

PROBELE ȘI BAREMELE
pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la admiterea în instituțiile
de învățământ proprii, cât și în cele ale
Ministerului Apărării Naționale care pregătesc specialiști pentru nevoile
Ministerului Administrației și Internelor

1. În cadrul admiterii, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminătoriu.
2. Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
3. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine: **alergare - viteză**, **aruncarea mingii medicinale** și **alergare - rezistență**.
4. Probele se execută în incintă sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
5. Este declarat „Promovat” candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru fiecare probă. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.
6. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări, repetări sau contestații.**
7. Performanța obținută de candidații calificativul acordat se consemnează în borderoul de examen.
8. Verificarea aptitudinilor la probele fizice se efectuează cu respectarea prevederilor art.100 alin.(1), lit. g) din OMAI nr.154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în MAI.
9. Problemele organizatorice se stabilesc la nivelul comisiilor de admitere din cadrul instituțiilor de învățământ.
10. Probele și baremele minime de promovare sunt următoarele:

Nr. crt.	PROBELE DE VERIFICARE	BAREME MINIME	
		BĂRBĂȚII	FEMEI
1.	Alergare de viteză - 50 m plat	7" 2"	8" 1"
2.	Aruncarea mingii medicinale de pe loc (4 kg bărbăți și 2 kg femei)	7 m	7 m
3.	Alergare de rezistență - 1000 m	3` 45"	4` 10"

11. Precizări tehnice și metodice privind efectuarea probelor:

A. Proba de alergare - vitez

- a) se execută cu startul din picioare, individual la Academia de Poliție și câte doi candidați la colile postliceale;
- b) cronometrul pornește la mișcarea candidatului / primului candidat;
- c) startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat „Nepromovat”;
- d) candidații care se ciocnesc în timpul alergării și cad sau care se împiedică ori alunecă din cauza suprafeței de alergare se consideră că nu au parcurs traseul și vor relua proba.

B. Proba de aruncarea mingii medicinale (4 kg bărbați și 2 kg – femei)

- a) se execută de pe loc, cu ambele brațe, pe deasupra capului, spre înainte, într-un sector cu lățime de 3 metri și lungimea de cel puțin 10 metri, câte un candidat;
- b) poziția inițială a picioarelor poate fi în sprijin apropiat sau departat (lateral sau înainte);
- c) pe timpul aruncării, candidatul poate desprinde de pe sol unul sau ambele picioare, fără a depăși linia sectorului de aruncare, inclusiv după aterizarea mingii;
- d) candidatul are dreptul la două încercări, comisia apreciind performanța celei mai bune dintre acestea;
- e) măsurarea aruncării se efectuează de la linia sectorului de aruncare până la urma last de minge, înspre locul de aruncare;
- f) scaparea mingii de către candidat (înainte sau înapoi) este considerată aruncare nereușită (pentru prima încercare);
- g) dacă situația prevăzută la lit. f) are loc la a doua încercare, candidatul este declarat „Nepromovat”, în borderou fiind consemnat performanța celei mai bune aruncări.

C. Proba de alergare - rezistență

- a) se execută cu startul din picioare, în serii de 20 - 25 candidați/cronometru;
- b) trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.