

**ROMÂNIA**

**MINISTERUL ADMINISTRAȚIEI ȘI INTERNELOR**

**ORDINUL**

**MINISTRULUI DE STAT  
MINISTRUL ADMINISTRAȚIEI ȘI INTERNELOR**

**Nr. 154 din 03.03.2004**

**privind activitățile de educație fizică și sport  
în Ministerul Administrației și Internelor**

**ROMÂNIA**  
**MINISTERUL ADMINISTRAȚIEI ȘI INTERNELOR**

**ORDINUL**  
**MINISTRULUI DE STAT**  
**MINISTRUL ADMINISTRAȚIEI ȘI INTERNELOR**  
**Nr. 154 din 03.03.2004**  
**privind activitățile de educație fizică și sport**  
**în Ministerul Administrației și Internelor**

Ministru de stat, ministrul administrației și internelor

Având în vedere prevederile art. 5 alin. (1) din Regulamentul de punere în aplicare a dispozițiilor Legii educației fizice și sportului nr. 69/2000 aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 884/2001;

În temeiul prevederilor art. 9 alin. (4) din Ordonanța de Urgență a Guvernului nr. 63/2003 privind organizarea și funcționarea Ministerului Administrației și Internelor, aprobată cu modificări și completări prin Legea nr. 604/2003, emit următorul

**ORDIN:**

**CAPITOLUL I**

**DISPOZIȚII GENERALE**

**Art.1** – (1) Educația fizică și sportul în Ministerul Administrației și Internelor sunt componente ale procesului de instruire și pregătire continuă a efectivelor și se execută în scopul orientării activității fizice spre formarea și dezvoltarea capacității motrice și a calităților psihice din sfera cognitivă, volitivă și afectivă a personalului, necesare îndeplinirii misiunilor încredințate.

(2) Educația fizică reprezintă una dintre principalele activități de sprijin a îndeplinirii atribuțiilor și misiunilor care revin personalului ministerului.

**Art.2** – (1) Ministerul Administrației și Internelor asigură cadrul instituțional prin care se realizează educația fizică și activitatea sportivă a personalului.

(2) Șefii/comandanții de la toate eșaloanele răspund de organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport în structurile pe care le conduc.

(3) Participarea la activitatea de educație fizică reprezintă o responsabilitate individuală și constituie obligație de serviciu pentru polițiști și militari.

(4) Practicarea sportului este o activitate individuală sau colectivă, are un caracter complementar educației fizice și se poate desfășura pe întregul parcurs al carierei.

**Art.3** – Principiile organizării și desfășurării educației fizice și sportului în Ministerul Administrației și Internelor sunt următoarele:

- a) unicitatea organizării, planificării și desfășurării educației fizice și sportului în Ministerul Administrației și Internelor ;
- b) sistematizarea , continuitatea și planificarea judicioasă a pregătirii, prin etapizarea procesului instructiv-educativ ;
- c) conștientizarea de către întregul personal a necesității participării active la îndeplinirea obiectivelor de pregătire stabilite ;
- d) specificitatea programelor de educație fizică și sport, prin elaborarea acestora în funcție de particularitățile misiunilor executate de către componentele și personalul Ministerului Administrației și Internelor .

**Art.4** – (1) Obiectivele generale ale educației fizice și sportului în Ministerul Administrației și Internelor sunt următoarele:

- a) sprijinirea, prin activități de profil, a îndeplinirii misiunilor și activităților specifice de către personalul Ministerului Administrației și Internelor ;
- b) realizarea unei pregătiri diferențiate a personalului, în funcție de particularitățile misiunilor și atribuțiilor ce-i revin, precum și în funcție de vârstă, sex și starea de sănătate;
- c) menținerea și dezvoltarea capacității motrice a personalului, pentru realizarea autonomiei acționale, care să permită valorificarea posibilităților de efort în diferite situații;
- d) dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea stării optime de sănătate și călirea organismului;
- e) dezvoltarea aptitudinilor moral-afective și educarea atitudinilor caracteriale;
- f) formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sportului, în vederea îmbunătățirii performanței motrice, a recuperării și în scop recreativ sau profilactic;
- g) creșterea prestigiului Ministerului Administrației și Internelor pe plan național și internațional, prin valoarea prestațiilor sportivilor săi.

(2) Obiectivele specifice ale educației fizice și sportului se stabilesc în raport cu particularitățile fiecărei structuri din Ministerul Administrației și Internelor .

**Art.5** – În sensul prezentului ordin, noțiunile utilizate au următorul înțeles, după cum urmează:

- a) educația fizică - reprezintă ansamblul formelor de activitate colectivă sau individuală ce se desfășoară în vederea formării, dezvoltării și menținerii capacității motrice pentru îndeplinirea atribuțiilor funcționale, fortificarea stării de sănătate fizică și psihică, precum și de socializare a personalului instituției;
- b) sportul - reprezintă activitatea fizică planificată sistematic și organizat, finalizată prin competiție, în scopul autodepășirii, obținerii victoriei sau a recordului; activitatea sportivă este orientată spre valorificarea posibilităților fizice și psihice ale personalului în competițiile organizate la toate nivelurile în Ministerul Administrației și Internelor precum și în afara acestuia și este destinată să pună în valoare potențialul fizic și psihic al participanților;

- c) pregătirea fizică - reprezintă nivelul dezvoltării posibilităților motrice ale personalului atins în procesul practicării sistematice a exercițiilor fizice;
- d) pregătirea fizică generală, specifică și de tip special – reprezintă nivelul dezvoltării posibilităților motrice ale personalului, atins în procesul practicării sistematice a exercițiilor fizice generale, specifice și de tip special, după caz;
- e) condiția fizică - reprezintă nivelul superior al pregătirii fizice indispensabil îndeplinirii atribuțiilor și misiunilor, precum și valorificării optime a indicilor tehnici și tactici în competiție;
- f) exercițiul fizic - reprezintă actul motric repetat sistematic care constituie mijlocul principal de realizare a sarcinilor (obiectivelor) educației fizice și sportului.

## CAPITOLUL II

### SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**Art. 6** – Sistemul de educație fizică și sport în Ministerul Administrației și Internelor constituie parte componentă a sistemului național de educație fizică și sport și cuprinde:

- a) cadrul conceptual și procedural de reglementare a domeniului ;
- b) cadrul relațional intern în domeniul educației fizice și sportului;
- c) structurile de specialitate și personalul de la toate eşaloanele cu atribuții privind educația fizică și sportul;
- d) logistica activității de educație fizică și sport.

#### Secțiunea 1

##### Cadrul conceptual și procedural al educației fizice și sportului

**Art.7** – Educația fizică și sportul în Ministerul Administrației și Internelor sunt organizate și se desfășoară astfel:

- a) educația fizică se desfășoară prin lecțiile/ședințele planificate în acest scop și prin activități cu caracter complementar;
- b) sportul se realizează prin unul dintre următoarele tipuri de activități: “sportul pentru toți” și sport de performanță.

**Art.8** -(1) Educația fizică se execută în cadrul programului de instruire /învățământ/pregătire continuă cu următoarele categorii de personal:

- a) polițiști și cadre militare ;
- b) elevi și studenți;
- c) militari angajați pe bază de contract;
- d) militari cu termen redus;
- e) militari în termen.

(2) La activitățile sportive organizate în afara orelor de program, în zilele

de repaus și sărbători legale poate participa personalul prevăzut la alin. (1), precum și personalul contractual și funcționarii publici.

**Art.9** –(1) Polițiștii / cadrele militare și militarii angajați pe bază de contract execută, cu avizul medicului, activități de educație fizică, de-a lungul întregii cariere.

(2) Personalul prevăzut la art. 8 alin.(1) litera a) are obligația să participe anual la cel puțin 50 % din totalul orelor afectate educației fizice;

(3) Personalul prevăzut la art.8 alin. (1) literele b), c), d) și e) participă în mod obligatoriu la întregul program de educație fizică;

(4) Sportivii de performanță participă la programele de pregătire întocmite la nivelul secțiilor din cluburile la care sunt legitimați sau la nivelul loturilor naționale;

(5) Verificările și evaluările personalului prevăzut la art. 8 alin (1) se execută conform dispozițiile prezentului ordin.

**Art.10** –(1) Pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică în Ministerul Administrației și Internelor se stabilesc următoarele categorii de solicitare fizică și se alocă orele de pregătire prevăzute pentru fiecare, astfel:

- a) normală – 4 ore/săptămână;
- b) accentuată – 6 ore/săptămână;
- c) specială – 10 ore/săptămână;

(2) Personalul din unitățile aparatului central, structurile centrale ale inspectoratelor generale și comandamentelor de armă, cadrele din instituțiile de învățământ pentru formarea și pregătirea continuă (inclusiv comandanții subunităților de elevi, studenți și cursanți), precum și personalul neoperativ din toate unitățile, este cuprins în categoria de solicitare normală.

(3) Personalul operativ din toate unitățile/subunitățile este cuprins în categoria de solicitare fizică accentuată.

(4) Personalul din toate unitățile și subunitățile de intervenție speciale, mobile și rapide este cuprins în categoria de solicitare fizică specială.

**Art.11** –(1) Grupele de vârstă la educație fizică atât pentru bărbați, cât și pentru femei sunt următoarele:

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

(2) Constituirea grupelor de pregătire și desfășurare a educației fizice se realizează, pe criteriul grupelor de vârstă, sex și al afecțiunilor medicale, cu avizul medicului.

(3) Componența grupelor de vârstă se actualizează la sfârșitul fiecărui an calendaristic pentru anul următor.

(4) Educația fizică se desfășoară pe baza programelor/planurilor de învățământ/pregătire, elaborate de către specialiști, licențiați în educație fizică, pentru fiecare grupă de vârstă, sex și afecțiuni medicale pe toată durata anului calendaristic.

(5) Atunci când nu este posibilă organizarea și desfășurarea programului de educație fizică în condițiile prevăzute la alin. (2) și (4) activitățile se realizează în comun, ținându-se cont de particularitățile personalului participant, respectând principiul individualizării și diferențierii pregătirii.

**Art.12** - Educația fizică în Ministerul Administrației și Internelor are caracter continuu și se desfășoară pe ani școlari în instituțiile de învățământ pentru formarea personalului și pe ani calendaristici în celelalte unități.

**Art.13** – Personalul Ministerului Administrației și Internelor execută pregătire fizică generală, pregătire fizică specifică și pregătire fizică de tip special, după caz.

**Art.14** – (1) Pentru personalul din categoria de solicitare fizică normală, prin planurile de pregătire continuă, se prevede numai pregătire fizică generală.

(2) Pentru personalul din categoria de solicitare fizică accentuată, prin planurile de pregătire continuă, se alocă, din timpul avut la dispoziție, 40% pentru pregătirea fizică generală și 60% pentru pregătirea fizică specifică.

(3) Pentru personalul din categoria de solicitare fizică specială, prin planurile de pregătire, se alocă, din timpul avut la dispoziție, 30% pentru pregătire fizică generală, 40% pentru pregătire fizică specifică și 30% pentru pregătire fizică de tip special.

**Art.15** –(1) Elevii liceelor militare ale Ministerului Administrației și Internelor desfășoară programul de educație fizică în conformitate cu reglementările existente pe plan național pentru această categorie de instituții de învățământ.

(2) Pentru educația fizică a elevilor din liceele militare se alocă săptămânal un număr de 4 ore, din care în mod obligatoriu una pentru autoapărare.

**Art.16** –(1) Elevii școlilor postliceale și studenții Academiei de Poliție “Alexandru Ioan Cuza” desfășoară programul de educație fizică pe baza planurilor de învățământ și a programei școlare (analitice) avizate/aprobate potrivit normelor de competență în vigoare.

(2) Pentru educația fizică a elevilor și studenților se alocă săptămânal un număr de 4 ore, din care în mod obligatoriu una pentru autoapărare.

**Art. 17** – (1) Educația fizică a militarilor angajați pe bază de contract se organizează, planifică și desfășoară în concordanță cu programul de pregătire continuă a cadrelor militare/polițiștilor din unitățile unde își desfășoară activitatea și diferențiat în funcție de grupa de vârstă, sex și afecțiuni medicale.

(2) Pentru educația fizică a militarilor angajați pe bază de contract, prin planurile de pregătire continuă, se alocă din timpul avut la dispoziție același număr de ore ca și cadrelor militare /polițiștilor din unitățile unde își desfășoară activitatea.

**Art.18** – (1) Militarii în termen și militarii cu termen redus desfășoară programul de educație fizică săptămânal în limita a 4 ore, din care în mod obligatoriu una pentru autoapărare.

(2) Pentru militarii în termen și a militarii cu termen redus, prin planurile de pregătire, se alocă din timpul avut la dispoziție, 40% pentru pregătirea fizică generală și 60% pentru pregătirea fizică specifică după caz.

**Art.19** – (1) Sportul este activitatea fizică orientată spre valorificarea posibilităților personalului, în competițiile organizate la toate nivelurile, în scopul punerii în valoare a potențialului fizic și psihic al participanților.

(2) Activitatea sportivă include ansamblul de exerciții fizice și de jocuri sportive practicate metodic pentru a dezvolta și educa, inițiativa, curajul și disciplina.

(3) Activitatea sportivă contribuie la menținerea și întărirea sănătății, la creșterea capacității fizice, la folosirea eficientă a timpului liber, precum și la dezvoltarea fizică și morală a personalului.

**Art. 20** – (1) În Ministerul Administrației și Internelor , sportul se desfășoară prin două tipuri de activități :

a) „sportul pentru toți” - constituie ansamblul de activități bazate pe practicarea exercițiilor fizice, într-un cadru organizat, individual sau în grup.

b) sportul de performanță - reprezintă ansamblul de activități desfășurate într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție.

**Art.21** – (1) Documentele de organizare, planificare, evidență și evaluare a educației fizice și sportului sunt următoarele :

a) Planul anual de educație fizică, parte integrantă a Planului de pregătire continuă a personalului organizată de unități, se întocmește anual, conform ordinelor/dispozițiilor emise de inspectoratele generale/comandamentele de armă, se modifică și se completează ori de câte ori este nevoie și cuprinde :

1. elementele din concepția privind organizarea și desfășurarea educației fizice transmise de la eșalonul superior;
2. obiectivele educației fizice adaptate la specificul unității și categoriei de personal ;
3. organizarea grupelor de pregătire;
4. graficul desfășurării activităților de pregătire;
5. baza de calcul a timpului repartizat pregătirii fizice generale, specifice și de tip special, precum și a disciplinelor din cadrul acestora;
6. tematica educației fizice;
7. repartiția temelor/ședințelor pe luni / săptămâni / zile.

b) Fișa pentru evidența participării personalului la activități de pregătire;

c) Fișele individuale de evidență a evaluării capacității fizice a personalului;

d) Proiectele de tehnologie didactică;

e) Documentele pentru instruirea metodică anuală a personalului cu atribuții privind educația fizică în unități;

f) Sinteza anuală privind educația fizică a personalului, se întocmește la nivelul structurilor unităților teritoriale și centrale cu atribuții pe linia managementului pregătirii continue a personalului.

(2) Documentele de organizare, planificare și evidență a educației fizice în instituțiile de învățământ sunt următoarele:

a) programa analitică ;

b) planul calendaristic anual și semestrial;

c) proiectele de tehnologie didactică, după caz;

d) graficul metodic al disciplinei educație fizică;

e) programa orară;

f) registrul comisiei metodice (la catedre).

- (3) Documentele de organizare, planificare și evidență a activității sportive sunt :
- a) calendarul principalelor activități sportive interne și internaționale ale Ministerul Administrației și Internelor ;
  - b) regulamentele de organizare și desfășurare ale competițiilor sportive;
  - c) evidența participării personalului la competițiile sportive și a rezultatelor obținute.

(4) Caietul ofițerului specialist / instructorului sportiv se întocmește potrivit modelului de la Anexa 1 A

## **Secțiunea a 2-a**

### **Cadrul relațional intern în domeniul educației fizice și sportului**

**Art. 22** – (1) În Ministerul Administrației și Internelor structurile de specialitate în domeniul educației fizice și sportului funcționează la unitățile centrale, inspectoratele generale/comandamentele de armă, la unitățile teritoriale subordonate acestora și în instituțiile de învățământ.

(2) Structurile de specialitate menționate la alin.(1) se încadrează numai cu ofițeri licențiați în educație fizică și sport.

(3) La unitățile/subunitățile subordonate structurilor enumerate la alin.(1) se încadrează ofițeri licențiați sau instructori sportivi specializați prin cursuri de profil și atestați în condițiile prezentului regulament.

**Art. 23** – Coordonarea generală a activităților de educație fizică și sport se realizează de către structurile de specialitate existente la unitățile centrale cu atribuții în domeniu, iar cea specifică de către structurile de la eșaloanele cu responsabilități de management al activităților de pregătire continuă a personalului.

**Art. 24** – În instituțiile de învățământ de toate gradele și în celelalte unități ale Ministerul Administrației și Internelor răspunderea pentru organizarea educației fizice și sportului revine șefilor/comandanților acestora. Planificarea și desfășurarea nemijlocită a activităților se asigură de către catedrele de specialitate și/sau personalul didactic de specialitate din unitățile școlare și de către ofițeri licențiați în educație fizică sau după caz, de către instructori sportivi în celelalte unități/subunități.

## **Secțiunea a 3-a**

### **Atribuțiile structurilor de specialitate și personalului privind educația fizică și sportul**

**Art. 25** – Atribuțiile principale ale Direcției Management Resurse Umane din Ministerul Administrației și Internelor privind educația fizică sunt următoarele:

- a) elaborează Concepția privind educația fizică și sportul în Ministerul Administrației și Internelor;



- b) asigură elaborarea instrumentelor de operaționalizare a Concepției, coordonând, în acest sens, întocmirea actelor normative interne necesare acestui domeniu;
- c) asigură respectarea în unitățile Ministerului Administrației și Internelor a prevederilor actelor normative de nivel superior și a celor interne, referitoare la domeniul educației fizice;
- d) coordonează activitatea structurilor de specialitate din instituțiile de învățământ ale Ministerului Administrației și Internelor și de la inspectoratele generale și comandamentele de armă;
- e) îndrumă, sprijină, coordonează și controlează organizarea și desfășurarea activității de educație fizică în instituțiile de învățământ și în unitățile Ministerului Administrației și Internelor ;
- f) coordonează desfășurarea studiilor privind educația fizică în Ministerul Administrației și Internelor ;
- g) proiectează criteriile pentru selecționarea personalului de specialitate necesar instituțiilor de învățământ, pentru structurile cu atribuții de management al activităților de educație fizică în Ministerul Administrației și Internelor, precum și a instructorilor sportivi;
- h) realizează cadrul procedural pentru desfășurarea concursurilor de ocupare a funcțiilor de ofițeri specialiști (licențiați) în educație fizică din unități;
- i) realizează cadrul organizatoric necesar pentru perfecționarea pregătirii profesionale a ofițerilor licențiați în educație fizică, precum și pentru formarea și specializarea instructorilor sportivi;
- j) elaborează politicile de recrutare a candidaților pentru instituțiile de învățământ ale Ministerului Administrației și Internelor și coordonează proiectarea probelor și baremelor pentru verificarea la educație fizică;
- k) reprezintă Ministerul Administrației și Internelor în organismele care elaborează politicile naționale de educație fizică, precum și la activități internaționale de profil;
- l) realizează și dezvoltă baza de date a educației fizice în Ministerul Administrației și Internelor;
- m) analizează, anual, modul de organizare și desfășurare a educației fizice în Ministerul Administrației și Internelor ;
- n) cooperează, pentru îndeplinirea atribuțiilor ce îi revin, cu celelalte structuri de specialitate ale Ministerului Administrației și Internelor și în afara acestuia cu responsabilități în domeniul educației fizice și sportului;
- o) asigură participarea personalului Ministerului Administrației și Internelor la activități de pregătire în domeniul educației fizice în țară și în străinătate;
- p) analizează, periodic, starea bazei materiale a educației fizice în Ministerul Administrației și Internelor și propune măsurile ce se impun pentru dezvoltarea acesteia.

**Art.26** – Atribuțiile principale ale Direcției Informare și Relații Publice, privind activitatea sportivă sunt următoarele:

- a) coordonează unitar, îndrumă, controlează și evaluează activitățile sportive din unitățile centrale și teritoriale, precum și din asociațiile sportive;
- b) elaborează proiectele de ordine ale ministrului administrației și internelor, care reglementează organizarea și desfășurarea activității sportive în unitățile ministerului;
- c) elaborează materiale metodice de specialitate privind practicarea exercițiilor fizice și sportului de către personalul Ministerului Administrației și Internelor ;
- d) analizează, anual, stadiul îndeplinirii activităților prevăzute în calendarul sportiv intern și internațional al Direcției Informare și Relații Publice, modul în care unitățile și asociațiile sportive acționează în spiritul ordinelor care reglementează activitatea sportivă și de turism și face propuneri de îmbunătățire a acțiunilor în domeniu;
- e) asigură asistența tehnică de specialitate necesară organizării și desfășurării activității asociațiilor sportive aparținând Ministerului Administrației și Internelor ;
- f) elaborează proiectul Calendarului sportiv intern și internațional al Direcției Informare și Relații Publice, precum și regulamentele competițiilor sportive cu etape finale din Ministerul Administrației și Internelor ;
- g) coordonează și sprijină organizarea competițiilor cu finale pe Ministerul Administrației și Internelor, asigurând rezolvarea aspectelor tehnice ale acestora, în colaborare cu federațiile de specialitate;
- h) realizează prin intermediul Uniunii Sportive a Ministerului Administrației și Internelor din România, legături permanente cu organizațiile sportive din ministerele de interne din alte state, cu Uniunea Sportivă Internațională a Polițiilor, Uniunea Sportivă a Polițiilor din Europa, precum și cu Uniunea Sportivă a Polițiilor din Balcani ;
- i) asigură organizarea și desfășurarea activităților de selecție și de pregătire a sportivilor de valoare din cadrul asociațiilor ministerului, în vederea participării la competițiile internaționale organizate de Uniunea Sportivă Internațională a Polițiilor, Uniunea Sportivă a Polițiilor din Europa, Uniunea Sportivă a Polițiilor din Balcani, precum și de alte organizații sportive ale ministerelor de interne din alte state;
- j) coordonează activitatea Uniunii Sportive a Ministerul Administrației și Internelor din România ;
- k) prezintă pe cale ierarhică, propuneri privind rezolvarea solicitărilor înaintate de federațiile naționale, pentru participarea sportivilor de performanță ai Ministerul Administrației și Internelor la competițiile organizate pe plan intern și internațional;
- l) stimulează inițiativele privind amenajarea de baze și terenuri sportive la nivelul cluburilor și asociațiilor sportive, acordând sprijin tehnic de specialitate pentru dotarea corespunzătoare a acestora;
- m) militează pentru educarea personalului Ministerul Administrației și Internelor în spiritul valorilor olimpismului și al tradițiilor sportive românești.

**Art.27** – Atribuțiile structurilor cu responsabilități privind educația fizică și sportul de la nivelul inspectoratelor generale/comandamentelor de armă (similare) sunt următoarele :

- a) aplică prevederile Concepției privind educația fizică și sportul în Ministerul Administrației și Internelor, ale actelor normative de nivel superior cu incidență în domeniu precum și ale prezentului regulament ;

- b) elaborează, după caz, la nivelul inspectoratelor generale/comandamentelor de armă, reglementările necesare organizării și desfășurării educației fizice a personalului în funcție de particularitățile armeei și specificul misiunilor;
- c) asigură participarea specialiștilor din unitățile subordonate la cursurile de perfecționare/specializare organizate pentru personalul cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului;
- d) coordonează, îndrumă, sprijină și controlează activitatea structurilor/personalului cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului din instituțiile de învățământ și din unitățile subordonate;
- e) organizează concursurile pentru ocuparea posturilor vacante de ofițeri specialiști (licențiați) în educație fizică, pe baza tematicii și bibliografiei stabilite la nivel de inspectorat/comandament;
- f) asigură participarea personalului din subordine la activitățile de pregătire în domeniul educației fizice și sportului organizate de către alte instituții/organisme de specialitate;
- g) organizează activitatea de pregătire metodică a personalului din subordine cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului ;
- h) asigură pregătirea și participarea elevilor/cursanților din instituțiile de învățământ subordonate la competiții sportive organizate în Ministerul Administrației și Internelor sau în afara acestuia;
- i) analizează, anual, modul de organizare și desfășurare a educației fizice și sportului în unitățile subordonate și raportează despre aceasta Direcției Management Resurse Umane a Ministerului Administrației și Internelor ;
- j) ia măsurile ce se impun pentru menținerea în stare de funcționare și pentru dezvoltarea bazei materiale a educației fizice și sportului;
- k) constituie baza de date privind educația fizică a personalului inspectoratelor generale/comandamentelor de armă.

**Art. 28** - (1) Personalul care asigură coordonarea educației fizice și sportului în unitățile teritoriale are, în acest domeniu, următoarele atribuții principale:

- a) întocmește, pe baza precizărilor eșalonului superior, planul anual al educației fizice și planul calendaristic al activităților sportive cu întregul personal;
- b) distribuie extrasul din planul anual al educației fizice la unitățile/subunitățile subordonate;
- c) organizează grupe pentru educația fizică a personalului din unitățile teritoriale și verifică constituirea acestora la unitățile/subunitățile subordonate;
- d) coordonează și controlează activitatea ofițerului specialist/instructorului sportiv din unitățile/subunitățile subordonate și conduce nemijlocit ședințele de educație fizică și competițiile sportive din unitatea teritorială;
- e) organizează și conduce verificările la educație fizică a personalului unității;
- f) ține evidența nominală și numerică a rezultatelor obținute de către personalul unităților la verificările semestriale și anuale, precum și la competițiile sportive;
- g) asigură pregătirea metodică a instructorilor sportivi;

- h) asigură pregătirea și participarea personalului unității la activități de educație fizică și sport inițiate de Ministerul Administrației și Internelor sau de către alți organizatori;
- i) ia măsuri pentru menținerea în stare de funcționare și pentru dezvoltarea bazei materiale a educației fizice și sportului;
- j) identifică, în absența dotărilor proprii, spațiile cu destinație sportivă existente în localitățile în care sunt dispuse unitățile/subunitățile subordonate și întreprinde demersurile necesare pentru asigurarea utilizării acestora de către personalul din structură.

(2) Personalul care asigură conducerea nemijlocită a educației fizice și sportului în unități, are în acest domeniu, următoarele atribuții principale:

- a) întocmește documentele de organizare, planificare, desfășurare și evidență a activităților de educație fizică și sport pentru structura respectivă;
- b) desfășoară ședințele/lecțiile de educație fizică și sport pe baza planului anual al educației fizice și a calendarului cu activitățile sportive;
- c) ține evidența rezultatelor obținute de personalul din grupa de pregătire/subunitate condusă.

(3) Personalul didactic din instituțiile de învățământ ale Ministerului Administrației și Internelor are sarcina organizării activității didactice, metodice, educative și de cercetare științifică în domeniul educației fizice.

#### **Secțiunea a 4-a** **Logistica activității de educație fizică și sport**

**Art.29** – Mijloacele necesare desfășurării activității de educație fizică și sport constau în bazele sportive proprii, materiale sportive din dotare, precum și în fondurile alocate de Ministerul Administrației și Internelor acestui domeniu.

**Art. 30** – (1) Aprovizionarea, depozitarea, evidența, inventarierea, declasarea și casarea materialelor și echipamentului sportiv din patrimoniul Ministerului Administrației și Internelor se efectuează de către unități prin structurile specializate, potrivit dispozițiilor legale în vigoare și a reglementărilor interne.

(2) Construirea, amenajarea, întreținerea și repararea bazelor sportive proprii se execută cu respectarea prevederilor legislației în vigoare și a instrucțiunilor cu caracter intern care reglementează această activitate.

(3) Hrănirea participanților la competițiile sportive interne și internaționale, pe timpul desfășurării acestora, precum și pe perioada pregătirii, se efectuează în conformitate cu normele prevăzute de reglementările interne în domeniu .

(4) Echipamentul și materialele sportive necesare procesului de instruire, antrenament și în competițiile organizate la nivel național sau internațional se asigură în conformitate cu ordinele și instrucțiunile privind echiparea efectivelor din Ministerul Administrației și Internelor .

**Art.31** – (1) Fondurile financiare necesare pentru educația fizică și activitatea sportivă de masă a personalului, precum și pentru organizarea și desfășurarea competițiilor prevăzute cu etape finale ale Ministerului Administrației și Internelor, se asigură prin grija ordonatorilor de credite în structura cărora se desfășoară aceste activități;

(2) Pregătirea și participarea sportivilor la competițiile organizate de Uniunea Sportivă Internațională a Polițiștilor, Uniunea Sportivă a Polițiștilor din Europa și Uniunea Sportivă a Polițiștilor din Balcani, se asigură de către Uniunea Sportivă a Ministerului Administrației și Internelor din România, din fonduri proprii;

(3) Fondurile financiare necesare activității sportive de performanță se asigură de către ordonatorii de credite în structura cărora se găsesc cluburile sportive ale Ministerului Administrației și Internelor .

**Art.32** – Pentru completarea necesarului de resurse materiale și financiare necesare organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în Ministerul Administrației și Internelor, se vor accepta donații și sponsorizări în condițiile legii și ale reglementărilor interne în vigoare.

### CAPITOLUL III

#### FORME DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

**Art.33** – În Ministerul Administrației și Internelor educația fizică și sportul se organizează și se desfășoară prin următoarele forme:

- a) ca proces instructiv-educativ de bază, special conceput, în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- b) ca activitate cu caracter suplimentar, prin antrenamente efectuate pentru practicarea diferitelor ramuri sportive, precum și prin programul activităților “sportul pentru toți”, desfășurate atât individul, cât și colectiv.

#### Secțiunea 1

##### Lecția de educație fizică

**Art.34** – (1) Lecția este forma de bază a procesului instructiv-educativ, prin care se realizează transmiterea și însușirea cunoștințelor de specialitate și practicarea exercițiilor fizice.

(2) În funcție de teme, obiective, sarcini și scopuri didactice, la educație fizică, se realizează următoarele tipuri de lecție:

- a) – lecții de învățare;
- b)– lecții de consolidare;
- c)– lecții de perfecționare;
- d) – lecții de verificare;
- c) – lecții mixte.

(3) Conținutul lecției este constituit din ansamblul mijloacelor, metodelor și procedeelor metodice, precum și din alte măsuri didactice utilizate în scopul dozării corespunzătoare a efortului și alegerii formațiilor de lucru care să asigure eficiența maximă a activității.

**Art.35** – (1) Structura lecției se constituie din succesiunea, în timpul alocat, a verigilor necesare pentru îndeplinirea obiectivelor didactice stabilite.

(2) Prin verigă a lecției, în sensul prezentului regulament, se înțelege unitatea organizatorică particularizată prin tipul lecției, conținut, structură și timpul afectat, necesară realizării obiectivelor didactice.

(3) Verigile unei lecții de educație fizică sunt următoarele:

a) – organizarea colectivului, cu durata de 3-5 minute, având ca obiective: organizarea lecției, captarea atenției, cunoașterea variabilelor de moment (efective, echipamente, stare de sănătate etc.), iar ca elemente de conținut, raportul, dacă este cazul, anunțarea problematicei lecției, precum și constituirea formațiilor de lucru corespunzătoare.

b) – pregătirea organismului pentru efort, cu durata de 6-8 minute, având ca obiective: stimularea treptată a marilor funcțiuni ale organismului, realizarea unei stări de excitabilitate corespunzătoare, educarea percepțiilor spațio-temporale, iar ca elemente de conținut, variantele de mers și alergare combinate cu jocuri de mișcare, ștafete, parcursuri și exerciții ritmice, precum și constituirea formațiilor de lucru corespunzătoare;

c) – influențarea selectivă a aparatului locomotor, cu durata de 6-8 minute, având ca obiective stimularea tonicității și troficității musculare segmentare, educarea atitudinii corporale corecte, prevenirea sau corectarea unor deficiențe fizice, educarea specială a marilor funcțiuni, iar ca elemente de conținut exercițiile libere, cu sau fără partener, pentru educarea actului respirator voluntar, precum și constituirea formațiilor de lucru corespunzătoare;

d) – verigile de conținut ale lecției, cu durata de 70 – 80 de minute, reprezintă momentele principale și sunt destinate îndeplinirii obiectivelor didactice operaționale, se proiectează în funcție de tipul acestora și se diferențiază prin durată, conținut și formațiile de lucru adoptate;

e) – liniștirea organismului după efort, cu durata de 3-5 minute, având ca obiective revenirea treptată a marilor funcții ale organismului și întărirea reflexului de postură, iar ca elemente de conținut exerciții de mers, alergare ușoară și de respirație normală, precum și constituirea formațiilor de lucru corespunzătoare;

f) – aprecieri și recomandări, cu durata de 2-4 minute, având ca obiective conștientizarea personalului privind modul de participare la lecție, formarea capacității de apreciere și autoapreciere, stimularea interesului pentru desfășurarea activităților independente, iar ca elemente de conținut evidențieri pozitive/negative, formularea de recomandări, precum și constituirea formațiilor de lucru corespunzătoare.

**Art.36** – (1) Toate lecțiile de educație fizică, indiferent de tipul acestora, vor conține în mod obligatoriu verigile privind organizarea colectivului, pregătirea organismului pentru efort, influențarea selectivă a aparatului locomotor, liniștirea organismului după efort, aprecieri și recomandări.

(2) Numărul verigilor de conținut poate varia între 2-4 în funcție de tipul lecției, teme, obiective, sarcini și scopuri didactice, timpul afectat și baza materială existentă.

(3) Verigile principale ale lecției poartă fiecare în parte denumirea temei din care provin, asigură rezolvarea a cel puțin 2-3 sarcini de lucru și nu vor conține concomitent în cadrul aceleiași lecții, exerciții de îndemânare și viteză sau de forță și rezistență.

**Art.37** – (1) Pentru organizarea, desfășurarea și conducerea nemijlocită a fiecărei lecții de educație fizică, ofițerul specialist/instructorii sportivi redactează câte un proiect de tehnologie didactică, care se aprobă de șeful nemijlocit .

(2) Forma și conținutul de principiu a proiectului de tehnologie didactică (plan de lecție) se realizează potrivit modelului din Anexa nr. 1 B

## **Secțiunea a 2-a**

### **Activități cu caracter suplimentar**

**Art.38** – (1) Antrenamentul desfășurat în cadrul diferitelor ramuri de sport reprezintă forma individuală de pregătire în vederea menținerii și dezvoltării capacității motrice a personalului, dezvoltării fizice armonioase și menținerii unei stări optime de sănătate, formării obișnuinței de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice, a stimulării autodepășirii, inducerii mentalității de învingător, precum și dezvoltării aptitudinilor moral-afective și educării atitudinilor caracteriale.

a) antrenamentul se desfășoară în timpul sau în afara orelor de program, după caz, în bazele sportive ale Ministerului Administrației și Internelor sau în alte locuri care asigură condițiile necesare practicării educației fizice și sportului.

b) în funcție de obiectivele urmărite antrenamentul se poate realiza și sub îndrumarea ofițerilor specialiști/instructorilor sportivi.

(2) Antrenamentul în cadrul altor categorii de pregătire se realizează, de regulă, în timpul ședințelor practice, organizate și desfășurate cu unitățile/subunitățile constituite.

(3) Activitatea „sportul pentru toți” se realizează prin ședințe de antrenament și concursuri la diferite discipline sportive și probe aplicativ militare.

## **CAPITOLUL IV**

### **PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ**

**Art.39** - (1) Pregătirea fizică generală se execută de către personalul din toate categoriile de solicitare fizică și cuprinde teme și ședințe din atletism, gimnastică și jocuri sportive: baschet, fotbal, fotbal-tenis, handbal, oină, rugby, tenis de câmp, tenis de masă și volei.

(2) În funcție de nevoile de pregătire, posibilitățile și particularitățile unităților, în planurile de învățământ, de pregătire continuă, se introduc cel puțin trei din jocurile sportive enumerate la alin.(1).

## **Secțiunea 1 Atletism**

**Art.40** - (1) Practicarea atletismului are ca scop însușirea cunoștințelor și deprinderilor de mișcare specifice din tehnica alergărilor, săriturilor și aruncărilor.

(2) În cadrul ședințelor/lecțiilor de atletism se asigură dezvoltarea următoarelor calități motrice: viteză, forță, detentă, rezistență, mobilitate și îndemânare.

**Art.41** - (1) Atletismul cuprinde:

- a) exerciții din alergări;
- b) exerciții din sărituri;
- c) exerciții din aruncări.

(2) Exercițiile din alergări au ca obiective:

- a) formarea deprinderilor de alergare corectă în situații tactice diverse, cu diferite sarcini, într-un tempo moderat coordonat;
- b) dezvoltarea capacității de efort a organismului necesară îndeplinirii atribuțiilor și misiunilor, prin adaptarea marilor funcțiuni la efortul de alergare și dezvoltare a rezistenței grupelor musculare care participă la efortul de alergare;
- c) dezvoltarea calităților motrice necesare învățării și perfecționării tehnicii exercițiilor de alergare;

(3) Exercițiile din sărituri au ca obiective:

- a) formarea deprinderii de bătaie-desprindere unilaterală;
- b) formarea deprinderii de bătaie eficientă;
- c) formarea deprinderii de aterizare amortizată;
- d) educarea îndemânării și a echilibrului în zbor;
- e) formarea simțului elanului;
- f) dezvoltarea forței și detentei.

(4) Exercițiile din aruncări au ca obiective:

- a) formarea deprinderii de angajare a întregului corp în aruncare;
- b) formarea deprinderii de accelerare a mișcării, respectiv de acționare asupra obiectului în timpul execuției;
- c) formarea deprinderii sprijinului dublu pe sol în timpul acționării asupra obiectului de aruncat;
- d) formarea deprinderii de aruncare tip împingere, tip lansare și tip azvârlire, pregătire pentru însușirea tehnicii aruncării;
- e) dezvoltarea selectivă a forței și vitezei de execuție.

**Art.42** - În planurile / programele de pregătire, pentru temele de atletism se vor aloca 30 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică generală.



## Secțiunea a 2 - a Gimnastica

**Art.43** - (1) Practicarea gimnasticii are ca scop formarea, dezvoltarea și perfecționarea pregătirii fizice multilaterale și armonioase a organismului.

(2) În cadrul ședințelor/lecțiilor de gimnastică se asigură dezvoltarea următoarelor calități motrice: viteza, forța, detenta, rezistența, mobilitatea și îndemânarea.

**Art.44** - (1) Gimnastica include:

- a) gimnastica de bază cu exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală și exerciții aplicativ-utilitare;
- b) gimnastica sportivă cu exerciții acrobatice și exerciții de gimnastică aerobică;
- c) gimnastica aplicată cu exerciții de gimnastică igienică (înviorare) și exerciții de gimnastică medicală (kinetoterapie).

(2) Exercițiile din gimnastica de bază au ca obiective:

- a) organizarea colectivului;
- b) disciplinarea executanților;
- c) angrenarea funcțională a organismului;
- d) tonifierea sistemului muscular și realizarea mobilității articulare;
- e) dezvoltarea calităților motrice de bază;
- f) cunoașterea capacității de mișcare a segmentelor corpului;
- g) prevenirea și corectarea deficiențelor fizice;
- h) formarea ținutei corecte.

(3) Exercițiile din gimnastica sportivă au ca obiective:

- a) solicitarea complexă a aparatului locomotor;
- b) acomodarea segmentelor corpului cu poziții și mișcări neobișnuite;
- c) obișnuirea organismului cu echilibrul și mobilitatea;
- d) executarea mișcărilor cu ușurință, amplitudine și suplețe;
- e) realizarea obișnuinței de practicare a exercițiului fizic în ritmul muzicii;

(4) Exercițiile din gimnastica aplicată au ca obiective:

- a) mărirea excitabilității sistemului nervos;
- b) activarea respirației și circulației;
- c) formarea obișnuinței de a executa zilnic exerciții fizice;
- d) dezvoltarea mobilității articulare;
- e) educarea și reeducarea neuromotorie;
- f) recuperarea post-traumatică.

(5) Înviorarea se execută potrivit programului orar, în instituțiile de învățământ pentru formarea personalului, timp de 20 de minute, imediat după deșteptare, ținuta fiind stabilită în funcție de sex, anotimp, temperatură, condiții meteo și cuprinde, într-un program special alcătuit, exerciții cu și fără partener, precum și exerciții de mers și alergare.

**Art 45** – În planurile/programele de pregătire, pentru temele de gimnastică se vor aloca 30 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică generală procent în care nu este inclus timpul afectat gimnasticii de înviorare.

### **Secțiunea a 3-a**

#### **Jocuri sportive**

**Art.46** – (1) Prin planurile de învățământ și programele de pregătire în Ministerul Administrației și Internelor se prevede practicarea următoarelor jocuri sportive: baschet, fotbal, fotbal-tenis, handbal, oină, tenis de câmp, tenis de masă, rugby și volei.

(2) În cadrul ședințelor de jocuri sportive se asigură dezvoltarea următoarelor calități motrice: viteză de reacție, de execuție și de deplasare, forță, detentă, rezistență, mobilitate și îndemânare.

(3) Planificarea jocurilor sportive se va face în funcție de baza materială, timp, anotimp, tradiție și specificul unității.

**Art.47** – (1) Practicarea jocurilor sportive are ca scop:

- a) educarea relațiilor de grup și a spiritului competitiv;
- b) favorizarea inițiativei și responsabilității;
- c) integrarea în colectiv;
- d) respectarea disciplinei și regulilor întrecerii;
- e) combaterea sedentarismului;
- f) deconectarea psihică;
- g) realizarea odihnei active.

(2) Jocurile sportive au ca obiective:

- a) însușirea procedeelelor tehnice și tactice;
- b) însușirea cunoștințelor teoretice specifice;
- c) dezvoltarea calităților fizice de bază;
- d) dezvoltarea imaginației, a spiritului creator și organizatoric;
- e) educarea voinței și a stăpânirii de sine;
- f) dezvoltarea spiritului de fairplay.

**Art 48** – În planurile/programele de pregătire pentru temele de jocuri sportive se vor aloca 40% din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică generală.

## **CAPITOLUL V**

### **PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ**

**Art. 49** – Pregătirea fizică specifică se execută cu personalul din categoriile de solicitare fizică accentuată și specială, precum și, după caz, cu elevii și studenții din instituțiile de învățământ pentru formarea personalului și cuprinde teme și ședințe din: autoapărare, culturism, exerciții fizice specifice armelor, înot, orientare sportivă și ski.

## **Secțiunea 1**

### **Autoapărare**

**Art.50** - (1) Prin autoapărare, în sensul prezentului ordin, se înțelege întreaga gamă a exercițiilor și procedeele de atac și apărare, cuprinse în sporturi de luptă în vederea pregătirii personalului pentru a face față unor situații care presupun contracararea adversarilor.

(2) Ședințele de autoapărare au ca scop învățarea procedeele de bază, creșterea vitezei de reacție și de execuție, dezvoltarea forței fizice în regim de rezistență, formarea și perfecționarea deprinderilor de executare a exercițiilor și procedeele cu unul sau mai mulți adversari.

(3) Autoapărarea cuprinde următoarele sporturi de luptă:

- a) kick-boxing;
- b) kobudo;
- c) jiu-jitsu;
- d) judo;
- e) lupte;
- f) karate.

(4) Exercițiile și procedeele din kick-boxing au ca scop:

- a) învățarea și perfecționarea pregătirii atacului;
- b) învățarea și perfecționarea atacului;
- c) învățarea și perfecționarea apărării.

(5) Exercițiile și procedeele din kobudo au ca scop:

- a) învățarea și perfecționarea luptei cu sau împotriva obiectelor tăietor-înțepătoare;
- b) învățarea și perfecționarea luptei cu sau împotriva obiectelor contondente;
- c) învățarea și perfecționarea luptei împotriva amenințării cu arme de foc;

(6) Exercițiile și procedeele din jiu-jitsu au ca scop:

- a) învățarea și perfecționarea imobilizării adversarului;
- b) învățarea și perfecționarea încătușării adversarului;
- c) învățarea și perfecționarea conducerii forțate a adversarului.

(7) Exercițiile și procedeele din judo au ca scop:

- a) învățarea și perfecționarea prizelor;
- b) învățarea și perfecționarea dezechilibrărilor;
- c) învățarea și perfecționarea căderilor.

(8) Exercițiile și procedeele din karate au ca scop:

- a) învățarea și perfecționarea atacului;
- b) învățarea și perfecționarea loviturilor specifice;
- c) învățarea și perfecționarea apărării.

(9) Exercițiile și procedeele din lupte au ca scop:

- a) învățarea și perfecționarea aducerii la sol a adversarului;
- b) învățarea și perfecționarea doborârii la sol a adversarului;
- c) învățarea și perfecționarea aruncării la sol a adversarului.

**Art. 51** - În planurile/programele de pregătire pentru temele de autoapărare se vor aloca 60 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică specifică.

## **Secțiunea a 2-a Culturism**

**Art.52** - (1) Prin culturism, în sensul prezentului ordin, se înțelege antrenamentul cu greutate pentru dezvoltarea musculară armonioasă și proporțională a segmentelor corpului omenesc.

(2) În cadrul ședințelor de culturism se execută exercițiile specifice de lucru pentru modificarea fibrei musculare.

**Art.53** - În planurile/programele de pregătire pentru temele de culturism se vor aloca 5 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică specifică.

## **Secțiunea a 3-a Exerciții fizice specifice armelor**

**Art.54** - (1) Exercițiile fizice specifice armelor, în sensul prezentului ordin, reprezintă procedeele combinate de mers, alergare, aruncare, prindere, sărituri, târâre, cățărare, escaladare, echilibru, ridicare și transport de greutate individual sau în grup, în scopul pregătirii personalului pentru îndeplinirea misiunilor.

(2) În cadrul ședințelor destinate exercițiilor fizice specifice armelor se asigură dezvoltarea calităților fizice, psihice și morale, învățarea procedeele de trecere a diferitelor obstacole naturale sau amenajate, formarea deprinderii de a acționa rapid și precis în mânăuirea și folosirea armamentului, tehnicii și materialelor din dotare, precum și antrenarea organismului la efort prelungit, în condiții diferite de teren, timp și anotimp.

(3) Exercițiile fizice specifice armelor cuprind:

- a) trecerea pistei cu obstacole;
- b) exerciții fizice cu materialele din înzestrare;
- c) aruncarea grenadelor de mână;
- d) antrenamente în poligonul pentru călire fizică și psihică a personalului.

(4) Pistele cu obstacole sunt amenajări cu lungimi diferite cuprinzând obstacole naturale sau amenajate, variate ca număr, forme și dimensiuni, corespunzătoare cerințelor de instruire și antrenament specifice categoriilor de forțe.

(5) Exercițiile fizice cu echipamentul și tehnica individuală sunt forme ale pregătirii fizice care cuprind alergări, sărituri, aruncări, ridicări, transportul unor materiale , îmbarcări, debarcări, precum și mânăuirea armamentului și a unor instalații specifice armelor.

(6) Aruncarea grenadelor de mână se execută în scopul antrenării personalului pentru a dobândi îndemânare, precizie și forță în mânăuirea acestora, prin aruncări la distanță și cu precizie, de pe loc și din deplasare.

(7) Poligonul pentru călirea fizică și psihică a personalului este un traseu liniar, sinuos sau circular, cu o lungime totală de 1000 – 1500 m, în funcție de terenul existent la dispoziție și care are în componere următoarele elemente: șanțuri, cabluri înclinate, sectoare de piloni progresivi, portic cu frânghii, scări înclinate, punți suspendate, cabluri paralele, cadru metalic, bazine (șanțuri) cu apă, rețele de sârmă joasă, machete de case și autovehicule, labirint de suprafață, fântâni cu șanț de comunicare acoperit, sectoare de teren accidentat, tranșee în zigzag, sectoare de aruncare a grenadelor, sectoare de teren contaminat, sectoare pentru transportul răniților, stâncă (perete) pentru cățărare.

(8) De amenajarea pistelor cu obstacole și a poligoanelor de călire fizică și psihică se va ocupa nemijlocit ofițerul specialist cu educația fizică și sportul, precum și ofițerii din structurile cu atribuții de management al pregătirii continue a personalului.

**Art.55** - În planurile / programele de pregătire pentru temele de exerciții fizice specifice armelor se vor aloca 10 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică specifică.

#### **Secțiunea a 4-a** **Înot**

**Art. 56** -(1) Scopul ședințelor de înot este de a asigura învățarea și perfecționarea principalelor stiluri de înot, trecerea cursurilor de apă cu echipamentul și tehnica individuală din dotare, deplasarea pe sub apă, scufundările și săriturile în apă fără ajutorul altor materiale de plutire sau de deplasare pe apă, individual și în grup, precum și salvarea de la înec.

(2) Înotul cuprinde următoarele procedee:

- a) bras;
- b) craul;
- c) spate;
- d) over.

(3) În cadrul ședințelor de învățare a celor patru procedee, se vor executa exerciții specifice pentru obișnuirea cu apa (respirație și plutire), pentru acțiunea brațelor și picioarelor, pentru coordonarea mișcării acestora și pentru coordonarea mișcărilor de deplasare cu respirația.

**Art.57** - În planurile / programele de pregătire pentru temele de înot se poate aloca 10 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică specifică, acolo unde condițiile permit desfășurarea acestui gen de activități.

#### **Secțiunea a 5-a** **Orientarea sportivă**

**Art.58** - (1) Prin orientare sportivă în sensul prezentului ordin, se înțelege parcurgerea unui traseu într-o zonă necunoscută, în cel mai scurt timp, pe ruta aleasă de participant, respectând ordinea prestabilită a reperelor (posturilor de control), folosind harta zonei respective și busola.

(2) În cadrul ședințelor de orientare sportivă se asigură atât pregătirea fizică, cât și cea intelectuală, obișnuindu-l pe participant cu citirea și descifrarea hărților, precum și cu folosirea busolei.

(3) Orientarea sportivă cuprinde:

- a) învățarea tehnici deplasării;
- b) învățarea tehnicii orientării.

(4) În cadrul ședințelor de învățare pentru tehnica deplasării se vor executa exerciții de alergare în teren variat și exerciții de trecere a obstacolelor, iar pentru tehnica de orientare se vor executa exerciții cu harta și cu busola.

**Art. 59** – În planurile /programele de pregătire pentru temele de orientare sportivă se poate aloca 5 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică specifică, pentru personalul care necesită acest gen de cunoștințe și deprinderi .

## **Secțiunea a 6-a Schi**

**Art.60** - (1) Prin schi în sensul prezentului ordin se înțelege deplasarea pe zăpadă, prin alunecare sau pășire, cu ajutorul schiurilor și a bețelor în pantă sau la orizontală, în mod individual.

(2) În cadrul ședințelor de schi se formează priceperi și deprinderi necesare executării procedeele tehnice de alunecare și deplasare pe schiuri în orice condiții de teren, pe distanțe mari, la temperaturi scăzute, cu sau fără materiale din dotarea individuală.

(3) Schiul cuprinde două probe:

- a) fond;
- b) alpin.

(4) În cadrul ședințelor de schi fond se vor învăța tehnici de deplasare și alunecări clasice (alternativ, cu împingere simultană) și libere (pas de patinaj, pas de semipatinaj).

(5) În cadrul ședințelor de schi alpin, se vor învăța tehnicile de alunecare: coborâre (directă, oblică), frânare (prin derapaj) și ocolire (prin pași succesivi, prin frânare dirijată, prin rotație spre vale).

**Art 61** – În planurile / programele de pregătire pentru temele de schi se poate aloca 10 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică specifică, pentru personalul care necesită acest gen de cunoștințe și deprinderi.

## **CAPITOLUL VI**

### **PREGĂTIREA FIZICĂ DE TIP SPECIAL**

**Art.62** - Pregătirea fizică de tip special se execută numai cu personalul din categoria de

solicitare fizică specială și cuprinde, în raport cu nevoile de pregătire, posibilități și particularitățile unităților teme și ședințe din alpinism, parașutism și scafandrierie.

## **Secțiunea 1 Alpinism**

**Art.63** - (1) Alpinismul constituie o categorie de pregătire de specialitate și constă dintr-un complex de exerciții (cățărare, coborâre și traversare) executate individual sau în grup, în munți stâncoși și abruptți; elementele de pregătire de specialitate însușite în cadrul acestei categorii de pregătire pot fi folosite și în situația escaladării diferitelor clădiri sau obiective înalte.

(2) În cadrul ședințelor de alpinism se dezvoltă curajul, tenacitatea, perseverența, disciplina, voința, calitățile motrice de bază, precum și calitățile psihice și morale ale personalului.

(3) Ședințele de alpinism se desfășoară în scopul formării deprinderilor practice pentru străbaterea în toate anotimpurile a masivilor muntoși greu accesibili, folosirii cu iscusință a materialelor specifice de înzestrare, obișnuirii cu traiul și acțiuni la altitudini mari, în condiții de izolare și meteorologice deosebite, precum și executării unor manevre în timp scurt și prin surprindere acționând cu un număr mic de forțe și mijloace.

(4) Participarea la acest tip de pregătire a personalului din categoria de solicitare fizică specială se face în funcție de nevoi, pe bază de raport individual adresat comandantului / șefului unității / formațiunii respective, cu 30 de zile înaintea începerii anului de pregătire.

(5) Instruirea, brevetarea și susținerea periodică a examenelor de specialitate, precum și efectuarea stagiilor anuale pentru menținerea calificării de alpinist de clasă, se vor realiza pe baza protocoalelor încheiate între Ministerul Administrației și Internelor și furnizorii de pregătire, prin grija compartimentului de educație fizică și sport al Direcției Management Resurse Umane a Ministerului Administrației și Internelor sau a inspectoratelor generale/comandamentelor de armă, după caz.

(6) Personalul care a dobândit brevetul de alpinist va beneficia de sporurile ce se acordă în condițiile legii.

**Art. 64** — În planurile / programele de pregătire pentru ședințele de alpinism se vor aloca 40 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică de tip special.

## **Secțiunea a 2-a Parașutism**

**Art.65** – (1) Parașutismul constituie o categorie de pregătire de specialitate și constă într-un program complex de exerciții desfășurate la sol și în aer prin parașutare de la înălțimi diferite, în condiții meteo variate, cu aterizare în diverse zone geografice, atât ziua, cât și pe timp de noapte.

(2) În cadrul ședințelor de parașutism se dezvoltă curajul, tenacitatea, perseverența, disciplina, voința, calitățile motrice de bază precum și calitățile psihice și morale ale personalului.

(3) Ședințele de parașutism, teoretice (la sol) și practice (în aer – prin parașutare) se desfășoară în scopul aducerii luptătorului în imediata apropiere a zonei de acțiune greu de străpuns (prin parașutare sau desantare) realizând surprinderea, aceasta fiind modalitatea de eficiență maximă în rezolvarea cu succes a unor misiuni speciale.

(4) Participarea la acest tip de pregătire a personalului din categoria de solicitare fizică specială se face în funcție de nevoi, pe bază de raport individual adresat comandantului / șefului unității / formațiunii respective cu 30 de zile înaintea începerii anului de pregătire.

(5) Instruirea, brevetarea și susținerea periodică a examenelor de specialitate, precum și efectuarea stagiilor anuale pentru menținerea calificării de parașutist de clasă se vor realiza pe baza protocoalelor încheiate între Ministerului Administrației și Internelor și furnizorii de pregătire prin grija compartimentului educație fizică și sport, al Direcției Management Resurse Umane sau a inspectoratelor generale/comandamentelor de armă, după caz.

(6) Personalul care a dobândit brevetul de parașutist va beneficia de sporurile ce se acordă în condițiile legii.

**Art. 66** – În planurile / programele de pregătire pentru ședințele de parașutism se vor aloca 30 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică de tip special.

### **Secțiunea a 3-a Scafandrierie**

**Art.67** - (1) Scafandrieria constituie o categorie de pregătire de specialitate și constă într-un program complex de exerciții însușite teoretic, pe mal și mai ales practic, în apă, prin scufundare la adâncimi diferite, în condiții meteo variate, în ape curgătoare, stătătoare și în mare, atât ziua, cât și pe timp de noapte.

(2) În cadrul ședințelor de scafandrierie se dezvoltă curajul, tenacitatea, perseverența, disciplina, voința, calitățile motrice de bază precum și calitățile psihice și morale ale personalului.

(3) Ședințele de scafandrierie teoretice (pe mal) și practice (în apă – prin scufundare) se desfășoară în scopul aducerii luptătorului în imediata apropiere a zonei de acțiune, prin scufundare și înot la adâncime, realizând surprinderea, aceasta fiind modalitatea de eficiență maximă în rezolvarea cu succes a unor misiuni speciale.

(4) Participarea la acest tip de pregătire a personalului din categoria de solicitare fizică specială se face în funcție de nevoi pe bază de raport individual adresat comandantului / șefului unității / formațiunii respective cu 30 de zile înaintea începerii anului de pregătire.

(5) Instruirea, brevetarea și susținerea periodică a examenelor de specialitate, precum și efectuarea stagiilor anuale pentru menținerea calificării de scafandru de clasă se vor realiza pe baza protocoalelor încheiate între Ministerului Administrației și Internelor și furnizorii



de pregătire prin grija compartimentului educație fizică și sport, al Direcției Management Resurse Umane sau a inspectoratelor generale/comandamentelor de armă, după caz.

(6) Personalul care a dobândit brevetul de scafandru va beneficia de sporurile ce se acordă în condițiile legii.

**Art. 68** - În planurile / programele de pregătire pentru ședințele de scafandrierie se vor aloca 30 % din numărul total de ore destinat pentru pregătirea fizică de tip special.

## CAPITOLUL VII

### ACTIVITATEA SPORTIVĂ

**Art. 69** – Alături de educația fizică, sportul constituie o activitate de interes pentru personalul Ministerului Administrației și Internelor, cu un rol important în menținerea și întărirea sănătății, pentru creșterea capacității fizice, în dezvoltarea fizică armonioasă, în practicarea sistematică și organizată a activităților competiționale pentru autodepășire, în scopul obținerii victoriei sau a recordului, precum și pentru folosirea eficientă a timpului liber.

**Art.70**– În Ministerul Administrației și Internelor activitatea sportivă se desfășoară în cadru organizat cu participarea personalului căruia starea de sănătate îi permite.

#### Secțiunea 1

#### Activitatea “sportul pentru toți”

**Art. 71** – Direcția Informare și Relații Publice din cadrul Ministerului Administrației și Internelor coordonează întreaga activitate și organizează etapele finale ale competițiilor la nivel de minister.

**Art. 72** – (1) În conformitate cu Legea educației fizice și sportului, pentru organizarea și desfășurarea competițiilor sportive, se constituie la nivel local asociații sportive. Aceste structuri sportive se pot afilia la Uniunea Sportivă a Ministerului Administrației și Internelor din România. Activitatea „ Sportul pentru toți ” se poate desfășura și în cluburile sportive de drept public din subordinea ministerului.

(2) La această activitate sportivă participă militarii în termen, militarii cu termen redus, militarii angajați pe bază de contract, elevii și studenții din instituțiile de învățământ ale Ministerului Administrație și Internelor, polițiștii/cadrele militare și personalul contractual, în unități (similare) în timpul stabilit prin orarul zilnic și în zilele de sâmbătă, duminică sau sărbători legale, potrivit reglementărilor în vigoare.

**Art. 73** – Activitatea “sportul pentru toți” se organizează și se desfășoară după un grafic anual și un plan lunar, întocmit de ofițerul specialist (licențiat în educație fizică și sport) în colaborare cu instructorii sportivi, se avizează de către medic și se aprobă de către președintele Consiliului director al Asociației Sportive sau, acolo unde aceasta nu este constituită, de către comandantul (șeful) unității respective. Planul cuprinde programul antrenamentelor și al

concursurilor la disciplinele sportive și probele aplicative, care sunt în strânsă legătură cu specificul și misiunile unității, corelat cu activitățile din planul pregătirii continue a personalului /programa de învățământ și în funcție de anotimp și baza materială.

**Art. 74** – Activitatea “sportul pentru toți”, se realizează prin:

a) discipline sportive și probe aplicative: atletism, pentatlon (decatlon) athletic, gimnastică, haltere, înot, schi, autoapărare (kick-boxing, lupte, judo, jiu-jitsu), orientare sportivă, șah, tir, triatlon militar, popice, turism, ștafete combinate, alpinism, parașutism, scafandrierie etc.

b) jocuri sportive: baschet, fotbal, fotbal-tenis, handbal, oină, rugby, tenis de câmp, tenis de masă, volei.

**Art.75** – Activitatea “sportul pentru toți” se organizează și desfășoară prin ședințe de antrenament și concursuri la diferite discipline sportive sau probe aplicative. Prin conținutul său legat de specificul categoriei de armă, anotimp și zonă geografică, activitatea sportivă este destinată să aducă o contribuție importantă în pregătirea fizică multilaterală a tuturor categoriilor de personal.

**Art. 76** – În timpul planificat pentru activitatea “sportul pentru toți”, se vor organiza:

a) – concursuri sportive și aplicative : se organizează pe bază de regulament, întocmit de ofițerul specialist cu educația fizică, avizat de medic și aprobat de președintele asociației sportive; concursurile sportive și cele aplicative se organizează vara și iarna, diversitatea lor fiind determinată de numărul și forma de participare a concurenților, individual sau pe echipe, de timpul avut la dispoziție, de caracterul lor și de scopul urmărit de organizatori.

b) – demonstrații sportive: se organizează în scopul popularizării în rândul întregului personal și chiar a populației civile, a diferitelor discipline și probe aplicative cu ocazia festivităților de deschidere și închidere a concursurilor sportive, a edițiilor de vară sau iarnă, a zilelor de aniversare a categoriilor de arme sau cu alte ocazii.

c)– manifestări cultural-sportive: constituie o formă de organizare utilă, plăcută și recreativă, de petrecere a timpului liber al personalului, care îmbină activitățile sportive și distractiv-educative cu activitățile culturale și se desfășoară, de regulă, în zilele de sărbătoare.

## **Secțiunea a 2-a** **Activitatea sportivă de performanță**

**Art. 77-** Sportul de performanță reprezintă exprimarea la cel mai înalt nivel a potențialului aptitudinal psihomotric și a înaltelor valori morale generate de confruntare, lupta pentru înțâietate și obținerea de recorduri. Sportul de performanță are o funcție de stimulare a energiilor practicanților și una formativă, prin crearea de modele și strategii de performanță. De asemenea, are funcția de propagandă și reprezentare prin propulsarea valorilor naționale într-un context internațional de vârf, extrem de mediatizat și cu o conotație permanent pozitivă.

**Art. 78** – Cluburile sportive de drept public din subordinea Ministerului Administrației și Internelor sunt organizate conform legislației în vigoare, se afiliază federațiilor naționale de

specialitate și funcționează în scopul obținerii performanței și pentru reprezentarea ministerului în competițiile interne și internaționale.

**Art. 79** - Ministerul Administrației și Internelor, prin cluburile sportive de drept public, asigură sportivilor de performanță cadru optim de pregătire sportivă, conform cerințelor metodice de instruire. Aceste structuri sportive au bugete proprii de venituri și cheltuieli.

**Art. 80** – Structura organizatorică, precum și mișcările de efective, se stabilește, respectiv se realizează potrivit prevederilor actelor normative în vigoare.

**Art. 81** - Personalul Ministerului Administrației și Internelor are dreptul să fie legitimat la alte cluburi sportive decât cele din structura ministerului, cu aprobarea Direcției Management Resurse Umane a Ministerului Administrației și Internelor.

**Art. 82** - Sportivii de performanță care sunt solicitați de cluburi din afara Ministerului Administrației și Internelor, pot primi aprobarea de a participa la antrenamente și competiții, în beneficiul acestora, în condițiile suportării din resurse financiare proprii a cheltuielilor de transport, cazare și masă, precum și dacă activitățile pentru care sunt solicitați nu afectează îndeplinirea atribuțiilor profesionale ce le revin.

**Art. 83** - Cluburile sportive ale Ministerului Administrației și Internelor își vor desfășura activitatea după un regulament de ordine interioară, întocmit în conformitate cu prevederile actelor normative în vigoare, adaptat la specificul sportiv al unităților respective, regulament avizat de către șeful Direcției Management Resurse Umane a Ministerului Administrației și Internelor.

## CAPITOLUL VIII

### EVALUAREA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**Art. 84** - Evaluarea personalului Ministerului Administrației și Internelor la educație fizică și sport se desfășoară în scopul cunoașterii stadiului și nivelului realizat în ceea ce privește dezvoltarea capacităților motrice și a calităților psihice din sfera comitivă, volitivă și afectivă, pentru îndeplinirea misiunilor încredințate.

#### Secțiunea 1 Evaluarea educației fizice

**Art.85** - Evaluarea educației fizice cuprinde evaluarea individuală a personalului și evaluarea programelor de pregătire.

**Art.86** - (1) Evaluarea individuală a personalului se realizează prin verificare, apreciere și notare.

(2) Verificarea constă în parcurgerea sistemului de probe instituit prin prezentele reglementări în mod diferențiat, în funcție de categoriile de solicitare fizică, grupe de vârstă și sex.

(3) Aprecierea constă în măsurarea performanțelor cu ajutorul unităților de măsură (metri, secunde, repetări etc.) prin raportare la baremele prevăzute în anexele prezentului regulament.

(4) Notarea constă în acordarea de note sau calificative potrivit performanțelor realizate.

**Art.87** - (1) Evaluarea individuală a personalului se realizează prin examinări periodice după cum urmează:

- a) anual, personalul din categoria de solicitare fizică normală;
- b) semestrial, personalul din categoria de solicitare fizică accentuată;
- c) cel puțin trimestrial, personalul de categoria de solicitare fizică specială.

(2) La educație fizică se evaluează următoarele categorii de personal:

- a) polițiștii și cadrele militare;
- b) elevii și studenții;
- c) militarii angajați pe bază de contract;
- d) militarii cu termen redus;
- e) militarii în termen.

**Art.88** - (1) Evaluarea individuală a polițiștilor/cadrelor militare și militarilor angajați pe bază de contract din toate grupele de vârstă se realizează începând cu data intrării în vigoare a prezentului regulament , după cum urmează:

a) Personalul în vârstă de până la 35 de ani inclusiv, împliniți până la data intrării în vigoare a prezentului regulament, din categoriile de solicitare fizică normală și accentuată, precum și întregul personal din categoria de solicitare fizică specială, se evaluează până la finele carierei, potrivit prevederilor anexelor: 2 A, 2 B, 3 A, 3 B, 4 A și 4 B.

b) Personalul în vârstă de peste 36 de ani împliniți la data intrării în vigoare a prezentului regulament, din categoriile de solicitare fizică normală și accentuată se evaluează până la finele carierei, potrivit anexelor: 5 A, 5 B, 6 A și 6 B.

(2) Evaluarea individuală a elevilor / studenților, militarilor în termen și cu termen redus, precum și a personalului provenit din sursă externă se realizează după cum urmează:

a) verificările curente ale elevilor din liceele militare și din școlile postliceale se vor aplica baremele stabilite de Ministerul Educației Cercetării și Tineretului completate de reglementările interne specifice ministerului ;

b) pentru verificările curente ale studenților din Academia de Poliție, se vor aplica baremele stabilite prin reglementările în vigoare;

c) pentru verificările militarilor în termen și cu termen redus, se vor aplica probele, normele și baremele prevăzute în anexa nr. 7;

d) pentru examenul de admitere în liceele militare se vor aplica probele, normele și baremele prevăzute în anexele: nr. 8 A ( băieți) și 8 B ( fete);

e) pentru examenul de admitere în școlile postliceale și în Academia de Poliție se vor aplica probele, normele și baremele prevăzute în anexele nr: 9 A ( băieți) și 9 B ( fete);

f) pentru examenul în vederea încadrării militarilor angajați pe bază de contract se vor aplica probele, normele și baremele prevăzute în anexele nr.: 10 A ( băieți) și 10 B( fete);

g) examenele în vederea selecționării personalului din sursă externă se vor desfășura potrivit probelor, normelor și baremelor prevăzute pentru categoria de solicitare fizică, vârsta și sex în care se încadrează candidații.

(3) Grila pentru transformarea notelor în calificative pe timpul inspecțiilor,

controalelor de fond și a verificărilor curente este prevăzută în anexa nr.11.

(4) Tabelul centralizator cu rezultatele obținute de personalul ministerului pe categorii de solicitare fizică, grupe de vârstă și sex, atât pentru verificările periodice, cât și pentru cele ocazionate de inspecții și controale, este prevăzut în anexa nr. 12.

**Art.89** - (1) Ofițerii licențiați în educație fizică, încadrați în posturi de specialitate se evaluează cu prilejul convocărilor anuale organizate de către Direcția Management Resurse Umane a Ministerului Administrației și Internelor sau de inspectoratele generale/comandamentele de armă, după caz.

(2) Nu se evaluează la educație fizică sportivi de performanță, aflați în activitate, din cluburile Ministerului Administrației și Internelor.

**Art.90** - (1) Evaluările la educație fizică se pot desfășura în tot timpul anului potrivit cadrului organizatoric stabilit la nivelul unităților, în scopul realizării unei planificări echilibrate, precum și, oricând, la solicitarea individuală a personalului.

(2) Personalului care nu a promovat evaluările periodice i se acordă, pentru completarea pregătirii înaintea reexaminării, șapte zile pentru cel din categoria de solicitare fizică specială și 30 de zile pentru cel din categoria de solicitare fizică accentuată și normală.

(3) Dacă nici după reexaminare probele nu sunt promovate șefii/comandanții unităților vor analiza oportunitatea menținerii personalului în posturile ocupate sau vor adopta măsurile necesare, după caz.

(4) În evaluările/aprecierile anuale de serviciu se va înscrie mențiunea promovării sau nepromovării evaluărilor periodice.

**Art.91** - (1) Evaluarea personalului în cadrul inspecțiilor și controalelor se efectuează pe baza probelor, normelor și baremelor prevăzute în prezentul regulament.

(2) Comisiile stabilesc cel puțin trei probe pentru examinare în funcție de categoria de solicitare fizică în care se încadrează personalul evaluat, timpul avut la dispoziție și alte condiții concrete.

**Art.92** - (1) Evaluarea programelor de pregătire vizează cunoașterea măsurii în care acestea asigură îndeplinirea obiectivelor propuse în cadrul educației fizice.

(2) Evaluarea inițială a programelor de pregătire se realizează în procesul avizării și aprobării acestora potrivit competențelor.

(3) Evaluarea programelor de pregătire se realizează prin analiza rezultatelor obținute la evaluările periodice și a modului de îndeplinire de către personal a atribuțiilor și misiunilor în situații care presupun efort fizic intens și de durată.

(4) Datele privind evaluarea programelor de pregătire se includ în rapoartele anuale.

(5) La încheierea cursurilor de specialitate în domeniul educației fizice sau a altor programe de pregătire care cuprind teme de profil participanților li se administrează chestionare de evaluare a activităților desfășurate și a personalului cu atribuții de instruire.

(6) Pe baza concluziilor reieșite în urma evaluării programelor de pregătire și a analizei comparate a rezultatelor anuale, structurile de specialitate, șefii/comandanții dispun măsurile necesare în vederea îmbunătățirii calității acestora, precum și a modului de organizare și desfășurare a atribuțiilor în domeniu.

(7) Modalitatea de realizare a evaluării programelor de pregătire se stabilește de către Direcția Management Resurse Umane a Ministerului Administrației și Internelor împreună cu inspectoratele generale/ comandamentele de armă.

## **Secțiunea a 2-a**

### **Evaluarea activității sportive**

**Art.93** - (1) Evaluarea activității sportive vizează cunoașterea rezultatelor obținute, gradul de îndeplinire a activităților din calendarul anual, precum și cunoașterea măsurii în care aceasta completează educația fizică și răspunde nevoilor și intereselor personalului.

(2) Evaluarea activității sportive constă în analiza rezultatelor obținute la competiții interne și internaționale, a câștigului de imagine adus instituției, a gradului de participare a personalului la acțiunile organizate și desfășurate în acest domeniu.

(3) Evaluarea activității sportive se realizează prin chestionarea sportivilor, a personalului cu atribuții și a altor instituții sau persoane care pot oferi/furniza date relevante în domeniu.

(4) Elementele privind evaluarea activității sportive se includ în raportul anual privind organizarea și desfășurarea activităților în domeniu.

(5) Modalitatea de realizare a evaluării programelor de pregătire se stabilește de către Direcția Informare și Relații Publice, împreună cu inspectoratele generale/comandamentele de armă, cluburile sportive și alte unități cu atribuții în domeniu.

## **CAPITOLUL IX**

### **ASIGURAREA MEDICALĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

#### **Secțiunea 1**

#### **Organizarea și realizarea asistenței medicale**

**Art.94** – Planurile pentru desfășurarea educației fizice în unități, programele analitice ale disciplinei “Educație fizică” din instituțiile de învățământ, precum și planurile de pregătire pentru sportivii de performanță din cluburile Ministerului Administrației și Internelor se avizează de către medicul care asigură structurile respective.

**Art.95** – În luna decembrie a fiecărui an, medicul care are în responsabilitate unitatea întocmește tabele nominale cu personalul scutit medical total de participarea la activitățile de educație fizică și sport pentru anul următor, după efectuarea controlului medical complex anual, care cuprind gradul profesional/militar, numele și prenumele, vârsta, afecțiunea medicală și semnătura acestora de luare la cunoștință. Tabelul parafat de medic și aprobat de șeful/comandantul unității se păstrează la ofițerul specialist în educație fizică și sport/instructorul sportiv pentru scoaterea personalului scutit din evidența grupelor de pregătire.

**Art.96** – Persoanele care prezintă afecțiunile medicale prevăzute în anexa nr.13 sunt scutite total de participarea la activitățile de educație fizică și sport.

**Art.97** – (1) Scutirile medicale de educație fizică cu excepția celor totale se acordă pe perioade limitate de timp și numai pentru motive medicale bine întemeiate.

(2) După încetarea scutirii medicale, în funcție de gravitatea afecțiunii avute și evoluția stării de sănătate, medicul poate propune includerea personalului, după caz, în programe individuale de refacere, recuperare sau gimnastică medicală, desfășurate sub supravegherea ofițerului specialist/instructorului sportiv.

**Art.98** – (1) Activitățile de pregătire fizică specifică și cele de tip special cu grad mare de dificultate și cu risc crescut de accidentare, se asigură, în mod obligatoriu, din punct de vedere medical.

(2) Pe timpul evaluărilor trimestriale, anuale, precum și cu ocazia verificărilor la educația fizică, în cadrul inspecțiilor și controalelor, este obligatorie asigurarea medicală a participanților .

## **Secțiunea a 2-a**

### **Măsuri de siguranță și prevenire a accidentelor**

**Art.99** – (1) La începutul fiecărui an școlar în instituțiile de învățământ și an calendaristic în celelalte unități, ofițerii specialiști/instructori sportivi prezintă întregului personal, după caz, măsurile generale de siguranță și pentru prevenirea accidentelor pe timpul desfășurării educației fizice. După efectuarea instructajelor, participanții semnează de luare la cunoștință în tabelele întocmite în acest scop.

(2) Inspectoratele general/comandamentele de armă (similare) elaborează și transmit la structurile subordonate pentru disciplinele din planurile anuale de pregătire măsurile corespunzătoare de siguranță și prevenire a accidentelor, care vor fi completate la unități în funcție de specificul acestora.

(3) Înaintea începerii fiecărei ședințe de educație fizică și sport, ofițerii specialiști/instructorii sportivi prezintă măsurile specifice de prim-ajutor pentru asigurare/autoasigurare/ajutor/sprijin și explică modul de realizare a acestora.

**Art.100** – (1) Înaintea începerii activităților de educație fizică și sport, pe timpul desfășurării și după încheierea acestora se iau următoarele măsuri de siguranță, după caz:

- a) conducătorul ședinței asigură ordinea și disciplina pe timpul desfășurării activităților de educație fizică și sport pe care le conduce nemijlocit, adoptând pentru aceasta, măsurile ce se impun;
- b) activitățile de educație fizică și sport se execută în ținuta fiecărei discipline și probe, potrivit anotimpului și condițiilor meteorologice;
- c) activitățile încep numai în prezența specialistului în educație fizică și sport/instructorului sportiv / personalului medical și numai după efectuarea încălzirii;

- d) pe timpul ședințelor se execută numai mișcărilor, procedeele și acțiunile prevăzute în proiectul de tehnologie didactică, sau cele recomandate individual de către conducătorul activității;
- e) efectuarea procedeelelor, acțiunilor sau elementelor cu grad sporit de dificultate se realizează numai cu asigurarea, sprijinul sau asistența dată de către conducătorul ședinței sau de către persoanele desemnate de acesta;
- f) conducătorul ședinței asigură dozarea corespunzătoare a efortului pentru evitarea oboselei premature și excesive a participanților;
- g) desfășurarea activităților de educație fizică și sport în aer liber, pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste + 35°C sau sub -15°, ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente este interzisă;
- h) participanților la ședințele de educație fizică și sport le este interzis portul obiectelor de orice natură care pot constitui surse de accidentare;
- i) pe timpul ședințelor se interzice consumul gumei de mestecat și a alimentelor sau a băuturilor alcoolice;
- j) la ședințele de educație fizică și sport nu sunt admise persoanele aflate sub influența băuturilor alcoolice;
- k) personalul scutit medical parțial, participă la ședințele de educație fizică și poate executa, pentru recuperare, exercițiile recomandate de către medicul unității;
- l) continuarea executării exercițiilor, după încheierea ședințelor de educație fizică și sport este interzisă;
- m) personalului Ministerului Administrației și Internelor îi este interzis consumul de medicamente și de substanțe dopante care pot modifica performanțele motrice și pot determina alterarea stării de sănătate fizică și psihică, precum și creșterea riscului producerii de accidente.

(2) Instalațiile și aparatele folosite în cadrul temelor de educație fizică și sport se fixează și se asigură pe diferite planuri potrivit regulilor de instalare și utilizare, iar starea acestora se verifică de către conducătorul ședinței înainte de începerea fiecărei activități.

(3) Lucrul cu aparatele sau instalațiile care nu prezintă siguranță, precum și la cele improvizate este interzis.

(4) Executarea procedeelelor sau acțiunilor cu risc de accidentare, fără asigurarea zonei de desfășurare a activităților cu saltele, nisip afânat sau, după caz, cu alte materiale de protecție specifice, este interzisă.

(5) Tablourile electrice, prizele, instalațiile de iluminare, gurile de canal, hidranții, precum și alte utilități cu risc de producere a accidentelor aflate în perimetrul bazelor sportive se protejează, se asigură și se marchează corespunzător.

### **Secțiunea a 3-a** **Igiena sportivă și primul ajutor**



**Art.101** - (1) În Ministerului Administrației și Internelor prin măsurile de asigurare a igienei sportive se realizează mediul ambiant corespunzător activităților fizice, condițiilor de utilizare a echipamentelor și materialelor potrivit normelor igienico-sanitare în vigoare, precum și educarea personalului în acest domeniu.

(2) Aplicarea regulilor de igienă sportivă asigură menținerea și întărirea stării de sănătate fizică și psihică, precum și creșterea performanțelor motrice ale personalului.

(3) Igiena sportivă cuprinde:

- a) igiena bazelor sportive;
- b) igiena echipamentului sportiv;
- c) igiena individuală.

**Art.102** – (1) Șefii/comandanții unităților răspund și asigură prin compartimentele de resort menținerea în stare de folosință a bazelor sportive și dispun măsurile necesare pentru respectarea normelor igienico-sanitare în spațiile destinate acestora și pe timpul efectuării ședințelor de pregătire.

(2) Specialiștii în educație fizică și sport coordonează nemijlocit efectuarea lucrărilor de amenajare, reamenajare, reparații curente, întreținere și igienizare a bazelor sportive.

(3) Specialiștii în educație fizică și sport raportează șefilor/comandanților de unități despre starea bazelor sportive și modul de respectare a normelor igienico-sanitare specifice.

(4) Șefii/comandanții de unități dispun măsurile necesare pentru asigurarea igienei echipamentului sportiv potrivit reglementărilor actelor normative în vigoare.

(5) Specialiștii/instructorii în educație fizică și sport permit participarea la ședințele de pregătire numai a personalului care îndeplinește criteriile de igienă individuală stabilite prin reglementările în vigoare.

**Art.103** – (1) În cazul producerii accidentelor pe timpul ședințelor de pregătire, conducătorul lecției ia măsuri pentru acordarea primului ajutor sau, după caz, de anunțare a personalului medical calificat și/sau de transport la cea mai apropiată unitate medicală spitalicească a accidentatului.

(2) Specialistul/instructorul poate acționa pentru acordarea primului ajutor numai după absolvirea cu atestat a unui curs de paramedic, organizat de Direcția Medicală a Ministerului Administrației și Internelor

## CAPITOLUL X

### ASISTENȚA PSIHOLAGICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

**Art.104** - (1) Asistența psihologică a educației fizice reprezintă ansamblul de acțiuni și măsuri organizate și desfășurate în scopul realizării și menținerii unei stări psihice favorabile practicării mișcării, a motivației pentru desfășurarea acestui tip de activitate, a unui moral ridicat în vederea pregătirii pentru participarea la competițiile sportive și în timpul acestora pentru educarea și modelarea atitudinală a personalului.

(2) Asistența psihologică a educației fizice și sportului se realizează de către personalul de specialitate din unități și cluburi sportive.

(3) Asistența psihologică se asigură de către personalul de specialitate, potrivit nevoilor, în vederea asigurării participării personalului la activitățile curente de educație fizică și sport și, după caz, pe timpul desfășurării acestora.

(4) În compunerea loturilor Ministerului Administrației și Internelor constituite în vederea participării la competiții interne și internaționale se includ în mod obligatoriu psihologi pentru asigurarea asistenței de specialitate a personalului pe timpul pregătirii și perioada desfășurării efective a activității.

(5) Pentru asistența psihologică a activităților prevăzute la alin. (4), inspectoratele generale/comandamentele de armă desemnează psihologii necesari loturilor proprii, iar în situația constituirii de echipe reprezentative la nivelul Ministerului Administrației și Internelor, personalul de specialitate se asigură prin grija Direcției Management Resurse Umane a Ministerului Administrației și Internelor.

(6) Pe timpul desfășurării activităților de recuperare fizică a personalului asistența psihologică se asigură de către psihologii de unitate.

## CAPITOLUL XI

### DISPOZIȚII FINALE

**Art.105** – Conținutul anexelor la prezentul ordin se modifică și se completează periodic, în funcție de rezultatele evaluărilor individuale și ale programelor de pregătire, a modificărilor survenite în ceea ce privește conținutul atribuțiilor și misiunilor, a evoluției indicatorilor psihomotrici ai personalului, precum și a dotării cu spații, materiale și echipamente moderne.

**Art. 106** – Anexele nr. 1-13 fac parte integrantă din prezentul ordin.

**Art. 107** – Șefii/comandanții de unități și personalul cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului în Ministerul Administrației și Internelor vor duce la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

**Art.108** –(1) Prezentul ordin intră în vigoare la data de

(2) Cu data intrării în vigoare a prezentului ordin, Ordinul ministrului administrației și internelor nr. 1193 din 08.08.2000 privind activitatea de educație fizică și sport în Ministerul Administrației și Internelor, precum și orice alte dispoziții interne contrare se abrogă.

**MINISTRUL DE STAT  
MINISTRUL ADMINISTRAȚIEI  
ȘI INTERNELOR**

**IOAN RUS**

**MINISTRU DELEGAT PENTRU  
ADMINISTRAȚIA PUBLICĂ**

**GABRIEL OPREA**

**AVIZAT PENTRU LEGALITATE  
DIRECTORUL DIRECȚIEI GENERALE  
REGLEMENTĂRI JURIDICE ȘI  
CONTENCIOS**

Comisar șef dr.

**BĂDESCU MIHAI**

**VIZAT PENTRU LEGALITATE  
DIRECTORUL DIRECȚIEI  
FINANCIARE**

Chestor

**CHESNOIU NICOLAE**

A P R O B  
 ȘEF NEMIJLOCIT/OFIȚER SPECIALIST  
 Gradul  
 Numele și prenumele

PROIECT DIDACTIC  
 (PLAN DE LECȚIE)

TEMA: T1/2, T5/5, T3/4, ( T8/2) etc.

SCOP: învățare, perfecționare, antrenament etc.

EFFECTIVE: 20 PARTICIPANȚI

DATA: 08.11 2003

DURATA: 100 min.

LOCUL: stadion, sală, bază, bazin etc.

ASIGURARE MATERIALĂ: fluier, cronometru, minge, baston etc.

1. ATLETISM  
 2. AUTOAPĂRARE  
 3. JOCURI SPORTIVE  
 (4. ÎNOT)

Verigile Lecției	Timp	Conținutul lecției (activitatea sportivă)	Dozare Efort	Formații de lucru
Organizarea colectivului	(în minute)	(conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
Pregătirea organismului pentru efort	(în minute)	(conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
Influențare selectivă a aparatului locomotor	(în minute)	( conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
Atletism	(în minute)	( conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
Autoapărare	(în minute)	( conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
Jocuri sportive	(în minute)	( conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
(Înot)	(în minute)	( conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
Revenirea organismului după efort	(în minute)	( conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc
Concluzii și aprecieri	(în minute)	( conținutul punctual al fiecărei lecții)	(în minute) (în repetări)	- linie - coloană - semicerc

ÎNTOCMIT  
 OFIȚERUL SPECIALIST/INSTRUCTOR SPORTIV  
 Gradul  
 Numele și prenumele

\*NOTĂ: - În situația în care proiectul de tehnologie didactică este întocmit de ofițerul specialist, acesta se aprobă de către șeful nemijlocit  
 - În situația în care proiectul de tehnologie didactică este întocmit de instructorul sportiv, acesta se aprobă de către ofițerul specialist

**CAIETUL  
OFIȚERULUI SPECIALIST  
(INSTRUCTORULUI SPORTIV)**

Caietul (dosarul, mapa) ofițerului specialist (instructorului sportiv) trebuie să cuprindă cel puțin următoarele capitole:

1. Fișa postului
2. Organizarea relațiilor de subordonare ale funcției
3. Planul anual (defalcat pentru cele două semestre I și II)
  - obiectivele pregătirii
  - tematica de pregătire la educație fizică pentru fiecare categorie de personal în parte
  - organizarea nominală a grupelor pe categorii de vârstă și sex
  - graficul desfășurător pe teme și ședințe
  - repartiția temelor și ședințelor/luni, săptămâni, zile
4. Tabel nominal cu evidența participării personalului la ședințele (lecțiile) de educație fizică
5. Tabel nominal cu personalul scutit total de efort fizic
  - gradul
  - numele și prenumele
  - vârsta (grupa de vârstă)
  - sexul
  - afecțiunea medicală
  - semnătura și parafa medicului
  - semnătura respectivei persoane
6. Tabel nominal centralizator cu rezultatele obținute (pentru fiecare verificare în parte) la educație fizică
  - gradul
  - numele și prenumele
  - categoria de solicitare fizică
  - grupa de vârstă
  - sexul
  - probele, normele și baremele
  - semnătura ofițerului specialist (sau instructorului sportiv)
  - semnătura respectivei persoane
7. Fișa cu rezultatele centralizate pentru fiecare persoană la educație fizică
  - gradul
  - numele și prenumele
  - categoria de solicitare fizică
  - grupa de vârstă
  - sexul
  - probe
  - rezultate
  - note obținute/probă
  - totalul punctelor
  - aprecierea

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICARILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "NORMALĂ"**  
**- BĂRBAȚI -**

P R O B E																													
VITEZĂ - 50 m							FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ								
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	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI		
7'0	10						50	10						40	10						4'00"	10							
7'1	9,5						49	9,5						39	9,5						4'05"	9,5							
7'2	9						48	9						38	9						4'10"	9							
7'3	8,5						47	8,5						37	8,5						4'15"	8,5							
7'4	8						46	8						36	8						4'20"	8							
7'5	7,5	10					45	7,5	10					35	7,5	10					4'25"	7,5	10						
7'6	7	9,5					44	7	9,5					34	7	9,5					4'30"	7	9,5						
7'7	6,5	9					43	6,5	9					33	6,5	9					4'35"	6,5	9						
7'8	6	8,5					42	6	8,5					32	6	8,5					4'40"	6	8,5						
7'9	5,5	8					41	5,5	8					31	5,5	8					4'45"	5,5	8						
8'0	5	7,5	10				40	5	7,5	10				30	5	7,5	10				4'50"	5	7,5	10					
8'1	4,5	7	9,5				39	4,5	7	9,5				29	4,5	7	9,5				4'55"	4,5	7	9,5					
8'2	4	6,5	9				38	4	6,5	9				28	4	6,5	9				5'00"	4	6,5	9					
8'3	3,5	6	8,5				37	3,5	6	8,5				27	3,5	6	8,5				5'05"	3,5	6	8,5					
8'4	3	5,5	8				36	3	5,5	8				26	3	5,5	8				5'10"	3	5,5	8					

PROBE																											
VITEZĂ - 50 m							FLOTĂRI						ABDOMEN						REZISTENȚA								
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	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8 <sup>5</sup>	2,5	5	7,5	10			35	2,5	5	7,5	10			25	2,5	5	7,5	10			5'15"	2,5	5	7,5	10		
8 <sup>6</sup>	2	4,5	7	9,5			34	2	4,5	7	9,5			24	2	4,5	7	9,5			5'20"	2	4,5	7	9,5		
8 <sup>7</sup>	1,5	4	6,5	9			33	1,5	4	6,5	9			23	1,5	4	6,5	9			5'25"	1,5	4	6,5	9		
8 <sup>8</sup>	1	3,5	6	8,5			32	1	3,5	6	8,5			22	1	3,5	6	8,5			5'30"	1	3,5	6	8,5		
8 <sup>9</sup>		3	5,5	8			31		3	5,5	8			21		3	5,5	8			5'35"		3	5,5	8		
9 <sup>0</sup>		2,5	5	7,5	10		30		2,5	5	7,5	10		20		2,5	5	7,5	10		5'40"		2,5	5	7,5	10	
9 <sup>1</sup>		2	4,5	7	9,5		29		2	4,5	7	9,5		19		2	4,5	7	9,5		5'45"		2	4,5	7	9,5	
9 <sup>2</sup>		1,5	4	6,5	9		28		1,5	4	6,5	9		18		1,5	4	6,5	9		5'50"		1,5	4	6,5	9	
9 <sup>3</sup>		1	3,5	6	8,5		27		1	3,5	6	8,5		17		1	3,5	6	8,5		5'55"		1	3,5	6	8,5	
9 <sup>4</sup>			3	5,5	8		26			3	5,5	8		16			3	5,5	8		6'00"			3	5,5	8	
9 <sup>5</sup>			2,5	5	7,5	10	25			2,5	5	7,5	10	15			2,5	5	7,5	10	6'05"			2,5	5	7,5	10
9 <sup>6</sup>			2	4,5	7	9,5	24			2	4,5	7	9,5	14			2	4,5	7	9,5	6'10"			2	4,5	7	9,5
9 <sup>7</sup>			1,5	4	6,5	9	23			1,5	4	6,5	9	13			1,5	4	6,5	9	6'15"			1,5	4	6,5	9
9 <sup>8</sup>			1	3,5	6	8,5	22			1	3,5	6	8,5	12			1	3,5	6	8,5	6'20"			1	3,5	6	8,5
9 <sup>9</sup>				3	5,5	8	21				3	5,5	8	11				3	5,5	8	6'25"				3	5,5	8
10 <sup>0</sup>				2,5	5	7,5	20				2,5	5	7,5	10				2,5	5	7,5	6'30"				2,5	5	7,5
10 <sup>1</sup>				2	4,5	7	19				2	4,5	7	9				2	4,5	7	6'35"				2	4,5	7
10 <sup>2</sup>				1,5	4	6,5	18				1,5	4	6,5	8				1,5	4	6,5	6'40"				1,5	4	6,5
10 <sup>3</sup>				1	3,5	6	17				1	3,5	6	7				1	3,5	6	6'45"				1	3,5	6
10 <sup>4</sup>					3	5,5	16					3	5,5	6					3	5,5	6'50"					3	5,5

PROBE																											
VITEZĂ - 50 m							FLOTĂRI						ABDOMEN						REZISTENȚA								
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	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
10 <sup>5</sup>					2,5	5	15					2,5	5	5					2,5	5	6'55"					2,5	5
10 <sup>6</sup>					2	4,5	14					2	4,5	4					2	4,5	7'00"					2	4,5
10 <sup>7</sup>					1,5	4	13					1,5	4	3					1,5	4	7'05"					1,5	4
10 <sup>8</sup>					1	3,5	12					1	3,5	2					1	3,5	7'10"					1	3,5
10 <sup>9</sup>						3	11						3	1						3	7'15"						3
11 <sup>0</sup>						2,5	10						2,5	0						2,5	7'20"						2,5
11 <sup>1</sup>						2	9						2	0						2	7'25"						2
11 <sup>2</sup>						1,5	8						1,5	0						1,5	7'30"						1,5
11 <sup>3</sup>						1	7						1	0						1	7'35"						1

#### NOTĂ - PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare;
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru;
- proba de flotări se execută din poziția în sprijin culcat în față, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent /cronometru;
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent /cronometru;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru;
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori;
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 aprilie - 30 septembrie;
- este declarat PROMOVIAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 30 septembrie;
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv.

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA PERSONAL DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "NORMALĂ"**  
**- FEMEI -**

VITEZĂ - 50 m							PROBE ABDOMEN							REZISTENȚĂ - 800 m						
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	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
8'6	10						36	10						4'00"	10					
8'7	9,5						35	9,5						4'05"	9,5					
8'8	9						34	9						4'10"	9					
8'9	8,5						33	8,5						4'15"	8,5					
9'0	8						32	8						4'20"	8					
9'1	7,5	10					31	7,5	10					4'25"	7,5	10				
9'2	7	9,5					30	7	9,5					4'30"	7	9,5				
9'3	6,5	9					29	6,5	9					4'35"	6,5	9				
9'4	6	8,5					28	6	8,5					4'40"	6	8,5				
9'5	5,5	8					27	5,5	8					4'45"	5,5	8				
9'6	5	7,5	10				26	5	7,5	10				4'50"	5	7,5	10			
9'7	4,5	7	9,5				25	4,5	7	9,5				4'55"	4,5	7	9,5			
9'8	4	6,5	9				24	4	6,5	9				5'00"	4	6,5	9			
9'9	3,5	6	8,5				23	3,5	6	8,5				5'05"	3,5	6	8,5			
10'0	3	5,5	8				22	3	5,5	8				5'10"	3	5,5	8			

VITEZĂ - 50 m							PROBE ABDOMEN							REZISTENȚĂ - 800 m						
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	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
10'1	2,5	5	7,5	10			21	2,5	5	7,5	10			5'15"	2,5	5	7,5	10		
10'2	2	4,5	7	9,5			20	2	4,5	7	9,5			5'20"	2	4,5	7	9,5		
10'3	1,5	4	6,5	9			19	1,5	4	6,5	9			5'25"	1,5	4	6,5	9		
10'4	1	3,5	6	8,5			18	1	3,5	6	8,5			5'30"	1	3,5	6	8,5		
10'5		3	5,5	8			17		3	5,5	8			5'35"		3	5,5	8		
10'6		2,5	5	7,5	10		16		2,5	5	7,5	10		5'40"		2,5	5	7,5	10	
10'7		2	4,5	7	9,5		15		2	4,5	7	9,5		5'45"		2	4,5	7	9,5	
10'8		1,5	4	6,5	9		14		1,5	4	6,5	9		5'50"		1,5	4	6,5	9	
10'9		1	3,5	6	8,5		13		1	3,5	6	8,5		5'55"		1	3,5	6	8,5	
11'0			3	5,5	8		12			3	5,5	8		6'00"			3	5,5	8	
11'1			2,5	5	7,5	10	11			2,5	5	7,5	10	6'05"			2,5	5	7,5	10
11'2			2	4,5	7	9,5	10			2	4,5	7	9,5	6'10"			2	4,5	7	9,5
11'3			1,5	4	6,5	9	9			1,5	4	6,5	9	6'15"			1,5	4	6,5	9
11'4			1	3,5	6	8,5	8			1	3,5	6	8,5	6'20"			1	3,5	6	8,5
11'5				3	5,5	8	7				3	5,5	8	6'25"				3	5,5	8
11'6				2,5	5	7,5	6				2,5	5	7,5	6'30"				2,5	5	7,5
11'7				2	4,5	7	5				2	4,5	7	6'35"				2	4,5	7
11'8				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5	6'40"				1,5	4	6,5
11'9				1	3,5	6	3				1	3,5	6	6'45"				1	3,5	6
12'0					3	5,5	2					3	5,5	6'50"					3	5,5



PROBE																				
VITEZĂ – 50 m							ABDOMEN							REZISTENȚĂ – 800 m						
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	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
12 <sup>1</sup>					2,5	5	1					2,5	5	6'55"					2,5	5
12 <sup>2</sup>					2	4,5	0					2	4,5	7'00"					2	4,5
12 <sup>3</sup>					1,5	4	0					1,5	4	7'05"					1,5	4
12 <sup>4</sup>					1	3,5	0					1	3,5	7'10"					1	3,5
12 <sup>5</sup>						3	0						3	7'15"						3
12 <sup>6</sup>						2,5	0						2,5	7'20"						2,5
12 <sup>7</sup>						2	0						2	7'25"						2
12 <sup>8</sup>						1,5	0						1,5	7'30"						1,5
12 <sup>9</sup>						1	0						1	7'35"						1

#### NOTĂ – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare;
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru;
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent /cronometru;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru;
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori;
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 aprilie – 30 septembrie;
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 30 septembrie;
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv.

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA PERSONALULUI DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "ACCENTUATĂ"**  
**- BĂRBATI -**

P R O B E																				
FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ - 1 000 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
60	10						50	10						3'40"	10					
59	9,5						49	9,5						3'45"	9,5					
58	9						48	9						3'50"	9					
57	8,5						47	8,5						3'55"	8,5					
56	8						46	8						4'00"	8					
55	7,5	10					45	7,5	10					4'05"	7,5	10				
54	7	9,5					44	7	9,5					4'10"	7	9,5				
53	6,5	9					43	6,5	9					4'15"	6,5	9				
52	6	8,5					42	6	8,5					4'20"	6	8,5				
51	5,5	8					41	5,5	8					4'25"	5,5	8				
50	5	7,5	10				40	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
49	4,5	7	9,5				39	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			

PROBE																				
FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ - 1 000 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ					
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
48	4	6,5	9				38	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
47	3,5	6	8,5				37	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
46	3	5,5	8				36	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
45	2,5	5	7,5	10			35	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
44	2	4,5	7	9,5			34	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
43	1,5	4	6,5	9			33	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
42	1	3,5	6	8,5			32	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
41		3	5,5	8			31		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
40		2,5	5	7,5	10		30		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
39		2	4,5	7	9,5		29		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
38		1,5	4	6,5	9		28		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
37		1	3,5	6	8,5		27		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
36			3	5,5	8		26			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
35			2,5	5	7,5	10	25			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
34			2	4,5	7	9,5	24			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
33			1,5	4	6,5	9	23			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
32			1	3,5	6	8,5	22			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5

PROBE																				
FLOTĂRI							ABDOMEN							REZISTENȚĂ - 1 000 m						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSȚĂ					
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
31				3	5,5	8	21				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
30				2,5	5	7,5	20				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
29				2	4,5	7	19				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
28				1,5	4	6,5	18				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
27				1	3,5	6	17				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
26					3	5,5	16					3	5,5	6'30"					3	5,5
25					2,5	5	15					2,5	5	6'35"					2,5	5
24					2	4,5	14					2	4,5	6'40"					2	4,5
23					1,5	4	13					1,5	4	6'45"					1,5	4
22					1	3,5	12					1	3,5	6'50"					1	3,5
21						3	11						3	6'55"						3
20						2,5	10						2,5	7'00"						2,5
19						2	9						2	7'05"						2
18						1,5	8						1,5	7'10"						1,5
17						1	7						1	7'15"						1

PROBE																				
VITEZĂ - 50 m							SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC							AUTOAPĂRARE						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI
6 <sup>8</sup>	10						2,10	10						10	10					
6 <sup>9</sup>	9,5						2,08	9,5						10	9,5					
7 <sup>0</sup>	9						2,06	9						10	9					
7 <sup>1</sup>	8,5						2,04	8,5						10	8,5					
7 <sup>2</sup>	8						2,02	8						10	8					
7 <sup>3</sup>	7,5	10					2,00	7,5	10					9	7,5	10				
7 <sup>4</sup>	7	9,5					1,98	7	9,5					9	7	9,5				
7 <sup>5</sup>	6,5	9					1,96	6,5	9					9	6,5	9				
7 <sup>6</sup>	6	8,5					1,94	6	8,5					9	6	8,5				
7 <sup>7</sup>	5,5	8					1,92	5,5	8					9	5,5	8				
7 <sup>8</sup>	5	7,5	10				1,90	5	7,5	10				8	5	7,5	10			
7 <sup>9</sup>	4,5	7	9,5				1,88	4,5	7	9,5				8	4,5	7	9,5			
8 <sup>0</sup>	4	6,5	9				1,86	4	6,5	9				8	4	6,5	9			
8 <sup>1</sup>	3,5	6	8,5				1,84	3,5	6	8,5				8	3,5	6	8,5			
8 <sup>2</sup>	3	5,5	8				1,82	3	5,5	8				8	3	5,5	8			
8 <sup>3</sup>	2,5	5	7,5	10			1,80	2,5	5	7,5	10			7	2,5	5	7,5	10		
8 <sup>4</sup>	2	4,5	7	9,5			1,78	2	4,5	7	9,5			7	2	4,5	7	9,5		
8 <sup>5</sup>	1,5	4	6,5	9			1,76	1,5	4	6,5	9			7	1,5	4	6,5	9		
8 <sup>6</sup>	1	3,5	6	8,5			1,74	1	3,5	6	8,5			7	1	3,5	6	8,5		

PROBE																				
VITEZĂ - 50 m							SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC							AUTOAPĂRARE						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI
8 <sup>7</sup>		3	5,5	8			1,72		3	5,5	8			7		3	5,5	8		
8 <sup>8</sup>		2,5	5	7,5	10		1,70		2,5	5	7,5	10		6		2,5	5	7,5	10	
8 <sup>9</sup>		2	4,5	7	9,5		1,68		2	4,5	7	9,5		6		2	4,5	7	9,5	
9 <sup>0</sup>		1,5	4	6,5	9		1,66		1,5	4	6,5	9		6		1,5	4	6,5	9	
9 <sup>1</sup>		1	3,5	6	8,5		1,64		1	3,5	6	8,5		6		1	3,5	6	8,5	
9 <sup>2</sup>			3	5,5	8		1,62			3	5,5	8		6			3	5,5	8	
9 <sup>3</sup>			2,5	5	7,5	10	1,60			2,5	5	7,5	10	5			2,5	5	7,5	10
9 <sup>4</sup>			2	4,5	7	9,5	1,58			2	4,5	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5
9 <sup>5</sup>			1,5	4	6,5	9	1,56			1,5	4	6,5	9	5			1,5	4	6,5	9
9 <sup>6</sup>			1	3,5	6	8,5	1,54			1	3,5	6	8,5	5			1	3,5	6	8,5
9 <sup>7</sup>				3	5,5	8	1,52				3	5,5	8	5				3	5,5	8
9 <sup>8</sup>				2,5	5	7,5	1,50				2,5	5	7,5	4				2,5	5	7,5
9 <sup>9</sup>				2	4,5	7	1,48				2	4,5	7	4				2	4,5	7
10 <sup>0</sup>				1,5	4	6,5	1,46				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5
10 <sup>1</sup>				1	3,5	6	1,44				1	3,5	6	4				1	3,5	6
10 <sup>2</sup>					3	5,5	1,42					3	5,5	4					3	5,5
10 <sup>3</sup>					2,5	5	1,40					2,5	5	3					2,5	5
10 <sup>4</sup>					2	4,5	1,38					2	4,5	3					2	4,5
10 <sup>5</sup>					1,5	4	1,36					1,5	4	3					1,5	4
10 <sup>6</sup>					1	3,5	1,34					1	3,5	3					1	3,5

PROBE																				
VITEZĂ - 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						AUTOAPĂRARE								
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ							
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI
10'7						3	1,32						3	3						3
10'8						2,5	1,30						2,5	2						2,5
10'9						2	1,28						2	2						2
11'0						1,5	1,26						1,5	2						1,5
11'1						1	1,24						1	2						1

**NOTĂ - PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută adecvată anotimpului și probei respective, câte o singură încercare;
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi concurenți/cronometru;
- proba de flotări se execută din poziția în sprijin culcat în față, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent/cronometru;
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent/cronometru;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru;
- proba de săritura în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură (bitum), câte un concurent;
- proba de autoapărare se verifică prin procedee din tematica parcursă și se apreciază în funcție de calitatea execuției, câte doi concurenți, timp de cinci minute/perche;
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 martie - 30 aprilie și 01 septembrie - 31 octombrie;
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă, minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 31 octombrie;
- rezultatul ( media notelor), precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv.

ANEXA nr. 3 B

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "ACCENTUATĂ"**  
**- FEMEI -**

PROBE																												
VITEZĂ - 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						ABDOMEN						REZISTENȚĂ - 800 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	DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	
8'4	10						1,90	10						46	10						3'40"	10						
8'5	9,5						1,88	9,5						45	9,5						3'45"	9,5						
8'6	9						1,86	9						44	9						3'50"	9						
8'7	8,5						1,84	8,5						43	8,5						3'55"	8,5						
8'8	8						1,82	8						42	8						4'00"	8						
8'9	7,5	10					1,80	7,5	10					41	7,5	10					4'05"	7,5	10					
9'0	7	9,5					1,78	7	9,5					40	7	9,5					4'10"	7	9,5					
9'1	6,5	9					1,76	6,5	9					39	6,5	9					4'15"	6,5	9					
9'2	6	8,5					1,74	6	8,5					38	6	8,5					4'20"	6	8,5					
9'3	5,5	8					1,72	5,5	8					37	5,5	8					4'25"	5,5	8					
9'4	5	7,5	10				1,70	5	7,5	10				36	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10				
9'5	4,5	7	9,5				1,68	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5				
9'6	4	6,5	9				1,66	4	6,5	9				34	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9				
9'7	3,5	6	8,5				1,64	3,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5				
9'8	3	5,5	8				1,62	3	5,5	8				32	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8				

PROBE																											
VITEZĂ – 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						ABDOMEN						REZISTENȚĂ – 800 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	DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI
9'9	2,5	5	7,5	10			1,60	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
10'0	2	4,5	7	9,5			1,58	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
10'1	1,5	4	6,5	9			1,56	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
10'2	1	3,5	6	8,5			1,54	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
10'3		3	5,5	8			1,52		3	5,5	8			27		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
10'4		2,5	5	7,5	10		1,50		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
10'5		2	4,5	7	9,5		1,48		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
10'6		1,5	4	6,5	9		1,46		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
10'7		1	3,5	6	8,5		1,44		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
10'8			3	5,5	8		1,42			3	5,5	8		22			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
10'9			2,5	5	7,5	10	1,40			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
11'0			2	4,5	7	9,5	1,38			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
11'1			1,5	4	6,5	9	1,36			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
11'2			1	3,5	6	8,5	1,34			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
11'3				3	5,5	8	1,32				3	5,5	8	17				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
11'4				2,5	5	7,5	1,30				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
11'5				2	4,5	7	1,28				2	4,5	7	15				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
11'6				1,5	4	6,5	1,26				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
11'7				1	3,5	6	1,24				1	3,5	6	13				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
11'8					3	5,5	1,22					3	5,5	12					3	5,5	6'30"					3	5,5

PROBE																												
VITEZĂ – 50 m						SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DE PE LOC						ABDOMEN						REZISTENȚĂ – 800 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	DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REP.	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	
11'9					2,5	5	1,20						2,5	5	11					2,5	5	6'35"					2,5	5
12'0					2	4,5	1,18						2	4,5	10					2	4,5	6'40"					2	4,5
12'1					1,5	4	1,16						1,5	4	9					1,5	4	6'45"					1,5	4
12'2					1	3,5	1,14						1	3,5	8					1	3,5	6'50"					1	3,5
12'3						3	1,12							3	7						3	6'55"						3
12'4						2,5	1,10							2,5	6						2,5	7'00"						2,5
12'5						2	1,08							2	5						2	7'05"						2
12'6						1,5	1,06							1,5	4						1,5	7'10"						1,5
12'7						1	1,04							1	3						1	7'15"						1

## NOTĂ – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare;
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru;
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent /cronometru;
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru;
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură (bitum), câte un concurent;
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori;
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 martie – 30 aprilie și 01 septembrie – 31 octombrie;
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00;
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării, dar nu mai târziu de 31 octombrie;
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv.

T A B E L  
 CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNTREGULUI PERSONAL  
 DIN CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "SPECIALA"  
 - BĂRBAȚI -

ZIUA 1

## P R O B E

FLOTĂRI						ABDOMEN						REZISTENȚĂ - 1000 m						SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC									
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ								
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIST	I	II	III	IV	V	VI
70	10						60	10						3'20"	10						2,30	10					
69	9,5						59	9,5						3'25"	9,5						2,28	9,5					
68	9						58	9						3'30"	9						2,26	9					
67	8,5						57	8,5						3'35"	8,5						2,24	8,5					
66	8						56	8						3'40"	8						2,22	8					
65	7,5	10					55	7,5	10					3'45"	7,5	10					2,20	7,5	10				
64	7	9,5					54	7	9,5					3'50"	7	9,5					2,18	7	9,5				
63	6,5	9					53	6,5	9					3'55"	6,5	9					2,16	6,5	9				
62	6	8,5					52	6	8,5					4'00"	6	8,5					2,14	6	8,5				
61	5,5	8					51	5,5	8					4'05"	5,5	8					2,12	5,5	8				
60	5	7,5	10				50	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				2,10	5	7,5	10			
59	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				2,08	4,5	7	9,5			
58	4	6,5	9				48	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				2,06	4	6,5	9			
57	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5				4'25"	3,4	6	8,5				2,04	3,4	6	8,5			
56	3	5,5	8				46	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				2,02	3	5,5	8			
55	2,5	5	7,5	10			45	2,5	5	7,5	10			4'35"	2,5	5	7,5	10			2,00	2,5	5	7,5	10		
54	2	4,5	7	9,5			44	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			1,98	2	4,5	7	9,5		
53	1,5	4	6,5	9			43	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			1,96	1,5	4	6,5	9		
52	1	3,4	6	8,5			42	1	3,4	6	8,5			4'50"	1	3,4	6	8,5			1,94	1	3,4	6	8,5		
51		3	5,5	8			41		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			1,92		3	5,5	8		
50		2,5	5	7,5	10		40		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	10		1,90		2,5	5	7,5	10	
49		2	4,5	7	9,5		39		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		1,88		2	4,5	7	9,5	
48		1,5	4	6,5	9		38		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		1,86		1,5	4	6,5	9	
47		1	3,5	6	8,5		37		1	3,4	6	8,5		5'15"		1	3,4	6	8,5		1,84		1	3,4	6	8,5	
46			3	5,5	8		36			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		1,82			3	5,5	8	
45			2,5	5	7,5	10	35			2,5	5	7,5	10	5'25"			2,5	5	7,5	10	1,80			2,5	5	7,5	10
44			2	4,5	7	9,5	34			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	1,78			2	4,5	7	9,5
43			1,5	4	6,5	9	33			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	1,76			1,5	4	6,5	9
42			1	3,4	6	8,5	32			1	3,4	6	8,5	5'40"			1	3,4	6	8,5	1,74			1	3,4	6	8,5
41				3	5,5	8	31				3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8	1,72				3	5,5	8
40				2,5	5	7,5	30				2,5	5	7,5	5'50"				2,5	5	7,5	1,70				2,5	5	7,5
39				2	4,5	7	29				2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7	1,68				2	4,5	7
38				1,5	4	6,5	28				1,5	4	6,5	6'00"				1,5	4	6,5	1,66				1,5	4	6,5
37				1	3,4	6	27				1	3,4	6	6'05"				1	3,4	6	1,64				1	3,4	6
36					3	5,5	26					3	5,5	6'10"					3	5,5	1,62					3	5,5
35					2,5	5	25					2,5	5	6'15"					2,5	5	1,60					2,5	5
34					2	4,5	24					2	4,5	6'20"					2	4,5	1,58					2	4,5
33					1,5	4	23					1,5	4	6'25"					1,5	4	1,56					1,5	4
32					1	3,4	22					1	3,4	6'30"					1	3,4	1,54					1	3,4
31						3	21						3	6'35"						3	1,52						3
30						2,5	20						2,5	6'40"						2,5	1,50						2,5
29						2	19						2	6'45"						2	1,48						2
28						1,5	18						1,5	6'50"						1,5	1,46						1,5
27						1	17						1	6'55"						1	1,44						1

P R O B E																											
VITEZA – 50 m						MENȚINUT ÎN ATĂRNAT						AUTOAPARARE						GENUFLEXIUNI									
PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTĂ					PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTĂ								
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI
6 <sup>o</sup> 6	10						88 <sup>o</sup>	10						10	10						60	10					
6 <sup>o</sup> 7	9,5						86 <sup>o</sup>	9,5						10	9,5						59	9,5					
6 <sup>o</sup> 8	9						84 <sup>o</sup>	9						10	9						58	9					
6 <sup>o</sup> 9	8,5						82 <sup>o</sup>	8,5						10	8,5						57	8,5					
7 <sup>o</sup> 0	8						80 <sup>o</sup>	8						10	8						56	8					
7 <sup>o</sup> 1	7,5	10					78 <sup>o</sup>	7,5	10					9	7,5	10					55	7,5	10				
7 <sup>o</sup> 2	7	9,5					76 <sup>o</sup>	7	9,5					9	7	9,5					54	7	9,5				
7 <sup>o</sup> 3	6,5	9					74 <sup>o</sup>	6,5	9					9	6,5	9					53	6,5	9				
7 <sup>o</sup> 4	6	8,5					72 <sup>o</sup>	6	8,5					9	6	8,5					52	6	8,5				
7 <sup>o</sup> 5	5,5	8					70 <sup>o</sup>	5,5	8					9	5,5	8					51	5,5	8				
7 <sup>o</sup> 6	5	7,5	10				68 <sup>o</sup>	5	7,5	10				8	5	7,5	10				50	5	7,5	10			
7 <sup>o</sup> 7	4,5	7	9,5				66 <sup>o</sup>	4,5	7	9,5				8	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5			
7 <sup>o</sup> 8	4	6,5	9				64 <sup>o</sup>	4	6,5	9				8	4	6,5	9				48	4	6,5	9			
7 <sup>o</sup> 9	3,4	6	8,5				62 <sup>o</sup>	3,4	6	8,5				8	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5			
8 <sup>o</sup> 0	3	5,5	8				60 <sup>o</sup>	3	5,5	8				8	3	5,5	8				46	3	5,5	8			
8 <sup>o</sup> 1	2,5	5	7,5	10			58 <sup>o</sup>	2,5	5	7,5	10			7	2,5	5	7,5	10			45	2,5	5	7,5	10		
8 <sup>o</sup> 2	2	4,5	7	9,5			56 <sup>o</sup>	2	4,5	7	9,5			7	2	4,5	7	9,5			44	2	4,5	7	9,5		
8 <sup>o</sup> 3	1,5	4	6,5	9			54 <sup>o</sup>	1,5	4	6,5	9			7	1,5	4	6,5	9			43	1,5	4	6,5	9		
8 <sup>o</sup> 4	1	3,4	6	8,5			52 <sup>o</sup>	1	3,4	6	8,5			7	1	3,4	6	8,5			42	1	3,4	6	8,5		
8 <sup>o</sup> 5		3	5,5	8			50 <sup>o</sup>		3	5,5	8			7		3	5,5	8			41		3	5,5	8		
8 <sup>o</sup> 6		2,5	5	7,5	10		48 <sup>o</sup>		2,5	5	7,5	10		6		2,5	5	7,5	10		40		2,5	5	7,5	10	
8 <sup>o</sup> 7		2	4,5	7	9,5		46 <sup>o</sup>		2	4,5	7	9,5		6		2	4,5	7	9,5		39		2	4,5	7	9,5	
8 <sup>o</sup> 8		1,5	4	6,5	9		44 <sup>o</sup>		1,5	4	6,5	9		6		1,5	4	6,5	9		38		1,5	4	6,5	9	
8 <sup>o</sup> 9		1	3,4	6	8,5		42 <sup>o</sup>		1	3,4	6	8,5		6		1	3,4	6	8,5		37		1	3,4	6	8,5	
9 <sup>o</sup> 0			3	5,5	8		40 <sup>o</sup>			3	5,5	8		6			3	5,5	8		36			3	5,5	8	
9 <sup>o</sup> 1			2,5	5	7,5	10	38 <sup>o</sup>			2,5	5	7,5	10	5			2,5	5	7,5	10	35			2,5	5	7,5	10
9 <sup>o</sup> 2			2	4,5	7	9,5	36 <sup>o</sup>			2	4,5	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5	34			2	4,5	7	9,5
9 <sup>o</sup> 3			1,5	4	6,5	9	34 <sup>o</sup>			1,5	4	6,5	9	5			1,5	4	6,5	9	33			1,5	4	6,5	9
9 <sup>o</sup> 4			1	3,4	6	8,5	32 <sup>o</sup>			1	3,4	6	8,5	5			1	3,4	6	8,5	32			1	3,4	6	8,5
9 <sup>o</sup> 5				3	5,5	8	30 <sup>o</sup>				3	5,5	8	5				3	5,5	8	31				3	5,5	8
9 <sup>o</sup> 6				2,5	5	7,5	28 <sup>o</sup>				2,5	5	7,5	4				2,5	5	7,5	30				2,5	5	7,5
9 <sup>o</sup> 7				2	4,5	7	26 <sup>o</sup>				2	4,5	7	4				2	4,5	7	29				2	4,5	7
9 <sup>o</sup> 8				1,5	4	6,5	24 <sup>o</sup>				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5	28				1,5	4	6,5
9 <sup>o</sup> 9				1	3,4	6	22 <sup>o</sup>				1	3,4	6	4				1	3,4	6	27				1	3,4	6
10 <sup>o</sup> 0					3	5,5	20 <sup>o</sup>					3	5,5	4					3	5,5	26					3	5,5
10 <sup>o</sup> 1					2,5	5	18 <sup>o</sup>					2,5	5	3					2,5	5	25					2,5	5
10 <sup>o</sup> 2					2	4,5	16 <sup>o</sup>					2	4,5	3					2	4,5	24					2	4,5
10 <sup>o</sup> 3					1,5	4	14 <sup>o</sup>					1,5	4	3					1,5	4	23					1,5	4
10 <sup>o</sup> 4					1	3,4	12 <sup>o</sup>					1	3,4	3					1	3,4	22					1	3,4
10 <sup>o</sup> 5						3	10 <sup>o</sup>						3	3						3	21						3
10 <sup>o</sup> 6						2,5	8 <sup>o</sup>						2,5	2						2,5	20						2,5
10 <sup>o</sup> 7						2	6 <sup>o</sup>						2	2						2	19						2
10 <sup>o</sup> 8						1,5	4 <sup>o</sup>						1,5	2						1,5	18						1,5
10 <sup>o</sup> 9						1	2 <sup>o</sup>						1	2						1	17						1

**NOTA ANEXA 4 A – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru
- proba de flotări se execută din poziția în sprijin culcat înainte, timp de două minute, fără pauze, câte un concurent /cronometru
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură (bitum), câte un concurent
- proba de genuflexiuni se execută prin coborârea și ridicarea trunchiului în plan vertical cu brațele la ceafă timp de două minute câte un concurent/cronometru
- proba de menținut în atârnat se execută la bară fixă câte un concurent / cronometru
- proba de autoapărare se verifică prin procedee din tematica parcursă și se apreciază în funcție de calitatea execuției câte doi concurenți timp de cinci minute /pereche
- probele se execută în două zile, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioadele 15 februarie - 15 martie, 15 mai – 15 iunie, 15 august – 15 septembrie, 15 noiembrie – 15 decembrie
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00.
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 7 zile de la data examinării, dar nu mai târziu de 15 decembrie
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv



T A B E L  
 CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN  
 CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ "SPECIALĂ"  
 - FEMEI -

ZIUA 1

SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC							P R O B E							REZISTENȚĂ – 800 m							
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						
DIST.	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	
2,10	10						56	10						3'20"	10						
2,08	9,5						55	9,5						3'25"	9,5						
2,06	9						54	9						3'30"	9						
2,04	8,5						53	8,5						3'35"	8,5						
2,02	8						52	8						3'40"	8						
2,00	7,5	10					51	7,5	10					3'45"	7,5	10					
1,98	7	9,5					50	7	9,5					3'50"	7	9,5					
1,96	6,5	9					49	6,5	9					3'55"	6,5	9					
1,94	6	8,5					48	6	8,5					4'00"	6	8,5					
1,92	5,5	8					47	5,5	8					4'05"	5,5	8					
1,90	5	7,5	10				46	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				
1,88	4,5	7	9,5				45	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				
1,86	4	6,5	9				44	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				
1,84	3,5	6	8,5				43	3,5	6	8,5				4'25"	3,5	6	8,5				
1,82	3	5,5	8				42	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				
1,80	2,5	5	7,5	10			41	2,5	5	7,5	10			4'35"	2,5	5	7,5	10			
1,78	2	4,5	7	9,5			40	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			
1,76	1,5	4	6,5	9			39	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			
1,74	1	3,5	6	8,5			38	1	3,5	6	8,5			4'50"	1	3,5	6	8,5			
1,72		3	5,5	8			37		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			
1,70		2,5	5	7,5	10		36		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	10		
1,68		2	4,5	7	9,5		35		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		
1,66		1,5	4	6,5	9		34		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		
1,64		1	3,5	6	8,5		33		1	3,5	6	8,5		5'15"		1	3,5	6	8,5		
1,62			3	5,5	8		32			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		
1,60			2,5	5	7,5	10	31			2,5	5	7,5	10	5'25"			2,5	5	7,5	10	
1,58			2	4,5	7	9,5	30			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	
1,56			1,5	4	6,5	9	29			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	
1,54			1	3,5	6	8,5	28			1	3,5	6	8,5	5'40"			1	3,5	6	8,5	
1,52				3	5,5	8	27				3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8	
1,50				2,5	5	7,5	26				2,5	5	7,5	5'50"				2,5	5	7,5	
1,48				2	4,5	7	25				2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7	
1,46				1,5	4	6,5	24				1,5	4	6,5	6'00"				1,5	4	6,5	
1,44				1	3,5	6	23				1	3,5	6	6'05"				1	3,5	6	
1,42					3	5,5	22					3	5,5	6'10"					3	5,5	
1,40					2,5	5	21					2,5	5	6'15"					2,5	5	
1,38					2	4,5	20					2	4,5	6'20"					2	4,5	
1,36					1,5	4	19					1,5	4	6'25"					1,5	4	
1,34					1	3,5	18					1	3,5	6'30"					1	3,5	
1,32						3	17						3	6'35"						3	
1,30						2,5	16						2,5	6'40"						2,5	
1,28						2	15						2	6'45"						2	
1,26						1,5	14						1,5	6'50"						1,5	
1,24						1	13						1	6'55"						1	

ZIUA 2

VITEZA – 50 m							P R O B E							AUTOAPARARE						
NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ							MENȚINUT ÎN ATĂRNAT							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	TIMP.	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI
8"2	10						44"	10						10	10					
8"3	9,5						43"	9,5						10	9,5					
8"4	9						42"	9						10	9					
8"5	8,5						41"	8,5						10	8,5					
8"6	8						40"	8						10	8					
8"7	7,5	10					39"	7,5	10					9	7,5	10				
8"8	7	9,5					38"	7	9,5					9	7	9,5				
8"9	6,5	9					37"	6,5	9					9	6,5	9				
9"0	6	8,5					36"	6	8,5					9	6	8,5				
9"1	5,5	8					35"	5,5	8					9	5,5	8				
9"2	5	7,5	10				34"	5	7,5	10				8	5	7,5	10			
9"3	4,5	7	9,5				33"	4,5	7	9,5				8	4,5	7	9,5			
9"4	4	6,5	9				32"	4	6,5	9				8	4	6,5	9			
9"5	3,5	6	8,5				31"	3,5	6	8,5				8	3,5	6	8,5			
9"6	3	5,5	8				30"	3	5,5	8				8	3	5,5	8			
9"7	2,5	5	7,5	10			29"	2,5	5	7,5	10			7	2,5	5	7,5	10		
9"8	2	4,5	7	9,5			28"	2	4,5	7	9,5			7	2	4,5	7	9,5		
9"9	1,5	4	6,5	9			27"	1,5	4	6,5	9			7	1,5	4	6,5	9		
10"0	1	3,5	6	8,5			26"	1	3,5	6	8,5			7	1	3,5	6	8,5		
10"1		3	5,5	8			25"		3	5,5	8			7		3	5,5	8		
10"2		2,5	5	7,5	10		24"		2,5	5	7,5	10		6		2,5	5	7,5	10	
10"3		2	4,5	7	9,5		23"		2	4,5	7	9,5		6		2	4,5	7	9,5	
10"4		1,5	4	6,5	9		22"		1,5	4	6,5	9		6		1,5	4	6,5	9	
10"5		1	3,5	6	8,5		21"		1	3,5	6	8,5		6		1	3,5	6	8,5	
10"6			3	5,5	8		20"			3	5,5	8		6			3	5,5	8	
10"7			2,5	5	7,5	10	19"			2,5	5	7,5	10	5			2,5	5	7,5	10
10"8			2	4,5	7	9,5	18"			2	4,5	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5
10"9			1,5	4	6,5	9	17"			1,5	4	6,5	9	5			1,5	4	6,5	9
11"0			1	3,5	6	8,5	16"			1	3,5	6	8,5	5			1	3,5	6	8,5
11"1				3	5,5	8	15"				3	5,5	8	5				3	5,5	8
11"2				2,5	5	7,5	14"				2,5	5	7,5	4				2,5	5	7,5
11"3				2	4,5	7	13"				2	4,5	7	4				2	4,5	7
11"4				1,5	4	6,5	12"				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5
11"5				1	3,5	6	11"				1	3,5	6	4				1	3,5	6
11"6					3	5,5	10"					3	5,5	4					3	5,5
11"7					2,5	5	9"					2,5	5	3					2,5	5
11"8					2	4,5	8"					2	4,5	3					2	4,5
11"9					1,5	4	7"					1,5	4	3					1,5	4
12"0					1	3,5	6"					1	3,5	3					1	3,5
12"1						3	5"						3	3						3
12"2						2,5	4"						2,5	2						2,5
12"3						2	3"						2	2						2
12"4						1,5	2"						1,5	2						1,5
12"5						1	1"						1	2						1

#### **NOTA ANEXA 4 B – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent /cronometru
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură (bitum), câte un concurent
- proba de menținut în atârnat se execută la bară fixă câte un concurent /cronometru
- proba de autoapărare se verifică prin procedee din tematica parcursă și se apreciază în funcție de calitatea execuției câte doi concurenți timp de cinci minute /pereche
- probele se execută în două zile, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioadele 15 februarie – 15 martie, 15 mai – 15 iunie, 15 august – 15 septembrie, 15 noiembrie – 15 decembrie
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00.
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 7 zile de la data examinării dar nu mai târziu de 15 decembrie
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICARILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ “NORMALĂ”**  
**- BĂRBAȚI -**

Nr. Crt.	PROBE	Grupe de vârstă	NOTE									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Traționi în brațe din atârnat la bară fixă	36-40 ani	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		41-45 ani	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
		46-50 ani	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
		Peste 51 ani	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
2	Alergare de viteză 100 m plat	36-40 ani	15''0	15''1	15''2	15''3	15''4	15''5	15''6	15''7	15''8	15''9
		41-45 ani	15''5	15''6	15''7	15''8	15''9	16''0	16''1	16''2	16''3	16''4
		46-50 ani	16''0	16''1	16''2	16''3	16''4	16''5	16''6	16''7	16''8	16''9
		Peste 51 ani	16''5	16''6	16''7	16''8	16''9	17''0	17''1	17''2	17''3	17''4
3	Alergare rezistență 1000 m plat	36-40 ani	4'15''	4'20''	4'25''	4'30''	4'35''	4'40''	4'45''	4'50''	4'55''	5'00''
		41-45 ani	5'15''	5'20''	5'25''	5'30''	5'35''	5'40''	5'45''	5'50''	5'55''	6'00''
		46-50 ani	6'15''	6'20''	6'25''	6'30''	6'35''	6'40''	6'45''	6'50''	6'55''	7'00''
		Peste 51 ani	7'15''	7'20''	7'25''	7'30''	7'35''	7'40''	7'45''	7'50''	7'55''	8'00''
4	Autoapărare	36-40 ani	Se vor executa 5 procedee din tematica parcursă									
		41-45 ani	Se vor executa 4 procedee din tematica parcursă									
		46-50 ani	Se vor executa 3 procedee din tematica parcursă									
		Peste 51 ani	Se vor executa 2 procedee din tematica parcursă									

**NOTA ANEXA 5 A – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare
- proba de traționi se execută din atârnat la bară fixă, câte un concurent
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru
- proba de autoapărare se verifică prin procedee din tematica parcursă și se apreciază în funcție de calitatea execuției, câte doi concurenți, timp de cinci minute/pereche
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 aprilie – 30 septembrie
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim medie notelor 6.00
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 30 septembrie
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICARILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ “NORMALA”**  
**- F E M E I -**

Nr. Crt.	PROBE	Grupe de vârstă	NOTE									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Ridicarea trunchiului din poziția pe culcat pe spate	36-40 ani	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
		41-45 ani	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		46-50 ani	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Peste 51 ani	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	50 m plat	36-40 ani	9''0	9''3	9''6	9''9	10''2	10''5	10''8	11''1	11''4	11''7
		41-45 ani	9''5	9''8	10''1	10''4	10''7	11''0	11''3	11''6	11''9	12''2
		46-50 ani	10''0	10''3	10''6	10''9	11''2	11''5	11''8	12''1	12''4	12''7
		Peste 51 ani	10''5	10''8	11''1	11''4	11''7	12''0	12''3	12''6	12''9	13''2
3	600 m plat	36-40 ani	3'10''	3'20''	3'30''	3'40''	3'50''	4'00''	4'10''	4'20''	4'30''	4'40''
		41-45 ani	3'20''	3'30''	3'40''	3'50''	4'00''	4'10''	4'20''	4'30''	4'40''	4'50''
		46-50 ani	3'30''	3'40''	3'50''	4'00''	4'10''	4'20''	4'30''	4'40''	4'50''	5'00''
		Peste 51 ani	3'40''	3'50''	4'00''	4'10''	4'20''	4'30''	4'40''	4'50''	5'00	5'10''

**NOTA ANEXA 5 B – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare
- proba de flexie abdominală din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent/cronometru
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioada 01 aprilie – 30 septembrie
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim medie notelor 6.00
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 30 septembrie
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICARILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ “ACCENTUATĂ”**  
**- BĂRBAȚI -**

Nr. Crt.	PROBE	Grupe de vârstă	NOTE									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară fixă	36-40 ani	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		41-45 ani	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		46-50 ani	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
		Peste 51 ani	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
2	Alergare de viteză 100 m plat	36-40 ani	14"5	14"6	14"7	14"8	14"9	15"0	15"1	15"2	15"3	15"4
		41-45 ani	15"0	15"1	15"2	15"3	15"4	15"5	15"6	15"7	15"8	15"9
		46-50 ani	15"5	15"6	15"7	15"8	15"9	16"0	16"1	16"2	16"3	16"4
		Peste 51 ani	16"0	16"1	16"2	16"3	16"4	16"5	16"6	16"7	16"8	16"9
3	Alergare rezistență 1000 m plat	36-40 ani	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"
		41-45 ani	5'00"	5'05"	5'10"	5'15"	5'20"	5'25"	5'30"	5'35"	5'40"	5'45"
		46-50 ani	6'00"	6'05"	6'10"	6'15"	6'20"	6'25"	6'30"	6'35"	6'40"	6'45"
		Peste 51 ani	7'00"	7'05"	7'10"	7'15"	7'20"	7'25"	7'30"	7'35"	7'40"	7'45"
4	Autoapărare	36-40 ani	Se vor executa 10 procedee din tematica parcursă									
		41-45 ani	Se vor executa 8 procedee din tematica parcursă									
		46-50 ani	Se vor executa 6 procedee din tematica parcursă									
		Peste 51 ani	Se vor executa 4 procedee din tematica parcursă									

**NOTA ANEXA 6 A – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare
- proba de tracțiuni se execută din atârnat la bară fixă, câte un concurent
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru
- proba de autoapărare se verifică prin procedee din tematica parcursă și se apreciază în funcție de calitatea execuției, câte doi concurenți, timp de cinci minute/pereche
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioadele 01 martie – 30 aprilie și 01 septembrie – 31 octombrie
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim medie notelor 6.00
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 31 octombrie
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICARILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN**  
**CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ “ACCENTUATĂ”**  
**- F E M E I -**

Nr. Crt.	PROBE	Grupe de vârstă	NOTE									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Ridicarea trunchiului din poziția pe spate culcat în așezat	36-40 ani	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
		41-45 ani	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
		46-50 ani	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		Peste 51 ani	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	50 m plat	36-40 ani	8"5	8"8	9"1	9"4	9"7	10"0	10"3	10"6	10"9	11"2
		41-45 ani	9"0	9"3	9"6	9"9	10"2	10"5	10"8	11"1	11"4	11"7
		46-50 ani	9"5	9"8	10"1	10"4	10"7	11"0	11"3	11"6	11"9	12"2
		Peste 51 ani	10"0	10"3	10"6	10"9	11"2	11"5	11"8	12"1	12"4	12"7
3	600 m plat	36-40 ani	2'50"	3'00"	3'10"	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'00"	4'10"	4'20"
		41-45 ani	3'00"	3'10"	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'00"	4'10"	4'20"	4'30"
		46-50 ani	3'10"	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'00"	4'10"	4'20"	4'30"	4'40"
		Peste 51 ani	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'00"	4'10"	4'20"	4'30"	4'40"	4'50"

**NOTA ANEXA 6 B – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare
- proba de flexie abdominală din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurent/cronometru
- proba de viteză se execută cu startul din picioare câte doi concurenți/cronometru
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare în serii de zece concurenți/cronometru
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de către examinatori
- verificările tuturor categoriilor de personal cuprinse în această anexă se vor executa în perioadele 01 martie – 30 aprilie și 01 septembrie-31 octombrie
- este declarat PROMOVIAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim medie notelor 6.00
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării dar nu mai târziu de 30 septembrie
- rezultatul (media notelor) precum și aprecierea (promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea de serviciu a anului respectiv

## T A B E L

**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU VERIFICARILE  
MILITARILOR ÎN TERMEN SI CU TERMEN REDUS LA  
EDUCAȚIE FIZICA  
- BĂIEȚI -**

P R O B E											
SARITURA DE PE LOC		VITEZA – 50 m		REZISTENTA 1000 m		TRACTIUNI		ARUNCAREA GRENADELOR			
								DINSTANȚĂ		PRECIZIE	
DIST.	NOTE	TIMP	NOTE	TIMP	NOTE	REPETĂRI	NOTE	DIST.	NOTE	ARUNCĂRI	NOTE
2,10	10	6"8	10	3'24"	10	16	10	50	10	20	10
2,05	9,5	6"9	9,5	3'28"	9,5	15	9,5	48	9,5	19	9,5
2,00	9	7"0	9	3'32"	9	14	9	46	9	18	9
1,95	8,5	7"1	8,5	3'36"	8,5	13	8,5	44	8,5	17	8,5
1,90	8	7"2	8	3'40"	8	12	8	42	8	16	8
1,85	7,5	7"3	7,5	3'44"	7,5	11	7,5	40	7,5	15	7,5
1,80	7	7"4	7	3'48"	7	10	7	38	7	14	7
1,75	6,5	7"5	6,5	3'52"	6,5	9	6,5	36	6,5	13	6,5
1,70	6	7"6	6	3'56"	6	8	6	34	6	12	6
1,65	5,5	7"7	5,5	4'00"	5,5	7	5,5	32	5,5	11	5,5
1,60	5	7"8	5	4'04"	5	6	5	30	5	10	5
1,55	4,5	7"9	4,5	4'08"	4,5	5	4,5	28	4,5	9	4,5
1,50	4	8"0	4	4'12"	4	4	4	26	4	8	4
1,45	3,5	8"1	3,5	4'16"	3,5	3	3,5	24	3,5	7	3,5
1,40	3	8"2	3	4'20"	3	2	3	22	3	6	3
1,35	2,5	8"3	2,5	4'24"	2,5	1	2,5	20	2,5	5	2,5
1,30	2	8"4	2	4'28"	2	0	2	18	2	4	2
1,25	1,5	8"5	1,5	4'32"	1,5	0	1,5	16	1,5	3	1,5
1,20	1	8"6	1	4'36"	1	0	1	14	1	2	1

**NOTA ANEXA 7 – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective câte o singură încercare
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi concurenți / cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură (bitum),câte un concurent
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, în serii de zece concurenți / cronometru
- proba de tracțiuni se execută din atârnat la bară fixă, câte un concurent
- proba de aruncare a grenadelor se execută în două variante, distanță și precizie,nota finală fiind media aritmetică a notelor obținute la cele două variante, câte un concurent, astfel:
  - distanță = se aruncă 3 grenade defensive pe un culoar de 10 m lățime, notându-se cea mai bună aruncare
  - precizie = se aruncă 20 grenade ofensive la distanța de 30 m într-un cerc cu diametrul de 3 m notându-se numărul total de grenade care au atins cercul
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de examinatori
- este declarat PROMOVAT concurentul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00
- reexaminările la proba sau probele nepromovate se vor executa în minim 30 de zile de la data examinării
- rezultatul ( media notelor ), precum și aprecierea ( promovat sau nepromovat) vor fi trecute în tabelul centralizator al verificărilor și în aprecierea întocmită la finele stagiului militar



**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU EXAMEN DE**  
**ADMITERE ÎN LICEELE MILITARE LA**  
**EDUCAȚIE FIZICA**  
**- BĂIEȚI -**

<b>P R O B E</b>							
<b>VITEZA-50 M</b>		<b>SARITURA DE PE LOC</b>		<b>REZISTENTA – 1000 m</b>		<b>FLOTĂRI</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTA</b>	<b>DISTANTA</b>	<b>NOTA</b>	<b>TIMP</b>	<b>NOTA</b>	<b>REPETĂRI</b>	<b>NOTA</b>
6 <sup>o</sup> 8	10	2,30	10	3'36"	10	25	10
6 <sup>o</sup> 9	9,5	2,25	9,5	3'40"	9,5	24	9,5
7 <sup>o</sup> 0	9	2,20	9	3'44"	9	23	9
7 <sup>o</sup> 1	8,5	2,15	8,5	3'48"	8,5	22	8,5
7 <sup>o</sup> 2	8	2,10	8	3'52"	8	21	8
7 <sup>o</sup> 3	7,5	2,05	7,5	3'56"	7,5	20	7,5
7 <sup>o</sup> 4	7	2,00	7	4'00"	7	19	7
7 <sup>o</sup> 5	6,5	1,95	6,5	4'04"	6,5	18	6,5
7 <sup>o</sup> 6	6	1,90	6	4'08"	6	17	6
7 <sup>o</sup> 7	5,5	1,85	5,5	4'12"	5,5	16	5,5
7 <sup>o</sup> 8	5	1,80	5	4'16"	5	15	5
7 <sup>o</sup> 9	4,5	1,75	4,5	4'20"	4,5	14	4,5
8 <sup>o</sup> 0	4	1,70	4	4'24"	4	13	4
8 <sup>o</sup> 1	3,5	1,65	3,5	4'28"	3,5	12	3,5
8 <sup>o</sup> 2	3	1,60	3	4'32"	3	11	3
8 <sup>o</sup> 3	2,5	1,55	2,5	4'36"	2,5	10	2,5
8 <sup>o</sup> 4	2	1,50	2	4'40"	2	9	2
8 <sup>o</sup> 5	1,5	1,45	1,5	4'44"	1,5	8	1,5
8 <sup>o</sup> 6	1	1,40	1	4'48"	1	7	1

**NOTA ANEXA 8 A– PRECIZARI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură ( bitum), câte un candidat
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, în serie de până la douăzeci de candidați/cronometru
- proba flotări se execută din poziția în sprijin culcat înainte, timp de 30 de secunde fără pauze, câte un candidat/cronometru
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de examinatori
- este declarat ADMIS candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00
- examenul la educație fizică este probă eliminatorie, candidatul are dreptul la o singură încercare/probă și nu se admit contestații

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE**  
**PENTRU EXAMEN DE ADMITERE IN LICEELE MILITARE**  
**LA EDUCATIE FIZICA**  
**- FETE -**

<b>P R O B E</b>							
<b>VITEZA – 50 m</b>		<b>SARITURA DE PE LOC</b>		<b>REZISTENTA-800 m</b>		<b>ABDOMEN</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTA</b>	<b>DISTANTA</b>	<b>NOTA</b>	<b>TIMP</b>	<b>NOTA</b>	<b>REPETĂRI</b>	<b>NOTA</b>
7''8	10	2,20	10	3'48''	10	28	10
7''9	9,5	2,15	9,5	3'52''	9,5	27	9,5
8''0	9	2,10	9	3'56''	9	26	9
8''1	8,5	2,05	8,5	4'00''	8,5	25	8,5
8''2	8	2,00	8	4'04''	8	24	8
8''3	7,5	1,95	7,5	4'08''	7,5	23	7,5
8''4	7	1,90	7	4'12''	7	22	7
8''5	6,5	1,85	6,5	4'16''	6,5	21	6,5
8''6	6	1,80	6	4'20''	6	20	6
8''7	5,5	1,75	5,5	4'24''	5,5	19	5,5
8''8	5	1,70	5	4'28''	5	18	5
8''9	4,5	1,65	4,5	4'32''	4,5	17	4,5
9''0	4	1,60	4	4'36''	4	16	4
9''1	3,5	1,55	3,5	4'40''	3,5	15	3,5
9''2	3	1,50	3	4'44''	3	14	3
9''3	2,5	1,45	2,5	4'48''	2,5	13	2,5
9''4	2	1,40	2	4'52''	2	12	2
9''5	1,5	1,35	1,5	4'56''	1,5	11	1,5
9''6	1	1,30	1	5'00''	1	10	1

**NOTA ANEXA 8 B– PRECIZARI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură ( bitum), câte un candidat
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, în serii de până la douăzeci de candidați/cronometru
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă, timp de 30 de secunde, fără pauze, câte un candidat/cronometru
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de examinatori
- este declarat ADMIS candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00
- examenul la educație fizică este probă eliminatorie, candidatul are dreptul la o singură încercare/probă și nu se admit contestații

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE**  
**PENTRU EXAMEN DE ADMITERE ÎN SCOLI SUBOFITERI SI ACADEMIA DE POLIȚIE LA**  
**EDUCAȚIE FIZICA**  
**- BĂIEȚI -**

<b>P R O B E</b>							
<b>VITEZA – 50 m</b>		<b>SARITURA DE PE LOC</b>		<b>REZISTENTA – 1000 m</b>		<b>TRACTIUNI</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTE</b>	<b>DISTANȚĂ</b>	<b>NOTE</b>	<b>TIMP</b>	<b>NOTE</b>	<b>REPETĂRI</b>	<b>NOTE</b>
6"2	10	2,60	10	3'08"	10	16	10
6"3	9,5	2,55	9,5	3'12"	9,5	15	9,5
6"4	9	2,50	9	3'16"	9	14	9
6"5	8,5	2,45	8,5	3'20"	8,5	13	8,5
6"6	8	2,40	8	3'24"	8	12	8
6"7	7,5	2,35	7,5	3'28"	7,5	11	7,5
6"8	7	2,30	7	3'32"	7	10	7
6"9	6,5	2,25	6,5	3'36"	6,5	9	6,5
7"0	6	2,20	6	3'40"	6	8	6
7"1	5,5	2,15	5,5	3'44"	5,5	7	5,5
7"2	5	2,10	5	3'48"	5	6	5
7"3	4,5	2,05	4,5	3'52"	4,5	5	4,5
7"4	4	2,00	4	3'56"	4	4	4
7"5	3,5	1,95	3,5	4'00"	3,5	3	3,5
7"6	3	1,90	3	4'04"	3	2	3
7"7	2,5	1,85	2,5	4'08"	2,5	1	2,5
7"8	2	1,80	2	4'12"	2	0	2
7"9	1,5	1,75	1,5	4'16"	1,5	0	1,5
8"0	1	1,70	1	4'20"	1	0	1

**NOTA ANEXA 9 A – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură ( bitum), câte un candidat
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, în serii de până la douăzeci de candidați/cronometru
- proba de tracțiuni se execută din atârnat la bară fixă, câte un candidat.
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de examinatori
- este declarat ADMIS candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00
- examenul la educație fizică este probă eliminatorie, candidatul are dreptul la o singură încercare/probă și nu se admit contestații

## ANEXA 9 B

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE**  
**PENTRU EXAMEN DE ADMITERE ÎN SCOLILE POSTLICEALE SI ACADEMIA DE POLIȚIE**  
**EDUCATIE FIZICA**  
**- FETE -**

<b>P R O B E</b>							
<b>VITEZA – 50 m</b>		<b>SARITURA DE PE LOC</b>		<b>REZISTENTA – 800 m</b>		<b>ABDOMEN</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTE</b>	<b>DISTANȚĂ</b>	<b>NOTE</b>	<b>TIMP</b>	<b>NOTE</b>	<b>REPETĂRI</b>	<b>NOTE</b>
7 <sup>0</sup> 2	10	2,30	10	3'20"	10	30	10
7 <sup>0</sup> 3	9,5	2,25	9,5	3'24"	9,5	29	9,5
7 <sup>0</sup> 4	9	2,20	9	3'28"	9	28	9
7 <sup>0</sup> 5	8,5	2,15	8,5	3'32"	8,5	27	8,5
7 <sup>0</sup> 6	8	2,10	8	3'36"	8	26	8
7 <sup>0</sup> 7	7,5	2,05	7,5	3'40"	7,5	25	7,5
7 <sup>0</sup> 8	7	2,00	7	3'44"	7	24	7
7 <sup>0</sup> 9	6,5	1,95	6,5	3'48"	6,5	23	6,5
8 <sup>0</sup> 0	6	1,90	6	3'52"	6	22	6
8 <sup>0</sup> 1	5,5	1,85	5,5	3'56"	5,5	21	5,5
8 <sup>0</sup> 2	5	1,80	5	4'00"	5	20	5
8 <sup>0</sup> 3	4,5	1,75	4,5	4'04"	4,5	19	4,5
8 <sup>0</sup> 4	4	1,70	4	4'08"	4	18	4
8 <sup>0</sup> 5	3,5	1,65	3,5	4'12"	3,5	17	3,5
8 <sup>0</sup> 6	3	1,60	3	4'16"	3	16	3
8 <sup>0</sup> 7	2,5	1,55	2,5	4'20"	2,5	15	2,5
8 <sup>0</sup> 8	2	1,50	2	4'24"	2	14	2
8 <sup>0</sup> 9	1,5	1,45	1,5	4'28"	1,5	13	1,5
9 <sup>0</sup> 0	1	1,40	1	4'32"	1	12	1

**NOTA ANEXA 9 B – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură ( bitum), câte un candidat
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, în serii de până la douăzeci de candidați/cronometru
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă, timp de 30 de secunde, fără pauze, câte un candidat/cronometru
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de examinatori
- este declarat ADMIS candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00
- examenul la educație fizică este probă eliminatorie, candidatul are dreptul la o singură încercare/probă și nu se admit contestații

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU EXAMENUL DE ÎNCADRARE**  
**A POLIȚIȘTILOR / MILITARILOR ANGAJAȚI PE BAZA DE CONTRACT LA**  
**EDUCAȚIE FIZICA**  
**- BĂIEȚI -**

P R O B E							
VITEZA – 50 m		SARITURA DE PE LOC		REZISTENTA – 1000 m		TRACTIUNI	
TIMP	NOTE	DIST.	NOTE	TIMP	NOTE	REPETĂRI	NOTE
6"4	10	2,40	10	3'12"	10	16	10
6"5	9,5	2,35	9,5	3'16"	9,5	15	9,5
6"6	9	2,30	9	3'20"	9	14	9
6"7	8,5	2,25	8,5	3'24"	8,5	13	8,5
6"8	8	2,20	8	3'28"	8	12	8
6"9	7,5	2,15	7,5	3'32"	7,5	11	7,5
7"0	7	2,10	7	3'36"	7	10	7
7"1	6,5	2,05	6,5	3'40"	6,5	9	6,5
7"2	6	2,00	6	3'44"	6	8	6
7"3	5,5	1,95	5,5	3'48"	5,5	7	5,5
7"4	5	1,90	5	3'52"	5	6	5
7"5	4,5	1,85	4,5	3'56"	4,5	5	4,5
7"6	4	1,80	4	4'00"	4	4	4
7"7	3,5	1,75	3,5	4'04"	3,5	3	3,5
7"8	3	1,70	3	4'08"	3	2	3
7"9	2,5	1,65	2,5	4'12"	2,5	1	2,5
8"0	2	1,60	2	4'16"	2	0	2
8"1	1,5	1,55	1,5	4'20"	1,5	0	1,5
8"2	1	1,50	1	4'24"	1	0	1

**NOTA ANEXA 10 A - PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură ( bitum), câte un candidat
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, în serii de până la douăzeci de candidați/cronometru
- proba de tracțiuni se execută din atârnat la bară fixă, câte un candidat
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de examinatori
- este declarat ADMIS candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00
- examenul la educație fizică este probă eliminatorie, candidatul are dreptul la o singură încercare/probă și nu se admit contestații

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU EXAMENUL DE INCADRARE**  
**A POLIȚIȘTILOR / MILITARILOR ANGAJATI PE BAZA DE CONTRACT LA**  
**EDUCATIE FIZICA**  
**- FETE -**

<b>P R O B E</b>							
<b>VITEZA – 50 m</b>		<b>SARITURA DE PE LOC</b>		<b>REZISTENTA – 800 m</b>		<b>ABDOMENE</b>	
<b>TIMP</b>	<b>NOTE</b>	<b>DIST.</b>	<b>NOTE</b>	<b>TIMP</b>	<b>NOTE</b>	<b>TIMP</b>	<b>NOTE</b>
7"4	10	2,10	10	3'24"	10	30	10
7"5	9,5	2,05	9,5	3'28"	9,5	29	9,5
7"6	9	2,00	9	3'32"	9	28	9
7"7	8,5	1,95	8,5	3'36"	8,5	27	8,5
7"8	8	1,90	8	3'40"	8	26	8
7"9	7,5	1,85	7,5	3'44"	7,5	25	7,5
8"0	7	1,80	7	3'48"	7	24	7
8"1	6,5	1,75	6,5	3'52"	6,5	23	6,5
8"2	6	1,70	6	3'56"	6	22	6
8"3	5,5	1,65	5,5	4'00"	5,5	21	5,5
8"4	5	1,60	5	4'04"	5	20	5
8"5	4,5	1,55	4,5	4'08"	4,5	19	4,5
8"6	4	1,50	4	4'12"	4	18	4
8"7	3,5	1,45	3,5	4'16"	3,5	17	3,5
8"8	3	1,40	3	4'20"	3	16	3
8"9	2,5	1,35	2,5	4'24"	2,5	15	2,5
9"0	2	1,30	2	4'28"	2	14	2
9"1	1,5	1,25	1,5	4'32"	1,5	13	1,5
9"2	1	1,20	1	4'36"	1	12	1

**NOTA ANEXA 10 B – PRECIZĂRI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE**

- toate probele se execută numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și probei respective
- proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi candidați/cronometru
- proba de săritură în lungime de pe loc se execută pe o suprafață plană și dură ( bitum), câte un candidat
- proba de rezistență se execută cu startul din picioare, în serii de zece candidați/ cronometru
- proba de flexie abdominală se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă, timp de 30 de secunde, fără pauze, câte un candidat
- toate probele se execută în aceeași zi, ordinea lor fiind stabilită de examinatori
- este declarat ADMIS candidatul care a obținut pentru fiecare probă minim nota 5.00 și minim media notelor 6.00
- examenul la educație fizică este probă eliminatorie, candidatul are dreptul la o singură încercare/probă și nu se admit contestații

**G R I L A**  
**PENTRU TRANSFORMAREA NOTELOR ÎN CALIFICATIVE PE TIMPUL INSPECȚIILOR,**  
**CONTROALELOR DE FOND ȘI A VERIFICĂRILOR CURENTE**

1. Pentru polițiști, studenții Academiei de Poliție și elevii școlilor postliceale de poliție:

EXCEPȚIONAL	– E =	10
FOARTE BUN	– FB =	9,00 – 9,00
BUN	– B =	7,00 – 8,99
CORESPUNZĂTOR	– C =	5,00 – 6,99
NECORESPUNZĂTOR	– NC =	1,00 – 4,99

2. Pentru cadrele militare, studenții Academiei de Poliție (jandarmi și pompieri), elevii școlilor postliceale (jandarmi și pompieri), elevii liceelor militare, precum și militarii angajați pe bază de contract, militarii cu termen redus și militarii în termen.

EXCEPȚIONAL	– E =	10
FOARTE BUN	– FB =	9,00 – 9,99
BUN	– B =	7,00 – 8,99
CORESPUNZĂTOR	– C =	6,00 – 6,99
MEDIOCRU	– M =	5,00 – 5,99
NECORESPUNZĂTOR	– NC =	1,00 – 4,99

BAREM  
DE CONTRAINDICATII MEDICALE ÎN EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Situațiile medicale care beneficiază de scutire totală pentru activitățile de educație fizică și sport sunt următoarele:

- Tumori maligne cu orice localizare
- Lupus eritematos diseminat
- Periartrita nodoasă
- Sindromul Reitter
- Spondilita ankilopoetică
- Poliartrita cronică reumatoidă
- Diabetul insipid
- Diabetul zaharat
- Sindrom hipoglicemic organic
- Endocrinopatii acute
- Adenomul hipofizar
- Tirotoxicoza
- Insuficiența hipofizară
- Boala Graves-Barsedow
- Hipertiroidinism (boala Recklinghausen)
- Osteoporoze și osteolomacii severe
- Hipoparatiroidism sever
- Pseudohiperparatiroidism
- Hipertensiuni arteriale endocrine
- Sindrom adipozo-genital
- Boala Addison
- Sindrom Cushing
- Insuficiențe suprarenale secundare (centrale)
- Disgenezii gonadale (Barr negativ la fete)
- Emfizem pulmonar
- Astmul bronșic cu crize paroxistice
- Bronșita cronică
- Bronșiectazia
- TBC pulmonar până la stabilizare
- Insuficiența respiratorie (+30%)
- Maladia ulceroasă (puseu acut)
- Hepatita cronică și ciroze hepatice
- Rectocolita cronică



- Hipertensiune arterială esențială sau secundară, în stadiile II-III, cu afectarea patului vascular (HTA neurogenă, oscilantă; stadiile incipiente necesită observare în timp și expertizare minuțioasă)
- Valvulopatii congenitale și câștigate
- Afecțiuni cronice miocardice (cardiopatie ischemică, toate formele, cardiomiopatii, miocardite cronice postinfecțioase)
- Afecțiuni cronice pericardice
- Tulburări de ritm sau conducere, care afectează performanța cardiacă sau constituie factor de risc vital (moarte subită), cum ar fi: fibrilația atrială, tulburări de ritm ventricular – extrasistole multiple, precoce, politoze, tahicardie ventriculară, fibrilație ventriculară; sindromul de preexcitație, WPW, LGL, cu tulburări paroxistice de ritm; boala nodului sinusal cu tulburări paroxistice de ritm sau conducere; ritmurile nodale generatoare de tulburări paroxistice; blocurile sinoarteriale; bloc atrio-ventricular total; blocurile de ramură (blocurile congenitale care nu afectează performanța cardiacă trebuie expertizate și avizate individual)
- Anomalii ale vaselor mari (anevrisme) sau ale vaselor coronare
- Sindrom Marfan
- Prolapsul de valvă mitrală asociat cu insuficiență mitrală sau cu tulburări paroxistice de ritm
- Arteriopatii periferice
- Scolioze gradele II-III, cu rotație vertebrală mare, disformități și insuficiență respiratorie
- Sindromul varicos însoțit de tromboembolism sau tromboflebite
- TBC osos și osteoarticular
- Coxartroza avansată
- Boala Dupuytren
- Discopatiile faza a III-a, cu tulburări de statică sau dinamică vertebrală
- Boala Scheuermann, stadiul II (osteocondroza vertebrală), cu insuficiență vertebrală
- Osteomielite (acute, cronice)
- Sindromul nefrotic
- Insuficiența renală cronică
- Rinichiul unic congenital sau chirurgical
- Rinichi hipoplazic uni sau bilateral
- Boala polichistică a rinichilor
- Hidronefroza congenitală prin sindrom de colet
- Rinichiul în potcoavă
- Litiaza renală malignă (nefrocalcinoza)
- Anomalii ale vaselor renale (stenoză)
- Rinichiul ectopic sau mobil, gradele II-III
- Extrofia veziculară
- Ectopia testiculară uni sau bilaterală
- TBC urogenital
- Enurezis

- Hemoragii cerebrale
- Miopatii
- Miastenie
- Neurastenii cu evoluție prelungită sau forme severe
- Psihoze (maniaco-depresivă, melancolia, toxice-etilism cronic)
- Sarcină după luna a III-a
- Scrofuloza
- Eczemă generalizată rebelă la tratament
- Sclerodermia
- Dermatomiozita sistematică sau în plăci
- Scleroza în plăci
- Malformații congenitale ale piramidei nazale
- Atreziile foselor nazale
- Scleromul nazal
- Sarcoidoza
- Granulomul malign
- Malformații faringiene
- Laringite specifice: sclerom, TBC, sarcoidoză
- Papilomatoza laringiană recidivată
- Stenoza conductului auditiv extern
- Traumatisme sonore ale nervului acustic
- Anomalii traheobronșice
- Stenoze și comunicări traheobronșice
- Boli vasculare ale esofagului
- Stenoze esofagiene
- Esofagite cronice specifice
- Miopia mai mare de 5 dioptrii
- Ptoza palpebrală I-II
- Strabism convergent cu unghiul strabic mai mare de 5°
- Pterigion avansat
- Keratocon
- Glaucom
- Cataractă congenitală sau căpătată
- Hemianopise
- Afecțiuni oculare evolutive
- Ectropion
- Entropion
- Sinblefaron