

Ținând seama de prevederile Legii nr.188/1999 republicată, privind statutul funcționarilor publici, cu modificările și completările ulterioare, precum și ale H.G.nr.611/2008 modificată și completată pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, Direcția Generală de Poliție Locală Sector 4 organizează, la sediul său din Aleea Ciceu nr.12, Sector 4, București, **concurs de recrutare în funcțiile publice de execuție** vacante de mai jos:

1. Condiții de participare la concurs:

Postul	Clasa	Grad profesional	Nivelul studiilor	Condiții minime de vechime în specialitatea studiilor necesare	Condiții specifice de ocupare / participare
DIRECȚIA 1 ORDINE PUBLICĂ					
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres

politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	principal	S	5 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	principal	S	5 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres

politist local	I	principal	S	5 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	asistent	S	1 an	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	asistent	S	1 an	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	asistent	S	1 an	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	I	debutant	S	0	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	III	superior	M	9 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	III	superior	M	9 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	III	superior	M	9 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	III	asistent	M	6 luni	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres

DIRECȚIA 2 ORDINE PUBLICĂ					
politist local	I	superior	S	9 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	III	superior	M	9 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
DIRECȚIA 3 ORDINE PUBLICĂ					
politist local	I	principal	S	5 ani	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
DIRECȚIA CIRCULAȚIA RUTIERĂ					
politist local	I	asistent	S	1 an	1.Studii universitare de licență absolvite cu diplomă, respectiv studii superioare de lungă durată absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stress 4.Permis de conducere categoria B
politist local	III	principal	M	5 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stress 4.Permis de conducere categoria B
politist local	III	principal	M	5 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stress 4.Permis de conducere categoria B
politist local	III	principal	M	5 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stress 4.Permis de conducere categoria B
politist local	III	principal	M	5 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stress 4.Permis de conducere categoria B

DIRECȚIA INTERVENȚIE					
politist local	III	principal	M	5 ani	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres
politist local	III	asistent	M	6 luni	1.Studii medii absolvite cu diplomă de bacalaureat 2.Postul presupune lucru în ture sau schimburi și deplasări în teren 3.Disponibilitate pentru lucru peste program și în condiții de stres

2. Calendarul de desfășurare a concursului:

I. În data de **03 martie 2017, ora 11⁰⁰** – **proba suplimentară sportivă - eliminatorie** - va fi susținută doar de acei candidați care vor depune dosarele de înscriere la concurs în **vederea ocupării unei funcții publice specifice de polițist local**, indiferent de structurile din care face parte aceasta, și care constă în susținerea următoarelor probe sportive:

- Flotări – bărbați
- Abdomene - femei.
- Săritura în lungime de pe loc – bărbați și femei
- Alergare sprint – bărbați și femei
- Alergare rezistență – bărbați și femei

II. În data de **07 martie 2017, ora 11⁰⁰** – **proba scrisă** care constă în susținerea unei lucrări ce va conține răspunsuri la subiectele de concurs desprinse din bibliografia prezentată în anunțul afisat.

III. **Interviul**, care va putea fi susținut, în termen de maxim 5 zile lucrătoare de la data susținerii probei scrise, doar de acei candidați care au obținut la proba scrisă minim 50 puncte, dintr-un maxim de 100 de puncte.

3. Dosarele pentru înscriere în vederea participării la concurs vor putea fi depuse în termen de 20 de zile calendaristice de la publicarea anunțului de concurs la sediul Direcției Generale de Poliție Locală Sector 4 din Aleea Ciceu nr.12, sector 4, București la Secretariatul Comisiei de Concurs și trebuie să conțină în mod obligatoriu următoarele documente:

- a) formularul de înscriere la concurs (se va procura de la Secretariatul comisiei de concurs și va fi completat pe loc);
- b) copie de pe actul de identitate;
- c) copiile diplomelor de studii și alte acte care atestă efectuarea unor specializări;
- d) copie de pe carnetul de muncă sau, după caz, o adeverință care să ateste vechimea în muncă și, după caz, în specialitatea studiilor necesare ocupării funcției publice (model A.N.F.P.);
- e) cazierul judiciar
- f) adeverință care să ateste starea de sănătate corespunzătoare, eliberată cu cel mult 6 luni anterior derulării concursului de către medicul de familie sau de către unitățile sanitare abilitate;
- g) declarație pe propria răspundere sau adeverință care să ateste că nu ați desfășurat activități de poliție politică;

h) declarație pe propria răspundere că nu a fost destituit dintr-o funcție publică sau nu i-a încetat contractual individual de muncă pentru motive disciplinare în ultimii 7 ani.

- *Documentele se îndosariază într-un dosar cu șină, în ordinea enumerării de mai sus.*
- *Dosarul se prezintă la secretarul comisiei de concurs.*
- *Copiile de pe acte se prezintă însoțite de documentele originale, care se certifică pentru conformitate cu originalul de către secretarul comisiei de concurs, sau în copii legalizate.*
- *Vechimea în muncă și/sau în specialitatea studiilor dobândită după data de 01.01.2011 de către candidații la concurs, va fi atestată prin adeverințe care vor avea formatul standard aprobat prin Ordinul Președintelui ANFP nr. 192/17.01.2013 ;*
- *Adeverința care atestă starea de sănătate conține, în clar, numărul, data, numele emitentului și calitatea acestuia, în formatul standard stabilit de Ministerul Sănătății Publice.*

4.Bibliografie:

Compartimentul	Legislație pentru concurs specifică domeniului
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Direcția 1 Ordine Publică ➤ Direcția 2 Ordine Publică ➤ Direcția 3 Ordine Publică ➤ Direcția Intervenție 	<ul style="list-style-type: none"> - Legea nr.188/1999 – privind Statutul funcționarilor publici, republicată, cu modificările și completările ulterioare; - Legea nr.7/2004 – privind Codul de conduită a funcționarilor publici, republicată; - Legea nr.155/2010 – Legea poliției locale, republicată, cu modificările și completările ulterioare; - H.G. nr.1332/2010 privind aprobarea Regulamentului – cadru de organizare și funcționare a poliției locale; - Legea nr.215/2001 – privind Administrația Publică Locală, republicată, cu modificările și completările ulterioare; - O.G. nr.27/2002 privind reglementarea activității de soluționare a petițiilor, aprobată, cu modificări și completări, prin Legea nr.233/2002; - O.G. nr.2/2001 - privind regimul juridic al contravențiilor (actualizată); - Legea nr.12/1990 - privind protejerea populației împotriva unor activități de producție, comerț sau prestări de servicii ilicite (republicată); - Legea nr.61/1991 - pentru sancționarea faptelor de încălcare a unor norme de conviețuire socială, a ordinii și liniștii publice (republicată); - Legea nr.349/2002 - pentru prevenirea și combaterea efectelor consumului produselor din tutun (actualizată); - Legea nr.54/2012 - privind desfășurarea activităților de picnic; - Hotărârea Consiliului Local Sector 4 nr.22/2007 privind aprobarea Normelor privind obligațiile și responsabilitățile care revin persoanelor fizice și juridice pentru menținerea unui mediu de viață sănătos; - Hotărârea Consiliului Local Sector 4 nr.14/2015 – privind aprobarea Regulamentului referitor la exploatarea și utilizarea locurilor de parcare de reședință situate pe raza administrativă a Sectorului 4 și sancționarea proprietarilor/utilizatorilor/posesorilor de vehicule/autovehicule expuse spre vânzare/închiriere, pe domeniul public și privat aparținând Sectorului 4 al Municipiului București; - Hotărârea Consiliului General al Municipiului București nr.124/2008 - privind regimul spațiilor de parcare pe terenurile aparținând domeniului public sau privat ale Municipiului București; - Hotărârea Consiliului General al Municipiului București nr.304/2009 – privind aprobarea Normelor de protecție a spațiilor verzi pe teritoriul Municipiului București;

	<ul style="list-style-type: none"> - Hotărârea Consiliului General al Municipiului București nr.120/2010 - privind aprobarea normelor de salubritate și igienizare ale Municipiului București;
<p>➤ Direcția Circulație Rutieră</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Legea nr.188/1999 privind Statutul funcționarilor publici, republicată, cu modificările și completările ulterioare; - Legea nr.7/2004 privind Codul de conduită a funcționarilor publici, republicată; - Legea nr.155/2010 Legea poliției locale republicata, cu modificările și completările ulterioare; - H.G. nr.1332/2010 pentru aprobarea Regulamentului – cadru de organizare și funcționare a Poliției locale; - Legea nr.215/2001 privind Administrația Publică Locală, republicată, cu modificările și completările ulterioare; - O.G.nr.27/2002 privind reglementarea activității de soluționare a petițiilor, aprobată, cu modificări și completări, prin Legea nr.233/2002; - O.G. nr. 2/2001 privind regimul juridic al contravențiilor (actualizată); - O.U.G. nr.195/2002 privind circulația pe drumurile publice (republicată) (actualizată); - H.G. nr.1391/2006 pentru aprobarea Regulamentului de aplicare a O.U.G. nr. 195/2002 privind circulația pe drumurile publice; - Legea nr.61/1991 pentru sancționarea faptelor de încălcare a unor norme de conviețuire socială, a ordinii și liniștii publice (republicată); - Hotărârea Consiliului Local Sector 4 nr. 22/2007 - privind aprobarea normelor privind obligațiile și responsabilitățile care revin persoanelor fizice și juridice pentru menținerea unui mediu de viață sănătos; - Legea nr.349/2002 pentru prevenirea și combaterea efectelor consumului produselor din tutun (actualizată); - Legea nr.448/2002 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap (republicată) (actualizată); - Hotărârea Consiliului General al Municipiului București nr.120/2010 - privind aprobarea normelor de salubritate și igienizare ale Municipiului București; - Hotărârea Consiliului General al Municipiului București nr.134/2004 – privind circulația autovehiculelor destinate transportului de mărfuri și a utilajelor cu masa totală maximă autorizată mai mare de 5 tone în Municipiul București;

p.DIRECTOR GENERAL
Director General Adjunct,
ENE TEODOR MARIAN

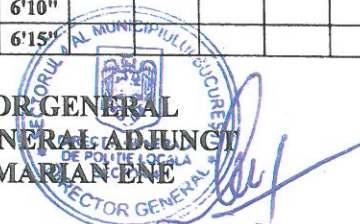


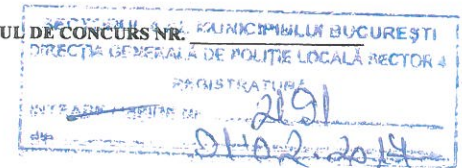
REGISTRATURA
 INTRARE LIBRE NR. 2191
 01.02.2017

TABEL
 CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU PROBA SUPLIMENTARĂ SPORTIVĂ
 - FEMEI -

SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC							ABDOMENE						REZISTENȚĂ - 800 m						VITEZA - 50 m									
Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						
Metri	I	II	III	IV	V	VI	Rep	I	II	III	IV	V	VI	Temp	I	II	III	IV	V	VI	Temp	I	II	III	IV	V	VI	
2,10	10						56	10						3'20"	10						8"2	10						
2,08	9,5						55	9,5						3'25"	9,5						8"3	9,5						
2,06	9						54	9						3'30"	9						8"4	9						
2,04	8,5						53	8,5						3'35"	8,5						8"5	8,5						
2,02	8						52	8						3'40"	8						8"6	8						
2,00	7,5	10					51	7,5	10					3'45"	7,5	10					8"7	7,5	10					
1,98	7	9,5					50	7	9,5					3'50"	7	9,5					8"8	7	9,5					
1,96	6,5	9					49	6,5	9					3'55"	6,5	9					8"9	6,5	9					
1,94	6	8,5					48	6	8,5					4'00"	6	8,5					9"0	6	8,5					
1,92	5,5	8					47	5,5	8					4'05"	5,5	8					9"1	5,5	8					
1,90	5	7,5	10				46	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				9"2	5	7,5	10				
1,88		7	9,5				45		7	9,5				4'15"		7	9,5				9"3		7	9,5				
1,86		6,5	9				44		6,5	9				4'20"		6,5	9				9"4		6,5	9				
1,84		6	8,5				43		6	8,5				4'25"		6	8,5				9"5		6	8,5				
1,82		5,5	8				42		5,5	8				4'30"		5,5	8				9"6		5,5	8				
1,80		5	7,5	10			41		5	7,5	10			4'35"		5	7,5	10			9"7		5	7,5	10			
1,78			7	9,5			40			7	9,5			4'40"			7	9,5			9"8			7	9,5			
1,76			6,5	9			39			6,5	9			4'45"			6,5	9			9"9			6,5	9			
1,74			6	8,5			38			6	8,5			4'50"			6	8,5			10"0			6	8,5			
1,72			5,5	8			37			5,5	8			4'55"			5,5	8			10"1			5,5	8			
1,70			5	7,5	10		36			5	7,5	10		5'00"			5	7,5	10		10"2			5	7,5	10		
1,68				7	9,5		35				7	9,5		5'05"				7	9,5		10"3				7	9,5		
1,66				6,5	9		34				6,5	9		5'10"				6,5	9		10"4				6,5	9		
1,64				6	8,5		33				6	8,5		5'15"				6	8,5		10"5				6	8,5		
1,62				5,5	8		32				5,5	8		5'20"				5,5	8		10"6				5,5	8		
1,60				5	7,5	10	31				5	7,5	10	5'25"				5	7,5	10	10"7				5	7,5	10	
1,58					7	9,5	30					7	9,5	5'30"					7	9,5	10"8					7	9,5	
1,56					6,5	9	29					6,5	9	5'35"					6,5	9	10"9					6,5	9	
1,54					6	8,5	28					6	8,5	5'40"					6	8,5	11"0					6	8,5	
1,52					5,5	8	27					5,5	8	5'45"					5,5	8	11"1					5,5	8	
1,50					5	7,5	26					5	7,5	5'50"					5	7,5	11"2					5	7,5	
1,48						7	25						7	5'55"						7	11"3							7
1,46						6,5	24						6,5	6'00"						6,5	11"4							6,5
1,44						6	23						6	6'05"						6	11"5							6
1,42						5,5	22						5,5	6'10"						5,5	11"6							5,5
1,40						5	21						5	6'15"						5	11"7							5

p.DIRECTOR GENERAL
 DIRECTOR GENERAL ADJUNCT
 TEODOR MARIAN ENE





**TABEL
CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU PROBA SUPLIMENTARĂ SPORTIVĂ
-BĂRBAȚI-**

PROBE																											
VITEZĂ - 50 m						FLOTĂRI						SARITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC						REZISTENȚĂ - 1000 m									
Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ								
Timp	I	II	III	IV	V	VI	Rep	I	II	III	IV	V	VI	Metri	I	II	III	IV	V	VI	Timp	I	II	III	IV	V	VI
7 ⁰	10						50	10						2,30	10						4'00"	10					
7 ¹	9,5						49	9,5						2,28	9,5						4'05"	9,5					
7 ²	9						48	9						2,26	9						4'10"	9					
7 ³	8,5						47	8,5						2,24	8,5						4'15"	8,5					
7 ⁴	8						46	8						2,22	8						4'20"	8					
7 ⁵	7,5	10					45	7,5	10					2,20	7,5	10					4'25"	7,5	10				
7 ⁶	7	9,5					44	7	9,5					2,18	7	9,5					4'30"	7	9,5				
7 ⁷	6,5	9					43	6,5	9					2,16	6,5	9					4'35"	6,5	9				
7 ⁸	6	8,5					42	6	8,5					2,14	6	8,5					4'40"	6	8,5				
7 ⁹	5,5	8					41	5,5	8					2,12	5,5	8					4'45"	5,5	8				
8 ⁰	5	7,5	10				40	5	7,5	10				2,10	5	7,5	10				4'50"	5	7,5	10			
8 ¹		7	9,5				39		7	9,5				2,08		7	9,5				4'55"		7	9,5			
8 ²		6,5	9				38		6,5	9				2,06		6,5	9				5'00"		6,5	9			
8 ³		6	8,5				37		6	8,5				2,04		6	8,5				5'05"		6	8,5			
8 ⁴		5,5	8				36		5,5	8				2,02		5,5	8				5'10"		5,5	8			
8 ⁵		5	7,5	10			35		5	7,5	10			2,00		5	7,5	10			5'15"		5	7,5	10		
8 ⁶		7	9,5				34		7	9,5				1,98		7	9,5				5'20"		7	9,5			
8 ⁷			6,5	9			33			6,5	9			1,96			6,5	9			5'25"			6,5	9		
8 ⁸			6	8,5			32			6	8,5			1,94			6	8,5			5'30"			6	8,5		
8 ⁹			5,5	8			31			5,5	8			1,92			5,5	8			5'35"			5,5	8		
9 ⁰			5	7,5	10		30			5	7,5	10		1,90			5	7,5	10		5'40"			5	7,5	10	
9 ¹			7	9,5			29			7	9,5			1,88			7	9,5			5'45"			7	9,5		
9 ²			6,5	9			28			6,5	9			1,86			6,5	9			5'50"			6,5	9		
9 ³			6	8,5			27			6	8,5			1,84			6	8,5			5'55"			6	8,5		
9 ⁴			5,5	8			26			5,5	8			1,82			5,5	8			6'00"			5,5	8		
9 ⁵			5	7,5	10		25			5	7,5	10		1,80			5	7,5	10		6'05"			5	7,5	10	
9 ⁶			7	9,5			24			7	9,5			1,78			7	9,5			6'10"			7	9,5		
9 ⁷			6,5	9			23			6,5	9			1,76			6,5	9			6'15"			6,5	9		
9 ⁸			6	8,5			22			6	8,5			1,74			6	8,5			6'20"			6	8,5		
9 ⁹			5,5	8			21			5,5	8			1,72			5,5	8			6'25"			5,5	8		
10 ⁰			5	7,5			20			5	7,5			1,70			5	7,5			6'30"			5	7,5		
10 ¹			7				19			7				1,68			7				6'35"			7			
10 ²			6,5				18			6,5				1,66			6,5				6'40"			6,5			
10 ³			6				17			6				1,64			6				6'45"			6			
10 ⁴			5,5				16			5,5				1,62			5,5				6'50"			5,5			
10 ⁵			5				15			5				1,60			5				6'55"			5			

p.DIRECTOR GENERAL
DIRECTOR GENERAL ADJUNCT
TEODOR MARIAN ENE



**PRECIZĂRI TEHNICE ȘI METODICE PRIVIND EFECTUAREA PROBELOR DE
VERIFICARE A APTITUDINILOR FIZICE DIN CADRUL PROBEI SUPLIMENTARE
SPORTIVE ORGANIZATE ÎN DATA DE 03.03.2017**

Grupele de vârstă atât pentru bărbați, cât și pentru femei sunt următoarele:

- grupa I - pana la 30 de ani, inclusiv;
- grupa a II-a - de la 31 de ani pana la 35 de ani, inclusiv;
- grupa a III-a - de la 36 de ani pana la 40 de ani, inclusiv;
- grupa a IV-a - de la 41 de ani pana la 45 de ani, inclusiv;
- grupa a V-a - de la 46 de ani pana la 50 de ani, inclusiv;
- grupa a VI-a - peste 51 de ani.

Bareme minime femei:

Grupa de vârstă	Săritura în lungime	Abdomene	Alergare viteză 50m	Alergare rezistență 800 m
Grupa I	1,90 metri	46 repetări în 2 minute	9,2 secunde	4 minute și 10 secunde
Grupa a II-a	1,80 metri	41 repetări în 2 minute	9,7 secunde	4 minute și 35 secunde
Grupa a III-a	1,70 metri	36 repetări în 2 minute	10,2 secunde	5 minute
Grupa a IV-a	1,60 metri	31 repetări în 2 minute	10,7 secunde	5 minute și 25 secunde
Grupa a V-a	1,50 metri	26 repetări în 2 minute	11,2 secunde	5 minute și 50 secunde
Grupa a VI-a	1,40 metri	21 repetări în 2 minute	11,7 secunde	6 minute și 15 secunde

Bareme minime bărbați:

Grupa de vârstă	Săritura în lungime	Flotări	Alergare viteză 50m	Alergare rezistență 1000 m
Grupa I	2,10 metri	40 repetări în 2 minute	8 secunde	4 minute și 50 secunde
Grupa a II-a	2,00 metri	35 repetări în 2 minute	8,5 secunde	5 minute și 15 secunde
Grupa a III-a	1,90 metri	30 repetări în 2 minute	9 secunde	5 minute și 40 secunde
Grupa a IV-a	1,80 metri	25 repetări în 2 minute	9,5 secunde	6 minute și 05 secunde
Grupa a V-a	1,70 metri	20 repetări în 2 minute	10 secunde	6 minute și 30 secunde
Grupa a VI-a	1,60 metri	15 repetări în 2 minute	10,5 secunde	6 minute și 55 secunde

- Toți candidații înscriși la concurs și prezenți la ora de începere a probei suplimentare vor semna de luare la cunoștină referitor la precizările tehnice și metodice privind efectuarea probelor de verificare a aptitudinilor fizice, precum și o declarație pe propria răspundere privind exonerarea Direcției Generale de Poliție Locală Sector 4 de orice răspundere în cazul producerii vreunui incident medical apărut pe parcursul desfășurării probei suplimentare sportive;
- Fiecare candidat prezent va primi un număr de ordine care ca fi atașat pe echipamentul sportiv în zona trunchiului față/ spate;
- Pe întreaga perioadă a desfășurării probei suplimentare va fi asigurată asistența medicală cu personal specializat
- Toate probele se execută numai în ținută adecvată anotimpului și probei respective;
- Toate probele se execută în aceeași zi în ordinea stabilită de către examinatori, pe grupe de varstă și

Femei – săritura în lungime de pe loc

Bărbați – săritura în lungime de pe loc

Femei – abdomene

Bărbați – flotări

Femei – viteză 50 m

Bărbați – viteză 50 m

Femei – rezistență 800 m

Bărbați – rezistență 1000 m

- Sunt declarați „ADMIS” la proba suplimentară sportivă, candidații care au realizat baremul minim pentru fiecare probă a examenului pentru verificarea aptitudinilor fizice;

A. Proba de săritură în lungime:

- a) se execută cu vârful picioarelor orientat în spatele liniei de pornire, cu desprindere de pe ambele picioare, cu flexia genunchilor, balansarea brațelor pentru elan și aterizarea pe ambele picioare;
- b) proba se execută de pe loc pe o suprafață plană și dură, câte un concurent;
- c) după realizarea săriturii, candidatul rămâne pe locul în care a aterizat, arbitrul măsurând lungimea săriturii de la linia de start și până la călcâiul piciorului din spate al candidatului;
- d) distanța sărită de candidat va fi anunțată cu voce tare și va fi trecută în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de examinare;
- e) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.

B. Proba de abdomene:

- a) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă, cu coatele atingând solul, sprijin la picioare, ridicarea trunchiului la verticală (90 de grade) și revenirea în poziția inițială;
- b) proba se execută timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru;
- c) fiecare candidat va fi numărat de arbitru, iar acesta va comunica cu voce tare numărul ridicărilor de trunchi executate corect, rezultatul fiind trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de examinare;
- d) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.

C. Proba de flotări:

- a) se execută din poziția în sprijin culcat înainte cu sprijin pe palme și vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte, coatele întinse, îndoirea brațelor până când coatele ajung la nivelul umerilor, revenirea în poziție;
- b) proba se execută timp de două minute, fără pauze, câte un candidat/cronometru;
- c) fiecare candidat va fi numărat de un arbitru, iar acesta va comunica cu voce tare numărul repetărilor executate corect, rezultatul fiind trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de examinare;
- d) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.

E. Proba de alergare – rezistență:

- a) se execută cu startul din picioare, în serii de 5 candidați/cronometru;
- b) la semnalul „start”, candidații pornesc în alergare pe distanța de 1000 de metri bărbații și 800 de metri femeile;
- c) trecerea de la alergare la mers se consideră **abandon**;
- d) oprirea alergării pe timpul desfășurării probei se consideră **abandon**;
- e) se interzice orice formă de bruscare, împingere sau lovire în momentul startului sau pe timpul alergării;
- f) proba se consideră încheiată în momentul trecerii liniei de sosire, moment în care arbitrul oprește cronometrul;
- g) timpul realizat de candidat va fi anunțat cu voce tare și va fi trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de examinare;
- h) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.

**p.DIRECTOR GENERAL
DIRECTOR GENERAL ADJUNCT
Tteodor Marian ENE**

