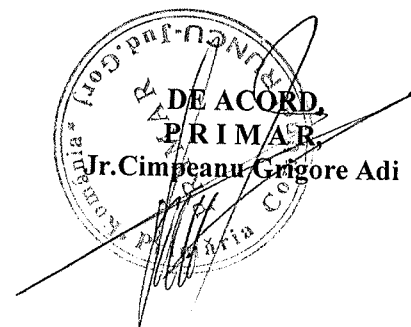


ROMANIA  
JUDEȚUL GORJ  
PRIMĂRIA COMUNEI RUNCU  
Nr.3658 din 04.04.2023



### METODOLOGIA

**desfășurării probei suplimentare pentru concursul de polițist local, clasa III, debutant și politist local, clasa III, principal din cadrul Poliției Locale Runcu**

Proba suplimentară de concurs poate fi susținută de candidații ale căror dosare de înscriere au fost selectate de către comisia de concurs ca fiind "admise".

Proba suplimentară este eliminatorie și constă în evaluarea performanțelor fizice.

Rezultatele probei suplimentare se afișează cu mențiunea „admis” sau „respins”, la sediul instituției în data de 08.06.2023, ora 10,00.

Candidații admiși la proba suplimentară vor participa la următoarea probă a concursului, și anume la proba scrisă.

Pentru proba suplimentară de evaluare a performanțelor fizice, candidații trebuie să se prezinte în ținută sport la Liceul Tehnologic Bilta, în data de 07.06.2023, ora 10,00

#### **A. Probe sportive:**

- rezistență: - 1000 m bărbați
- 800 m femei
- viteză: 50 m
- flexie abdominală (abdomen)

#### **B. Grupele de vârstă sunt clasificate astfel:**

- Grupa I-a până la 30 ani
- Grupa II-a între la 31-35 ani
- Grupa III-a între la 36-40 ani
- Grupa IV-a între la 41-45 ani
- Grupa V-a între la 46-50 ani
- Grupa VI-a peste 50 ani

Toate probele se execută o singură dată. Nesusținerea unei probe sau abandonul echivalează cu retragerea din concurs. În urma desfășurării probelor de aptitudini fizice nu se admit contestații.

În cazul în care candidatul este respins, la o eventuală prezentare la un alt concurs, nu sunt luate în considerare probele în care acesta a fost admis.

Nota minimă de promovare a fiecărei probe sportive este 7.

Evaluarea probelor sportive se stabilește în baza tabelelor cu probele, normele și baremele pentru verificarea personalului poliției locale din categoria de solicitare fizică, după cum urmează:

- între 1,00- 6,99 - RESPINS;
- între 7,00 – 10,00 - ADMIS;

**SECRETAR COMUNĂ,**  
**Vladut Camelia**

**TABELE**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BĂREMELE PENTRU VERIFICAREA**  
**PERSONALULUI DIN CATEGORIA DE SOLICITARE FIZICĂ**

PROBE													
REZISTENȚĂ 1000 m BĂRBAȚI							REZISTENȚĂ 800 m FEMEI						
TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI		N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
3'40"	10						3'40"	10					
3'45"	9,5						3'45"	9,5					
3'50"	9						3'50"	9					
3'55"	8,5						3'55"	8,5					
4'00"	8						4'00"	8					
4'05"	7,5	10					4'05"	7,5	10				
4'10"	7	9,5					4'10"	7	9,5				
4'15"	6,5	9					4'15"	6,5	9				
4'20"	6	8,5					4'20"	6	8,5				
4'25"	5,5	8					4'25"	5,5	8				
4'30"	5	7,5	10				4'30"	5	7,5	10			
4'35"	4,5	7	9,5				4'35"	4,5	7	9,5			
4'40"	4	6,5	9				4'40"	4	6,5	9			
4'45"	3,5	6	8,5				4'45"	3,5	6	8,5			
4'50"	3	5,5	8				4'50"	3	5,5	8			
4'55"	2,5	5	7,5	10			4'55"	2,5	5	7,5	10		
5'00"	2	4,5	7	9,5			5'00"	2	4,5	7	9,5		
5'05"	1,5	4	6,5	9			5'05"	1,5	4	6,5	9		
5'10"	1	3,5	6	8,5			5'10"	1	3,5	6	8,5		
5'15"		3	5,5	8			5'15"		3	5,5	8		
5'20"		2,5	5	7,5	10		5'20"		2,5	5	7,5	10	
5'25"		2	4,5	7	9,5		5'25"		2	4,5	7	9,5	
5'30"		1,5	4	6,5	9		5'30"		1,5	4	6,5	9	
5'35"		1	3,5	6	8,5		5'35"		1	3,5	6	8,5	
5'40"			3	5,5	8		5'40"			3	5,5	8	
5'45"			2,5	5	7,5	10	5'45"			2,5	5	7,5	10
5'50"			2	4,5	7	9,5	5'50"			2	4,5	7	9,5
5'55"			1,5	4	6,5	9	5'55"			1,5	4	6,5	9
6'00"			1	3,5	6	8,5	6'00"			1	3,5	6	8,5
6'05"				3	5,5	8	6'05"				3	5,5	8
6'10"				2,5	5	7,5	6'10"				2,5	5	7,5
6'15"				2	4,5	7	6'15"				2	4,5	7
6'20"				1,5	4	6,5	6'20"				1,5	4	6,5
6'25"				1	3,5	6	6'25"				1	3,5	6
6'30"					3	5,5	6'30"					3	5,5
6'35"					2,5	5	6'35"					2,5	5
6'40"					2	4,5	6'40"					2	4,5
6'45"					1,5	4	6'45"					1,5	4
6'50"					1	3,5	6'50"					1	3,5
6'55"						3	6'55"						3
7'00"						2,5	7'00"						2,5
7'05"						2	7'05"						2
7'10"						1,5	7'10"						1,5
7'15"						1	7'15"						1

PROBE													
VITEZA 50 M BARBATI							VITEZA 50 M FEMEI						
PREF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PREF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	TIMP	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
6"8	10						8"4	10					
6"9	9,5						8"5	9,5					
7"0	9						8"6	9					
7"1	8,5						8"7	8,5					
7"2	8						8"8	8					
7"3	7,5	10					8"9	7,5	10				
7"4	7	9,5					9"0	7	9,5				
7"5	6,5	9					9"1	6,5	9				
7"6	6	8,5					9"2	6	8,5				
7"7	5,5	8					9"3	5,5	8				
7"8	5	7,5	10				9"4	5	7,5	10			
7"9	4,5	7	9,5				9"5	4,5	7	9,5			
8"0	4	6,5	9				9"6	4	6,5	9			
8"1	3,5	6	8,5				9"7	3,5	6	8,5			
8"2	3	5,5	8				9"8	3	5,5	8			
8"3	2,5	5	7,5	10			9"9	2,5	5	7,5	10		
8"4	2	4,5	7	9,5			10"0	2	4,5	7	9,5		
8"5	1,5	4	6,5	9			10"1	1,5	4	6,5	9		
8"6	1	3,5	6	8,5			10"2	1	3,5	6	8,5		
8"7		3	5,5	8			10"3		3	5,5	8		
8"8		2,5	5	7,5	10		10"4		2,5	5	7,5	10	
8"9		2	4,5	7	9,5		10"5		2	4,5	7	9,5	
9"0		1,5	4	6,5	9		10"6		1,5	4	6,5	9	
9"1		1	3,5	6	8,5		10"7		1	3,5	6	8,5	
9"2			3	5,5	8		10"8			3	5,5	8	
9"3			2,5	5	7,5	10	10"9			2,5	5	7,5	10
9"4			2	4,5	7	9,5	11"0			2	4,5	7	9,5
9"5			1,5	4	6,5	9	11"1			1,5	4	6,5	9
9"6			1	3,5	6	8,5	11"2			1	3,5	6	8,5
9"7				3	5,5	8	11"3				3	5,5	8
9"8				2,5	5	7,5	11"4				2,5	5	7,5
9"9				2	4,5	7	11"5				2	4,5	7
10"0				1,5	4	6,5	11"6				1,5	4	6,5
10"1				1	3,5	6	11"7				1	3,5	6
10"2					3	5,5	11"8					3	5,5
10"3					2,5	5	11"9					2,5	5
10"4					2	4,5	12"0					2	4,5
10"5					1,5	4	12"1					1,5	4
10"6					1	3,5	12"2					1	3,5
10"7						3	12"3						3
10"8						2,5	12"4						2,5
10"9						2	12"5						2
11"0						1,5	12"6						1,5
11"1						1	12"7						1

PROBE													
ABDOMENE BĂRBATI							ABDOMENE FEMEI						
Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Număr	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI	Abdo- mene	N/I	N/II	N/III	N/IV	N/V	N/VI
50	10						46	10					
49	9,5						45	9,5					
48	9						44	9					
47	8,5						43	8,5					
46	8						42	8					
45	7,5	10					41	7,5	10				
44	7	9,5					40	7	9,5				
43	6,5	9					39	6,5	9				
42	6	8,5					38	6	8,5				
41	5,5	8					37	5,5	8				
40	5	7,5	10				36	5	7,5	10			
39	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5			
38	4	6,5	9				34	4	6,5	9			
37	4,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5			
36	3	5,5	8				32	3	5,5	8			
35	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10		
34	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5		
33	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9		
32	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5		
31		3	5,5	8			27		3	5,5	8		
30		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10	
29		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5	
28		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9	
27		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5	
26			3	5,5	8		22			3	5,5	8	
25			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10
24			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5
23			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9
22			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5
21				3	5,5	8	17				3	5,5	8
20				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5
19				2	4,5	7	15				2	4,5	7
18				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5
17				1	3,5	6	13				1	3,5	6
16					3	5,5	12					3	5,5
15					2,5	5	11					2,5	5
14					2	4,5	10					2	4,5
13					1,5	4	9					1,5	4
12					1	3,5	8					1	3,5
11						3	7						3
10						2,5	6						2,5
9						2	5						2
8						1,5	4						1,5
7						1	3						1