36	3	5.5	8	P		
4'55"	2.5	5	7.5	10			35	2.5	5	7.5	10		
5'00"	2	4.5	7	9.5			34	2	4.5	7	9.5		
5'05"	1.5	4	6.5	9			33	1.5	4	6.5	9		
5'10"	1	3.5	6	8.5			32	1	3.5	6	8.5		
5'15"		3	5.5	8			31		3	5.5	8		
5'20"		2.5	5	7.5	10		30		2.5	5	7.5	10	
5'25"		2	4.5	7	9.5		29		2	4.5	7	9.5	
5'30"		1.5	4	6.5	9		28		1.5	4	6.5	9	
5'35"		1	3.5	6	8.5		27		1	3.5	6	8.5	
5'40"			3	5.5	8		26			3	5.5	8	
5'45"			2.5	5	7.5	10	25			2.5	5	7.5	10
5'50"			2	4.5	7	9.5	24			2	4.5	7	9.5
5'55"			1.5	4	6.5	9	23			1.5	4	6.5	9
6'00"			1	3.5	6	8.5	22			1	3.5	6	8.5
6'10"				3	5.5	8	21				3	5.5	8
6'15"				2.5	5	7.5	20				2.5	5	7.5
6'20"				2	4.5	7	19				2	4.5	7
6'25"				1.5	4	6.5	18				1.5	4	6.5
6'30"				1	3.5	6	17				1	3.5	6
6'35"					3	5.5	16					3	5.5
6'40"					2.5	5	15					2.5	5
6'45"					2	4.5	14					2	4.5
6'50"					1.5	4	13					1.5	4
6'55"					1	3.5	12					1	3.5
7'00"						3	11						3
7'05"						2.5	10						2.5
7'10"						2	9						2
7'15"						1.5	8						1.5
7'20"						1	7						1

PROBE FEMEI													
REZISTENȚĂ – 800 m							ABDOMEN						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI
3'40"	10						46	10					
3'45"	9,5						45	9,5					
3'50"	9						44	9					
3'55"	8,5						43	8,5					
4'00"	8						42	8					
4'05"	7,5	10					41	7,5	10				
4'10"	7	9,5					40	7	9,5				
4'15"	6,5	9					39	6,5	9				
4'20"	6	8,5					38	6	8,5				
4'25"	5,5	8					37	5,5	8				
4'30"	5	7,5	10				36	5	7,5	10			
4'35"	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5			
4'40"	4	6,5	9				34	4	6,5	9			
4'45"	3,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5			
4'50"	3	5,5	8				32	3	5,5	8			
4'55"	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10		
5'00"	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5		
5'05"	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9		
5'10"	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5		
5'15"		3	5,5	8			27		3	5,5	8		
5'20"		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10	
5'25"		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5	
5'30"		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9	
5'35"		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5	
5'40"			3	5,5	8		22			3	5,5	8	
5'45"			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10
5'50"			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5
5'55"			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9
6'00"			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5
6'05"				3	5,5	8	17				3	5,5	8
6'10"				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5
6'15"				2	4,5	7	15				2	4,5	7
6'20"				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5
6'25"				1	3,5	6	13				1	3,5	6
6'30"					3	5,5	12					3	5,5
6'35"					2,5	5	11					2,5	5
6'40"					2	4,5	10					2	4,5
6'45"					1,5	4	9					1,5	4
6'50"					1	3,5	8					1	3,5
6'55"						3	7						3
7'10"						2,5	6						2,5
7'05"						2	5						2
7'00"						1,5	4						1,5
7'15"						1	3						1

După finalizarea **Componentei 2 – calități motrice**, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 3 minute la locul de desfășurare al **Componentei 3 – Tragere în regim de efort**.

Componentei 3 – TRAGERE ÎN REGIM DE EFORT.

ȘEDINȚA

Arma: pistolul Glock 17.

Ținta: ținta piept nr. 6a cu cercuri.

Distanța: 10 m.

Poziția de tragere: *în picioare nerezemat*.

Cartușe alocate: 6 cartușe

Timp: 90 secunde.

Evaluarea rezultatelor: conform baremului de evaluare - obține minimum 50 de puncte în timpul alocat tragerii.

Modalitatea de executare:

Candidatul se deplasează la aliniamentul de tragere, unde se află pistolul și încărcătorul acestuia, pe o masă suport. La comandă, candidatul alimentează încărcătorul cu 6 cartușe, după care îl așază pe masă. La semnalul conducătorului tragerii, candidatul începe demontarea pistolului în componentele de bază, ridică mâinile în sus la terminarea demontării și apoi trece la montarea pistolului. După montarea pistolului, candidatul îl depune pe masa suport și trece la executarea unui număr de 20 de flotări (se execută din poziția în sprijin culcat înainte, fără pauze, având încheietura cotului la 90 de grade în flexie și la 180 de grade în extensie, fără sprijin pe genunchi, coate sau abdomen). După executarea flotărilor, candidatul ridică pistolul și încărcătorul de pe masa suport, încarcă și execută foc asupra țintei.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Respins*” în următoarele situații:

- Nu respectă regulile și măsurile de siguranță în poligon și condițiile ședinței de tragere;
- Nu a tras toate cartușele alocate ședinței de tragere în cadrul unei repetări (6 cartușe) conform timpului alocat;
- Execută foc înainte de comanda conducătorului tragerii;
- Execută foc după expirarea timpului alocat ședinței de tragere, respectiv după comanda „**STOP**”.

Incidentele de tragere vor fi rezolvate de trăgător fără a se alocă timp suplimentar.

În caz de incident cauzat de defecțiunea armei sau a muniției, neincluzând viciile de alimentare sau încărcare defectuoasă, conducătorul tragerii va opri tragerea, iar trăgătorul va repeta exercițiul.

Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare.

Barem de evaluare - Ședința de tragere în regim de efort										
	NOTE									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ȘEDINȚA DE TRAGERE	60 pct/exercițiu	59-58 pct/exercițiu	57-56 pct/exercițiu	55-54 pct/exercițiu	53-52 pct/exercițiu	51-50 pct./exercițiu	49-40 pct/exercițiu	39-30 pct/exercițiu	29-20 pct/exercițiu	19-0. pct/exercițiu

După finalizarea **Componentei 3 – Tragere în regim de efort**, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 3 minute la locul de desfășurare către locul de desfășurare al **Componentei 4 - Cunoașterea armamentului și manipularea acestuia**.

Componenta 4 - CUNOAȘTEREA ARMAMENTULUI ȘI MANIPULAREA ACESTUIA

Modalitatea de desfășurare:

Candidatul va extrage un bilet care va conține un subiect, din următoarele teme:

- reguli de siguranță (disciplinele armei);
- cunoașterea pistolului Glock 17;
- cunoașterea pistolului Beretta PX 4 Storm;
- pozițiile de tragere;
- incidentele de tragere și remedierea lor;
- schimbul de încărcător, priza pe armă, poziții cu arma;
- predarea/primirea armamentului;

Subiectul va fi prezentat descriptiv și/sau demonstrativ, după caz, în conformitate cu tematica și bibliografia cuprinse în prezentul anunț.

Timpul alocat desfășurării probei este de 5 minute.

Este declarat „Admis“ candidatul care obține minimum nota 5.