



U.A.T. ORAȘ TÂRGU-NEAMȚ

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

Directia Buget Contabilitate, Resurse Umane, Venituri Impozite si Taxe
Serviciul Resurse Umane
Nr. 15047 / 20.09.2024

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 superior, clasa III - Serviciul Public Poliția Locală Compartiment
Ordine și liniște publică, pază bunuri și valori

Condiții de studii și de vechime:

- clasa a III-a cuprinde funcțiile publice pentru a căror ocupare se cer studii liceale, respectiv studii medii liceale, finalizate cu diplomă de bacalaureat

- vechime de minim 7 ani în specialitatea studiilor necesare exercitării funcției publice, pentru ocuparea funcției publice de execuție de grad profesional superior

- 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) – **24.10.2024, 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 - **30.10.2024, 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 **20.09.2024 - 09.10.2024** inclusiv.

Se pot prezenta la următoarea probă numai candidații declarați „admis” 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.b) 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 înscrise. În acest caz, candidatul declarat admis la proba de verificare a eligibilității și care nu a solicitat expres la înscrierea la concurs preluare 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. mentine ordinea si linistea publica in zonele si locurile stabilite prin planul de ordine si siguranta publica al orasului Targu-Neamt, aprobat in conditiile legii;
2. mentine ordinea publica in imediata apropiere a unitatilor de invatamant publice, a unitatilor sanitare publice, in parcarile auto aflate pe domeniul public sau privat al orasului Targu-Neamt, in zonele comerciale si de agrement, in parcuri, pietee, cimitire, precum si in alte asemenea locuri publice aflate in proprietatea si/sau in administrarea orasului Targu-Neamt sau a altor institutii/servicii publice de interes local, stabilite prin planul de ordine si siguranta publica;
3. participa, impreuna cu autoritatile competente prevazute de lege, potrivit competentelor, la activitati de salvare si evacuare a persoanelor si bunurilor periclitate de calamitati naturale ori catastrofe, precum si de limitare si inlaturare a urmarilor provocate de astfel de evenimente;
4. actioneaza pentru identificarea cersetorilor, a copiilor lipsiti de supravegherea si ocrotirea parintilor sau a reprezentantilor legali, a persoanelor fara adapost si procedeaza la incredintarea acestora serviciului public de asistenta sociala in vederea solutionarii problemelor acestora, in conditiile legii;
5. constata contraventii si aplica sanctiuni, potrivit competentei, pentru nerespectarea legislatiei privind regimul de detinere a cainilor periculosi sau agresivi, a celei privind programul de gestionare a cainilor fara stapan si a celei privind protectia animalelor si sesizeaza serviciile specializate pentru gestionarea cainilor fara stapan despre existenta acestor caini si acorda sprijin personalului specializat in capturarea si transportul acestora la adapost;
6. asigura protectia personalului din aparatul de specialitate al primarului, din institutiile sau serviciile publice de interes local la efectuarea unor controale ori actiuni specifice;
7. asigura paza bunurilor si obiectivelor aflate in proprietatea orasului Targu-Neamt in administrarea autoritatilor administratiei publice locale sau a altor servicii/institutii publice de interes local, stabilite de consiliul local;
8. constata contraventii si aplica sanctiuni pentru nerespectarea normelor legale privind convietuirea sociala stabilite prin legi sau acte administrative ale autoritatilor administratiei publice centrale si locale, pentru faptele constatate in raza teritoriala de competenta;
9. executa, in conditiile legii, mandatele de aducere emise de organele de urmarire penala si instantele de judecata care arondeaza unitatea/subdiviziunea administrativ-teritoriala, pentru persoanele care locuiesc pe raza de competenta;
10. participa, alaturi de Politia Romana, Jandarmeria Romana si celelalte forte ce compun sistemul integrat de ordine si siguranta publica, pentru prevenirea si combaterea infractiunilor stradale;
11. coopereaza cu centrele militare zonale in vederea inmanarii ordinilor de chemare la mobilizare si/sau de clarificare a situatiei militare a rezervistilor din Ministerul Apararii Nationale;
12. asigura masuri de protectie a executorilor judecatori cu ocazia executarilor silite;
13. acorda, pe teritoriul orasului Targu-Neamt, sprijin imediat structurilor competente cu atributii in domeniul mentinerii, asigurarii si restabilirii ordinii publice.
14. actioneaza in zona de competenta stabilita prin planul de ordine si siguranta publica al orasului Targu-Neamt pentru prevenirea si combaterea faptelor antisociale, precum si pentru mentinerea ordinii si linistii publice sau curateniei localitatii;
15. intervin la solicitarile dispeceratului la evenimentele semnalate prin Serviciul de urgenta 112, pe principiul "cel mai apropiat politist de locul evenimentului intervine", in functie de specificul atributiilor de serviciu stabilite prin lege si in limita competentei teritoriale;
16. actioneaza, in conditiile art. 6 lit. k) din Legea nr. 155/2010, pentru depistarea persoanelor si a bunurilor urmarite in temeiul legii;
17. participa la executarea masurilor stabilite in situatii de urgenta;
18. in cazul constatarii in flagrant a unei fapte penale, imobilizeaza faptuitorul, ia masuri pentru conservarea locului faptei, identifica martorii oculari, sesizeaza imediat organele competente si predau faptuitorul structurii Politiei Romane competente teritorial, pe baza de proces-verbal, in vederea continuarii cercetarilor;
19. conduce la sediul politiei locale/structurii Politiei Romane competente persoanele suspecte a caror identitate nu a putut fi stabilita, in vederea luarii masurilor ce se impun;
20. verifica si solutioneaza sesizarile si reclamatii primite din partea cetatenilor unitatilor/subdiviziunilor administrativ-teritoriale, legate de problemele specifice compartimentului.
21. îndeplineste orice alte atribuții stabilite prin lege și dispoziții ale Primarului.

22. Atributii cu caracter ocazional din compartimentele:

- trafic si siguranta circulatiei
- disciplina in constructii si afisaj stradal
- protectia mediului
- control comercial
- evidenta persoanei

23. Soluzioneaza petitii, sesizari scrise, telefonice, de la cetateni;

Incheie Procese Verbale de contraventie;

Contribuie la constituirea de patrute mixte, cu Politia Nationala.

24. Se asigura si raspunde de respectarea normelor privind securitatea si sanatatea in munca;

25. 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
FUNȚIONAR 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 Politia Locala Târgu-Neamț;
- * Asigurarea egalității de șanse pentru toți participanții la proba sportivă;
- * Testarea în mod adecvat a aptitudinilor fizice ale candidaților raportati la cerințele lisei postului aferent funcției publice pentru care se organizează concursul, cerințe precizate de Politia Locala 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. Reglementari 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 capacități 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).

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 contestator, 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

ANEXA 1

TABEL
CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APETITUDINILOR 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 - rezistentă - 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"