



PROBELE ȘI BAREMELE

pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la admiterea în instituțiile de învățământ proprii ale Ministerului Administrației și Internelor, 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 eliminativ.
2. Toate probele sunt obligatorii. Nesuținerea 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 ținută 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 candidați și 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	
		BĂRBAȚI	FEMEI
1.	Alergare de viteză - 50 m plat	7" 2	8" 1
2.	Aruncarea mingii medicinale de pe loc (4 kg bărbați 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 - viteză

- a) se execută cu startul din picioare, individual la Academia de Poliție și câte doi candidați la școlile 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 depărtat (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 lăsată de minge, înspre locul de aruncare;
- f) scăparea 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 consemnată 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.