

PROCEDURĂ
pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la concursul pentru
ocuparea posturilor vacante de polițist local la Primăria comunei Trifești

Cap. I DISPOZIȚII GENERALE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

I.1. Prezentul regulament cuprinde procedurile de organizare și desfășurare a probei fizice pentru ocuparea funcțiilor publice de execuție de polițist local, vacante, din Primăriei comunei Trifești.

I.2. Funcțiile contractuale de execuție de polițist local, vacante din Primăriei comunei Trifești, se ocupă potrivit prevederilor O.G. nr. 57/2019 privind Codul Administrativ, conform H.G. nr. 286/23.03.2011, pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificările și completările ulterioare, ale Regulamentului de Organizare și Funcționare a Poliției Locale Trifești (R.O.F.) și în baza prezentului regulament.

Cap. II REGULI DE DESFĂȘURARE

II.1. În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu, se derulează cronologic și se diferențiază pe sexe, bareme și note.

II.2. Toate probele sunt obligatorii. Întârzierea, absența, nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului

II.3. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine:

Abdomene – femei;

Flotări – bărbați;

- Alergare de viteză pe distanța de 50 de metri – femei/bărbați;
- Alergare de rezistență pe distanța de 800 de metri – femei;
- Alergare de rezistență pe distanța de 1.000 de metri – bărbați.

II.4. 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.5. Comisia de concurs face apelul nominal și menționează prezența/absența fiecărui candidat precum și situațiile de abandon/descalificare dacă este cazul;

II.6. Probele se execută în ținută sportivă, adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening), nefiind permis accesul candidaților în spațiul de concurs fără echipament corespunzător;

II.7. 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.8. Înaintea începerii probelor sportive, comisia de concurs are obligația de a verifica funcționarea cronometrelor și de a asigura la nevoie înlocuirea acestora;

II.9. 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.10. Este declarat „ADMIS”, candidatul care a obținut baremul minim la fiecare probă de concurs, conform **Anexei nr. 1**.

Abandonul, accidentarea sau depășirea baremului/timpului minim de admitere/promovare, conduc la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia „RESPINS”;

II.11. Indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări repetări sau contestații, rezultatele consemnate de expert fiind definitive.

II.12. Instrucțiunile privind normele de securitate și sănătate în muncă se face de către persoana desemnată, înainte de începerea probelor. Candidații sunt răspunzători de eventualele accidente pe timpul desfășurării probelor datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor greșite;

II.13. 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.14. Performanța obținută de candidați și calificativul acordat, se consemnează în borderoul de concurs pentru fiecare probă de către secretarul comisiei de concurs;

II.15. Rezultatele înregistrate de către fiecare candidat vor fi comunicate acestuia la finalul fiecărei probe, de către examinator ;

II.16. Rezultatul final al probei suplimentare (fizice) va fi afișat la sediul Primăriei Trifești și pe pagina de internet a instituției;

II.17. Toți candidații care susțin probele sportive, trebuie, în mod obligatoriu, să aibă avizul medical „APT”. Înainte de începerea probelor sportive, toți candidații vor completa declarația pe propria răspundere conform Anexei nr. 2;

II.18. Înaintea desfășurării probelor, se va solicita supravegherea medicală de specialitate de la Serviciul de ambulanță Roman/medic cabinet medical local, în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie;

II.19. Verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților, se efectuează cu respectarea reglementărilor în vigoare ;

II.20. Data și ora desfășurării probei sportive, va fi stabilită prin anunțul de concurs, iar locul desfășurării va fi afișat la sediul Primăriei Trifești și pe pagina de internet a instituției.

Cap. III PROBE ȘI BAREME

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

Femei : – abdomen, alergare de viteză pe distanța de 50 metri și alergare de rezistență pe distanța de 800 metri;

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

III.2. Probele, baremele și notele de promovare sunt prevăzute în anexa 1 din prezenta procedură

Cap. IV PRECIZĂRI TEHNICE ȘI METODICE PRIVIND EFECTUAREA PROBELOR

IV. 1. ABDOMENE (ridicarea trunchiului la 90 de grade din poziția culcat pe spate) - se execută doar de către candidații femei;

- 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, în timpul alocat și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.

IV.2. FLOTĂRI: - se execută doar de către candidații bărbați;

Flotările se execută din poziția în sprijin culcat înainte.

- poziția culcat facial cu sprijin pe palme și vârful picioarelor;
- corpul întins, privirea înainte, coatele întinse;
- se îndoaie brațele până la atingerea solului cu pieptul, fără a se sprijini pe sol;
- se revine în poziția inițială;

Se numără execuțiile consecutive corecte de către expert în timpul alocat și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.

IV. 3. 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:

1. 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;

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

3. Nesuținerea unei probe sau abandonul, echivalează cu retragerea candidatului din concurs;

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

Conținutul și baremele minime la proba fizică pentru postul de polițist local :*a) FEMEI*

Grupa de vârstă	Abdomene	Alergare viteza 50 m	Alergare rezistență 800 m
Grupa 1	30 repetări în 2 min.	9,2 secunde	4 minute și 30 secunde
Grupa II	25 repetări în 2 min.	9,7 secunde	4 minute și 55 secunde
Grupa III	20 repetări în 2 min.	10,2 secunde	5 minute și 20 secunde
Grupa IV	15 repetări în 2 min.	10,7 secunde	5 minute și 45 secunde
Grupa V	12 repetări în 2 min.	11,0 secunde	6 minute si 0 secunde

b) BĂRBAȚI

Grupa de vârstă	Flotări	Alergare viteză 50 m	Alergare rezistență 1000 m
Grupa 1	42 repetări în 2 min.	7,8 secunde	4 minute și 40 secunde
Grupa II	37 repetări în 2 min.	8,3 secunde	5 minute și 05 secunde
Grupa III	32 repetări în 2 min.	8,8 secunde	5 minute și 30 secunde
Grupa IV	27repetări în 2 min.	9,3 secunde	5 minute și 55 secunde
Grupa V	22 repetări în 2 min.	9,8 secunde	6 minute și 20 secunde

GRUPE DE VÂRSTĂ :

- grupa I — pana la 30 de ani inclusiv;
- grupa II — de la 31 de ani pâna la 35 de ani inclusiv;
- grupa III —de la 36 de ani pâna la 40 de ani inclusiv;
- grupa IV - de la 41 de ani pâna la 45 de ani inclusiv;
- grupa V - de la 46 de ani până la 50 de ani inclusiv;

DECLARAȚIE

Subsemnatul(ă), domiciliat (ă) în localitatea, județul/sectorul, având C.N.P., în calitate de candidat la concursul pentru ocuparea unei funcții contractuale de execuție de polițist local, organizat de Primăria Comunei Trifești, declar pe propria răspundere că am o stare de sănătate corespunzătoare și sunt apt (ă) pentru a susține probele sportive.

De asemenea, declar că am luat cunoștință despre condițiile desfășurării probei sportive, cu care sunt de acord și pe care le îndeplinesc cumulativ, precum și despre precizările tehnice și metodice, probele și baremele de îndeplinit pentru promovare.

Declar, susțin și semnez, după ce am luat la cunoștință despre întregul conținut și am completat personal datele din prezenta declarație.

Data

.....

Semnătura

.....