Anexă la Nota-Raport nr. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_din \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PROBA DE EVALUARE A PERFORMANȚELOR**

candidaţilor recrutaţi în vederea ocupării posturilor de execuţie vacante în cadrul detaşamentelor de intervenţie, Biroului Pregătire de Luptă, Biroului Misiuni Speciale şi Grupei Trăgători de Elită ale Serviciului Independent pentru Intervenţii şi Acţiuni Speciale, precum şi grupelor de intervenţie aparţinând serviciilor pentru acţiuni speciale teritoriale din cadrul Poliţiei Române

**Pregătire fizică și autoapărare**

    I. Prevederi generale cu privire la organizarea probei de evaluare a performanţei fizice  
    1. Evaluarea performanţei fizice a candidatului constă în parcurgerea succesivă a cinci probe de concurs, constând în: alergare de rezistență, alergare de viteză, circuit de forță în regim de viteză, luptă cu adversar și tragere cu armamentul din dotare. Timpul total alocat pentru parcurgerea probelor (alergare de rezistență, alergare de viteză, circuit de forță în regim de viteză, luptă cu adversar) este de maxim 40 minute. Depășirea timpului total alocat atrage eliminarea candidatului din concurs şi declararea acestuia „nepromovat“.

    2. Probele se execută în ţinută sportivă decentă adecvată anotimpului (pantofi sport, tricou, pantaloni scurţi sau trening).

    3. Este declarat „promovat“ candidatul care obține nota 5.00 la fiecare probă, iar media aritmetică a notelor obținute la fiecare probă este de minim 7.00. Performanţa obţinută de candidaţi, notele obținute

și calificativul acordat se consemnează într-un borderou.  
    4. Pe timpul susţinerii probei, indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări sau repetări.   
    5. Abandonul, accidentarea sau neîndeplinirea baremului minim duce la eliminarea candidatului şi declararea acestuia „nepromovat“. Trecerea de la alergare la mers a candidaţilor nu se consideră abandon.   
    6. Instructajul privind normele de securitate şi sănătate în muncă se face de către lucrătorul desemnat sau de un membru al comisiei/subcomisiei desemnat în acest sens, înainte de începerea probelor, pe bază de semnătură.

    7. Candidatul este răspunzător de eventualele accidentări pe timpul desfăşurării probelor, datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuţiilor greşite.

    8. Pregătirea organismului pentru efort şi influenţarea selectivă a aparatului locomotor se desfăşoară individual, în spaţiul destinat acestei activităţi, altul decât cel de desfăşurare a probei.  
    9. Înaintea de parcurgerea probelor, unul dintre evaluatori prezintă candidatului elementele, modul de execuţie a acestora, restricţiile, precum şi procedura de apreciere/ măsurare.

    10. Rezultatele obţinute se aduc la cunoştinţa candidaţilor, la finalul probelor, pe bază de semnătură.  
 **NOTĂ:**

Proba constând în alergarea de rezistență 3000 metri se va desfășura în aer liber, pe pistă de atletism, stadion sau sala de sport (banda de alergare), iar alergarea de viteză 50 m se va desfășura în aer liber. În cazul în care condiţiile meteorologice împiedică organizarea şi desfăşurarea acestora (pe timpul ploilor torenţiale, pe timp de ceaţă, la temperaturi de peste +35°c sau sub 0°c ori în alte condiţii de natură să favorizeze producerea de accidente),  desfăşurarea probelor se poate amâna, la propunerea comisiei, până la momentul când probele se pot desfăşura în condiţii normale. Candidatul va fi anunţat de modificările care pot să apară.

Probele constând în circuit de forță în regim de viteză și lupta cu adversarul se vor desfășura în sala de sport sau în orice spațiu special amenajat, dotat cu echipamentul necesar susținerii acestora.

Susținerea probei constând în lupta cu adversarul se va realiza în sala de sport sau în orice spațiu special amenajat, format din saltele tip “tatami”.

    II. Organizarea şi desfăşurarea probelor  
    A. Precizări generale referitoare la probe

    1. Candidaţii trebuie să parcurgă în întregime probele şi elementele ce le compun, în ordinea următoare: alergare de rezistență, alergare de viteză, circuit de forță în regim de viteză și luptă cu adversar.

În situaţia în care candidatul nu abordează o probă sau un element al acesteia va fi declarat „nepromovat“.  
    B. Descrierea elementelor care compun probele, algoritmul de desfăşurare şi modul de evaluare a execuţiei:

1. Alergare de rezistență (proba nr. 1):

La semnalul START al evaluatorului, candidatul începe alergarea și parcurge distanța de 3.000 metri.

    Cronometrarea începe concomitent cu prima mișcare a candidatului sau în momentul în care banda de alergare atinge viteza selectată de candidat. Notarea se face conform tabelului atașat în prezenta anexă. Cronometrarea este continuă până la finalizarea tuturor celorlalte probe, pentru stabilirea timpului final. Timpul maxim alocat pentru finalizarea probei de alergare de rezistență este de 15’00” (minute).

1.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză să execute alergarea;

b. depășește timpul maxim alocat pentru finalizarea alergării de rezistență;

    2. Alergare de viteză 50 metri (proba nr. 2):

    De la linia de START, la semnalul evaluatorului, candidatul aleargă distanța de 50 metri.

    Cronometrarea începe la prima mişcare a candidatului. Notarea se face conform tabelului atașat în prezenta anexă. Timpul maxim alocat pentru finalizarea probei de alergare de viteză este de 7,7” (secunde).

2.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză să execute alergarea;

b. depășește timpul maxim alocat pentru finalizarea alergării de viteză;

3. Circuit forță în regim de viteză (proba nr. 3):

Circuitul constă în parcurgerea a 9 elemente, abordate succesiv, în următoarea ordine:

3.1 Cățărare pe frânghia de gimnastică – 1 repetare x 5 metri;

Modalitatea de execuție: cățărarea pe frânghia de gimnastică se execută din poziția în picioare, folosindu-se doar forța brațelor, cerința probei fiind îndeplinită când candidatul atinge cu palma marcajul de 5 metri al frânghiei. Barem minim: 1 repetare x 5 metri;

3.1.1. Candidatul este eliminat din concurs şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea cățărării;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. nu atinge cu palma marcajul de 5 metri;

d. folosește picioarele în executarea cățărării;

e. nu respectă modalitatea de execuție cerută.

3.2. Flotări – 50 repetări;

Modalitatea de execuție: flotările se execută pe suprafața plană a spațiului amenajat pentru susținerea probei, din poziția în sprijin culcat înainte, trunchiul perfect întins și se consideră corecte când încheietura cotului este la 90 de grade în flexie și 180 de grade în extensie. Barem minim: 50 repetări.

3.2.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea flotărilor;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. se sprijină pe genunchi, coate sau abdomen pe durata execuției probei;

d. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

* 1. Tracțiuni – 10 repetări;

Modalitatea de execuție: tracțiunile se execută la bară și se consideră corecte dacă bărbia trece peste bară, în flexie și brațele sunt întinse la 180 de grade în extensie. Barem minim: 10 repetări.

3.3.1.Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea tracțiunilor;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. se desprinde de bară înainte de îndeplinirea baremului minim;

d. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

* 1. Flexia antebrațului pe braț 25 kilograme – greutate halteră – 10 repetări;

Modalitatea de execuție: flexia antebrațului pe braț se execută în ortostatism și se consideră corectă când flexia este completă și brațele sunt întinse la 180 de grade în extensie. Barem minim: 10 repetări.

3.4.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea flexiilor;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. lasă haltera pe sol sau pe suport/stativ înainte de îndeplinirea baremului minim;

e. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

* 1. Genuflexiuni – 20 repetări;

Modalitatea de execuție: genuflexiunile se execută pe suprafața plană a spațiului amenajat pentru susținerea probei, prin coborârea și ridicarea trunchiului în plan vertical fără pauză și se consideră corecte când femurul este paralel cu solul în flexie, și când articulația coxofemurală este în ax de 180 de grade, în extensie. Barem minim: 20 repetări.

3.5.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea genuflexiunilor;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. sprijină brațele pe coapse sau genunchi;

f. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

* 1. Flotări la paralele (pistonașe) – 10 repetări;

Modalitatea de execuție: flotările la paralele se consideră corecte când încheietura cotului este la 90 de grade în flexie și 180 grade în extensie. Barem minim: 10 repetări.

3.6.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea flotărilor la paralele;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. se sprijină pe picioare înainte de îndeplinirea baremului minim;

f. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

* 1. Abdomene – 40 repetări;

Modalitatea de execuție: flexia abdominală se execută pe suprafața plană a spațiului amenajat pentru susținerea probei, fără pauză, din poziția culcat pe spate, cu sprijin la picioare și se consideră corectă atunci când omoplații ating solul pe extensie și trunchiul este la 90 de grade cu solul, în flexie. Barem minim: 40 repetări.

3.7.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea abdomenelor;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. se prinde cu mâinile de coapse, genunchi sau elemente de vestimentație pentru realizarea flexiei sau extensiei;

c. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

* 1. Împins la piept 50 kilograme – greutate halteră - 20 repetări;

Modalitatea de execuție: împinsul la piept se execută pe banca de împins, cu haltera de 50 kilograme și se consideră corect când haltera atinge pieptul pe flexie și brațele sunt întinse la 180 de grade în extensie. Barem minim: 20 repetări.

3.8.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea împinsului la piept;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. lasă haltera pe suport/stativ înainte de îndeplinirea baremului minim;

d. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

* 1. Sărituri peste banca de gimnastică - 40 repetări;

Modalitatea de execuție: săriturile peste banca de gimnastică se consideră corecte când candidatul reușește să sară cu ambele picioare peste bancă, fără pauză și fără să pășească pe aceasta. Atât desprinderea de la sol cât și aterizarea se face cu ambele picioare, simultan. Barem minim: 40 repetări .

3.9.1. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. refuză executarea săriturilor;

b. nu îndeplinește baremul minim;

c. nu respectă modalitatea de execuție impusă.

Cronometrarea probei începe din momentul în care candidatul abordează primul element al acesteia, respectiv începe cățărarea pe frânghie și se termină în momentul finalizării ultimei sărituri peste banca de gimnastică.

Timpul maxim alocat pentru finalizarea circuitului este de 8’00”.

4. Probă de luptă cu adversar (proba nr. 4);

Modalitatea de execuție: proba de luptă se desfășoară pe suprafața de luptă special amenajată, sub forma a două reprize a câte două minute fiecare, cu un minut pauză între acestea. Selectarea adversarului în cadrul probei de luptă se va realiza de către comisia de evaluare, iar acesta va fi din cadrul Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale/ Serviciului pentru Acțiuni Speciale.

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

Lupta începe la semnalul evaluatorului.

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

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

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

4.1. Este declarat „promovat” candidatul care îndeplinește următoarele cerințe:

a. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat, etc.);

b. 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.

c. ripostează sau inițiază atac asupra adversarului, inițiază procedee de proiectare/ imobilizare a adversarului;

d. atacă adversarul prin lovituri singulare clare, care își ating ținta;

e. atacă adversarul prin combinații clare de lovituri braț-picior care își ating ținta sau finalizează procedee de proiectare/imobilizare a adversarului.

f. demonstrează superioritate tehnică și își domină clar adversarul pe parcursul celor două reprize.

4.2. Candidatul este eliminat şi declarat "nepromovat" în următoarele situaţii:

a. adoptă o atitudine non-combat pe durata celor două reprize 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 reprizelor și/sau pauzei.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BAREM ALERGARE DE REZISTENȚĂ – 3000 m** | | |
| PERFORMANȚĂ | NOTE/CALIFICATIV | |
| TIMP | **NOTĂ** | **CALIFICATIV** |
| <12’30” | 10 | PROMOVAT |
| 12’31 - 12’45” | 9,5 | PROMOVAT |
| 12’46 - 13’00” | 9 | PROMOVAT |
| 13’01 - 13’15” | 8,5 | PROMOVAT |
| 13’16 - 13’30” | 8 | PROMOVAT |
| 13’31 - 13’45” | 7,5 | PROMOVAT |
| 13’46 - 14’00” | 7 | PROMOVAT |
| 14’01 - 14’15” | 6,5 | PROMOVAT |
| 14’16 - 14’30” | 6 | PROMOVAT |
| 14’31 - 14’45” | 5,5 | PROMOVAT |
| **14’46 - 15’00”** | **5** | **PROMOVAT** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BAREM ALERGARE DE VITEZĂ – 50 m** | | |
| PERFORMANȚĂ | NOTE/CALIFICATIV | |
| TIMP | **NOTĂ** | **CALIFICATIV** |
| 6,7” | 10 | PROMOVAT |
| 6,8” | 9,5 | PROMOVAT |
| 6,9” | 9 | PROMOVAT |
| 7,0” | 8,5 | PROMOVAT |
| 7,1” | 8 | PROMOVAT |
| 7,2” | 7,5 | PROMOVAT |
| 7,3” | 7 | PROMOVAT |
| 7,4” | 6,5 | PROMOVAT |
| 7,5” | 6 | PROMOVAT |
| 7,6” | 5,5 | PROMOVAT |
| **7,7”** | **5** | **PROMOVAT** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BAREM PROBE CIRCUIT FORȚĂ ÎN REGIM DE VITEZĂ** | | **Obiectiv** |
|  | Cățărare pe frânghie de gimnastică 5 m | 1 repetare |
|  | Tracțiuni | 10 repetări |
|  | Flotări | 50 repetări |
|  | Flexia antebrațului pe brat 25 kg – greutate halteră | 10 repetări |
|  | Genuflexiuni | 20 repetări |
|  | Flotări la paralele (pistonașe) | 10 repetări |
|  | Abdomene | 40 repetări |
|  | Împins la piept 50 kg – greutate halteră | 20 repetări |
|  | Sărituri peste banca de gimnastică | 40 repetări |
| PERFORMANȚĂ | NOTE/CALIFICATIV | |
| **TIMP** | **NOTĂ** | **CALIFICATIV** |
| 4’50” | 10 | PROMOVAT |
| 5’10” | 9,5 | PROMOVAT |
| 5’30” | 9 | PROMOVAT |
| 5’50” | 8,5 | PROMOVAT |
| 6’10” | 8 | PROMOVAT |
| 6’30” | 7,5 | PROMOVAT |
| 6’50” | 7 | PROMOVAT |
| 7’10” | 6,5 | PROMOVAT |
| 7’30” | 6 | PROMOVAT |
| 7’50” | 5,5 | PROMOVAT |
| **8’00”** | **5** | **PROMOVAT** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BAREM PROBA DE LUPTĂ CU ADVERSAR** | | | |
|  | **NOTA** |  | **CALIFICATIV** |
| 1. | **10** | 1. finalizează cele două reprize, 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 celor două reprize. | PROMOVAT |
| 2. | **9** | 1. finalizează cele două reprize, 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. | PROMOVAT |
| 3. | **8** | 1. finalizează cele două reprize, 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. | PROMOVAT |
| 4. | **7** | 1. finalizează cele două reprize, 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. | PROMOVAT |
| 5. | **6** | 1. finalizează cele două reprize, 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. | PROMOVAT |
| 6. | **5** | 1. finalizează cele două reprize, fără să adopte o atitudine de non-combat (se întoarce cu spatele, evită/refuză lupta, trage de timp în mod repetat etc.); | PROMOVAT |