

PROBA PRACTICĂ

pentru posturile vacante de agent de poliție, specialitatea acțiuni speciale-asalt

Componenta I Candidatul va începe proba practică prin executarea ședinței de tragere adaptată nevoilor liniei de muncă „Acțiuni Speciale”-asalt. Ședința de tragere va fi precedată de o ședință de reglaj cu 3 cartușe alocate fiecărui candidat.

SEDINȚA DE TRAGERE

Arma: Glock 17;

Ținta: ținta piept nr. 6a cu cercuri;

Distanța: 10 m;

Cartușe alocate: 6 cartușe;

Număr de repetări exercițiu: 1,

Țimp: maxim 40 sec;

Priza: cu două mâini

Poziția de tragere: în picioare;

Poziția de start: arma în poziție de observare, alimentată, fără cartuș în camera cartușului, încărcătorul este alimentat cu 6 cartușe;

Evaluarea rezultatelor: conform baremului de evaluare;

Modul de executare: Trăgătorul, aflat în poziție de observare, la comanda „FOC” sau semnal sonor, încarcă, îndreaptă arma spre țintă, execută 6 focuri, după care, la comandă, execută control armamentul și revine în poziția de start.

Încărcătorul va fi alimentat de evaluator, în prezența candidatului.

În cazul apariției unui incident de tragere în timpul executării ședinței de tragere, se va opri proba de concurs, incidentul urmând a fi rezolvat de către evaluator. Proba se va relua de la condițiile inițiale de concurs (țintă nouă, încărcătorul alimentat cu 6 cartușe, cronometrul resetat la 00:00).

Conform art. 4 din ANEXA la Dispoziția inspectorului general al Inspectoratului General al Poliției Române nr. 40 din 27.03.2020 privind INSTRUCȚIUNILE DE TRAGERE ALE POLIȚIEI ROMÂNIE: “Pe timpul tuturor ședințelor de tragere sau de antrenament cu armamentul din dotare sau cu armamentul de antrenament cu muniție cu vopsea, sunt respectate următoarele reguli de siguranță:

- a) **Disciplina armei** - toate armele sunt tratate tot timpul ca și cum ar fi încărcate;
- b) **Disciplina țevii** - armele sunt îndreptate întotdeauna într-o direcție sigură;
- c) **Disciplina trăgaciului** - degetul nu este introdus în garda trăgaciului sau pe trăgaci cu excepția cazurilor în care polițistul este îndreptățit legal sau este instruit în acest scop, în cadrul ședințelor de pregătire;
- d) **Disciplina țintei** - identificarea clară, pozitivă a țintei și a ceea ce se află în spatele acesteia.”

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Nepromovat*” în următoarele situații:

- Nu respectă regulile și măsurile de siguranță în poligon, condițiile ședinței de tragere sau indicațiile evaluatorului;
- Execută foc înainte de comanda evaluatorului, respectiv „FOC !”, sau înainte de semnalul sonor;
- Execută foc după expirarea timpului alocat ședinței de tragere, respectiv după comanda „STOP!”.
- Nu execută toate cele 6 focuri în timpul maxim alocat de 40 secunde sau este găsit cu cartuș în camera cartușului la controlul armamentului.

Este declarat „Promovat“ candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare .

Barem de evaluare ședință de tragere										
	NOTE									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punctaj obținut	60 puncte	59-57 puncte	56-54 puncte	53-51 puncte	50-48 puncte	47-45 puncte	44-41 puncte	40-38 puncte	37-35 puncte	sub 35 puncte

După finalizarea ședinței de tragere, candidatul iese din poligonul de tragere și se deplasează, în timpul recomandat de 2 minute, împreună cu un membru al subcomisiei, către locul de desfășurare al Componentei 2 – *calități motrice*.

În situația în care, din punct de vedere logistic, nu există posibilitatea organizării concursului într-o locație care să permită desfășurarea ambelor componente, deplasarea către locul de desfășurare a Componentei 2 - *calități motrice*, se va asigura de către organizator în cel mai scurt timp posibil.

Componenta 2 - *calități motrice* (activitățile, baremele și grupele de vârstă sunt prevăzute în anexele la O.M.A.I. nr. 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în Ministerul Afacerilor Interne, adaptate nevoilor de verificare practică).

Pentru candidații bărbați:

- La comanda start execută **alergare de rezistență** 1000 de metri, contracronometru;
- După o pauză de 1 minut de la terminare, execută **menținut în atârnat**;
- După o pauză de 30 de secunde de la terminare, execută **genuflexiuni**;
- După o pauză de 30 de secunde de la terminare, execută **abdomene**;
- După o pauză de 30 de secunde de la terminare, execută **flotări**;
- După o pauză de 30 de secunde de la terminare, execută **lovituri la sac** timp de 2 minute fără întrerupere;

Pentru candidații femei:

- La comanda start execută **alergare de rezistență** 800 de metri, contracronometru;
- După o pauză de 1 minut de la terminare, execută **abdomene**;
- După o pauză de 30 de secunde de la terminare, execută **alergare de viteză**;
- După o pauză de 30 de secunde de la terminare, execută **săritura în lungime de pe loc**;
- După o pauză de 30 de secunde de la terminare, execută **lovituri la sac** timp de 2 minute fără întrerupere;

Modalitatea de execuție:

- candidatul execută toate probele numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și specificului componentei;
- pentru executarea probelor candidatul are dreptul la o singură încercare;
- candidatul trebuie să parcurgă în întregime probele și elementele ce le compun, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, respectând timpii de pauză corespunzători;
- terminarea timpului de pauză dintre componentele evaluării calităților motrice este anunțat de către evaluator;

- **proba de rezistență** se execută cu startul din picioare, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului;
- **proba de menținut în atârnat** se execută la bară fixă câte un concurent/cronometru;
- **proba de genuflexiuni** se execută prin coborârea și ridicarea trunchiului în plan vertical cu brațele la ceafă, timp de două minute, fără pauză, câte un concurent/cronometru;
- **proba de flexie abdominală** (abdomene) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute, fără pauză și se consideră corectă atunci când omoplații ating solul în extensie și trunchiul este la 90 de grade cu picioarele, în flexie;
- **proba de flotări** se execută din poziția în sprijin culcat înainte, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru. Flotarea se consideră corectă când încheietura cotului este la 90 de grade în flexie și 180 de grade în extensie, fără sprijin pe genunchi, coate sau abdomen pe durata execuției probei;
- **proba de viteză** se execută cu startul din picioare, pe o distanță de 50 m, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului;
- **proba de săritură în lungime de pe loc** se execută pe o suprafață plană și dură, câte un concurent.

La linia de plecare candidatul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează, iar brațele execută un balans dinainte spre înapoi, concomitent cu extensia picioarelor și implicit executarea săriturii. Pentru evaluarea execuției se va măsura locul unde candidatul lasă ultima urmă (călcăul, palma, șezutul etc.).

- alergarea de rezistență 1000/800 metri și alergarea de viteză 50 m se desfășoară în aer liber. În cazul în care condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea acestora (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste 135°C sau sub 0°C ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente), desfășurarea probelor se poate amâna, la propunerea comisiei, cu acordul președintelui comisiei, până la momentul când probele se pot desfășura în condiții normale;

- **proba de lovituri la sac** se execută cu echipament adecvat sportului de contact.

Această probă începe la semnalul comisiei iar candidatul trebuie să execute minim 100 de lovituri succesive de brațe combinate cu lovituri de picioare, conform indicațiilor evaluatorului.

Barem de evaluare proba de lovituri la sac										
	NOTE									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Lovituri la sac	150 lovituri	140 lovituri	130 lovituri	120 lovituri	110 lovituri	100 lovituri	90 lovituri	80 lovituri	70 lovituri	60 lovituri

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Nepromovat*” în următoarele situații:

- nu parcurge sau refuză să parcurgă unul din elementele componente motrice;
- calcă linia de start la probele de alergare de rezistență și alergare de viteză 50m;
- nu respectă traseul probei de alergare de rezistență;
- nu respectă modul de executare impus pentru probe și timpii de executare a acestora;
- nu respectă indicațiile evaluatorului;
- depășește timpii de pauză dintre elementele componente motrice.
- la executarea probei genuflexiuni candidatul se sprijină pe coapse sau genunchi;
- la executarea probei de flexie abdominală (abdomene) candidatul se prinde cu mâinile de coapse, genunchi sau elemente de vestimentație pentru realizarea flexiei sau extensiei.
- la executarea probei de flotări candidatul se sprijină pe genunchi, coate sau abdomen pe durata probei;

Este declarat „Promovat” candidatul care obține minimum nota 5.00 la fiecare probă conform baremului de evaluare, iar media aritmetică a notelor obținute este de minimum 7.00.

După finalizarea **Componentei 2 – calități motrice**, candidatul se echipează cu cască, mănuși, tibiere, cochilie și proteză dentară proprie, se deplasează în maximum 2 minute, împreună cu un membru al subcomisiei, către locul de desfășurare al **Componentei 3 – autoapărare**.

Componenta 3 - autoapărare

Modalitatea de execuție:

- Proba se desfășoară pe suprafața de luptă amenajată în cadrul sălii de sport, sub forma unei reprize de **trei minute**.

- Pentru protecția candidatului vor fi utilizate următoarele echipamente de protecție: cască, mănuși, tibiere, cochilie. Candidatul poate folosi, ca și echipament de protecție individual, proteză dentară proprie.

- Lupta începe la semnalul arbitrului;

- Zonele corpului asupra cărora loviturile sunt permise: cap, trunchi, coapse.

- Zonele corpului asupra cărora procedeele și/sau protecțiile sunt permise: cap, gât, trunchi, membrele superioare și membrele inferioare.

- Zonele corpului asupra cărora loviturile sunt interzise: spatele capului, gât, zona inghinală.

Este declarat „Promovat” candidatul care obține minimum nota 5.00.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Nepromovat*” în următoarele situații:

a. adoptă o atitudine non-combat pe toată durata reprizei de luptă;

b. lovește sau efectuează procedee asupra zonelor interzise ale corpului, în mod repetat;

c. este scos din luptă prin knockout sau abandonează lupta;

d. nu respectă instrucțiunile evaluatorilor sau semnalele de începere sau încetare a reprizei Este declarat „Promovat” candidatul care obține minimum nota 5.00.

La evaluarea privind „PROBA PRACTICĂ” este declarat „Promovat” candidatul care obține nota **minimum 7.00**, ca medie aritmetică a notelor obținute la cele trei componente.

Barem de evaluare Componenta 3 - autoapărare

NOTA	
10	1. finalizează repriza, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.); 2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca; 3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului; 4. atacă adversarul prin lovituri singulare clare, care își ating ținta; 5. atacă adversarul prin combinații clare de lovituri braț-picior care își ating ținta sau finalizează procedee de proiectare/imobilizare a adversarului; 6. demonstrează superioritate tehnică și își domină clar adversarul pe parcursul reprizei.
9	1. ajunge la finalul reprizei, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.); 2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca; 3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului; 4. atacă adversarul prin lovituri singulare clare, care își ating ținta; 5. atacă adversarul prin combinații clare de lovituri braț-picior care își ating ținta sau finalizează procedee de proiectare/imobilizare a adversarului.
8	1. ajunge la finalul reprizei, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.); 2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca; 3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului; 4. atacă adversarul prin lovituri singulare clare, care își ating ținta.
7	1. ajunge la finalul reprizei, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.); 2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca; 3. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/imobilizare a adversarului.
6	1. ajunge la finalul reprizei, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.); 2. dovedește faptul că poate rezista atacurilor adversarului prin executarea de procedee de parare, eschivă, blocaj sau prin adoptarea unui mod de luptă care pune adversarul în imposibilitatea de a ataca.
5	1. ajunge la finalul reprizei, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.).
4-1	1. adoptă o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.); 2. lovește sau efectuează procedee asupra zonelor interzise ale corpului, în mod repetat; 3. este scos din luptă prin knock-out sau abandonează lupta; 4. nu respectă instrucțiunile evaluatorilor sau semnalele de începere sau încetare a luptei.

PROBE BARBATI																				
Rezistenta - 1000m							Mentinut in atarnat							Genuflexiuni						
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
Time	I	II	III	IV	V	VI	Time	I	II	III	IV	V	VI	Rep	I	II	III	IV	V	VI
3'20"	10						88"	10						60	10					
3'25"	9.5						85"	9.5						59	9.5					
3'30"	9						84"	9						58	9					
3'35"	8.5						82"	8.5						57	8.5					
3'40"	8						80"	8						56	8					
3'45"	7.5	10					78"	7.5	10					55	7.5	10				
3'50"	7	9.5					76"	7	9.5					54	7	9.5				
3'55"	6.5	9					74"	6.5	9					53	6.5	9				
4'00"	6	8.5					72"	6	8.5					52	6	8.5				
4'05"	5.5	8					70"	5.5	8					51	5.5	8				
4'10"	5	7.5	10				68"	5	7.5	10				50	5	7.5	10			
4'15"	4.5	7	9.5				66"	4.5	7	9.5				49	4.5	7	9.5			
4'20"	4	6.5	9				64"	4	6.5	9				48	4	6.5	9			
4'25"	3.5	6	8.5				62"	3.5	6	8.5				47	3.5	6	8.5			
4'30"	3	5.5	8				60"	3	5.5	8				46	3	5.5	8			
4'35"	2.5	5	7.5	10			58"	2.5	5	7.5	10			45	2.5	5	7.5	10		
4'40"	2	4.5	7	9.5			56"	2	4.5	7	9.5			44	2	4.5	7	9.5		
4'45"	1.5	4	6.5	9			54"	1.5	4	6.5	9			43	1.5	4	6.5	9		
4'50"	1	3.5	6	8.5			52"	1	3.5	6	8.5			42	1	3.5	6	8.5		
4'55"		3	5.5	8			50"		3	5.5	8			41		3	5.5	8		
5'00"		2.5	5	7.5	10		48"		2.5	5	7.5	10		40		2.5	5	7.5	10	
5'05"		2	4.5	7	9.5		46"		2	4.5	7	9.5		39		2	4.5	7	9.5	
5'10"		1.5	4	6.5	9		44"		1.5	4	6.5	9		38		1.5	4	6.5	9	
5'15"		1	3.5	6	8.5		42"		1	3.5	6	8.5		37		1	3.5	6	8.5	
5'20"			3	5.5	8		40"			3	5.5	8		36			3	5.5	8	
5'25"			2.5	5	7.5	10	38"			2.5	5	7.5	10	35			2.5	5	7.5	10
5'30"			2	4.5	7	9.5	36"			2	4.5	7	9.5	34			2	4.5	7	9.5
5'35"			1.5	4	6.5	9	34"			1.5	4	6.5	9	33			1.5	4	6.5	9
5'40"			1	3.5	6	8.5	32"			1	3.5	6	8.5	32			1	3.5	6	8.5
5'45"				3	5.5	8	30"				3	5.5	8	31				3	5.5	8
5'50"				2.5	5	7.5	28"				2.5	5	7.5	30				2.5	5	7.5
5'55"				2	4.5	7	26"				2	4.5	7	29				2	4.5	7
6'00"				1.5	4	6.5	24"				1.5	4	6.5	28				1.5	4	6.5
6'05"				1	3.5	6	22"				1	3.5	6	27				1	3.5	6
6'10"					3	5.5	20"					3	5.5	26					3	5.5
6'15"					2.5	5	18"					2.5	5	25					2.5	5
6'20"					2	4.5	16"					2	4.5	24					2	4.5
6'25"					1.5	4	14"					1.5	4	23					1.5	4
6'30"					1	3.5	12"					1	3.5	22					1	3.5
6'35"						3	10"						3	21						3
6'40"						2.5	8"						2.5	20						2.5
6'45"						2	6"						2	19						2
6'50"						1.5	4"						1.5	18						1.5
6'55"						1	2"						1	17						1

PROBE BARBATI												
Abdomene							Flotari					
Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ				
Rep	I	II	III	IV	V	VI	Rep	I	II	III	IV	V
60	10						70	10				
59	9.5						69	9.5				
58	9						68	9				
57	8.5						67	8.5				
56	8						66	8				
55	7.5	10					65	7.5	10			
54	7	9.5					64	7	9.5			
53	6.5	9					63	6.5	9			
52	6	8.5					62	6	8.5			
51	5.5	8					61	5.5	8			
50	5	7.5	10				60	5	7.5	10		
49	4.5	7	9.5				59	4.5	7	9.5		
48	4	6.5	9				58	4	6.5	9		
47	3.5	6	8.5				57	3.5	6	8.5		
46	3	5.5	8				56	3	5.5	8		
45	2.5	5	7.5	10			55	2.5	5	7.5	10	
44	2	4.5	7	9.5			54	2	4.5	7	9.5	
43	1.5	4	6.5	9			53	1.5	4	6.5	9	
42	1	3.5	6	8.5			52	1	3.5	6	8.5	
41		3	5.5	8			51		3	5.5	8	
40		2.5	5	7.5	10		50		2.5	5	7.5	10
39		2	4.5	7	9.5		49		2	4.5	7	9.5
38		1.5	4	6.5	9		48		1.5	4	6.5	9
37		1	3.5	6	8.5		47		1	3.5	6	8.5
36			3	5.5	8		46			3	5.5	8
35			2.5	5	7.5	10	45			2.5	5	7.5
34			2	4.5	7	9.5	44			2	4.5	7
33			1.5	4	6.5	9	43			1.5	4	6.5
32			1	3.5	6	8.5	42			1	3.5	6
31				3	5.5	8	41				3	5.5
30				2.5	5	7.5	40				2.5	5
29				2	4.5	7	39				2	4.5
28				1.5	4	6.5	38				1.5	4
27				1	3.5	6	37				1	3.5
26					3	5.5	36					3
25					2.5	5	35					2.5
24					2	4.5	34					2
23					1.5	4	33					1.5
22					1	3.5	32					1
21						3	31					
20						2.5	30					
19						2	29					
18						1.5	28					
17						1	27					

PROBE FEMUR											
REZISTENÇA - 800 m						ABDOMEN					
PERE	TIME	NOTE/GRUPE DE VARSTA	PERE	REZET	TIME	NOTE/GRUPE DE VARSTA	PERE	TIME	NOTE/GRUPE DE VARSTA	PERE	TIME
I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI
320"	10				56	10	872	10			
325"	9,5				55	9,5	873	9,5			
330"	9				54	9	874	9			
335"	8,5				53	8,5	875	8,5			
340"	8				52	8	876	8			
345"	7,5	10			51	7,5	877	7,5	10		
350"	7	9,5			50	7	878	7	9,5		
355"	6,5	9			49	6,5	879	6,5	9		
360"	6	8,5			48	6	880	6	8,5		
365"	5,5	8			47	5,5	881	5,5	8		
370"	5	7,5	10		46	5	882	5	7,5	10	
375"	4,5	7	9,5		45	4,5	883	4,5	7	9,5	
380"	4	6,5	9		44	4	884	4	6,5	9	
385"	3,5	6	8,5		43	3,5	885	3,5	6	8,5	
390"	3	5,5	8		42	3	886	3	5,5	8	
395"	2,5	5	7,5	10	41	2,5	887	2,5	5	7,5	10
400"	2	4,5	7	9,5	40	2	888	2	4,5	7	9,5
405"	1,5	4	6,5	9	39	1,5	889	1,5	4	6,5	9
410"	1	3,5	6	8,5	38	1	890	1	3,5	6	8,5
415"		3	5,5	8	37		891		3	5,5	8
420"		2,5	5	7,5	36		892		2,5	5	7,5
425"		2	4,5	7	35		893		2	4,5	7
430"		1,5	4	6,5	34		894		1,5	4	6,5
435"		1	3,5	6	33		895		1	3,5	6
440"			3	5,5	32		896			3	5,5
445"			2,5	5	31		897			2,5	5
450"			2	4,5	30		898			2	4,5
455"			1,5	4	29		899			1,5	4
460"			1	3,5	28		900			1	3,5
465"				3	27		901				3
470"				2,5	26		902				2,5
475"				2	25		903				2
480"				1,5	24		904				1,5
485"				1	23		905				1
490"					22		906				
495"					21		907				
500"					20		908				
505"					19		909				
510"					18		910				
515"					17		911				
520"					16		912				
525"					15		913				
530"					14		914				
535"					13		915				
540"					12		916				
545"					11		917				
550"					10		918				
555"					9		919				
560"					8		920				
565"					7		921				
570"					6		922				
575"					5		923				
580"					4		924				
585"					3		925				
590"					2		926				
595"					1		927				
600"							928				
605"							929				
610"							930				
615"							931				
620"							932				
625"							933				
630"							934				
635"							935				
640"							936				
645"							937				
650"							938				
655"							939				