

ROMÂNIA, JUD. CLUJ  
COMUNA APAHIDA  
STR.LIBERTĂȚII, NR.122  
TEL.-231777, FAX – 231475

# **REGULI, NORME, PROBE ȘI BAREME**

**pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la  
concursul pentru ocuparea posturilor vacante de  
polițist local la Compartimentul Poliție Locală al  
Primăriei comunei Apahida**

## **Cap. I DISPOZIȚII GENERALE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

- Prezentul regulament cuprinde procedurile de organizare și desfășurare a probei suplimentare (fizice) pentru ocuparea funcțiilor publice de execuție de polițist local, vacante, din cadrul Compartimentului Poliție Locală.

- Funcțiile publice de execuție de polițist local, vacante din cadrul Compartimentului Poliție Locală al comunei Apahida, se ocupă potrivit prevederilor OUG nr.57/2019 privind Codul administrativ, conform H.G. nr. 611/2008, pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, cu modificările și completările ulterioare și în baza prezentului regulament.

## **Cap. II REGULI DE DESFĂȘURARE**

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

- **Toate probele sunt obligatorii.**

*Întârzierea, absența, nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.*

- Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine:

**Abdomene** – femei;

**Flotări** – bărbați;

**Alergare de viteză pe distanța de 50 de metri** – femei/bărbați; **Alergare de rezistentă pe distanța de 800 de metri** – femei; **Alergare de rezistentă pe distanța de 1.000 de metri** – bărbați.

- Accesul candidaților în spațiul de concurs este permis cu cel mult 30 minute înainte de începerea probelor sportive, pe baza documentelor care atestă identitatea acestora, potrivit legii;

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

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

- Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, în spațiul destinat acestei activități, iar modalitatea în care aceasta se realizează, este la latitudinea candidaților, nefiind imputabilă în vreun fel comisiei de concurs;

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

- În cazul defectării cronometrelor în timpul probei, respectiv, imposibilitatea înregistrării rezultatelor obținute de candidați, se va asigura repetarea probei respective, întocmindu-se un proces verbal, care va fi semnat de către membrii comisiei, de către

candidat/candidați și de către observatori;

- Este declarat „**ADMIS**”, candidatul care a obținut nota minim **7.00**, calculată pe baza mediei aritmetice a notelor obținute la cele trei probe sportive. Abandonul, accidentarea sau depășirea baremului/timpului minim de admitere/promovare, conduc la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia „**RESPINS**”;  
(*baremul/timpul realizat la fiecare probă, se transformă în notă – conform anexei 1 și 2 din prezentul regulament*).

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

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

- Candidatul este descalificat în momentul în care pe parcursul susținerii unei probe sportive, încearcă să fraudeze rezultatul, încălcând obligațiile ce îi revin pe durata desfășurării acestuia;

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

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

- Rezultatul final al probei suplimentare (fizice) va fi afișat la sediul Primăriei comunei Apahida și pe pagina de internet a instituției;

- Toți candidații care susțin probele sportive, trebuie, **în mod obligatoriu**, să aibă avizul medical „**APT**”. Înainte de începerea probelor sportive, toți candidații vor completa declarația pe propria răspundere conform **anexei 3**;

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

### **Cap. III PROBE ȘI BAREME**

- Verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților, constă în susținerea următoarelor trei probe, obligatoriu:

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

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

- Probele, baremele și notele de promovare sunt prevăzute în anexa 1 și anexa 2 din prezentul regulament.

### **Cap. IV PRECIZĂRI TEHNICE ȘI METODICE PRIVIND EFECTUAREA PROBELOR**

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

- executantul stă culcat pe spate;
- picioarele întinse și fixate la nivelul gleznelor;
- mâinile la ceafă cu coatele atingând solul/salteaua;
- se ridică trunchiul la verticală (*90 de grade*) și se revine la poziția inițială;

*Se numără execuțiile consecutive corecte de către membrii comisiei și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.*



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

*Flotările se execută din poziția în sprijin culcat înainte.*

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

*Se numără execuțiile consecutive corecte de către membrii comisiei și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei de concurs.*





### IV.3. ALERGARE DE VITEZĂ PE DISTAŢA DE 50 METRI:

*Alergarea de viteză pe distanţa de 50 de metri, se execută cu startul din picioare, câte unul sau cel mult doi candidaţi;*

- plecarea în cursă se face după următoarele comenzi:
  - **„PE LOCURI !”** – *candidaţii se vor plasa pe culoarul lor, cu piciorul cât mai aproape de linia de start, fără însă a o călca;*
  - **„FIȚI GATA !”** – *candidaţii vor lua imediat poziţia lor finală, aşteptând nemişcaţi semnalul de start;*
  - **„START !”** – *candidaţii pleacă în cursă şi se mai opresc la linia de sosire;*
- cronometrul porneşte la mişcarea candidatului;
- se cronometrează timpul individual realizat de către fiecare candidat, în secunde şi zecimi de secundă, din momentul comenzii/semnalului de start şi până la depăşirea cu pieptul a liniei de sosire;
- se apreciază timpul realizat de fiecare candidat şi se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei;
- startul greşit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia – la al doilea start greşit, candidatul este declarat **„respins”;**
- candidaţii care se ciocnesc în timpul alergării şi cad sau care se împiedică, ori alunecă din cauza suprafeţei de alergare se consideră

că nu au parcurs traseul și vor relua proba o singură dată, la sfârșitul seriei din care fac parte.

*Trecerea de la alergare la mers, se consideră abandon.*

*Fiecare candidat are dreptul la o singură parcurgere a probei pentru realizarea baremului.*

***NU SE ADMIT REPETĂRI SAU REEXAMINĂRI***

#### **IV.4. ALERGARE DE REZISTENȚĂ:**

*Alergarea de rezistență se execută pe distanța de 800 de metri pentru femei și 1.000 de metri pentru bărbați.*

- plecarea în cursă, se face după următoarele comenzi:
  - „PE LOCURI !” – *candidații se vor plasa pe culoarul lor, cu piciorul cât mai aproape de linia de start, fără însă a o călca;*
  - „FIȚI GATA !” – *candidații vor lua imediat poziția de start, așteptând nemișcați semnalul de start;*

*sosire;*

- „START !” – *candidații pleacă în cursă și se mai opresc la linia de*
- se execută cu startul din picioare, în serii de **cel mult 5 candidați**;
- se aleargă pe teren variat;
- se cronometrează timpul individual realizat de către fiecare candidat, în secunde și zecimi de secundă, din momentul comenzii/semnalului de start și până la depășirea cu pieptul a liniei de sosire;
- se apreciază timpul realizat de fiecare candidat și se consemnează în borderoul de concurs de către secretarul comisiei;

*Fiecare cadidat are dreptul la o singură  
parcursere a probei  
pentru realizarea baremului.*

**NU SE ADMIT REPETĂRI SAU  
REEXAMINĂRI**

## **Cap. V PRECIZĂRI:**

- **Candidatul are dreptul să intre în perimetrul de desfășurare a probelor de concurs, doar cu sticla de apă sau suc și eventual cu accesorii medicale. Este interzis accesul candidaților în zona de concurs cu orice fel de bunuri sau obiecte care nu constituie obiectul probei;**
- **Orice alte obiecte personale (ceas, telefon mobil, etc.), rămân în spațiile destinate echipării (vestiar);**
- **Nesusținerea unei probe sau abandonul, echivalează cu retragerea candidatului din concurs;**
- **Se interzice orice formă de bruscare, împingere sau lovire în momentul startului sau pe timpul alergării.**

**PRIMAR,**

**FATI GRIGORE**



**Întocmit**  
Roxana Șopterean

**Anexa 1**

**BĂRBATI:**

<b>PROBE SPORTIVE</b>					
<b>VITEZĂ - 50 m</b>		<b>FLOTĂRI</b>		<b>REZISTENȚĂ 1000 m</b>	
Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota
<b>6"8</b>	10	<b>45</b>	10	<b>3'40"</b>	10
<b>6"9</b>	9,5	<b>43</b>	9,5	<b>3'45"</b>	9,5
<b>7"0</b>	9	<b>41</b>	9	<b>3'50"</b>	9
<b>7"1</b>	8,5	<b>39</b>	8,5	<b>3'55"</b>	8,5
<b>7"2</b>	8	<b>37</b>	8	<b>4'00"</b>	8
<b>7"3</b>	7,5	<b>35</b>	7,5	<b>4'05"</b>	7,5
<b>7"4</b>	7	<b>33</b>	7	<b>4'10"</b>	7
<b>7"5</b>	6,5	<b>31</b>	6,5	<b>4'15"</b>	6,5
<b>7"6</b>	6	<b>29</b>	6	<b>4'20"</b>	6
<b>7"7</b>	5,5	<b>27</b>	5,5	<b>4'25"</b>	5,5
<b>7"8</b>	5	<b>25</b>	5	<b>4'30"</b>	5
<b>7"9</b>	4,5	<b>23</b>	4,5	<b>4'35"</b>	4,5
<b>8"0</b>	4	<b>21</b>	4	<b>4'40"</b>	4
<b>8"1</b>	3,5	<b>19</b>	3,5	<b>4'45"</b>	3,5
<b>8"2</b>	3	<b>18</b>	3	<b>4'50"</b>	3
<b>8"3</b>	2,5	<b>17</b>	2,5	<b>4'55"</b>	2,5
<b>8"4</b>	2	<b>16</b>	2	<b>5'00"</b>	2
<b>8"5</b>	1,5	<b>15</b>	1,5	<b>5'05"</b>	1,5
<b>8"6</b>	1	<b>14</b>	1	<b>5'10"</b>	1

## **Anexa 2**

### **FEMEI**

<b>PROBE</b>					
<b>VITEZĂ - 50 m</b>		<b>ABDOMEN</b>		<b>REZISTENȚĂ - 800m</b>	
Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota	Performanță / timp	Nota
<b>8"4</b>	10	<b>46</b>	10	<b>3'40"</b>	10
<b>8"5</b>	9,5	<b>45</b>	9,5	<b>3'45"</b>	9,5
<b>8"6</b>	9	<b>44</b>	9	<b>3'50"</b>	9
<b>8"7</b>	8,5	<b>43</b>	8,5	<b>3'55"</b>	8,5
<b>8"8</b>	8	<b>42</b>	8	<b>4'00"</b>	8
<b>8"9</b>	7,5	<b>41</b>	7,5	<b>4'05"</b>	7,5
<b>9"0</b>	7	<b>40</b>	7	<b>4'10"</b>	7
<b>9"1</b>	6,5	<b>39</b>	6,5	<b>4'15"</b>	6,5
<b>9"2</b>	6	<b>38</b>	6	<b>4'20"</b>	6
<b>9"3</b>	5,5	<b>37</b>	5,5	<b>4'25"</b>	5,5
<b>9"4</b>	5	<b>36</b>	5	<b>4'30"</b>	5
<b>9"5</b>	4,5	<b>35</b>	4,5	<b>4'35"</b>	4,5
<b>9"6</b>	4	<b>34</b>	4	<b>4'40"</b>	4
<b>9"7</b>	3,5	<b>33</b>	3,5	<b>4'45"</b>	3,5
<b>9"8</b>	3	<b>32</b>	3	<b>4'50"</b>	3
<b>9"9</b>	2,5	<b>31</b>	2,5	<b>4'55"</b>	2,5
<b>10"0</b>	2	<b>30</b>	2	<b>5'00"</b>	2
<b>10"1</b>	1,5	<b>29</b>	1,5	<b>5'05"</b>	1,5
<b>10"2</b>	1	<b>28</b>	1	<b>5'10"</b>	1

## **Anexa 3**

### **DECLARAȚIE**

Subsemnatul(ă)

....., domiciliat

(ă)

în localitatea ....., județul/sectorul

....., având C.N.P. ...., în

calitate de candidat la concursul pentru ocuparea unei funcții publice

de execuție de polițist local, organizat de Primaria comunei Apahida,

declar pe propria răspundere că am o stare de sănătate

corespunzătoare și sunt apt(ă) pentru a susține probele sportive.

De asemenea, declar că am luat cunoștință despre condițiile  
desfășurării probei

sportive, cu care sunt de acord și pe care le îndeplinesc cumulativ,

precum și despre

precizările tehnice și metodice, probele și baremele de îndeplinit pentru  
promovare.

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

Data

Semnătur

a

.....

.....

.....