



ROMANIA
JUDEȚUL CONSTANȚA
PRIMĂRIA MUNICIPIULUI CONSTANȚA
SERVICIUL RESURSE UMANE

Aprob,
Primar,

Vergil CHIȚAC

**PROCEDURA
ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE
PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN
VEDEREA OCUPĂRII FUNCȚIILOR PUBLICE VACANTE
DE POLIȚIST LOCAL**

**Cod: PO.SRU-04
Ediția I, Revizia 02**

Versiunea electronică aflată pe Intranet (șidupăcaz, site-ul PMC) este cea oficială. Orice copie electronică aflată pe un alt suport sau orice variantă tipărită, altă decât exemplarul martor, sunt copii necontrolate ce nu sunt supuse actualizării.

	NumePrenume	Funcția	Data	Semnătura
Elaborat	Todireanu Cătălin Demetriad	Director executiv DGPL	02.04.2024	
Verificat	Gabriela Drăghici	Șef Serviciu resurse umane	03.04.2024	
Avizat (conf. cerințe O.S.G.G. 600/2018)	Nicola Raluca	Consilier CCIM	03.04.2024	

Serviciul resurse umane	Procedură operațională Cod: PO.SRU-04	Ediția I
		Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

SITUAȚIA EDIȚIILOR ȘI A REVIZIILOR

Nr crt	Ediție/ Revizie	Nr. pagină unde s-au efectuat modificări	Descriere modificare	Data de la care se aplică prevederile ediției/ reviziei	Aviz responsabil compartiment
1	Ed I/ rev 0	Întreaga structură	elaborare inițială	04.07.2019	
2	Ed.I/ rev.01	Capitolul VI	Actualizare conform O.U.G. nr.57/2019 privind Codul administrativ, cu modificările și completările ulterioare	29.04.2022	
3	Ed.I/ rev.02	Pag. 7-18, Cap X- Anexe	Adăugarea traseului practic- aplicativ ca modalitate de evaluare a performanțelor fizice ale candidaților	08.04.2024	

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

Cuprins

I. Scop.....	4
II. Domeniul de aplicare	4
III. Documente de referință.....	4
IV. Definiții ale termenilor	4
V. Abrevieri ale termenilor.....	5
VI. Descrierea procedurii	5
VII. Responsabilități	18
VIII. Formular analiză procedură.....	19
IX. Lista de difuzare a procedurii.....	20
X. Anexe	20

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

I. Scop

- 1.1. Procedura stabilește un set unitar de reguli privind organizarea și desfășurarea probelor sportive în vederea ocupării funcțiilor publice de execuție specifice de polițist local, din cadrul DGPL, în mod profesionist, transparent și imparțial;
- 1.2. Procedura asigură testarea în mod adecvat a aptitudinilor sportive ale candidaților la concursurile organizate pentru ocuparea funcțiilor publice vacante de polițist local;
- 1.3. Procedura dă asigurări cu privire la existența documentației adecvate desfășurării activității de testare;
- 1.4. Procedura asigură egalitatea de șanse pentru toți candidații.

II. Domeniul de aplicare

- 2.1. Procedura este obligatorie, după aprobare, pentru întreg personalul care participă la concursurile organizate în cadrul PMC, în calitate de președinte, membru, expert pentru testarea aptitudinilor sportive, secretar al comisiilor de concurs care au prevăzută proba suplimentară sportivă. De asemenea, este obligatorie pentru candidații participanți la concursurile organizate de PMC pentru ocuparea funcțiilor publice vacante de polițist local.
- 2.2. Prezenta procedură conține probe sportive care au caracter eliminatorkiu și sunt obligatorii pentru ocuparea funcțiilor publice specifice de polițist local vacante, din cadrul DGPL.

III. Documente de referință

- SR EN ISO 9001:2015 Sisteme de management al calității. Cerințe;
- OUG nr. 57/2019 privind Codul administrativ, cu modificările și completările ulterioare;
- Ordinul Secretarului General al Guvernului nr. 600/2018 privind aprobarea Codului controlului intern managerial al entităților publice;
- Legea nr.319 / 2006 privind securitatea și sănătatea în muncă;
- H.G. nr.1425 / 2006 pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006;
- Procedura Organizarea și desfășurarea concursurilor de recrutare a funcționarilor publici, cod PS-03, ediția și revizia în vigoare.

IV. Definiții ale termenilor

Nr. crt.	Termenul	Definiție
1	Funcția publică	Ansamblul atribuțiilor și responsabilităților, stabilite în temeiul legii, în scopul realizării prerogativelor de putere publică de către administrația publică centrală, administrația publică locală și autoritățile administrative autonome.
2	Competențe	Ansamblu multifuncțional și transferabil de cunoștințe, deprinderi / abilități și atitudini, relevant în context, necesar pentru adaptarea la cerințele profesionale specifice de exercitare a unei funcții publice.
3	Expert	Persoana care are pregătire de specialitate atestată, potrivit legii, în domeniul în care se testează competențele specifice ale candidatului prin proba suplimentară, care poate fi funcționar

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

		public al PMC, ori persoană cu care PMC a contractat servicii de consultanță. Expertul nu poate fi membru al comisiei de concurs sau, după caz, al comisiei de soluționare a contestațiilor. Expertul este persoana care dovedește expertiză în domeniul aptitudinilor sportive să o testeze prin faptul că a absolvit cu diplomă studii universitare în domeniul educație fizică și sport.
4	Locația de desfășurare a probei suplimentare	Spațiul precis determinat de desfășurare a probei suplimentare, care poate fi locul de desfășurare a concursului sau un alt spațiu care să asigure condiții optime de desfășurare a probelor suplimentare/ de concurs.
5	Probă suplimentară	Etapă în cadrul unui concurs care se organizează în situația în care pentru ocuparea anumitor funcții publice, s-au stabilit condiții specifice care necesită deținerea unor competențe specifice care nu pot fi evaluate în selecția dosarelor, proba scrisă și interviu și care se desfășoară ulterior afișării rezultatelor la selecția dosarelor, dar nu mai târziu de data prevăzută în anunțul de concurs pentru proba scrisă, fiind gestionată de către unul sau mai mulți experți în domeniu, la solicitarea și prin grija PMC.
6	Proba sportivă	exercițiu/ansamblu de exerciții caracterizat printr-o tehnică distinctă și un profil propriu de efort, care face parte dintr-o ramură de sport, având reguli de concurs specifice și o performanță de un anumit gen, evaluată după un anumit cod și printr-un sistem de unități de măsură propriu.

V. Abrevieri ale termenilor

Nr. crt	Abrevierea	Termenul abreviat
1	PMC	Primăria municipiului Constanța
2	SRU	Serviciul resurse umane
3	ANFP	Agentia Națională a Funcționarilor Publici
4	DGPL	Direcția generală poliția locală

VI. Descrierea procedurii

1. Dispoziții generale

Poate participa la proba sportivă candidatul care îndeplinește cumulativ următoarele condiții:

- este apt din punct de vedere medical potrivit adeverinței eliberate de medicul de familie al candidatului cu cel mult 6 luni anterior derulării concursului, care atesta starea de sănătate corespunzătoare;

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

- este apt din punct de vedere fizic potrivit adeverinței eliberate de medicul de familie al candidatului cu cel mult 6 luni anterior derulării concursului, care atesta starea de sănătate corespunzătoare pentru efort fizic și care se testează prin proba suplimentară;
- are aviz psihologic de port armă (eliberat în urma testării psihologice specifice de către un psiholog atestat de Colegiul Psihologilor din România – Comisia de psihologie pentru apărare, ordine publică și siguranță națională);
- are permis de conducere valabil, cel puțin pentru categoria B;
- nu are semne particulare evidente sau tatuaje neacoperite de vestimentație în ținuta de vară, are un aspect fizic corespunzător, verificări care se realizează cu ocazia examinării medicale.

În situația în care se constată inaptitudinea pentru oricare dintre situații, procedura de recrutare încetează pentru candidatul respectiv.

Desfășurarea probei suplimentare se gestionează de către unul sau mai mulți experți desemnați în acest sens prin dispoziția primarului municipiului Constanța. Pot fi experți desemnați:

- funcționari publici din cadrul PMC care îndeplinesc condițiile prevăzute lege,
- persoane cu care PMC a contractat servicii de consultanță, după caz.

Funcționarii publici desemnați în calitate de experți în domeniul în care se testează competențele specifice ale candidatului prin proba suplimentară, beneficiază de o indemnizație prevăzută la art.87 alin.(1) din anexa 10 la OUG nr. 57/2019, cu modificările și completările ulterioare.

Principiile generale aplicabile activității descrise de prezenta procedură sunt cele prevăzute de OUG nr.57/2019 privind codul administrativ, cu modificările și completările ulterioare, respectiv, competența, competiția, egalitatea de șanse, profesionalismul, motivarea, transparența. Totodată sunt aplicabile și principiile: confidențialitate, obiectivitate în luarea deciziilor de evaluare, eficiență și eficacitate.

2. Asigurarea transparenței procedurii

Procedura, după aprobare, se va publica pe site-ul PMC, la secțiunea Carieră (concursuri și angajări).

3. Etapele necesare activităților de organizare și desfășurare a probei suplimentare

3.1.Desemnarea/nominalizarea experților

Prin dispoziție a primarului municipiului Constanța se nominalizează expertul /experții pentru asigurarea desfășurării probei sportive, precum și expertul/experții care să asigure soluționarea unor eventuale contestații.

Odată cu transmiterea documentației de concurs conform PS-03, ediția și revizia în vigoare, respectiv a formularului F01-PS03, structurile din cadrul DGPL care solicită organizarea concursului, vor transmite și nominalizarea persoanelor cu calitatea de expert.

În situația în care PMC nu poate desemna un expert, SRU în colaborare cu DGPL vor contracta servicii de consultanță cu persoane în limita bugetului aprobat în acest sens, care vor fi nominalizate în acest sens prin dispoziția primarului municipiului Constanța.

În situația în care PMC nu poate pune la dispoziție logistica necesară (sală de sport, obstacole, etc), DGPL va contracta servicii de închiriere a acestora, în limita bugetului aprobat în acest sens, conform legislației în vigoare.

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

Experții desemnați trebuie să îndeplinească cerințele legale dovedite cu copii ale documentelor care atestă îndeplinirea acestor condiții (diplomă de licență sau echivalentă în specialitatea educație fizică și sport) .

La nominalizarea experților, SRU trebuie să se asigure că experții nu sunt membrii ai comisiei de concurs sau, după caz, ai comisiei de soluționare a contestațiilor.

La concursurile pentru care se organizează proba suplimentară, SRU are obligația să se asigure de faptul că între data și ora începerii probei suplimentare și data și ora planificată pentru începerea probei scrise există timp suficient pentru asigurarea etapelor descrise în prezenta procedură (derularea probei sportive, afișarea rezultatelor, depunerea eventualelor contestații, soluționarea contestațiilor, afișarea rezultatelor finale ale probei suplimentare, etc.).

De regulă, proba suplimentară sportivă se organizează cu cel puțin o zi lucrătoare înainte de data probei scrise.

În situația în care numărul funcțiilor publice pentru a căror ocupare s-a organizat proba suplimentară, respectiv numărul candidaților declarați "admis" la etapa de selecție a dosarelor este mare, se pot propune pentru nominalizare cel puțin doi experți pentru gestionarea probei suplimentare.

3.2. Pregătirea probei suplimentare

Persoana care asigură secretariatul comisiei de concurs va convoca experții nominalizați (inclusiv experții nominalizați pentru soluționarea contestațiilor) pentru proba sportivă în care se va susține proba suplimentară, prin e-mail și telefonic, cu cel puțin 3 zile lucrătoare, înainte de desfășurarea probei suplimentare.

Email-ul transmis de secretar va conține date referitoare la:

- data și ora susținerii probei suplimentare,
- număr candidați ,
- funcția publică specifică pentru care se organizează concursul,
- compartimentul/ serviciul/ biroul unde se află funcția publică pentru care se organizează concursul.

Participarea la desfășurarea probei suplimentare va fi confirmată prin transmiterea unui e-mail de către expertul nominalizat/ experții nominalizați (persoane care sunt numite prin dispoziție pentru testarea aptitudinilor sportive) către secretar, în minim 2 zile lucrătoare înainte de desfășurarea probei suplimentare.

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

3.3.1 De regulă, evaluarea performanței fizice a candidaților constă în parcurgerea în întregime a unui **traseu practic-aplicativ** și a unor elementele care îl compun prin abordarea obligatorie a tuturor obstacolelor, în ordinea stabilită, conform anexei nr. 1. În situațiile expres precizate în cadrul anexei nr. 1, candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde/obstacol.

La final, penalizările acumulate sunt consemnate în tabelul centralizator (F02-SRU04) și adunate la timpul cronometrat, rezultând timpul total. În situația în care candidatul nu parcurge un obstacol este eliminat din concurs și declarat "respins".

Este declarat "admis" candidatul care îndeplinește baremul minim de 3'10". Performanța obținută de candidați și calificativul acordat ("admis"/"respins") se consemnează în tabelul centralizator cu rezultate.

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

În situația în care, pe timpul executării probei, candidatul aduce modificări elementelor de delimitare ale culoarelor ce urmează a fi parcurse, acesta este eliminat din concurs și declarat "respins".

Pe timpul și după susținerea probei, indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări sau repetări.

Abandonul, accidentarea, neîndeplinirea baremului minim sau ieșirea de pe traseul marcat duce la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia "respins". Trecerea de la alergare la mers a candidaților nu se consideră abandon.

Instructajul privind normele de securitate și sănătate în muncă (F06-SRU04) se face de către un membru al comisiei de concurs sau expertul desemnat, înainte de începerea probei, pe bază de semnătură.

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.

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.

Înainte de parcurgerii traseului practic-aplicativ, evaluatorul prezintă candidaților elementele, modul de execuție a acestora, restricțiile, penalizările, precum și procedura de apreciere/măsurare.

Pe timpul desfășurării probei, supravegherea medicală în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie este obligatorie și se asigură gratuit.

Rezultatele obținute se aduc la cunoștința candidaților, la finalul probei, pe bază de semnătură.

Fiecare candidat parcurge traseul practic-aplicativ în prezența a cel puțin doi martori din rândul candidaților.

Pe timpul desfășurării probei, nu sunt admise indicații metodice din partea organizatorilor.

Traseul practic-aplicativ conține un număr de 12 obstacole.

Desfășurarea probei se poate amâna, la propunerea membrilor 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.

3.3.2 Prin excepție de la prevederile pct. 3.3.1, în cazuri temeinic justificate (lipsă logistică necesară – sală, obstacole, etc), evaluarea performanței fizice a candidaților va consta în parcurgerea în întregime a 3 probe fizice (A. alergare – viteză 50 m plat; B. flexie abdominală; C. alergare rezistență – 1000 m bărbații / 800m femeile), în ordinea stabilită, conform F02-SRU04 și F03-SRU04 . La final, penalizările acumulate sunt consemnate în borderou (F05-SRU04) și adunate la timpul cronometrat, rezultând timpul total. În situația în care candidatul nu parcurge o probă este eliminat din concurs și declarat "respins".

3.3.3 Evaluarea performanței fizice a candidaților se susține utilizându-se baze sportive corespunzătoare, conform baremelor prevăzute în anexa nr. 1, F01-SRU04, F03-SRU04 și F04-SRU04 și se va face de către un expert în domeniu.

Pe parcursul desfășurării probelor sportive, la fața locului vor fi prezenți președintele și secretarul comisiei de concurs.

Proba se execută în ținută sportivă, adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice vor fi măsurate cu cronometre și vor fi înregistrate video. Înregistrarea video a probei sportive, indiferent de suportul pe care va fi stocată, se va anexa dosarului de concurs, ca parte integrantă a acestuia.

Candidații care participă la proba sportivă trebuie să dețină asupra lor un document de identitate (carte de identitate) în termenul de valabilitate.

Toate probele sunt obligatorii. Abandonul, neparcurgerea unui obstacol sau nesuținerea unei probe au ca efect eliminarea din concurs a candidatului, acesta fiind declarat "respins".

Probele se susțin în aceeași zi în următoarea ordine:

- a) alergare viteză – 50 m plat;
- b) flexii abdominale (abdomene);
- c) alergare rezistență – 1000 m plat bărbați; 800 m plat femei.

Este declarat „admis” candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 6,00 și media aritmetică a notelor obținute la fiecare probă să fie minim 7,00. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.

Abandonul, accidentarea sau neîndeplinirea baremului minim duce la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia „respins”.

Instructajul privind normele de securitate și sănătate în muncă se face de către lucrătorul desemnat în acest sens sau de către personalul de specialitate care asigură supravegherea medicală a probelor sportive, înainte de începerea probei, pe bază de semnătură conform F06-SRU04.

Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul desfășurării probei, datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor greșite.

Pe timpul desfășurării probei, supravegherea medicală în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie este obligatorie și se asigură gratuit.

Rezultatele obținute se aduc la cunoștința candidaților, la finalul probei, pe bază de semnătură, conform tabelului prevăzut în F02-SRU04, respectiv F05-SRU04, în funcție de tipul probei susținute.

3.4. Amanarea probei sportive

În cazul în care lipsa logisticii necesare ori starea obstacolelor ce compun traseul aplicativ împiedică organizarea și desfășurarea activităților de evaluare a performanței fizice, desfășurarea probei se poate amâna de către expertul desemnat, la propunerea DGPL, până la momentul când proba se poate desfășura în condiții normale. Candidații vor fi anunțați de modificările care pot să apară.

În cazul în care, prin excepție, expertul desemnat stabilește evaluarea performanței fizice a candidaților prin parcurgerea celor 3 probe fizice (A. alergare – viteză 50 m plat; B. flexie abdominală; C. alergare rezistență – 1000 m bărbați / 800m femeile), iar condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea activităților de evaluare a performanței fizice (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste +30°C sau sub 0°C 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 expertului desemnat, până la momentul când proba se poate desfășura în condiții normale. Candidații vor fi anunțați de modificările care pot să apară.

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

3.5. Documente utilizate

- tabel centralizator cu rezultatele obținute de candidați în cadrul probei de evaluare a performanței fizice (F02-SRU04);
- borderou de examen probe sportive (F05-SRU04);
- tabele bareme sportive;
- proces verbal.

Borderoul conține, pentru fiecare candidat, baremele obținute pentru fiecare probă, nota aferentă performanței obținute, precum și mențiunea "admis" sau "respins".

Borderoul va fi completat de persoana care are pregătirea de specialitate necesară (expert) și este responsabilă de organizarea și desfășurarea probei sportive fiind predat, după completare și semnare, secretarului comisiei de concurs. Borderoul face parte integrantă din dosarul de concurs, iar pe baza acestuia se va înocmi de către secretarul comisiei de concurs, lista cu candidații declarați admis/ respins care va fi afișată pe site-ul PMC.

Toate documentele utilizate în această procedură se vor anexa dosarului de concurs, ca parte integrantă a acestora.

3.6. Resurse necesare

3.6.1 Resurse materiale pentru traseul aplicativ:

- sală de sport,
- stâlpi delimitare culoar traseu,
- bandă delimitare culoar traseu,
- saltele,
- bănci gimnastică,
- greutăți,
- rastel depozitare greutăți,
- capră gimnastică,
- ladă gimnastică,
- obstacol – tub,
- manechin 60 kg,
- minge de handbal,
- obstacol – detentă,
- jaloane/conuri,
- cronometre,
- fluier.

3.6.2 Resurse materiale pentru 3 probe fizice (A. alergare – viteză 50 m plat; B. flexie abdominală; C. alergare rezistență – 1000 m bărbații / 800m femeile):

- bază sportivă adecvată,
- cronometre,
- fluier,
- jaloane.

3.6.3 Resurse umane implicate:

- persoană responsabilă cu organizarea și desfășurarea probei sportive, care are pregătire de specialitate atestată, în domeniul în care se testează competențele sportive, aceasta putând fi

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

funcționar public desemnat de conducătorul PMC, ori o persoană cu care PMC are contract de prestări servicii de consultanță, în acest sens;

- personal de specialitate pentru asigurarea asistenței medicale și instruirea privind normele de sănătate și securitate în muncă;
- personal de specialitate responsabil cu organizarea și desfășurarea concursului.

3.6.4 Resurse financiare:

- asigurarea fondurilor necesare pentru sala de sport/ baza sportivă, obstacole și asistența medicală, în situația în care acestea nu sunt puse la dispoziție în mod gratuit.

4. Desfășurarea probei suplimentare

Desfășurarea probei suplimentare constă în una din următoarele probe, în ordinea de mai jos:

a) Proba - parcurgerea traseului aplicativ (pct. 3.3.1)

b) Proba - parcurgerea a 3 probe (în cazul în care condițiile logistice nu permit susținerea primei probe):

A. alergare – viteză 50 m plat;

B. flexie abdominală;

C. alergare rezistență – 1000 m bărbații / 800m femeile (pct. 3.3.2)

4.1. Derularea operațiunilor și acțiunilor activității

4.1.1 Proba - parcurgerea traseului aplicativ (pct. 3.3.1)

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 "respins" 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.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: linia de start, linia de la 1,80 metri, linia de la 2,00 metri. Lățimea culoarului = 1,20 metri.

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.

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

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

- a. atinge oricare dintre marginile saltelei, la săritură sau la aterizare;
- b. calcă oricare dintre marginile saltelei, 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 saltelei cu toată talpa;
- c. parcurge obstacolul prin săritură în lateralul saltelei;
- d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale saltelei: lungime = 2 metri, lățime = 1 metru, grosime = 3-5 centimetri, marcată la 1 centimetru de marginile saltelei cu bandă de culoare albă, cu lățimea de 2 centimetri. Lățimea culoarului = 1,20 metri.

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 saltelei, cu orice parte a corpului.

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

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

Caracteristici tehnice ale sectorului: lungime = 4 metri, lățime = 1 metru.

Lățimea culoarului = 1,20 metri.

10. Deplasare 8 metri.

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

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 2,15 metri, respectiv 1,85 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 greutate 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 «respins» în următoarele situații:

- a. refuză executarea deplasării;
- b. refuză transportul simultan de greutate pe tot parcursul obstacolului;

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

c. refuză sau nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan la o înălțime de 1,85 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. dărmă stativul de depozitare a greutăților;

i. ocolește obstacolul;

j. refuză reluarea abordării obstacolului din locul indicat.

Caracteristici tehnice ale băncii de gimnastică: forma L, latura lungă dispusă perpendicular pe latura scurtă, lungime totală = 6 metri; latura lungă = 4 metri, latura scurtă 2 metri, lățime = 0,25 metri, înălțimea de la sol în partea superioară = 0,30 metri.

Caracteristici tehnice ale stativului: lungime = 0,50 metri, lățime = 0,50 metri, înălțimea de la sol în partea superioară = 2,15 metri.

Caracteristici tehnice ale spațiului de depozitare a ganterelor: lungime = 0,60 metri, lățime = 0,60 metri.

Lățimea culoarului = 1,20 metri.

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 "respins" în următoarele situații:

a. refuză să parcurgă distanța precizată;

b. se sprijină pe jaloane cu afectarea structurii traseului;

c. dărmă jaloanele cu afectarea structurii traseului;

d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 10 metri, jaloane tip con, din polietilenă. Lungimea și lățimea obstacolului sunt delimitate vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

Lățimea culoarului = 1,20 metri.

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;

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

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 "respins" 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.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: înălțime capră de gimnastică (de la podea până la limita exterioară a părții superioare) = 1,30 metri, 2 (două) saltele de gimnastică dispuse succesiv la aterizare. La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.

Lățimea culoarului = 2,30 metri.

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 "respins" în următoarele situații:

a. refuză parcurgerea obstacolului;

b. se oprește în tunel;

c. iese prin lateral;

d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: tub rigid cu diametrul de 0,70 metri, lungime = 6 metri, acoperit și închis cu material textil opac, la intrare și la ieșire.

Lățimea culoarului = 1,60 metri.

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 "respins" în următoarele situații:

a. refuză parcurgerea obstacolului;

b. dărâmă obstacolul;

c. reia elanul;

d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale lăzii de gimnastică: lungimea părții superioare = 1,60 metri, lățimea părții superioare = 0,40 metri, înălțime de la podea până la limita exterioară a părții superioare = 1,60 metri.

O saltea de gimnastică la aterizare.

La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

Lățimea culoarului = 1,60 metri.

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 "respins" 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.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: distanța de parcurs = 2x5 metri, înălțimea manechinului = 1,60 metri, lățimea umerilor manechinului = 0,60 metri, greutatea manechinului = 60 kg.

Lățimea culoarului = 1,60 metri.

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;

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

b. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale liniei de aruncare: lungime = 1,20 metri, lățimea = 0,10 metri.

Ținta este dispusă la o distanță de 10 metri de prag/ linia de aruncare.

Caracteristici tehnice ale țintei: lungime = 1 metru, lățimea = 1 metru, dispusă la 1 metru de sol (măsurată de la sol până la baza inferioară, fixă).

Pentru aruncare se utilizează 2 (două) mingi de handbal, tip 3.

Lățimea culoarului = 2,00 metri.

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.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: obiectul suspendat = o minge de tenis de câmp suspendată la o înălțime de 2,65 metri, măsurată de la sol până la baza inferioară a obiectului.

Lățimea culoarului = 2,00 metri.

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.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 20 metri, lățimea culoarului = 2,00 metri, 12 jaloane tip con, din polietilenă, având 2 culori diferite în proporții egale (ex.: 6 de culoare roșie, 6 de culoare verde), distribuite câte 6 din aceeași culoare la fiecare dintre cele două capete ale culoarului. Lungimea și lățimea obstacolului sunt delimitate vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

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.

Correspondența dintre timpii finali realizați, notele acordate și calificativele obținute la proba de evaluare a performanței fizice:

Pentru timpii finali realizați de candidații la concurs, se acordă note conform F01-SRU04- Tabel privind transformarea timpului final în notă.

Pentru candidatul declarat «respins», procedura de selecție încetează.

4.1.2 Proba: parcurgerea a 3 probe (pct. 3.3.2)

Probele se susțin în aceeași zi în următoarea ordine:

A. alergare – viteză 50 m plat;

B. flexie abdominală;

C. alergare rezistență – 1000 m bărbați / 800m femeile.

Grupele de vârstă ale candidaților bărbați / femei se impart, după cum urmează:

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;

Baremele probelor sportive pe care trebuie să le susțină candidații pentru categoria de solicitare fizică, vârstă și sex se regăsesc după cum urmează:

o pentru bărbați – în F03-SRU04;

o femei - în F04-SRU04.

A. Proba de alergare – viteză:

a) se execută cu startul din picioare, câte doi candidați,

b) cronometrul pornește la mișcarea primului candidat,

c) startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia; la al doilea start greșit candidatul este declarat „nepromovat”,

d) 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, după examinarea la această probă a celorlalți candidați.

B. Proba de flexie abdominală

a) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare,

b) se execută timp de două minute fără pauze, câte un concurent/cronometru,

c) extensia se consideră completă atunci când omoplații candidatului ating suprafața de sprijin, iar flexia este completă atunci când între trunchi și membrele inferioare se formează un unghi mai mic sau egal cu 90°,

d) repetările incomplete/incorect executate nu se iau în considerare.

C. Proba de alergare – rezistență:

a) se execută cu startul din picioare, în serii de cel mult 10 candidați/cronometru,

b) părăsirea pistei de alergare atrage eliminarea candidatului din concurs,

c) trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

4.2. Valorificarea rezultatelor activității

Performanța obținută de candidați și calificativul acordat se consemnează în tabelul centralizator cu rezultatele obținute de candidați în cadrul probei de evaluare a performanței fizice (F02-SRU04), sau după caz în borderoul de examen de către persoana desemnată pentru organizarea și desfășurarea probelor sportive (F05-SRU04).

Tabelul centralizator/borderoul va fi predat secretarului comisiei de concurs care are obligația de a anunța rezultatele probei sportive prin afișare la sediul PMC / DGPL sau pe site-ul instituției.

În cadrul probei principale prevăzută la pct. 3.3.1, este declarat "admis" candidatul care îndeplinește baremul minim de 3'10". Performanța obținută de candidați și calificativul acordat ("admis"/"respins") se consemnează în tabelul centralizator cu rezultate. În situația în care candidatul nu parcurge un obstacol este eliminat din concurs și declarat "respins".

În cadrul probei secundare prevăzută la pct. 3.3.2, este declarat „admis” candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 6,00 și media aritmetică a notelor obținute la fiecare probă să fie minim 7,00.

5. Soluționarea eventualelor contestații și afișarea rezultatelor finale ale probei suplimentare

Candidații nemulțumiți pot face contestație, în termen de cel mult 24 de ore de la data și ora luării la cunoștință a rezultatului probei sportive, la sediul instituției, la secretarul comisiei de concurs, sub sancțiunea decăderii din acest drept.

Secretarul comisiei de concurs anunță de îndată expertul nominalizat pentru soluționarea contestațiilor.

În situația contestațiilor formulate față de rezultatul probei sportive, expertul desemnat pentru soluționarea contestațiilor va analiza înregistrările video efectuate în timpul desfășurării probei sportive doar pentru candidatul contestatar, soluționând contestația în termen de maximum 24 ore de la expirarea termenului de depunere a contestațiilor. Rezultatul final al probei sportive va fi afișat la sediul instituției și pe site-ul acesteia, cu calificativul "admis" sau "respins".

Totodată, secretarul comisiei de concurs va transmite rezultatele probei suplimentare către membrii comisiei de concurs, în vederea asigurării participării la proba scrisă a concursului de recrutare doar a candidaților declarați admiși la proba suplimentară.

VII. Responsabilități

Responsabil	Descriere responsabilități	Termen (zile lucrătoare)
Șefii de structuri din cadrul DGPL	Înaintează SRU propunerea F01-PS03 care inițiază proceduri de organizare și desfășurare a probei suplimentare de testare a aptitudinilor sportive	când este cazul
SRU	publică anunțul F04-PS03 privind procedura de recrutare pe prima pagină a site-ul PMC în care se includ detalii referitoare la proba suplimentară de testare	cu cel puțin 30 de zile înainte de data probei scrise
	elaborează dispoziția de nominalizare a experților	la data afișării anunțului

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

Secretarul comisiei de concurs	convoacă expertul/expertii nominalizați prin e-mail și telefonic	cu cel puțin 3 zile lucrătoare înainte de desfășurarea probei suplimentare
	întocmește, redactează și semnează anunțul privind proba sportivă;	de îndată
	primește contestațiile	contestațiile se depun în 24 ore de la afișarea rezultatelor testării
	înaintează expertului contestațiile înregistrate spre soluționare	de îndată
Expertul/ expertii nominalizați pentru testarea aptitudinilor sportive	confirmă secretarului prin e-mail participarea la proba suplimentară	cu minimum 2 zile lucrătoare înainte de desfășurarea probei suplimentare
	notează proba pentru fiecare candidat ;	de îndată
	transmite secretarului comisiei rezultatele pentru a fi comunicate candidaților	de îndată
Expertul/ expertii nominalizați pentru soluționarea contestațiilor	confirmă secretarului prin e-mail participarea la proba suplimentară	cu minimum 2 zile lucrătoare înainte de desfășurarea probei suplimentare
	soluționează contestațiile depuse de candidați cu privire la proba suplimentară;	de îndată (24 ore minute)
	transmite secretarului comisiei rezultatele contestațiilor pentru a fi comunicate candidaților.	de îndată

VIII. Formular analiză procedură

Nr. crt.	Compartiment	Conducător compartiment nume și prenume	Înlocuitor de drept sau delegat	Aviz				
				Favorabil	Nefavorabil	Observații	Semnătura	Data
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Serviciul resurse umane	Procedură operațională	Ediția I
	Cod: PO.SRU-04	Revizia 02
	ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI SPORTIVE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ÎN VEDEREA OCUPĂRII UNOR FUNCȚII PUBLICE VACANTE DE POLIȚIST LOCAL	Exemplar nr. 1

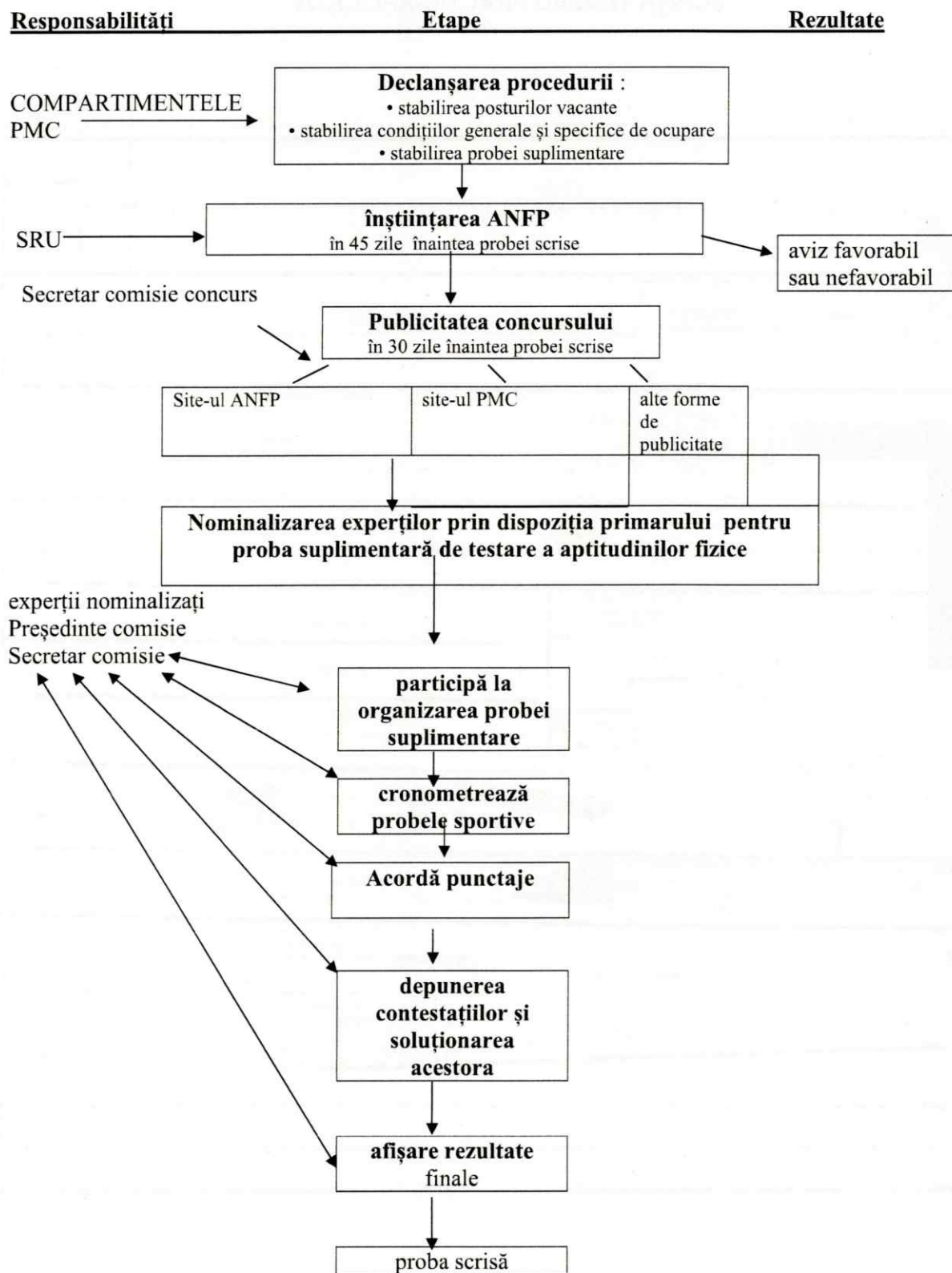
IX. Lista de difuzare a procedurii

Nr. ex.	Ed./Rev.	Compartiment/ Direcție	Nume și prenume	Data informare	Data intrării în vigoare a noii proceduri	Semnătura
1	2	3	4	5	6	7

X. Anexe

1. Diagrama de proces;
2. Anexa nr. 1 – Schiță traseu practic-aplicativ;
3. F01-SRU04 - Tabel privind transformarea timpului final în notă;
4. F02-SRU04- Tabel centralizator cu rezultatele obținute de candidați în cadrul probei de evaluare a performanței fizice;
4. F03-SRU04- Bareme probe sportive – bărbați;
5. F04-SRU04- Bareme probe sportive – femei;
6. F05-SRU04- Borderou examen probă sportivă;
7. F06-SRU04- Instrucțiuni proprii de securitate și sănătate în muncă pe timpul probelor sportive;
Proces verbal cu prelucrarea obligațiilor candidaților și Instrucțiunilor proprii de securitate și sănătate în muncă.

Diagrama de proces



TABEL PRIVIND TRANSFORMAREA TIMPULUI FINAL ÎN NOTĂ

TIMP FINAL	NOTĂ
$\leq 2'20''$	10
2'21''-2'22''	9,80
2'23''-2'24''	9,60
2'25''-2'26''	9,40
2'27''-2'28''	9,20
2'29''-2'30''	9,00
2'31''-2'32''	8,80
2'33''-2'34''	8,60
2'35''-2'36''	8,40
2'37''-2'38''	8,20
2'39''-2'40''	8,00
2'41''-2'42''	7,80
2'43''-2'44''	7,60
2'45''-2'46''	7,40
2'47''-2'48''	7,20
2'49''-2'50''	7,00
2'51''-2'52''	6,80
2'53''-2'54''	6,60
2'55''-2'56''	6,40
2'57''-2'58''	6,20
2'59''-3'00''	6,00
3'01''-3'02''	5,80
3'03''-3'04''	5,60
3'05''-3'06''	5,40
3'07''-3'08''	5,20
3'09''-3'10''	5,00
$\geq 3'11''$	Nepromovat

TABEL CENTRALIZATOR
cu rezultatele obținute de candidați în cadrul probei de evaluare a performanței fizice

Seria _____

Data _____._____._____, între orele _____

Nr. crt.	NUMELE PRENUMELE candidatului	Traseu practic-aplicativ (3'10")													Notă*	Calificativ	Semnătură candidat	Semnături martori		
		Penalizări în secunde (nr. obstacol)												Timp					Total penalizări (secunde)	Timp final
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Notă: P= penalizare 3 secunde;
 E= eliminare din concurs;
 A= abandon.

EXPERT,

* Se completează exclusiv în situația în care proba se notează

**TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR
FIZICE ALE CANDIDAȚILOR BĂRBAȚI**

PROBE BĂRBAȚI																				
VITEZĂ – 50 m							ABDOMEN							REZISTENȚĂ – 1000 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
7"0	10						40	10						4'00"	10					
7"1	9,5						39	9,5						4'05"	9,5					
7"2	9						38	9						4'10"	9					
7"3	8,5						37	8,5						4'15"	8,5					
7"4	8						36	8						4'20"	8					
7"5	7,5	10					35	7,5	10					4'25"	7,5	10				
7"6	7	9,5					34	7	9,5					4'30"	7	9,5				
7"7	6,5	9					33	6,5	9					4'35"	6,5	9				
7"8	6	8,5					32	6	8,5					4'40"	6	8,5				
7"9	5,5	8					31	5,5	8					4'45"	5,5	8				
8"0	5	7,5	10				30	5	7,5	10				4'50"	5	7,5	10			
8"1	4,5	7	9,5				29	4,5	7	9,5				4'55"	4,5	7	9,5			
8"2	4	6,5	9				28	4	6,5	9				5'00"	4	6,5	9			
8"3	3,5	6	8,5				27	3,5	6	8,5				5'05"	3,5	6	8,5			
8"4	3	5,5	8				26	3	5,5	8				5'10"	3	5,5	8			
8"5	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			24	2	4,5	7	9,5			5'20"	2	4,5	7	9,5		
8"7	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			22	1	3,5	6	8,5			5'30"	1	3,5	6	8,5		
8"9		3	5,5	8			21		3	5,5	8			5'35"		3	5,5	8		
9"0		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		19		2	4,5	7	9,5		5'45"		2	4,5	7	9,5	

9"2		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		17		1	3,5	6	8,5		5'55"		1	3,5	6	8,5	
9"4			3	5,5	8		16			3	5,5	8		6'00"			3	5,5	8	
9"5			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	14			2	4,5	7	9,5	6'10"			2	4,5	7	9,5
9"7			1,5	4	6,5	9	13			1,5	4	6,5	9	6'15"			1,5	4	6,5	9
9"8			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	11				3	5,5	8	6'25"				3	5,5	8
10"0				2,5	5	7,5	10				2,5	5	7,5	6'30"				2,5	5	7,5
10"1				2	4,5	7	9				2	4,5	7	6'35"				2	4,5	7
10"2				1,5	4	6,5	8				1,5	4	6,5	6'40"				1,5	4	6,5
10"3				1	3,5	6	7				1	3,5	6	6'45"				1	3,5	6
10"4					3	5,5	6					3	5,5	6'50"					3	5,5
10"5					2,5	5	5					2,5	5	6'55"					2,5	5
10"6					2	4,5	4					2	4,5	7'00"					2	4,5
10"7					1,5	4	3					1,5	4	7'05"					1,5	4
10"8					1	3,5	2					1	3,5	7'10"					1	3,5
10"9						3	1						3	7'15"						3
11"0						2,5	0						2,5							2,5
11"1						2	0						2							2
11"2						1,5	0						1,5							1,5
11"3						1	0						1							1

- 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;

nu are semne particulare evidente sau tatuaje neacoperite de vestimentație în ținuta de vară,
are un aspect fizic corespunzător, verificări care se realizează cu ocazia examinării medicale.

**TABEL CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE
ALE CANDIDAȚILOR FEMEI**

PROBE FEMEI																				
VITEZĂ – 50 m							ABDOMEN							REZISTENȚĂ – 800 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8''6	10						36	10						4'00''	10					
8''7	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			
9''7	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			
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	
10''7		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
11"7				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
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

- 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;

nu are semne particulare evidente sau tatuaje neacoperite de vestimentație în ținuta de vară,
are un aspect fizic corespunzător, verificări care se realizează cu ocazia examinării medicale



ROMÂNIA
JUDEȚUL CONSTANȚA
MUNICIPIUL CONSTANȚA
Nr. _____ / _____

BORDEROU

examinare și notare verificare aptitudini fizice

Nr. crt	Numele și prenumele	Alergare viteză – 50 m plat		Flexii abdominale		Alergare rezistență		Media notelor acordate	Rezultat examen	Semnătură de luare la cunoștință
		Timp obținut	Nota acordată	Nr. repetări	Nota acordată	Timp obținut	Nota acordată			

Președinte comisie de concurs _____

Expert examinare proba sportivă _____

Secretar comisie concurs _____

INSTRUCTIUNI PROPRII DE SECURITATE SI SANATATE IN MUNCA PE TIMPUL PROBELOR SPORTIVE

Prevenirea și evitarea accidentelor înainte, pe timpul și imediat după terminarea probelor sportive implică măsuri / obligații preventive care intră în atribuția mai multor factori, după cum urmează:

CONDUCEREA INSTITUTIEI ORGANIZATOARE (PMC)

- să asigure baza sportivă necesară organizării concursului în aer liber;
- să amenajeze corespunzător spațiile de lucru prin asigurarea unor suprafețe ale terenurilor care să nu favorizeze alunecarea, derapajele sau împiedicarea acțiunilor motrice;
- să asigure măsurile de ordine și siguranță pentru participanții la proba sportivă;
- să nu permită folosirea sistemelor de comunicare / înregistrare care ar putea distra atenția, sau duce la denigrarea imaginii participanților / instituției, prin folosirea selectivă a înregistrărilor;
- să interzică, sub orice formă, vânzarea, distribuirea sau consumul băuturilor alcoolice în arena sportivă;
- să asigure funcționarea instalațiilor de apă curentă și a grupurilor sanitare;
- să interzică afișarea în arena sportivă a simbolurilor, sloganurilor ori textelor cu conținut obscen sau care incită la denigrarea țării, la xenofobie, la ură națională, rasială, de clasă ori religioasă, la discriminări de orice fel și la violență, indiferent pe ce suport ar fi inscripționate;

PERSONALUL DESEMNAT SĂ CONDUCĂ PROBA SPORTIVĂ

- să verifice funcționalitatea bazei sportive asigurându-se că folosirea acesteia nu constituie un risc de producere a unor accidente;
- să înceapă proba sportivă la timp și să admită la ea numai candidații care au ținuta corespunzătoare spațiului în care se organizează activitatea și a temperaturii mediului ambiant;
- să asigure condițiile pentru aplicarea operativă a mijloacelor de prim ajutor în cazul producerii unor accidente;
- să permită hidratarea ponderată a candidaților;
- să nu permită candidaților să desfășoare alte activități;
- să nu permită participarea la proba sportivă a candidaților care se află în stare vădită de ebrietate sau se află, în mod evident, sub influența substanțelor halucinogene, al persoanelor care au asupra lor băuturi alcoolice, arme și muniții de orice fel, făclii, torțe, artificii, petarde, materiale explozive, incendiare sau fumigene, dispozitive pentru șocuri electrice, substanțe toxice, halucinogene, iritant lacrimogene ori paralizante, recipiente, corpuri contondente, cuțite, pumnale, șisuri, castete ori alte asemenea obiecte fabricate sau confecționate anume pentru tăiere, împungere ori lovire;

CANDIDAȚII

- să aibe la dosarul de concurs adeverința medicală tip care îi atestă starea de sănătate;
- să respecte integral măsurile de securitate și sanatate în munca pentru care au semnat procesul verbal;
- să fie prezenți la locul unde se organizează concursul;

- să execute numai procedeele/ elementele indicate de personalul desemnat a organiza și conduce proba sportivă;
- să solicite, după caz, explicații suplimentare, pentru execuțiile cu grad ridicat de dificultate;
- să nu lucreze la aparate dacă sesizează că acestea au disfuncțiuni și nu prezintă siguranță;
- să respecte regulile stabilite pentru participarea în concursuri;
- în cazul în care constată anumite tulburări privind starea de sănătate, candidatul trebuie să întrerupă exercițiile și să anunțe personalul medical prezent la fața locului;
- să utilizeze echipamentul sportiv adecvat;
- candidații nu au voie să intre în spațiul de desfășurare a concursului fără a avea acordul personalului care organizează și conduce proba sportivă.
- pregătirea organismului pentru efort se face individual, de către fiecare candidat ;
- se interzice cu desăvârșire participarea la concurs a candidaților pentru care efortul și colectivitatea sunt interzise (leziuni și traumatisme grave, gripă, boli transmisibile, contagioase).

INSTRUCȚIUNI DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ ÎN TIMPUL DESFĂȘURĂRII PROBELOR SPORTIVE

- Candidatul are obligația de a-și atesta starea de sănătate printr-o adeverință medicală;
- Participanții la proba sportivă vor purta echipament sportiv corespunzător sezonului în care se lucrează;
- Este interzisă consumarea gumei de mestecat;
- Candidatul nu poartă asupra sa ceasuri, medalioane, brățari, cercei sau alte obiecte care pot răni;
- Pe baza sportivă candidatul nu are voie să efectueze nicio activitate fizică fără comanda / acordul personalului care conduce proba sportivă;
- Candidatului îi este interzis să escaladeze aparatele sau instalațiile sportive din baza sportivă;
- Candidatul nu are voie să se agațe, atârne sau escaladeze porțile de handbal, fotbal și gardurile împrejmuitoare;
- Dacă candidatul observă defecțiuni sau alte nereguli la aparatele și instalațiile sportive este obligat să anunțe imediat personalul care conduce proba sportivă;
- Pe timpul probei sportive nu se părăsește baza sportivă, fără acordul personalului care conduce proba sportivă;
- Pentru stricăciuni provocate intenționat sau pentru nerespectarea normelor de securitate și sănătate candidatul se face răspunzător;
- Candidatul are obligația să respecte indicațiile metodice și de protecție recomandate de către conducătorul probei sportive;
- În cazul în care apar semne de îmbolnavire sau accidentări înainte sau pe timpul probei sportive, candidații vor anunța imediat personalul care conduce proba sportivă sau cadrul medical prezent la fața locului.
- Nu se vor folosi decât materiale și aparate sportive avizate tehnic și în perfectă stare de funcționare;
- Nu se vor folosi obiecte ascuțite: foarfece, cuțite, cuie, lame, ace și nu se vor purta obiecte de podoabă (broșe, lantisoare, cercei) bolduri, etc., curele cu catarama sau aplicații metalice pe echipament;
- Efortul va fi continuat în funcție de capacitatea organismului fiecărui candidat sau se va întrerupe activitatea, după caz;
- Este interzisă aducerea pachetelor sau servirea unor produse alimentare în sala de sport / baza sportivă;

- Concurenții vor executa exercitiile 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 condițiile 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 protecție;
- 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 încălțăminte 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 mai 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, gradarea în modificarea dozării efortului, controlul riguros al execuțiilor tehnice, cunoscând faptul că însușirea greșită a procedurilor tehnice, mai devreme sau mai târziu poate provoca 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 respectarea 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;
- activitatea 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.

Conducătorii 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, care nu reușesc să producă o discontinuitate a tegumentelor (piele, mucoase). După gravitatea lor, distingem patru grupe:

- superficiale, fără distrugerii mari de substanță;
- mijlocii, cu rupturi de țesuturi și vase subtegumentare de mică importanță;
- grave, cu distrugerii 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.

Zgârieturile (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 leziunii ce definesc plaga sunt pierderea continuității (depărtarea-deschiderea părților moi), hemoragia și durerea.



Proces verbal

Încheiat azi..... 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, la PMC – DGPL.

Nr. crt.	Numele și prenumele candidatului	Semnătura	Observații
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Președinte comisie de concurs _____

Secretar comisie de concurs _____

Responsabil probă sportivă (expert): _____

Cadru medical desemnat pentru proba sportivă _____