



U.A.T. ORAȘ TÂRGU-NEAMȚ

Str. Ștefan cel Mare 62, 615200 Târgu-Neamț, jud. Neamț, Tel. 0233/790245, Fax: 0233/790508;
E-mail: fgnt@primariatgneamt.ro, Site: www.primariatarguneamt.ro

Directia Buget Contabilitate, Resurse Umane, Venituri Impozite si Taxe
Serviciul Resurse Umane
Nr. 15300 / 25.09.2024

ANUNȚ

În conformitate cu prevederile alin.(4) al art. VII din OUG nr. 115/2023 și art.VII alin.(7)/XI din OUG 121/2023 privind unele măsuri fiscal-bugetare în domeniul cheltuielilor publice, pentru consolidarea fiscală, combaterea evaziunii fiscale, pentru modificări pentru modificarea și completarea unor acte normative, precum și pentru prerogarea unor termene, cu modificările și completările ulterioare și prevederilor Codului Administrativ, Primăria orașului Târgu-Neamț organizează concurs de recrutare pentru ocuparea următoarei funcții publice de execuție vacante, cu durata normală a timpului de lucru de 8 ore/zi și de 40 ore/săptămână, pe perioadă nedeterminată:

Polițist local, gradul profesional asistent, clasa I la Serviciul Public Poliția Locală-
Compartiment Trafic și siguranța circulației

Condiții de studii și de vechime:

- studii universitare de licență absolvite cu diplomă de licență sau echivalentă

Domeniul de studiu: Științe Sociale (Domeniul fundamental), Științe juridice (Ramura de știință), Științe umaniste și arte (Domeniul fundamental), Teologie (Ramura de știință), Științe administrative (Ramura de știință), Poliție Locală (Specializarea), Administrație publică (Specializarea)

- vechime de minim 1 an în specialitatea studiilor necesare exercitării funcției publice, pentru ocuparea funcției publice de execuție de grad profesional asistent

- să dețină permis de conducere categoria B

Durata timp de muncă : 8h/zi - 40h/săptămână

Concursul va avea loc la sediul Primăriei orașului Târgu-Neamț, strada Ștefan cel Mare, nr. 62, constând în următoarele etape:

Verificarea eligibilității candidaților – în termen de maximum 5 zile lucrătoare de la data expirării termenului de depunere a dosarelor

Data și ora desfășurării probei sportive (probă eliminatorie) – **04.11.2024, ora 11:00** la Stadionul Cetatea Târgu-Neamț, str.1 Decembrie 1918, nr.81A și constă în:

- alergare-rezistență (800 m – femei / 1000 m – bărbați)

- flexii abdominale (femei, bărbați)

Data și ora desfășurării probei scrise - **07.11.2024, ora 12:00** la sediul Primăriei orașului

Târgu-Neamț, Str. Ștefan cel Mare, nr. 62.

Interviul se va susține de regulă, într-un interval de maxim 8 zile lucrătoare de la data afișării rezultatului probei scrise, în conformitate cu prevederile art. 103 din anexa nr. 10 la Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019, cu modificările și completările ulterioare.

Perioada de depunere a dosarelor: - în termen de 20 de zile calendaristice de la data publicării anunțului de concurs, respectiv în perioada **25.09.2024 - 14.10.2024** inclusiv.

Se pot prezenta la următoarea probă numai candidații declarați „admiși” la proba precedentă.
Perioada de depunere a contestațiilor: în termen de o zi lucrătoare de la data rezultatului fiecărei probe.

Conținutul dosarului de concurs:

Dosarul de concurs conține în mod obligatoriu:

- a) formularul de înscriere prevăzut la art. 137 lit.a) din Anexa nr. 10 la OUG. nr. 57/2019, cu modificările și completările ulterioare; (se regăsește afișat pe site-ul instituției)
- b) copia cărții de identitate;
- c) curriculum vitae, modelul comun european;
- d) copia actului doveditor emis de autoritățile competente, în cazul în care a intervenit schimbarea numelui consemnat în certificatul de naștere;
- e) copia carnetului de muncă și/sau a adeverinței eliberate de angajator pentru perioada lucrată, care să ateste vechimea în muncă și în specialitatea studiilor necesare pentru ocuparea postului deținut, potrivit prevederilor din prezentul cod, după caz;
- f) copii ale diplomelor de studii sau echivalente, certificatelor și altor documente care atestă efectuarea unor specializări și perfecționări sau deținerea unor competențe specifice, după caz;
- g) adeverința medicală care atestă starea de sănătate corespunzătoare pentru efort fizic, în cazul funcțiilor publice pentru a căror ocupare este necesară implementarea unor condiții specifice care implică efort fizic și se testează prin proba suplimentară, cu mențiunea „**apt efort fizic**” eliberată de către medicul de familie al candidatului sau de către unitățile sanitare abilitate cu cel mult 6 luni anterior derulării concursului;
- h) avizului psihologic eliberat cu cel mult 12 luni anterior derulării concursului, pe bază de evaluare psihologică organizată prin intermediul unităților specializate acreditate în condițiile legii, cu mențiunea - „**apt psihologic pentru funcția publică de polițist local**”;
- i) cazierul judiciar;
- j) declarația pe propria răspundere, prin completarea rubricii corespunzătoare din formularul de înscriere, sau adeverință care să ateste lipsa calității de lucrător al Securității sau colaborator al acesteia, în condițiile prevăzute de legislația specifică;
- k) declarația pe propria răspundere, prin completarea rubricii corespunzătoare din formularul de înscriere, privind faptul că, în ultimii 3 ani, persoana nu a fost destituită sau nu i-a încetat contractul individual de muncă pentru motive disciplinare.

Cazierul judiciar poate fi înlocuit cu o declarație pe propria răspundere prin completarea rubricii corespunzătoare din formularul de înscriere. În acest caz, candidatul declarat admis la proba de verificare a eligibilității și care nu a solicitat expres la înscrierea la concurs preluarea informațiilor direct de la autoritatea sau instituția publică competentă are obligația să completeze dosarul de concurs pe tot parcursul desfășurării etapei de selecție, dar nu mai târziu de data și ora organizării interviului, sub sancțiunea neemiterii actului administrativ de numire în funcția publică. În situația în care, la înscrierea la concurs, candidatul solicită expres preluarea informațiilor direct de la autoritatea sau instituția publică competentă, extrasul de pe cazierul judiciar se solicită potrivit legii și procedurii aprobate la nivel instituțional.

Modelul orientativ al adeverinței eliberate de angajator pentru perioada lucrată care atestă vechimea în muncă și în specialitatea studiilor este prevăzut la art. 137 lit. e) din Anexa nr. 10 la OUG. nr. 57/2019, cu modificările și completările ulterioare (se regăsește afișat pe site-ul instituției).

Candidații trebuie să îndeplinească condițiile prevăzute de art.465 din Codul Administrativ:

Poate ocupa o funcție publică persoana care îndeplinește următoarele condiții:

- a) are cetățenia română și domiciliul în România;
 - b) cunoaște limba română, scris și vorbit;
 - c) are vârsta de minimum 18 ani împliniți;
 - d) are capacitate deplină de exercițiu;
 - e) este apt din punct de vedere medical și psihologic să exercite o funcție publică. Atestarea stării de sănătate se face pe bază de examen medical de specialitate, de către medicul de familie, respectiv pe bază de evaluare psihologică organizată prin intermediul unităților specializate acreditate în condițiile legii;
 - f) îndeplinește condițiile de studii și vechime în specialitate prevăzute de lege pentru ocuparea funcției publice;
 - g) dovedește prin certificat sau, după caz, prin alt tip de document absolvirea unei perfecționări sau specializări stabilite expres de lege pentru ocuparea unor funcții publice;
 - h) nu a fost condamnată pentru săvârșirea unei infracțiuni contra umanității, contra statului sau contra autorității, infracțiuni de corupție sau de serviciu, infracțiuni care împiedică îndeplinirea justiției, infracțiuni de fals ori a unei infracțiuni săvârșite cu intenție care ar face-o incompatibilă cu exercitarea funcției publice, cu excepția situației în care a intervenit reabilitarea, amnistia post-condamnatorie sau dezincriminarea faptei;
 - i) nu le-a fost interzis dreptul de a ocupa o funcție publică sau de a exercita profesia ori activitatea în executarea căreia a săvârșit fapta, prin hotărâre judecătorească definitivă, în condițiile legii;
 - j) nu a fost destituită dintr-o funcție publică sau nu i-a încetat contractul individual de muncă pentru motive disciplinare în ultimii 3 ani;
 - k) nu a fost lucrător al Securității sau colaborator al acesteia, în condițiile prevăzute de legislația specifică.
- l) i s-a aplicat una dintre modalitățile de ocupare a funcțiilor publice prevăzute la art. 466 alin. (2).

Modalitatea de înscriere la concurs:

Potrivit dispozițiilor art. VII alin. (17), alin (18) din OUG nr. 121/2023, dosarul de concurs se poate depune personal de către candidat, se poate transmite prin intermediul unui serviciu de curierat sau se poate transmite în format electronic, la adresa de e-mail **resurse_umane@primariatgneamt.ro**. Dosarelor de concurs transmise de candidați la adresa de e-mail indicată de autoritatea sau instituția publică în anunțul de concurs după terminarea programului de lucru al autorității sau instituției publice, dar în perioada de depunere a dosarelor de concurs, li se atribuie număr de înregistrare în ziua lucrătoare următoare, iar dosarul de concurs este considerat ca fiind depus în termen. Documentele care constituie dosarul de concurs se depun în copie, cu obligația candidatului de a prezenta secretarului comisiei de concurs originalele acestor documente, pentru certificare pentru conformitate cu originalul, până cel târziu la data desfășurării probei interviului, sub sancțiunea neemiterii actului administrativ de numire în funcția publică în cazul promovării concursului.

Fiecărui dosar de concurs i se atribuie un număr de înregistrare de la registratura primarie, care se utilizează pentru comunicarea rezultatelor probelor concursului de recrutare.

Relații suplimentare se pot obține la Serviciul Resurse Umane din cadrul Primăriei orașului Târgu-Neamț (**email: resurse_umane@primariatgneamt.ro**) sau la telefon 0233/790245 (interior 121), iar anunțul, atribuțiile prevăzute în fișa postului, tematica și bibliografia sunt afișate pe pagina www.primariatarguneamt.ro, precum și la sediul instituției.

Bibliografia și Tematica

1. Constituția României, republicată
cu tematica Constituția României, republicată
2. Ordonanța Guvernului nr. 137/2000 privind prevenirea și sancționarea tuturor formelor de discriminare, republicată, cu modificările și completările ulterioare
cu tematica Ordonanța Guvernului nr. 137/2000 privind prevenirea și sancționarea tuturor formelor de discriminare, republicată, cu modificările și completările ulterioare
3. Legea nr. 202/2002 privind egalitatea de șanse și de tratament între femei și bărbați, republicată, cu modificările și completările ulterioare
cu tematica Legea nr. 202/2002 privind egalitatea de șanse și de tratament între femei și bărbați, republicată cu modificările și completările ulterioare
4. Partea I, Titlul I și Titlul II ale părții a II-a, Titlul I al părții a IV-a, Titlul I și Titlul II ale părții a VI-a din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019, cu modificările și completările ulterioare
cu tematica Partea I, Titlul I și Titlul II ale părții a II-a, Titlul I al părții a IV-a, Titlul I și Titlul II ale părții a VI-a din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019, cu modificările și completările ulterioare
5. Legea poliției locale nr.155/2010, cu modificările și completările ulterioare
cu tematica: Capitolul I- Dispoziții generale, Capitolul III - Atribuțiile poliției locale, Capitolul V – Drepturile și obligațiile polițistului local; Capitolul VI – Folosirea mijloacelor din dotare și uzul de armă
6. Ordonanța Guvernului nr.2/2001 privind regimul juridic al contravențiilor, cu modificările și completările ulterioare
cu tematica: Capitolul I- Dispoziții generale apitolul II - Constatarea contravenției Capitolul III - Aplicarea sancțiunilor contravenționale Capitolul IV -Căile de atac Capitolul V- Executarea sancțiunilor contravenționale
7. Legea nr. 61/1991 privind sancționarea faptelor de încălcare a unor norme de conviețuire socială, a ordinii și liniștii publice, republicată
cu tematica: Legea nr. 61/1991 privind sancționarea faptelor de încălcare a unor norme de conviețuire socială, a ordinii și liniștii publice, republicată

Atribuțiile postului:

1. asigura fluenta circulatiei pe drumurile publice din raza teritoriala de competenta, având dreptul de a efectua semnale regulamentare de oprire a conducatorilor de autovehicul exclusiv pentru îndeplinirea atribuțiilor conferite de prezenta lege în domeniul circulatiei pe drumurile publice;
2. verifica integritatea mijloacelor de semnalizare rutiera si sesizeaza nereguli constatate privind functionarea semafoarelor, starea indicatoarelor si a marcajelor rutiere si acorda asistenta în zonele unde se aplica marcaje rutiere;
3. participa la actiuni comune cu administratorul drumului pentru înlaturarea efectelor fenomenelor naturale, cum sunt: ninsoare abundenta, viscol, vânt puternic, ploaie torentiala, grindina, polei si alte asemenea fenomene, pe drumurile publice;
4. participa, împreuna cu unitatile/structurile teritoriale ale Politiei Române, la asigurarea masurilor de circulatie ocazionate de adunari publice, mitinguri, marsuri, demonstratii, procesiuni, actiuni de pichetare, actiuni comerciale promotionale, manifestari cultural-artistice, sportive, religioase sau comemorative, dupa caz, precum si de alte activitati care se desfasoara pe drumul public si implica aglomerari de persoane;
5. sprijina unitatile/structurile teritoriale ale Politiei Române în asigurarea masurilor de circulatie în cazul transporturilor speciale si al celor agabaritice pe raza teritoriala de competenta;
6. acorda sprijin unitatilor/structurilor teritoriale ale Politiei Române în luarea masurilor pentru asigurarea fluentei si sigurantei traficului;
7. asigura, în cazul accidentelor soldate cu victime, paza locului acestor accidente si ia primele masuri ce se impun pentru conservarea urmelor, identificarea martorilor si a faptuitorilor si, daca se impune, transportul victimelor la cea mai apropiata unitate sanitara;
8. constata contraventii si aplica sanctiuni pentru încalcare normelor legale privind oprirea, stationarea, parcare autovehiculelor si accesul interzis, având dreptul de a dispune masuri de ridicare a autovehiculelor stationate neregulamentar;
9. constata contraventii si aplica sanctiuni pentru încalcare normelor legale privind masa maxima admisa si accesul pe anumite sectoare de drum, având dreptul de a efectua semnale de oprire a conducatorilor acestor vehicule;
10. constata contraventii si aplica sanctiuni pentru încalcare normelor rutiere de catre pietoni, biciclisti, conducatori de mopede si vehicule cu tractiune animala;
11. constata contraventii si aplica sanctiuni pentru nerespectarea prevederilor legale referitoare la circulatia în zona pietonala, în zona rezidentiala, în parcuri si zone de agrement, precum si pe locurile de parcare adaptate, rezervate si semnalizate prin semnul international pentru persoanele cu handicap;
12. aplica prevederile legale privind regimul juridic al vehiculelor fara stapân sau abandonate pe terenuri aparținând domeniului public sau privat al statului ori al unitatilor/subdiviziunilor administrativ-teritoriale;
13. coopereaza cu unitatile/structurile teritoriale ale Politiei Române pentru identificarea detinatorului/utilizatorului autovehiculului ridicat ca urmare a stationarii neregulamentare sau al autovehiculelor abandonate pe domeniul public.
14. îndeplineste orice alte atribuții stabilite prin lege și dispoziții ale Primarului.
15. Atribuții cu caracter ocazional din compartimentele:
 - ordine si liniste publica, paza bunuri si valori
 - disciplina in constructii si afisaj stradal
 - protectia mediului
 - control comercial
 - evidenta persoanei
16. Soluzioneaza petitii, sesizari scrise, telefonice, de la cetateni;
Incheie Procese Verbale de contraventie;
Contribuie la constituirea de patrute mixte, cu Politia Nationala.
17. Se asigura si raspunde de respectarea normelor privind securitatea si sanatatea in munca;
18. Sa mentina locul de munca, din punct de vedere al mediului, într-o stare corespunzatoare cerintelor de securitate (inclusiv de igiena).
19. Participa la intocmirea procedurilor de lucru si ia masurile necesare pentru implementarea si dezvoltarea sistemului de control intern managerial, conform Ordinul 600/2018 privind aprobarea Codului controlului intern managerial al entitatilor publice.

**ORGANIZAREA SI DESFASURAREA PROBEI SPORTIVE
ÎN CADRUL CONCURSULUI DE RECRUTARE ORGANIZATE DE CĂTRE
POLIȚIA LOCALĂ TÂRGU-NEAMȚ
FUNCȚIONAR PUBLIC - POLIȚIST LOCAL SUPERIOR, RESPECTIV ASISTENT**

1. Scop

Scopul acestei proceduri este:

- * Crearea unui cadru unitar pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților în cadrul concursurilor de recrutare organizate de către Poliția Locală Târgu-Neamț;
- * Asigurarea egalității de șanse pentru toți participanții la proba sportivă;
- * Testarea în mod adecvat a aptitudinilor fizice ale candidaților raportați la cerințele lisei postului aferent funcției publice pentru care se organizează concursul, cerințe precizate de Poliția Locală Târgu-Neamț în momentul înștiințării A.N.F.P. și în anunțul privind organizarea concursului.

2. Domeniul de aplicare a procedurii operaționale

Prezenta procedura operațională se aplică de către unul sau mai mulți experți în domeniu cu ocazia organizării concursurilor de recrutare pentru ocuparea posturilor vacante și temporar vacante pentru care există cerința unei capacități sporite la efort fizic prelungit.

3. Reglementări aplicabile

3.1. Legislație specifică

- O.U.G. 57/2019 privind Codul administrativ;
- Legea 155/2010 a Poliției Locale.
- Hotărârea Guvernului nr. 611/2008 pentru aprobarea normelor privind organizarea și dezvoltarea carierei funcționarilor publici, actualizată și modificată de HG 546/2020, potrivit căreia procedura pentru organizarea și desfășurarea probei suplimentare trebuie să conțină cel puțin următoarele elemente:
 - a) descrierea probei suplimentare;
 - b) modalitatea de evaluare și de stabilire a rezultatului "admis" sau "respins";
 - c) modalitatea de comunicare a rezultatului prevăzut la lit. b);
 - d) termenul de contestare și termenul de soluționare a contestației;
 - e) modalitatea de comunicare a rezultatului final al probei suplimentare.

3.2. Prezentarea conținutului domeniilor de competență

Pentru testarea capacității sporite la efort fizic prelungit, se stabilesc următoarele probe sportive:

- alergare - rezistență;
- flexii abdominale (femei, bărbați).

Descrierea probei suplimentare:

Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine și constau în:

- * alergare - rezistență (800 m - femei / 1000 m - bărbați),
- * flexii abdominale (femei, bărbați).

Probele se executa in tinuta sportiva adecvata anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scuti sau trening). Nu este admisa la susținerea probelor purtarea ținutelor neadecvate. Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.

Probele si baremele de promovare sunt conform anexei nr. 1 atașata la prezenta.

Probele pentru verificarea aptitudinilor fizice vor fi măsurate cu cronometrul si vor fi înregistrate cu camera video.

Precizări tehnice si metodice privind efectuarea probelor:

* **Proba de alergare - rezistenta (800 m - femei / 1000 m - barbati);**

Se executa cu startul din picioare, in serii de aprox. 15 -25 candidați, contra cronometru.

- trecerea de la alergare la mers se considera abandon.

* **Proba de abdomen/flexii abdominale (femei/barbati)**

- Se executa din poziția culcat pe spate, cu picioarele întinse si sprijinite, eu mâinile la ceafa, timp de doua minute, fara pauze, cate un concurent/cronometru.

4. Descrierea procedurii operationale

4.1. Activitati premergătoare:

Proba suplimentara se desfasoara ulterior a fixării rezultatelor la selectia dosarelor, se gestionează de către unul sau mai mulți experți in domeniu, care nu sunt membri ai comisiei de concurs, sau, după caz, ai comisiei de soluționare a contestațiilor si de către membrii comisiei de concurs.

Anterior începerii probei se semnează o declarație pe propria răspundere prin care candidații declara ca nu au fost sfatuiti sa nu participe la aceasta proba de către un medic si ca exonerează comisia de concurs de orice răspundere in legătură cu orice pretenții ar putea avea, de orice natura, pentru eventuale accidentări, boala, deces sau orice alte probleme medicale care ar putea aparea pe parcursul desfășurării probei la care participa.

Ora, data si locul desfășurării probei de verificare a aptitudinilor fizice vor fi stabilite prin anunt de concurs care va fi afișat la sediul instituției si pe pagina de internet www.primariatgneamt.ro secțiunea anunturi.

Candidații inscrisi la concursul de recrutare au obligația sa se informeze prin consultarea paginei de internet a instituției www.primariatgneamt.ro secțiunea anunturi,

Candidați care nu se prezintă la data, ora si locul indicate pentru susținerea probei suplimentare (sportive), vor fi declarați "absenți" si vor fi eliminați din concurs.

4.2. Modalitatea de evaluare si de stabilire a rezultatului "ADMIS" sau "RESPINS"

Performanta obtinută de candidat si calificativul acordat se consemnează in borderoul de concurs:

Este declarat „admis” candidatul care, îndeplinește baremul minim stabilit pentru nota 5, Candidatul care nu promovează o proba este eliminat din concurs, iar in funcție de momentul in care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.

Pentru, evaluare performantei fizice a candidaților, indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări, repetări.

4.3. Modalitatea de comunicare a rezultatului

In cazul nepromovării unei probe din cele enumerate mai sus, candidatul este instiintat verbal.

Candidatul care nu promovează una dintre probele fizice, nu mai poate participa la proba urmatoare.

Dupa finalizarea evaluării probei sportive, rezultatele cu aprecierea "ADMIS" sau "RESPINS" obținute de catre candidați se consemnează într-un proces-verbal semnat de expertul nr. 1 si secretarul comisiei de concurs, se transmite comisiei de concurs, iar rezultatele vor fi afișate la sediul institutiei pe pagina de internet a acesteia, astfel incat candidații sa ia cunoștința de rezultatul obținut.

4.4 Termenul de contestare si termenul de soluționare a contestatiei

După afișarea rezultatelor la proba suplimentara (sportiva), candidații nemulțumiți pot face contestație, in termen de cel mult 2 ore de la data si ora afisarii rezultatelor probei suplimentare (sportive), la sediul institutiei, sub sancțiunea decăderii din acest drept,

In situația contestațiilor formulate fata de rezultatul probei suplimentare (sportive), comisia de soluționare a contestațiilor va analiza înregistrările video efectuate in timpul desfășurării probei suplimentare doar pentru candidatul contestatator, in aceeași zi de depunere a contestațiilor, de către comisia de soluționare a contestațiilor.

Pot participa la proba scrisa a concursului numai candidatii declarați admiși la proba suplimentara

TABEL
CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAȚILOR
BĂRBAȚI, PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

Proba de flexie abdominală

Grupa de vârstă	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
NOTA	NUMĂR REPETĂRI/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	50	45	40	35	30	25
9,5	49	44	39	34	29	24
9	48	43	38	33	28	23
8,5	47	42	37	32	27	22
8	46	41	36	31	26	21
7,5	45	40	35	30	25	20
7	44	39	34	29	24	19
6,5	43	38	33	28	23	18
6	42	37	32	27	22	17
5,5	41	36	31	26	21	16
5	40	35	30	25	20	15
4,5	39	34	29	24	19	14
4	38	33	28	23	18	13
3,5	37	32	27	22	17	12
3	36	31	26	21	16	11
2,5	35	30	25	20	15	10
2	34	29	24	19	14	9
1,5	33	28	23	18	13	8
1	32	27	22	17	12	7

Proba de alergare - rezistență - 1 000 m

Grupa de vârstă	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
NOTA	TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,5	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,5	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"

TABEL
CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAȚILOR
FEMEI, PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

Proba de flexie abdominală

Grupa de vârstă	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
NOTA	NUMĂR REPETĂRI/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	46	41	36	31	26	21
9,5	45	40	35	30	25	20
9	44	39	34	29	24	19
8,5	43	38	33	28	23	18
8	42	37	32	27	22	17
7,5	41	36	31	26	21	16
7	40	35	30	25	20	15
6,5	39	34	29	24	19	14
6	38	33	28	23	18	13
5,5	37	32	27	22	17	12
5	36	31	26	21	16	11
4,5	35	30	25	20	15	10
4	34	29	24	19	14	9
3,5	33	28	23	18	13	8
3	32	27	22	17	12	7
2,5	31	26	21	16	11	6
2	30	25	20	15	10	5
1,5	29	24	19	14	9	4
1	28	23	18	13	8	3

Proba de alergare - rezistență - 800 m

Grupa de vârstă	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
NOTA	TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ					
10	3'40"	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"
9,5	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"
9	3'50"	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"
8,5	3'55"	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"
8	4'00"	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"
7,5	4'05"	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"
7	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
6,5	4'15"	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"
6	4'20"	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"
5,5	4'25"	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"
5	4'30"	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"
4,5	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"
4	4'40"	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"
3,5	4'45"	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"
3	4'50"	5'15"	5'40"	6'05"	6'30"	6'55"
2,5	4'55"	5'20"	5'45"	6'10"	6'35"	7'00"
2	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"	6'40"	7'05"
1,5	5'05"	5'30"	5'55"	6'20"	6'45"	7'10"
1	5'10"	5'35"	6'00"	6'25"	6'50"	7'15"