

Regulament privind evaluarea performanței fizice la concursurile pentru ocuparea posturilor vacante de ofițer și subofițer din cadrul Centrului de Perfecționare a Pregătirii Cadrelor Jandarmi Montani Sinaia prin recrutare din sursă externă

Evaluarea performanței fizice a candidaților se desfășoară conform prevederilor art. 88 alin. (2), lit. g din O.M.A.I. nr. 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I. – „examele în vederea selecționării personalului din sursă externă se vor desfășura potrivit probelor, normelor și baremelor prevăzute pentru categoria de solicitare fizică, vârsta și sex în care se încadrează candidații”. Probele la evaluarea performanței fizice sunt:

- viteză (bărbați, femei);
- flotări (bărbați);
- flexie abdominală (femei);
- alergare de rezistență pe distanța de 1000m (bărbați) și 800m (femei).

Proba de evaluare a performanței fizice este probă eliminatorie.

Candidatul care nu promovează una dintre probele sportive este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe, fiind declarat „Respins”.

Este declarat „Admis” candidatul care îndeplinește baremul stabilit pentru fiecare probă, corespunzător notei 5.00 și obține, la final, minimum nota 6.00, reprezentând media aritmetică a notelor acordate la evaluarea performanțelor fizice și este luată în calcul la stabilirea notei finale, prin efectuarea mediei aritmetice cu nota la proba scrisă.

Indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări, repetări sau contestații. Candidații declarați „Respins” la proba de evaluare a performanței fizice nu vor fi planificați la proba „test scris-grilă”.

La proba de evaluare a performanței fizice, candidații se vor prezenta în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening) și vor prezenta actul de identitate.

Rezultatele la proba de evaluare a performanței sportive se afișează la sediul unității.

Toate probele sunt obligatorii. Nesușinerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.

Performanța obținută de candidați și nota obținută se consemnează în borderoul de concurs.

Verificarea aptitudinilor la probele fizice se efectuează cu respectarea prevederilor art. 100 alin. (1), lit. g din OMAI nr.154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I.

Categoriile de solicitare fizică în care se încadrează posturile scoase la concurs:

Categoria de solicitare fizică normală:

- 1post - ofițer specialist II, din cadrul Compartimentului Programe, Norme Logistice și Protecția Mediului;
- 1post - profesor III (instructor militar principal IV), din cadrul Catedrei „Schi, alpinism și prim-ajutor de bază”;
- 1post - post de subofițer operativ principal, din cadrul Catedrei „Intervenție Specializată în Mediul Montan”;
- 1post - post de subofițer operativ principal, din cadrul Catedrei „Intervenție Specializată în Mediul Montan”.

Grupele de vârstă la educație fizică, conform art. 11 din OMAI 154/2004, 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.

Precizări privind activitatea de evaluare:

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare;
- proba de „viteză” se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru;
- proba de „flotări” se execută din poziția în sprijin culcat înainte, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent /cronometru;
- proba de „flexie abdominală” se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de 2 minute fără pauze, câte un concurent/cronometru;
- proba de „rezistență” se execută cu startul din picioare în serii de maximum zece concurenți/cronometru;
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori.

Aprecierea și notarea

pentru fiecare probă în parte, se face conform normelor și baremelor prevăzute pentru categoria de solicitare fizică, vârstă și sex în care se încadrează candidații, conform tabelor de mai jos:

T A B E L
CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU
CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "NORMALĂ" - BĂRBAȚI

P R O B E																											
VITEZA-50 m						FLOTARI						ABDOMEN						REZISTENȚA									
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA								
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	REP.	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			

P R O B E																											
VITEZA-50 m						FLOTARI						ABDOMEN						REZISTENȚA									
PER F	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PER F	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PER F	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PER F	NOTE/GRUPE DE VÂRSTA								
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REP	I	II	III	IV	V	VI	REP	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
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
8 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

P R O B E																											
VITEZA-50 m						FLOTARI						ABDOMEN						REZISTENȚA									
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PER F	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PER F	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA								
TIMP	1	II	III	IV	V	VI	REP	1	II	III	IV	V	VI	REP	1	II	III	IV	V	VI	TIMP	1	II	III	IV	V	VI
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

T A B E L
CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICA "NORMALĂ"
- FEMEI -

P R O B E																				
VITEZA-50 m							ABDOMEN							REZISTENȚA-800 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8*6	10						36	10						4'00"	10					
87	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			
97	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			

P R O B E																				
VITEZA-50 m						ABDOMEN						REZISTENȚA- 800 m								
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA							
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
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	
107		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
117				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

P R O B E																				
VITEZA-50 m						ABDOMEN						REZISTENȚA- 800 m								
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA							
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
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