

ANEXA 3

(Anexa nr. 3¹ la Ordinul nr. 177/2016)

PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE

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

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

1. Evaluarea performanței fizice a candidaților constă în parcurgerea traseului practic-aplicativ.

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

3. Este declarat „promovat” candidatul care îndeplinește **baremul minim de 2'25"**. Performanța obținută de candidați și calificativul acordat („promovat”, „nepromovat”) se consemnează în tabelul prevăzut în anexa nr. 27 la ordin.

4. Pe timpul susținerii 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 accidente pe timpul desfășurării probei, datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor 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.

NOTĂ:

ÎN CAZUL ÎN CARE 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), ACESTE SE DESFĂȘOARĂ ÎN SALA DE SPORT.

DESFĂȘURAREA PROBEI SE POATE AMÂNA, LA PROPUNEREA COMISIEI, CU ACORDUL PREȘEDINTELUI COMISIEI, PÂNĂ LA MOMENTUL CÂND PROBA SE POATE DESFĂȘURA ÎN CONDIȚII NORMALE. CANDIDAȚII VOR FI ANUNȚAȚI DE MODIFICĂRILE CARE POT SĂ APARĂ.

II. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROBEI „TRASEU PRACTIC-APLICATIV”

A. Precizări generale referitoare la proba traseu practic-aplicativ

1. Candidații trebuie să parcurgă în întregime traseul practic-aplicativ și elementele care îl compun și să abordeze obligatoriu toate obstacolele, în ordinea stabilită, conform schiței de mai jos*). Parcurgerea unui obstacol în alt mod decât cel descris duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde/obstacol a candidatului, la final penalizările acumulate fiind consemnate în tabelul prevăzut în anexa nr. 27 la ordin și adunate la timpul realizat. În situația în care candidatul nu parcurge un obstacol va fi declarat „nepromovat”.

2. În situația constituirii mai multor subcomisii, suprafața și condițiile de amenajare și desfășurare a traseelor practic-aplicative vor fi identice.

3. Fiecare candidat parcurge traseul aplicativ în prezența a cel puțin 2 candidați martori.

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

1. Săritura în lungime de pe loc (obstacolul nr. 1):

De la linia de START, la semnalul evaluatorului, candidatul execută săritura în lungime de pe loc, în spațiul delimitat. În situația în care se calcă linia de start, se depășește lateral spațiul delimitat sau nu este

îndeplinit baremul minim obligatoriu, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză să execute săritura este declarat „nepromovat“.

Cronometrarea începe la prima mișcare a candidatului. Barem minim: 1,80 metri.

2. Alergare 18 metri

3. Ocolire jalon

4. Alergare 8 metri

5. Trecerea prin pas sărit peste saltea (obstacolul nr. 2):

După executarea săriturii în lungime de pe loc, de la locul de aterizare, se continuă cu alergare, trecerea prin pas sărit peste saltea după trecerea peste obstacol în mod corect. În situația în care, pe timpul alergării, se ating marginile saltelei, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză să execute săritura sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale saltelei: lungime = 2 m, lățime = 1 m, grosime = 3-5 cm.

6. Alergare 10 metri

7. Ocolire jalon

8. Alergare 4 metri

9. Două rostogoliri succesive înainte (obstacolul nr. 3):

Din alergare, candidatul va executa 2 (două) rostogoliri succesive înainte. În situația în care, pe timpul execuției, se depășește spațiul saltelelor cu întreg corpul, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză executarea rostogolirilor sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale sectorului: lungime = 4 m, lățime = 1 m

10. Alergare 5 metri

11. Deplasarea în echilibru pe banca de gimnastică cu transport de greutate (obstacolul nr. 4):

Se execută ridicarea celor 2 (două) greutăți de câte 5 kilograme fiecare, depozitate în fața băncii de gimnastică la 0,50 metri, urcarea pe banca de gimnastică, deplasarea în echilibru cu transportul simultan al greutăților, coborârea și depozitarea greutăților pe sol. În situația în care, pe timpul execuției, candidatul atinge solul, scapă una din greutăți sau pe ambele, va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză executarea deplasării sau transportul de greutate pe tot parcursul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale băncii de gimnastică: lungime = 4 m, lățime = 0,25 m, înălțimea de la sol în partea superioară = 0,30 m

12. Alergare 2 metri

13. Ocolire jalon

14. Alergare 20 de metri

15. Ocolire jalon

16. Deplasare între șicane (obstacolul nr. 5):

Candidatul se deplasează fără a avea dreptul de a se sprijini pe jaloane. În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează și cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat. În situația în care candidatul refuză să parcurgă distanța precizată este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 10 m, lățimea culoarului = 1,20 m, jaloane tip con, din polietilenă. Toată lungimea și lățimea obstacolului vor fi delimitate vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

17. Ocolire jalon

18. Alergare 10 metri

19. Săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică (obstacolul nr. 6):

Din alergare, candidatul va executa bătaia pe ambele picioare, sprijin pe obstacol cu ambele mâini și săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică. Abordarea obstacolului presupune cel puțin urcarea pe aparat, traversarea acestuia și coborârea pe la capătul depărtat. Parcurgerea obstacolului în alt mod decât cel descris duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde a candidatului. În situația în care candidatul refuză parcurgerea obstacolului sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: înălțime capră de gimnastică = 1,20 m. La acest obstacol nu se vor folosi trambuline elastice.

20. Alergare 2 metri

21. Ocolire jalon

22. Alergare 2 metri

23. Trecerea pe sub un obstacol marcat (obstacolul nr. 7):

Din alergare, candidatul se deplasează pe sub un obstacol marcat, acoperit și închis la ieșire.

Parcurgerea obstacolului în alt mod decât cel descris duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde a candidatului. În situația în care candidatul refuză parcurgerea obstacolului sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lățime = 1 m, înălțime = 0,80 m, lungime = 4 m

24. Alergare 4 metri

25. Escaladarea unei lăzi de gimnastică (obstacolul nr. 8):

Din alergare, candidatul execută escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere. Parcurgerea obstacolului în alt mod decât cel descris duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde a candidatului. În situația în care candidatul refuză parcurgerea obstacolului sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale lăzii de gimnastică: lungime = 1,60 m, lățimea părții superioare = 0,40 m, înălțime = 1,20 m. La acest obstacol nu se vor folosi trambuline elastice și saltele de gimnastică.

26. Alergare 4 metri

27. Ocolire jalon

28. Alergare 10 metri

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

Din alergare, candidatul execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu spatele, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de sosire. În situația în care candidatul trece linia de sosire fără manechin este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: distanța de parcurs = 10 m, înălțimea manechinului = 1,60 m, lățimea umerilor manechinului = 0,60 m, greutatea manechinului = 40 kg.

30. Ocolire jalon

31. Aruncarea mingii de handbal de pe loc la țintă (obstacolul nr. 10):

Candidații se vor opri în fața pragului dispus transversal pe direcția de aruncare și vor arunca la ținta aflată la 7 (șapte) 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 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, cu depășirea pragului care delimitează sectorul de aruncare, candidatul se va opri la semnalul acustic (fluiet) al supraveghetorului de traseu și mai are dreptul la o singură aruncare. Dacă și la următoarea încercare va repeta una dintre situațiile prevăzute anterior, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză parcurgerea obstacolului sau ocolește obstacolul este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale liniei de aruncare: lungime = 1,20 m, lățimea = 0,10 m. Ținta este dispusă la o distanță de 7 metri de prag (linia de aruncare). Caracteristici tehnice ale țintei: lungime = 1 m, lățimea = 1 m, dispusă la 1 m de sol (măsurată de la sol până la baza inferioară, fixă).

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

32. Alergare 20 metri

33. Navetă 10 repetări x 20 de metri cu transport de jaloane (obstacolul nr. 11):

Din alergare, candidatul ridică un jalon și aleargă cu acesta până la o linie aflată la 20 de metri distanță, depune jalonul și preia un alt jalon de culoare diferită și revine în alergare 20 de metri. Se efectuează 5 cicluri dus-întors.

În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează și cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat. În situația neschimbării culorii în mod succesiv după parcurgerea fiecărei distanțe de 20 de metri, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde. În situația în care candidatul refuză să parcurgă distanța precizată sau trece linia de sosire fără jalon, este declarat „nepromovat“.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 20 m, lățimea culoarului = 1,00 m, 10 jaloane tip con, din polietilenă, având 2 culori diferite în proporții egale (de exemplu: 5 de culoare roșie, 5 de culoare verde), distribuite câte 5 din aceeași culoare la fiecare dintre cele două capete ale culoarului. Toată lungimea și lățimea obstacolului vor fi delimitate vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

Pentru ca traseul practic-aplicativ să poată fi parcurs de 2 candidați, obstacolul nr. 11 se amenajează de două ori, pe două culori distincte.

34. Sosire (a se vedea imaginea asociată)

Schiță traseu practic-aplicativ

