

**U.A.T.
ORAȘUL TÂRGU FRUMOS
JUDEȚUL IAȘI**

**PROBĂ SUPLIMENTARĂ
SPORTIVĂ**

COD PO–RU–23

Drept de proprietate :

Acest document este proprietatea intelectuală a UAT ORAȘUL TÂRGU FRUMOS
Orice utilizare sau multiplicare, parțială sau totală, fără acordul scris al proprietarului este interzisă.

2. SCOPUL PROCEDURII OPERAȚIONALE

- 2.1.** Prezenta procedură are ca scop stabilirea metodologiei de desfășurare a probei suplimentare sportive în vederea ocupării funcțiilor publice specifice vacante din cadrul Biroului Poliția Locală, cu respectarea principiilor prevăzute de art. 47 din *HG nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificări și completări ulterioare*, precum și cele din *OUG nr. 57/2019 privind Codul Administrativ*.
- 2.2.** Dă asigurări cu privire la existența documentației adecvate derulării probei suplimentare.
- 2.3.** Sprijină auditul și/sau alte organisme abilitate în acțiuni de auditare și/sau control, iar pe primar, în luarea deciziilor.

3. DOMENIUL DE APLICARE A PROCEDURII FORMALIZATE

- 3.1.** Prezenta procedură privind organizarea și desfășurarea probei suplimentare sportive se aplică de către Orașul Târgu Frumos, în condițiile legii, astfel cum este prevăzut la art. 31 și art. 47 *HG nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificări și completări ulterioare*.
- 3.2.** Procedura se aplică la concursurile organizate de către Orașul Târgu Frumos, în condițiile legii, în situația în care, în calitate de instituție publică organizatoare, Orașul Târgu Frumos a stabilit probă suplimentară sportivă.
- 3.3.** Este obligatorie pentru întreg personalul orașului Târgu Frumos care participă la concursurile organizate, în calitate de președinte comisie, membrii comisii, expert desemnat, secretar comisii, precum și pentru candidații participanți la concursurile de ocupare a funcțiilor publice specifice, în condițiile legii.

4. DOCUMENTE DE REFERINȚĂ (REGLEMENTĂRI) APLICABILE ACTIVITĂȚII PROCEDURATE

- 4.1.** Reglementări internaționale – nu este cazul
- 4.2.** Legislație primară
- 4.2.1.** HG nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificări și completări ulterioare;
- 4.2.2.** OUG nr. 57/2019 privind Codul Administrativ, cu modificări și completări ulterioare.
- 4.2.3.** Legea 319/2006 privind securitatea și sănătatea în muncă, cu modificări și completări ulterioare;
- 4.2.4.** Ordinul MAI nr. 154/2004 privind activitatea de spor în unitățile de poliție;
- 4.3.** Legislație secundară
- 4.3.1.** Ordinul 600/2018 pentru aprobarea Codului controlului intern managerial al entităților publice, cuprinzând standardele de control intern/managerial la entitățile publice și pentru dezvoltarea sistemelor de control intern/managerial.
- 4.4.** Alte documente, inclusiv reglementări interne ale entității publice
- 4.4.1.** ROF, RI, Planuri de acțiuni.
- 4.4.2.** Dispoziția Primarului pentru numirea Comisiei de monitorizare, coordonare și îndrumare metodologică pentru dezvoltarea sistemului de control intern/managerial.
- 4.4.3.** Regulament de organizare și funcționare a Comisiei de monitorizare, coordonare și îndrumare metodologică pentru dezvoltarea sistemului de control intern/managerial.

5. DEFINIȚII ȘI ABREVIERI ALE TERMENILOR UTILIZAȚI ÎN PROCEDURA OPERAȚIONALĂ

5.1. Definiții ale termenilor:

5.1.1. Procedură documentată - modul specific de realizare a unei activități sau a unui proces, editat pe suport hârtie sau în format electronic; procedurile documentate pot fi proceduri de sistem și proceduri operaționale.

5.1.2. Procedură operațională (procedura de lucru) - procedură care descrie un proces sau o activitate care se desfășoară la nivelul unuia sau mai multor compartimente dintr-o entitate, fără aplicabilitate la nivelul întregii entități publice.

5.1.3. Competențe – ansamblul multifuncțional și transferabil de cunoștințe, deprinderi / abilități și atitudini, relevant în context, necesar pentru adaptarea la condițiile specifice de exercitare a unei funcții publice.

5.1.4. Probă suplimentară – Etapă în concurs care se organizează în situația în care, pentru ocupare anumitor funcții publice s-au stabilit condiții specifice ce necesită deținerea unor competențe specifice care nu pot fi evaluate la celelalte probe ale concursurilor, și care se desfășoară ulterior afișării selecției dosarelor, dar nu mai târziu de data prevăzută pentru proba scrisă, gestionată de experți în domeniul solicitat.

5.1.5. comisie de concurs - organ colegial special constituit în vederea luării unei decizii, conform legii, asupra rezultatelor desfășurării procedurilor de recrutare și selecție, precum și de promovare a funcționarilor publici;

5.1.6. comisie de soluționare a contestațiilor - organ colegial special constituit în vederea luării unei decizii, conform legii, în urma solicitării primite din partea unuia sau mai multor candidați la ocuparea unei funcții publice, prin recrutare ori promovare, asupra menținerii sau, după caz, modificării rezultatelor stabilite de comisia de concurs;

5.1.7. expert - persoana care are pregătire de specialitate atestată în domeniul educației fizice și sport, a absolvit cu diplomă de studii universitare sau postuniversitare în domeniul educației fizice și sport;

5.1.8. locația de desfășurare a probelor de concurs - spațiul precis determinat de desfășurare a probelor de concurs, care poate fi locul de desfășurare a concursului sau un alt spațiu care să asigure condiții optime de desfășurare a probelor de concurs.

5.2. Abrevieri ale termenilor:

5.2.1. HG = Hotărârea Guvernului

5.2.2. O.U.G. = Ordonanța de Urgență a Guvernului României

5.2.3. SCIM = Sistem de control intern/managerial

5.2.4. CM = Comisia de monitorizare, coordonare și îndrumare metodologică a dezvoltării sistemului de control managerial.

5.2.5. P.O. = Procedură operațională.

5.2.6. CRUS = Compartimentul Resurse Umane și Salarizare

6. DESCRIEREA PROCEDURII

6.1. Generalități

- 6.1.1.** Proba suplimentară (sportivă) pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților se desfășoară în conformitate cu art. 47 din *H.G. nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici* și are caracter eliminatoriu.
- 6.1.2.** Primarul orașului Târgu Frumos desemnează prin dispoziție un expert pentru desfășurarea probei suplimentare sportive, precum și un expert responsabil cu soluționarea eventualelor contestații depuse de către candidați.
- 6.1.3.** Experții desemnați trebuie să îndeplinească condițiile prevăzute la punctul 7.1.7. și nu pot fi membrii ai comisiei de concurs sau ai comisiei de soluționare a contestațiilor.
- 6.1.4.** Proba suplimentară se desfășoară ulterior afișării rezultatelor la selecția dosarelor, se gestionează de către unul sau mai mulți experți în domeniu.
- 6.1.5.** Pe parcursul desfășurării probelor sportive, la fața locului vor fi prezenți președintele și secretarul comisiei de concurs.
- 6.1.6.** În cadrul probei suplimentare sportive se testează abilitățile/aptitudinile fizice ale candidaților înscriși la concursul de recrutare, ale căror dosare de înscrise au fost declarate admise în cadru etapei de selecție a dosarelor, pentru posturile vacante pentru a căror ocupare este necesară îndeplinirea condiției specifice.
- 6.1.7.** Anterior începerii probei, se semnează o declarație pe propria răspundere prin care candidații declară că nu au fost sfătuiți să nu participa la această probă de către un medic și că exonerează comisia de concurs de orice răspundere în legătură cu orice pretenții ar putea avea, de orice natură, pentru eventuale accidentări, boală, deces sau orice alte probleme medicale care ar putea apărea pe parcursul desfășurării probei la care participă. – *anexa nr. 1*
- 6.1.8.** Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice se susțin în următoarea ordine și constau în:
1. abdomene (femei) și flotări (bărbați);
 2. alergare de viteză pe distanța de 50 de metri;
 3. alergare de rezistență (800 m – femei, respectiv 1000 m – bărbați).
- 6.1.9.** Accesul candidaților în spațiul de concurs este permis cu cel mul 30 de minute înainte de începerea probei sportive, pe baza documentelor care atestă identitatea.
- 6.1.10.** Dispozițiile art. 53 din *HG nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificări și completări ulterioare*, se aplică corespunzător și în cazul probei suplimentare sportive.
- 6.1.11.** (1) Probele se execută în ținuta sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
- (2) Nu este admisă la susținerea probelor purtarea ținutelor neadecvate.
- (3) Toate probele sunt obligatorii, întârzierea, absența, nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
- (4) Înaintea începerii probelor sportive, expertul are obligația de a verifica funcționarea cronometrelor și de a asigura la nevoie înlocuirea acestora.
- (5) Pe întreaga perioadă a desfășurării probei sportive va fi asigurată asistență medicală cu personal specializat.
- 6.1.12.** Probele și baremele de promovare sunt prevăzute în Anexa nr. 2, Anexa nr. 3 și Anexa nr. 4.

6.1.13. Probele specifice pentru verificarea aptitudinilor fizice se execută de regulă în aceeași zi, cu excepția cazului în care numărul candidaților este prea mare pentru capacitățile organizatorice ale instituției, situație în care proba suplimentară sportivă se poate executa în două sau mai multe zile.

6.1.14. (1) Ora, data și locul desfășurării probei de verificare a aptitudinilor fizice vor fi stabilite prin anunț de concurs care va fi afișat la sediul instituției și pe pagina de internet www.primariatgfrumos.ro, secțiunea Anunțuri publice, CONCURS.

(2) Candidații înscriși la concursul de recrutare au obligația să se informeze prin consultarea paginei de internet a instituției www.primariatgfrumos.ro, secțiunea Anunțuri publice, CONCURS.

(3) Candidații care nu se prezintă la data, ora și locul indicate pentru susținerea probei suplimentare (sportive), vor fi declarați "absenți" și vor fi eliminați din concurs.

6.1.15. Aprecierea aptitudinilor fizice ale candidaților se realizează conform baremelor minime stabilite în Anexa nr. 2, Anexa nr. 3 și Anexa nr. 4, rezultatele fiecărei probe specifice fiind consemnate într-un *Borderou de examinare și notare verificare aptitudini fizice*, anexa nr. 5, de către secretarul comisiei de concurs.

6.1.16. Este declarat "Admis" candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5,00 și media aritmetică a notelor obținute la fiecare probă să fie minim 6,00.

6.1.17. Candidatul care nu promovează o probă specifică din cadrul probei suplimentare sportive, este eliminat din concurs și declarat "respins", iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe specifice.

6.1.18. Rezultatele obținute se aduc la cunoștința candidatului, la finalul probei, pe bază de semnătură, conform *Borderou de examinare și notare verificare aptitudini fizice*, anexa nr. 5.

6.1.19. În cazul în care condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea activităților de evaluarea a performanțelor fizice (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste + 30 de grade sau sub 0 grade ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente), acestea se desfășoară în sala de sport. Desfășurarea probei se poate amâna, la propunerea comisiei, cu acordul președintelui comisiei, până la momentul când proba se poate desfășura în condiții normale.

6.1.20. După afișarea rezultatelor obținute la proba suplimentară sportivă, candidații nemulțumiți de rezultatele obținute la proba sportivă pot formula contestații, în termene de o oră de la data afișării rezultatului probei sportive, sub sancțiunea decăderii din acest drept.

6.1.21. Expertul responsabil cu soluționarea contestațiilor va analiza contestația, va verifica rezultatele consemnate în *Borderou de examinare și notare verificare aptitudini fizice* prin comparație cu rezultatele afișate în termen de o oră de la expirarea termenului de depunere a contestațiilor

6.1.22. Comunicarea rezultatului final al probei suplimentare sportive se face prin afișarea la sediul instituției sau pe site-ul instituției www.primariatgfrumos.ro, cu ADMIS sau RESPINS, pentru fiecare candidat.

6.2. Modul de lucru

6.2.1. Probele specifice pentru verificarea aptitudinilor fizice din cadrul probei suplimentare sportive se vor executa cu respectare obligatorie a următoarelor indicații tehnice:

6.2.1.1. Proba de abdomen (ridicarea trunchiului la 90 de grade din poziția culcat pe spate) se execută doar de către candidații femei.

✓ Se execută din poziția culcat pe spate;

- ✓ Picioarele întinse și fixate la nivelul gleznelor;
- ✓ Măinile 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 și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.

6.2.1.2. Proba de flotări se execută doar de către candidații bărbați:

- ✓ Se execută din poziția de sprijin culcat înainte, 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 la poziția inițială;
- ✓ Se numără execuțiile consecutive corecte de către expert și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.

6.2.1.3. Proba de alergare de viteză pe distanța de 50 de metri:

- ✓ Se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru pe distanța de 50 de metri;
- ✓ 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 semnatul de start;

START! – candidații pleacă în cursă și se mai opresc la linia de sosire.

- ✓ Cronometru 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 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;

6.2.1.4. Proba de alergare de rezistență, 800 m la femei, respectiv 1000 m la 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 semnatul de start;

START! – candidații pleacă în cursă și se mai opresc la linia de sosire.

- ✓ Se execută cu startul din picioare, în serii de aproximativ 10 candidați/cronometru.
- ✓ Trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.
- ✓ Se cronometrează timpul individual realizat de către fiecare candidat, în minute și secunde, 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 secretarul comisiei.

6.2.2. Candidatul are dreptul să intre în perimetrul de desfășurare a probelor de concurs, doar cu sticla de apă sau sus 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.

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

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

6.3. Resurse necesare

6.3.1. Resurse materiale

- Bază sportivă;
- Cronometre;
- Fluiere;
- Jaloane.
- rechizite,

6.3.2. Resurse umane

6.3.2.1. persoana care are pregătire de specialitate atestată în domeniul educației fizice și sport, a absolvit cu diplomă de studii universitare sau postuniversitare în domeniul educației fizice și sport;

6.3.2.2. personal de specialitate pentru asigurarea asistenței medicale și instruirea privind normele de sănătate și securitate în muncă;

6.3.2.3. personal de specialitate responsabil cu organizarea și desfășurarea concursului

6.3.3. Resurse financiare

Asigurarea fondurilor necesare pentru baza sportivă și asistența medicală;

7. RESPONSABILITĂȚI ȘI RĂSPUNDERI ÎN DERULAREA ACTIVITĂȚII

Responsabil	Descriere responsabilități	Termen (zile lucrătoare)
Conducerea oricărui compartiment în care sunt prevăzute funcții publice vacante	Înaintează CRUS propunerea care inițiază procedurii de organizare și desfășurarea a probei suplimentare sportive	Start procedură
CRUS	Publică anunțul privind procedura de desfășurare a probei suplimentare sportive la avizierul instituției și pe site-ul instituției	Cu cel puțin 30 de zile înainte de proba scrisă
	Întocmește referatul de nominalizare a experților	La data afișării anunțului
Secretrul comisiei de concurs	Convoacă experții nominalizați prin e-mail sau telefonic	Cu cel puțin 3 zile lucrătoare înainte de desfășurarea probei suplimentare
	Întocmește, redactează anunțul	De îndată
	Primește contestațiile	Contestațiile se depun în 60 de minute de la afișarea rezultatelor testării
	Înaintează contestațiile spre soluționare	De îndată
Expertul nominalizat pentru testarea probei sportive	Confirmă secretarului prin e-mail participarea la proba suplimentară	Cu minim 2 zile lucrătoare înainte de desfășurarea probei suplimentare
	Cronometrează, numără la fiecare probă scrisă	La fiecare probă, pentru fiecare candidat
Expertul nominalizat pentru soluționarea contestațiilor	Confirmă secretarului prin e-mail participarea la proba suplimentară	Cu minim 2 zile lucrătoare înainte de desfășurarea probei suplimentare
	Soluționează contestațiilor depuse de candidați cu privire la proba suplimentară	De îndată (60 de minute)
	Transmite secretarului comisiei rezultatele contestațiilor pentru a fi comunicate candidaților	De îndată

**U.A.T. ORAȘUL
TÂRGU
FRUMOS**

RESURSE UMANE

**PROBA SUPLIMENTARĂ
SPORTIVĂ**

Cod: PO – RU – 23

Ediția I

Rev.:0

Pag.: 9 din 13

Exemplar nr. 1

8. Formular de evidență a modificărilor - Situația edițiilor și a reviziilor în cadrul edițiilor procedurii operaționale

Nr. crt.	Ediția	Data ediției	Revizia	Data reviziei	Nr. pag .	Descriere modificare	Semnătura conducătorului compartimentu lui
1	2	4	5	6	7	8	9
1	1		x	x		x	

9. Formular analiză procedură

Nr. crt.	Compartime nt	Nume și prenume conducător compartiment	Înlocuitor de drept sau delegat	Aviz favorabil		Aviz nefavorabil		
				Semnătura	Data	Obs.	Semnătura	Data
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Birou Poliția Locală	Tucan Mihai	Agavriloaei Vasile					

**U.A.T. ORAȘUL
TÂRGU
FRUMOS**

RESURSE UMANE

**PROBA SUPLIMENTARĂ
SPORTIVĂ**

Cod: PO – RU – 23

Ediția I

Rev.:0

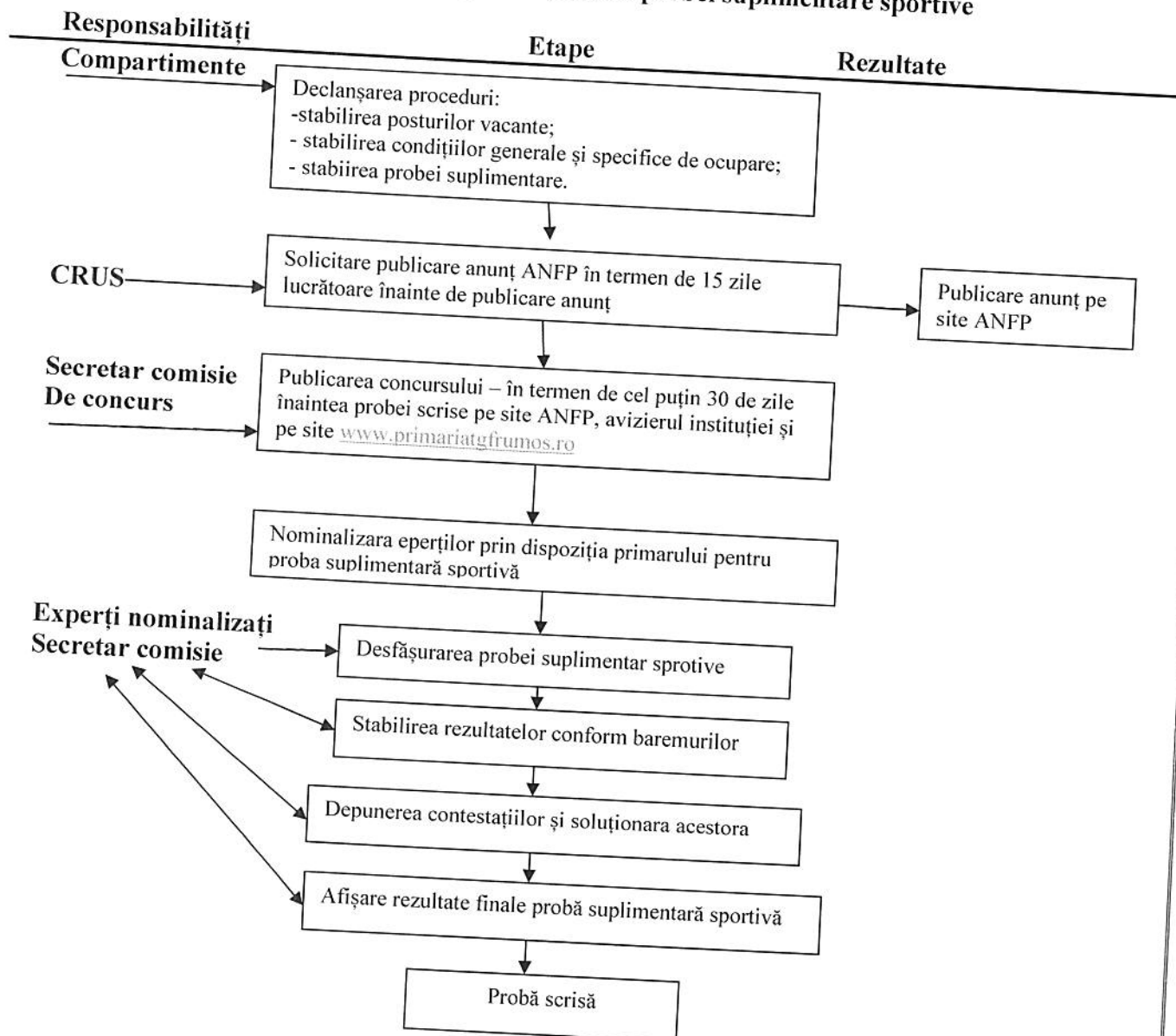
Pag.: 11 din 13

Exemplar nr. 1

11. ANEXE, ÎNREGISTRĂRI, ARHIVĂRI

Nr. crt.	Denumirea anexei	Elaborator	Aprobă	Număr de exemplare	Difuzare	Arhivare		Alte elemente
						Loc	Perioada	
1	Anexa 1 – Declarație, cod PO-RU-23/F1	Candidat		unu	Secretar comisie de concurs			
2	Anexa 2 Tabel cu probele și baremurile pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților proba rezistență cod PO-RU-23/F1 PS 04/F2		Primar	unu	Secretar comisie de concurs			
3	Anexa 3 Tabel cu probele și baremurile pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților proba viteza - cod PO-RU-23/F1 PS 04/F3		Primar	unu	Secretar comisie de concurs			
4	Anexa 4 Tabel cu probele și baremurile pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților proba abdomene/flotări cod PO-RU-23/F1 PS 04/F4		Primar	unu	Secretar comisie de concurs			
5	Anexa nr. 5 - Borderou examinare și notare verificare aptitudini fizice - PO-RU-23/F1 PS 04/F5		Președinte comisie concurs	unu	Secretar comisie de concurs			
6	Anexa nr. 6 - Proces verbal "Instrucțiunilor proprii de securitate și sănătate în muncă" cod PO-RU-23/F1 PS 04/F5	Cadru tehnic PSI		unu	Secretar comisie concurs			
3	Fișe post							
4	ROF							
5	RI							

**12. Diagrama de proces
Organizarea și desfășurarea probei suplimentare sportive**



13. CUPRINS

Numărul componentei în cadrul procedurii formalizate	Denumirea componentei din cadrul procedurii formalizate	Pagina
	Coperta	
1	Lista responsabililor cu elaborarea, verificarea și aprobarea ediției sau, după caz, a reviziei în cadrul ediției procedurii formalizate.	1
2	Scopul procedurii formalizate.	2
3	Domeniul de aplicare a procedurii formalizate.	2
4	Documentele de referință (reglementări) aplicabile activității procedurate	2
5	Definiții și abrevieri ale termenilor utilizați în procedura operațională	3
6	Descrierea procedurii formalizate.	4
7	Responsabilități și răspunderi în derularea activității	8
8	Formular de evidență a modificărilor	9
9	Formular analiză procedură	9
10	Lista cuprinzând persoanele la care se difuzează ediția sau, după caz, revizia din cadrul ediției procedurii formalizate.	10
11	Anexe, înregistrări, arhivări	11
12	Diagrama de proces	12
	Cuprins	13

Declarație,

Subsemnatul / Subsemnata _____, candidat/ă la funcția publică specifică de polițist local, declar pe propria răspundere că nu sufăr de vreo afecțiune care să mă împiedice să susțin proba sportivă eliminatorie a concursului și exonerez Primăria orașului Târgu Frumos de orice răspundere în cazul producerii vreunui incident medical apărut pe parcursul desfășurării probei suplimentare sportive.

Totodată, declar că am luat la cunoștință și am înțeles prevederile precizărilor tehnice și metodice privind efectuarea probelor de verificare a aptitudinilor fizice din cadrul probei suplimentare sportive organizată în data de _____, precum și faptul că nesustenerea probei sportive, neîndeplinirea baremelor minime sau abandonul atrage după sine eliminarea din concurs.

Nume _____

Prenume _____

Data _____

Semnătura,

REZISTENȚĂ 1000 m BĂRBAȚI							REZISTENȚĂ 800 m FEMEI						
TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
	până la 30 ani	între 31-35 ani	între 36-40 ani	între 41-45 ani	între 46-50 ani	peste 50 ani		până la 30 ani	între 31-35 ani	între 36-40 ani	între 41-45 ani	între 46-50 ani	peste 50 ani
3'40"	10						3'40"	10					
3'45"	9,5						3'45"	9,5					
3'50"	9						3'50"	9					
3'55"	8,5						3'55"	8,5					
4'00"	8						4'00"	8					
4'05"	7,5	10					4'05"	7,5	10				
4'10"	7	9,5					4'10"	7	9,5				
4'15"	6,5	9					4'15"	6,5	9				
4'20"	6	8,5					4'20"	6	8,5				
4'25"	5,5	8					4'25"	5,5	8				
4'30"	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
4'35"	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
4'40"	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
4'45"	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
4'50"	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
4'55"	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
5'00"	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
5'05"	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
5'10"	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
5'15"		0	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
5'20"		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
5'25"		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
5'30"		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
5'35"		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
5'40"			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
5'45"			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
5'50"			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
5'55"			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
6'00"			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
6'05"				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
6'10"				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
6'15"				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
6'20"				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
6'25"				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
6'30"					3	5,5	6'30"					3	5,5
6'35"					2,5	5	6'35"					2,5	5
6'40"					2	4,5	6'40"					2	4,5
6'45"					1,5	4	6'45"					1,5	4
6'50"					1	3,5	6'50"					1	3,5
6'55"						3	6'55"						3
7'00"						2,5	7'00"						2,5
7'05"						2	7'05"						2
7'10"						1,5	7'10"						1,5
7'15"						1	7'15"						1

VITEZĂ 50 m BĂRBAȚI							VITEZĂ 50 m FEMEI						
PERF TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
	până la 30 ani	între 31- 35 ani	între 36-40 ani	între 41-45 ani	între 46-50 ani	peste 50 ani		până la 30 ani	între 31- 35 ani	între 36-40 ani	între 41-45 ani	între 46- 50 ani	peste 50 ani
6'8	10						8'4	10					
6'9	9.5						8'5	9.5					
7'0	9						8'6	9					
7'1	8.5						8'7	8.5					
7'2	8						8'8	8					
7'3	7.5	10					8'9	7.5	10				
7'4	7	9.5					9'0	7	9.5				
7'5	6.5	9					9'1	6.5	9				
7'6	6	8.5					9'2	6	8.5				
7'7	5.5	8					9'3	5.5	8				
7'8	5	7.5	10				9'4	5	7.5	10			
7'9	4.5	7	9.5				9'5	4.5	7	9.5			
8'0	4	6.5	9				9'6	4	6.5	9			
8'1	3.5	6	8.5				9'7	3.5	6	8.5			
8'2	3	5.5	8				9'8	3	5.5	8			
8'3	2.5	5	7.5	10			9'9	2.5	5	7.5	10		
8'4	2	4.5	7	9.5			10'0	2	4.5	7	9.5		
8'5	1.5	4	6.5	9			10'1	1.5	4	6.5	9		
8'6	1	3.5	6	8.5			10'2	1	3.5	6	8.5		
8'7		3	5.5	8			10'3		3	5.5	8		
8'8		2.5	5	7.5	10		10'4		2.5	5	7.5	10	
8'9		2	4.5	7	9.5		10'5		2	4.5	7	9.5	
9'0		1.5	4	6.5	9		10'6		1.5	4	6.5	9	
9'1		1	3.5	6	8.5		10'7		1	3.5	6	8.5	
9'2			3	5.5	8		10'8			3	5.5	8	
9'3			2.5	5	7.5	10	10'9			2.5	5	7.5	10
9'4			2	4.5	7	9.5	11'0			2	4.5	7	9.5
9'5			1.5	4	6.5	9	11'1			1.5	4	6.5	9
9'6			1	3.5	6	8.5	11'2			1	3.5	6	8.5
9'7				3	5.5	8	11'3				3	5.5	8
9'8				2.5	5	7.5	11'4				2.5	5	7.5
9'9				2	4.5	7	11'5				2	4.5	7
10'0				1.5	4	6.5	11'6				1.5	4	6.5
10'1				1	3.5	6	11'7				1	3.5	6
10'2					3	5.5	11'8					3	5.5
10'3					2.5	5	11'9					2.5	5
10'4					2	4.5	12'0					2	4.5
10'5					1.5	4	12'1					1.5	4
10'6					1	3.5	12'2					1	3.5
10'7					3		12'3						3
10'8					2.5		12'4						2.5
10'9					2		12'5						2
11'0					1.5		12'6						1.5
11'1					1		12'7						1

FLOTĂRI BĂRBAȚI							ABDOMENE FEMEI						
Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Abdo mene	până la 30 ani	între 31-35 ani	între 36-40 ani	între 41-45 ani	între 46-50 ani	peste 50 ani	Abdo mene	până la 30 ani	între 31-35 ani	între 36-40 ani	între 41-45 ani	între 46-50 ani	peste 50 ani
50	10						46	10					
49	9,5						45	9,5					
48	9						44	9					
47	8,5						43	8,5					
46	8						42	8					
45	7,5	10					41	7,5	10				
44	7	9,5					40	7	9,5				
43	6,5	9					39	6,5	9				
42	6	8,5					38	6	8,5				
41	5,5	8					37	5,5	8				
40	5	7,5	10				36	5	7,5	10			
39	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5			
38	4	6,5	9				34	4	6,5	9			
37	3,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5			
36	3	5,5	8				32	3	5,5	8			
35	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10		
34	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5		
33	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9		
32	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5		
31		3	5,5	8			27		3	5,5	8		
30		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10	
29		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5	
28		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9	
27		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5	
26			3	5,5	8		22			3	5,5	8	
25			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10
24			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5
23			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9
22			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5
21				3	5,5	8	17				3	5,5	8
20				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5
19				2	4,5	7	15				2	4,5	7
18				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5
17				1	3,5	6	13				1	3,5	6
16					3	5,5	12					3	5,5
15					2,5	5	11					2,5	5
14					2	4,5	10					2	4,5
13					1,5	4	9					1,5	4
12					1	3,5	8					1	3,5
11						3	7						3
10						2,5	6						2,5
9						2	5						2
8						1,5	4						1,5
7						1	3						1

BORDEROU

Examinare și notare verificare aptitudini fizice

Nr crt	Numele și prenumele	Flexi abdominale		Alergare viteză – 50 m		Alergare rezistență		Media notelor acordate	Rezultate examen	Semnătura de luare la cunoștință
		Timp obținut	Nota acordată	Timp obținut	Nota acordată	Timp obținut	Nota acordată			

Președinte comisie de concurs,

Nume _____

Prenume _____

Semnătură _____

Secretar comisie de concurs _____

Expert examinare proba sportivă

Nume _____

Prenume _____

Semnătura _____

Procesul verbal

Încheiat astăzi _____ cu ocazia luării la cunoștință – sub semnătură – a "Instrucțiunilor proprii de securitate și sănătate în muncă" în timpul desfășurării probelor sportive la concursul de ocupare a unei funcții publice vacante de polițist local în cadrul Biroului Poliția Locală:

Nr. crt	Numele și prenumele candidatului	Semnătura	Observații

Președinte comisie de concurs,

Nume _____

Prenume _____

Semnătură _____

Responsabil SSM _____

Secretar comisie de concurs _____

Expert examinare proba sportivă

Nume _____

Prenume _____

Semnătura _____

Instrucțiuni de securitate și sănătate în muncă în timpul desfășurării probelor sportive

1. Candidatul are obligația de a-și atesta stare de sănătate printr-o adeverință medicală;
2. Participanții la proba sportivă vor purta echipament sportiv corespunzător sezonului în care se susține proba.
3. Este interzisă consumare gumei de mestecat.
4. Candidatul nu poartă asupra sa ceasuri, medalioane, brățări, cercei sau alte obiecte care pot răni;
5. Pe baza sportivă candidatul nu are voie să efectueze nicio activitate fizică fără comanda/acordul personalului care conduce proba sportivă;
6. Candidatului îi este interzis să escaladeze aparatele sau instalațiile sportive din baza sportivă;
7. Candidatul nu are voie să se agațe, atârne sau escaladeze porțile de fotbal sau gardurile împrejmuitoare;
8. Pe timpul probei sportive nu se părăsește baza sportivă, fără acordul personalului care conduce proba sportivă;
9. Pentru stricăciuni provocate intenționat sau pentru nerespectare normelor de securitate și sănătate candidatul se face răspunzător;
10. Candidatul are obligația să respecte indicațiile metodice și de protecție recomandate de către conducătorul probei sportive;
11. În cazul în care apar semne de îmbolnăvire sau accidentări înainte sau pe timpul probei sportive, candidații vor anunța imediat personalul care conduce proba sportivă sau cadrul medical prezent la fața locului.
12. Nu se vor folosi decât materiale și aparate sportive avizate tehnic și în perfectă stare de funcționare.
13. Nu se vor folosi obiecte ascuțite: foarfece, cuțite, cuie, lame, ace și nu se vor purta obiecte de podoabă (broșe, lănțișoare, cercei), bolduri, etc., curele cu catarama sau aplicații metalice pe echipament;
14. Efortul va fi continuat în funcție de capacitate organismului fiecărui candidat sau se va întrerupe activitatea, după caz.
15. Este interzisă aducerea pachetelor sau servirea unor produse alimentare în sala de sport / baza sportivă.
16. Concurenții vor executa exercițiile numai la comanda sau conform indicațiilor conducătorului probei sportive.

Practica exercițiilor fizice expune uneori la accidente și îmbolnăviri, mai ales când efortul urmărește performanța maximă.

Printre cauzele provocatoare de accidente putem enumera:

1. *Deficiențe în întreținerea instalațiilor din bazele sportive și condiții nefavorabile în care se desfășoară antrenamentele și concursurile:*

- suprafața de joc, solul, podeaua, pista, gazonul sunt necorespunzătoare, dure, alunecoase, cu asperități, suprafețe neregulate;
- obiectele (țevi, stâlpi, rafturi, muchiile pereților) care pot constitui un pericol, trebuie îngrădite cu instalații speciale de producție;
- conducătorul probei sportive este obligat ca la fiecare activitate să inspecteze baza sportivă, instalațiile, etc. și să înlăture neajunsurile;

2. *Starea nesatisfăcătoare a aparatelor, inventarului sportiv, echipamentului și încălțămintei sportive;*

- aparatele, materialele sportive să nu fie ruginite, crăpate, zimțate, obligatoriu să respecte regulile și standardele stabilite;
- echipamentul să corespundă cerințelor igienico-sanitare (absorbția de sudoare, păstrarea temperaturii corpului să fie lavabile, rezistente), să permită mișcări lejere, să fie adaptabile taliei, sexului, vârstei, etc.; este indicat să nu se poarte bijuterii (inele, cercei, brățări, etc.) părul lung să fie strâns în coadă.

3. *Deficiențe în organizarea și metodică de desfășurare a probelor sportive:*

- nerespectarea principiilor și legilor antrenamentului sportiv; utilizarea la limita superioară a posibilităților și uneori a potențialității omului, binefăcătoare în fond pentru că realizează și pune în evidență întreaga lui valoare fizică și psihică, poate să constituie însă sursa unor tulburări și accidente dintre cele mai nedorite, dacă nu sunt respectate principiile și legile antrenamentului: este primejdios să se includă în antrenamente mijloace necorespunzătoare gradului de pregătire a sportivului, exerciții necunoscute la încălzirea dinaintea probelor sportive deoarece se ajunge la executarea greșită a mișcărilor și de aici la căderi, lovituri, la traumatisme; lipsa unei dozări treptate a efortului participarea la concursuri fără o prealabilă și suficientă pregătire în sportul respectiv, suprasolicitarea la mi multe concursuri într-un interval scurt de timp sunt neajunsuri serioase care mai târziu vor avea urmări, pentru înlăturarea lor fiind necesare următoarele:

- a. antrenamente periodice;
- b. respectarea cerințelor metodice: succesiune în însușirea deprinderilor motrice, demonstrarea corectă a exercițiului, individualizarea antrenamentului, gradare în modificarea dozării efortului, controlul riguros al exercițiilor tehnice, cunoscând faptul că însușirea greșită a procedeelor tehnice, mai devreme sau mai târziu provocată traumatisme etc.

PREVENIREA TRAUMATISMELOR

Prin traumatism se înțelege leziunea suferită de un organism viu prin loviri violente, tăieturi, înțepături etc..

În concursuri, ca reguli de bază în profilaxia traumatismelor, pot fi considerate următoarele:

1. asigurarea unei bune organizări, alcătuirii și desfășurării a probelor și antrenamentelor, a unei metodici adecvate procesului instructiv-educativ și respectare regulamentului de concurs;

2. cunoașterea perfectă și îndeplinirea condițiilor și regulilor de prevenire a traumatismelor în sport de către candidați, precum și de conducătorii probelor sportive;

3. analizarea și anchetarea fiecărui traumatism produs, pentru a se lua măsuri împotriva repetării lui și eventual pentru a se sancționa cei vinovați.

În general, accidentele se produc rar "din întâmplare", cel mai des din cauze precise, când au la baza lor greșelile oamenilor. Înlăturarea acestora este perfect posibilă și pretinde o activitate educativă perseverentă, susținută, convingătoare. Prevenirea accidentelor și îmbolnăvirilor este o măsură mult mai utilă decât cele mai prompte și mai eficace mijloace de prim ajutor și cele mai perfecționate tratamente medicale. Evitând suferințele, economisim timp și mijloace, întreținem un nivel constant și ridicat de sănătate, o bună dispoziție psihică, o bună stare de antrenament, obținem progrese și performanțe sportive înalte.

Prevenirea accidentelor și îmbolnăvirilor în practica exercițiilor fizice depinde de un număr bine determinat de factori și anume:

- Organizatorul, conducătorul sau supraveghetorul activității;
- Candidatul însuși;
- Activitate sportivă în sine;
- Condițiile de mediu.

Traumatismele pot surveni și din cauza comportării incorecte a candidaților, duritate și brutalitate nejustificate, încălcarea disciplinei, precum și din cauza supraestimării posibilităților proprii.

Antrenamentul fără asentimentul conducătorului probei nu este permis, locul de antrenament nu poate fi părăsit, iar prezența expertului pe tot timpul probei este obligatorie.

Conducătorul nu trebuie să aibă o atitudine indulgentă față de cei care se abat de la disciplină.

Contuziile sunt leziuni ale părților moi ale corpului, cauzate de izbituri sau lovituri violente, ca nu reușesc să producă o discontinuitate a tegumentelor (piele, mucoase). După gravitatea lor, distingem patru grupe:

- Superficiale, fără distrugeri mari de substanță;
- Mijlocii, cu rupturi de țesuturi și vase subtegumentare de mică importanță;
- Grave, cu distrugeri și modificări ample de substanță;
- Profunde, foarte grave, cu zdrobiri intense de țesuturi și organe.

Echimozele sunt modificări superficiale, în limitele stratului epitelial. Ele apar în urma acțiunii unui corp bont, lovirii de un aparat de gimnastică, căderii, etc. Leziunea este asociată de o ușoară hemo și limforagie și este uneori dureroasă.

Zgârieturi (echimoze liniare) și rosăturile apar la atleți, fotbaliști, luptători, jucători de baschet, etc..

Plăgile sunt leziuni traumatice ale părților moi din organism: piele, mucoase, țesuturi și organe. Caracteristicile leziuni ce definesc plaga sunt pierderea continuității (depărtarea-deschiderea părților moi), hemoragia și durerea.