



## PRECIZĂRI

### privind desfășurarea PROBELOR PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE

**Concurs de admitere  
în  
Școala Națională de Pregătire a Agenților de Penitenciare Tîrgu Ocna  
sesiunea septembrie 2015**

Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice sunt **eliminatorii** și se desfășoară conform prevederilor Metodologiei de organizare și desfășurare a concursului de admitere în Școala Națională de Pregătire a Agenților de Penitenciare Tîrgu Ocna, aprobată prin Ordinul Ministrului Justiției nr.2412/12.06.2013 și graficului de desfășurare a concursului de admitere, sesiunea 2015.

Aprecierea aptitudinilor fizice ale candidaților se realizează conform baremelor minime, rezultatele fiind consemnate în borderouri și procese verbale cu mențiunea „ADMIS/RESPINS”.

#### **I. BAREMELE MINIME**

##### **A. PROBE BĂRBAȚI:**

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Alergare de viteză – 50 metri plat:                  | 7”5   |
| 2. Flotări în 30” :                                     | 20    |
| 3. Alergare de rezistență – 1000 metri în teren variat: | 3’54” |

##### **B. PROBE FEMEI:**

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Alergare de viteză – 50 metri plat:   | 8”6   |
| 2. Ridicarea trunchiului la 90 de grade din poziția culcat pe spate (abdomene) în 30”: | 18    |
| 3. Alergare de rezistență – 800 metri în teren variat:                                 | 4’10” |

#### **II. DESCRIEREA PROBELOR**

##### **a) Flotări**

Proba de flotări se execută din poziția în sprijin culcat înainte.

Se înregistrează numărul de exerciții consecutive corecte (poziția culcat facial cu sprijin pe palme și vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte, coatele întinse, îndoirea brațelor până când coatele ajung la nivelul umerilor, revenirea în poziția inițială).

Se înregistrează numărul de execuții consecutive corecte **în 30 de secunde.**

**b) Abdomene (ridicarea trunchiului la 90 de grade din poziția culcat pe spate)**

Executantul stă culcat pe spate, picioarele întinse și fixate la nivelul gleznelor, mâinile la ceafă cu coatele atingând solul, ridicarea trunchiului la verticală (90 de grade) și revenirea la poziția inițială.

Se înregistrează câte ridicări de trunchi se execută în **30 de secunde**.

**c) Alergarea de viteză**

Alergarea de viteză se execută pe distanța de 50 metri cu start din picioare.

Se acordă o încercare.

Se cronometrează din momentul în care executantul a pornit în alergare.

Se apreciază după timpul realizat.

**d) Alergarea de rezistență**

Alergarea de rezistență se execută pe distanța de 1000 metri bărbații și 800 metri femeile.

Se execută cu start din picioare, în serii de până la 20 candidați.

Se aleargă pe teren variat.

Se cronometrează din momentul în care seria a pornit în alergare.

Se apreciază după timpul realizat.

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

**III. PRECIZĂRI**

Toate probele sunt obligatorii și se susțin în aceeași zi de către un candidat. Nesusținerea unei probe sau abandonul echivalează cu retragerea candidatului din concurs.

Abandonarea unei probe din motive neimputabile candidatului nu atrage eliminarea sa din concurs.

Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei.

Ordinea obligatorie de susținere a probelor pentru verificarea aptitudinilor fizice este următoarea:

**A. Bărbați**

1. Alergarea de viteză pe distanța de 50 metri.
2. Flotări.
3. Alergarea de rezistență pe distanța de 1000 metri.

**B. Femei**

1. Alergarea de viteză pe distanța de 50 metri.
2. Abdomene (ridicarea trunchiului la 90 de grade din poziția culcat pe spate).
3. Alergarea de rezistență pe distanța de 800 metri.

Este declarat „ADMIS”, candidatul care a realizat baremul minim pentru fiecare probă.

Fiecare candidat are dreptul la o singură parcurgere a probei pentru realizarea baremului și, indiferent de cauze/motive, nu se admit **repetări, reexaminări sau contestații**.