

### **Proba, normele și baremele**

pentru admiterea în instituțiile de învățământ care pregătesc personal militar pentru **evaluarea performanței fizice** pentru candidații la concursurile pentru nevoile MAI, pe locurile destinate formării inițiale a personalului militar al Inspectoratului General pentru Situații de Urgență, precum și pentru ocuparea posturilor vacante din statele de organizare ale Inspectoratului General pentru Situații de Urgență și ale unităților subordonate acestuia, prevăzute a fi încadrate cu personal militar

#### **I. Prevederi generale cu privire la organizarea probei de evaluare a performanței fizice**

1. Evaluarea performanței fizice a candidaților constă în parcurgerea în întregime a traseului practic-aplicativ și a elementelor care îl compun, prin abordarea obligatorie a tuturor obstacolelor, în ordinea stabilită, conform schiței de mai jos. În situațiile expres precizate în cadrul prezentei anexe candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde/obstacol. La final, penalizările acumulate sunt consemnate în borderou și adunate la timpul cronometrat, rezultând timpul total. În situația în care candidatul nu parcurge un obstacol este eliminat din concurs și declarat "nepromovat".
2. Proba se execută în ținută sportivă decentă adecvată condițiilor de desfășurare a probelor în sala de sport (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
3. Este declarat "promovat" candidatul care îndeplinește baremul minim de 2'15". Performanța obținută de candidați și calificativul acordat ("promovat"/"nepromovat") se consemnează în tabelul prevăzut în anexa nr. 28 la ordin.
4. Pe timpul și după susținerea probei, indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări sau repetări.
5. Abandonul, accidentarea sau neîndeplinirea baremului minim duce la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia "nepromovat". Trecerea de la alergare la mers a candidaților nu se consideră abandon.
6. Instrucțiunile privind normele de securitate și sănătate în muncă se face de către lucrătorul desemnat sau de un membru al comisiei/subcomisiei desemnat în acest sens, înainte de începerea probei, pe bază de semnătură.
7. 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.
8. 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.
9. Înaintea parcurgerii traseului practic-aplicativ, unul dintre evaluatori prezintă candidaților elementele, modul de execuție a acestora, restricțiile, penalizările, precum și procedura de apreciere/măsurare.
10. Pe timpul desfășurării probei, supravegherea medicală în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie este obligatorie și se asigură gratuit.
11. Rezultatele obținute se aduc la cunoștința candidaților, la finalul probei, pe bază de semnătură.
12. Fiecare candidat parcurge traseul practic-aplicativ în prezența a cel puțin doi martori din rândul candidaților.
13. Pe timpul desfășurării probei, nu sunt admise indicații metodice din partea organizatorilor.
14. Traseul practic-aplicativ conține un număr de 9 obstacole, având culoarul cu lățimea de 2 metri.
15. 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.
16. 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 "nepromovat".

#### **II. Descrierea elementelor care compun traseul practic-aplicativ, a algoritmului de desfășurare și a modului de evaluare a execuției:**

##### **1. START**

La semnalul evaluatorului, candidatul, folosindu-se de un element ajutător, asigurat de organizator, ia poziția "atârnat" la bara pentru tracțiuni, cu brațele întinse, cu priză la alegere. În momentul în care candidatul este în poziția "atârnat" la bara pentru tracțiuni și picioarele nu ating solul sau un alt punct de sprijin, evaluatorul dă comanda "START" și implicit începe proba. Cronometrarea începe la prima mișcare de ascensiune a candidatului.

##### **2. Tracțiuni la bară fixă (obstacolul nr. 1):**

Se execută obligatoriu 3 tracțiuni din poziția "atârnat", cu brațele întinse, ca priză la alegere. O execuție este corectă atunci când în poziția atârnat cu brațele întinse, picioarele nu ating solul sau alt punct de sprijin, iar la ridicare bărbia depășește nivelul barei. Evaluatorul numără cu voce tare execuțiile corecte. În situația unei execuții incorecte se precizează cu voce tare numărul de execuții corecte efectuate până în acel moment.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. pierde priza la bară, cu ambele mâini;
- b. atinge solul;
- c. nu execută numărul obligatoriu de 3 (trei) tracțiuni.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: bară tracțiuni poziționată la înălțimea de 2,7 metri față de sol, un element ajutător care să permită candidatului luarea poziției "atârnat".

3. Deplasare 10 metri spre înainte.

4. Două rostogoliri succesive înainte, pe saltele (obstacolul nr. 2):

Candidatul execută 2 (două) rostogoliri succesive înainte. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care depășește, în lateral, spațiul saltelelor, la una dintre rostogoliri.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză executarea rostogolirilor;
- b. depășește în lateral spațiul saltelelor a doua oară;
- c. execută o singură rostogolire;
- d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: 2 saltele de gimnastică amplasate longitudinal, una în prelungirea celeilalte. Fiecare saltea are lungimea = 2 metri și lățimea = 1 metru.

5. Deplasare 5 metri spre înainte.

6. Deplasare în echilibru pe două bănci de gimnastică cu transport de greutate (obstacolul nr. 3):

Se ridică două greutăți (gantere) depozitate în fața a două bănci de gimnastică, se efectuează urcarea și deplasarea pe băncile de gimnastică transportând ambele greutăți, după parcurgerea acestora se coboară și se depozitează greutățile în spațiile marcate pentru fiecare.

În situația în care, pe timpul execuției după urcarea pe banca de gimnastică, candidatul atinge solul, cade de pe aparat, scapă una sau ambele greutăți, acesta este obligat să reia parcurgerea obstacolului de la început, prin urcarea pe banca de gimnastică cu transportul simultan al greutăților.

Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care amplacează una sau ambele greutăți, total sau parțial, în afara spațiului marcat.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a. refuză executarea deplasării cu transportul simultan al greutăților pe tot parcursul obstacolului;
- b. cade de pe obstacol a doua oară;
- c. scapă una sau ambele greutăți a doua oară;
- d. răstoarnă banca pe timpul deplasării;
- e. ocolește obstacolul;
- f. refuză reluarea abordării obstacolului.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: două gantere a câte 10 kilograme, depozitate fiecare într-un spațiu marcat, cu dimensiunile de 0,50 metri X 0,50 metru, simetric pe direcția de deplasare, la distanța de un metru înaintea primei bănci dintr-un ansamblu de două bănci de gimnastică amplasate longitudinal, una în prelungirea celeilalte. Fiecare bancă are lungimea de 3 metri, lățimea de 0,26 metri și înălțimea de 0,35 metri. Spațiile de depozitare finale au dimensiunea de 0,50 metri X 0,50 metri și sunt marcate simetric pe direcția de deplasare, la distanța de un metru.

7. Ocolire jalon prin stânga.

8. Deplasare un metru spre înainte.

9. Deplasare prin "aparatură de trecere prin spații înguste (tunel)" (obstacolul nr. 4):

Candidatul se apleacă și se deplasează prin obstacolul marcat, printr-un procedeu la alegere. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în situația în care nu execută trecerea prin aparatură de trecere prin spații înguste.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: tunel acoperit, închis la intrare și ieșire cu material textil opac, cu înălțimea = 0,70 metri, lățime = 0,70 metri, lungime = 10 metri.

10. Deplasare 8 metri spre înainte.

11. Săritură în sprijin depărtat peste capra de gimnastică (obstacolul nr. 5): Din alergare, 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. 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;
- c. atinge aparatul cu orice parte a corpului, cu excepția mâinilor de sprijin a săriturii;
- d. atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" 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.ocoloște obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: capra de gimnastică cu înălțimea = 1,30 metri, o saltea de gimnastică dispusă la aterizare, grosime = 3 - 5 centimetri. La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.

12. Deplasare 2 metri spre înainte.

13. Ocolire jalon prin dreapta.

14. Deplasare 7 metri spre înainte.

15. Trecere prin săritură peste saltea (obstacolul nr. 6): Din deplasare, candidatul execută trecerea prin săritură peste o saltea de gimnastică. 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.

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.ocoloște obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: saltea de gimnastică 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.

16. Deplasare 5 metri spre înainte.

17. Trecere peste calul de gimnastică fără mâner (obstacolul nr. 7):

Candidatul execută trecerea peste calul așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere, aterizează și continuă deplasarea.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a.refuză parcurgerea obstacolului;
- b.dărâmă obstacolul;
- c.trece pe sub obstacol;
- d.reia elanul;
- e.ocoloște obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: cal de gimnastică înălțime = 1,50 metri, o saltea de gimnastică dispusă la aterizare, grosime = 3 - 5 centimetri. La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.

18. Deplasare 5 metri spre înainte.

19. Ocolire jalon prin stânga.

20. Transportul a trei stingătoare tip P6 (obstacolul nr. 8):

Candidatul se deplasează 20 metri, ridică un stingător tip P6, aflat într-un spațiu marcat și se deplasează cu acesta înapoi pe distanța de 20 metri, ocolește jalonul prin stânga, se deplasează pe distanța de 20 metri și depune stingătorul P6 în poziție verticală în spațiul marcat corespunzător, urmând a reveni și a proceda la fel și cu celelalte două stingătoare P6.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a.stingătorul P6 nu este așezat corespunzător, candidatul continuând traseul cu atingerea următorului stingător P6;
- b.refuză parcurgerea distanței precizate;
- c.ocoloște obstacolul;
- d.nu depune stingătorul P6 în mod corect, în poziție verticală și începe executarea următorului obstacol.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: 3 (trei) stingătoare P6 încărcate, cu greutatea de 9,5 kilograme fiecare.

21. Ocolire jalon prin dreapta.

22. Deplasare 10 metri spre înainte.

23. Transportul unui manechin prin târâre (obstacolul nr. 9):

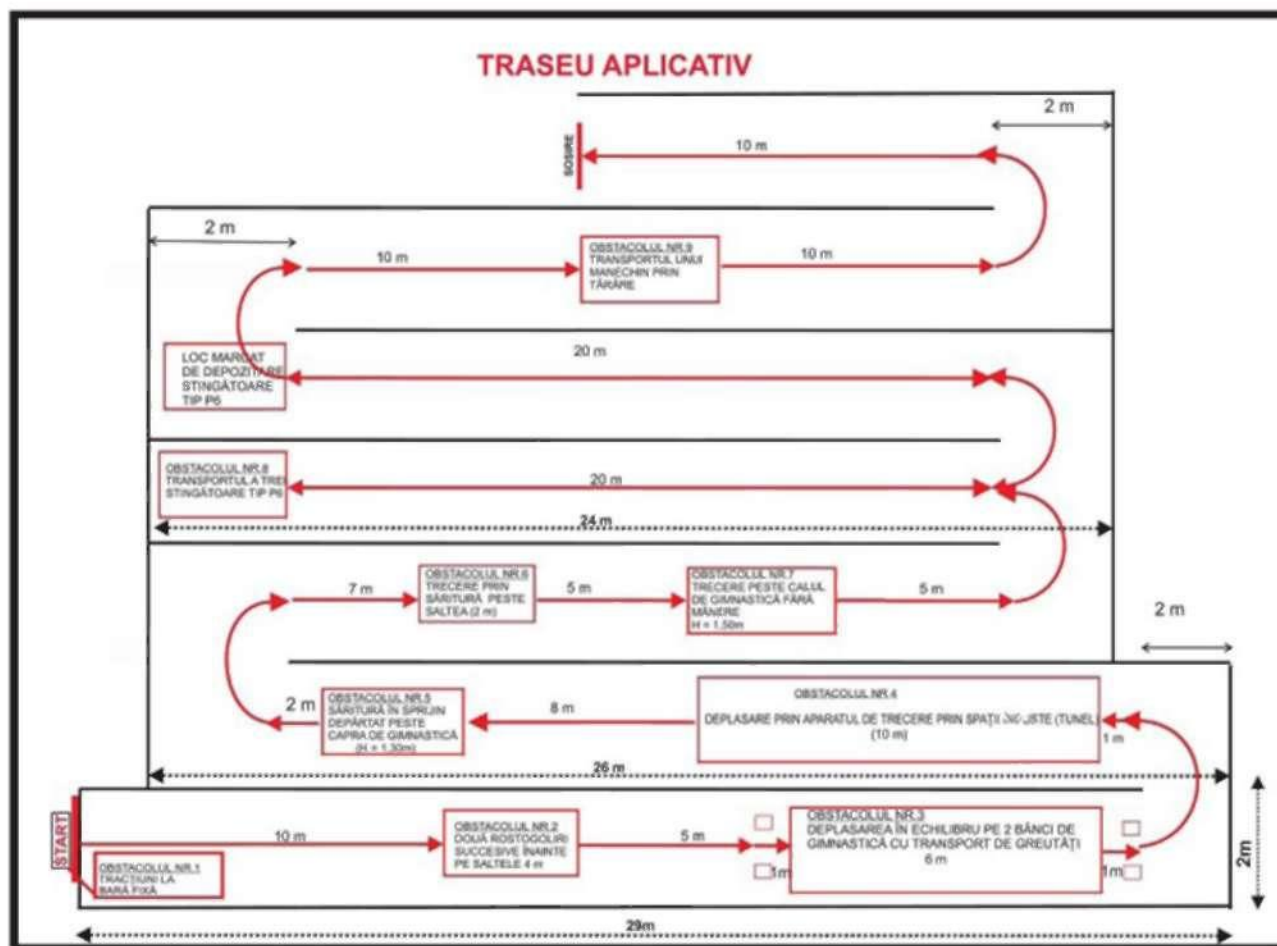
Din deplasare, candidatul se poziționează în dreptul capului manechinului, cu spatele la direcția de deplasare, ridică manechinul, execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini și transportă manechinul cu spatele pe direcția de deplasare, baza manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 10 metri, ocolește jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta și continuă deplasarea până la linia de sosire, manechinul trebuind să depășească în totalitate linia de sosire.

Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde o singură dată, în situația în care, pe timpul deplasării, nu menține priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. În situația în care candidatul cade sau scapă manechinul, acesta este obligat să execute din nou priza pe sub axile, cu ambele mâini, fără penalizare. Candidatul este eliminat din concurs și declarat "nepromovat" în următoarele situații:

- a.refuză parcurgerea obstacolului;
- b.refuză reluarea prizei pe sub axile;
- c.trece linia de sosire fără manechin.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: manechin de înălțime = minim 1,60 metri și greutate = 60 kilograme. Manechinul este poziționat cu capul pe sensul de deplasare și cealaltă extremitate pe linia de demarcație a începutului obstacolului.

24. SOSIRE. Evaluatorul oprește cronometrul în momentul în care manechinul transportat de candidat depășește în totalitate linia de sosire, moment ce marchează finalul traseului.



### III. Corespondența dintre timpii finali realizați, notele acordate și calificativele obținute la proba de evaluare a performanței fizice de către candidații la concursul de admitere în instituțiile de învățământ care pregătesc personal pentru nevoile MAI, pe locurile destinate formării inițiale a personalului militar al Inspectoratului General pentru Situații de Urgență

Pentru timpii finali realizați de candidații la concursul de admitere în instituțiile de învățământ care pregătesc personal pentru nevoile MAI, pe locurile destinate formării inițiale a personalului militar al Inspectoratului General pentru Situații de Urgență, înregistrați în Tabelul centralizator al cărui model este prevăzut de anexa nr. 29 la ordin, se acordă note, conform tabelului de transformare a timpului final în notă.

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

**Tabelul de transformare a timpului final în notă**

Timp final	Notă
sub 1'50", inclusiv	10
peste 1'50"-1'51", inclusiv	9,80
peste 1'51"-1'52", inclusiv	9,60
peste 1'52"-1'53", inclusiv	9,40
peste 1'53"-1'54", inclusiv	9,20
peste 1'54"-1'55", inclusiv	9,00
peste 1'55"-1'56", inclusiv	8,80
peste 1'56"-1'57", inclusiv	8,60
peste 1'57"-1'58", inclusiv	8,40
peste 1'58"-1'59", inclusiv	8,20
peste 1'59"-2'00", inclusiv	8,00
peste 2'00"-2'01", inclusiv	7,80
peste 2'01"-2'02", inclusiv	7,60
peste 2'02"-2'03", inclusiv	7,40
peste 2'03"-2'04", inclusiv	7,20
peste 2'04"-2'05", inclusiv	7,00
peste 2'05"-2'06", inclusiv	6,80
peste 2'06"-2'07", inclusiv	6,60
peste 2'07"-2'08", inclusiv	6,40
peste 2'08"-2'09", inclusiv	6,20
peste 2'09"-2'10", inclusiv	6,00
peste 2'10"-2'11", inclusiv	5,80
peste 2'11"-2'12", inclusiv	5,60
peste 2'12"-2'13", inclusiv	5,40
peste 2'13"-2'14", inclusiv	5,20
peste 2'14"-2'15", inclusiv	5,00
peste 2'15"	Nepromovat