



Inspectoratul pentru Situații de Urgență
„Mihail Grigore Sturdza” al județului Iași

Proba, normele și baremele pentru evaluarea performanței fizice

I. Prevederi generale cu privire la organizarea probei de evaluare a performanței fizice a candidaților

Evaluarea performanței fizice se realizează prin susținerea probei unice „traseu practic-aplicativ”, cu caracter eliminătoriu.

II. Organizarea și desfășurarea probei

Precizări generale referitoare la proba „traseu practic-aplicativ”

Desfășurarea probei:

1. Candidații trebuie să parcurgă în întregime traseul practic-aplicativ și elementele care îl compun și să abordeze obligatoriu toate segmentele, în ordinea stabilită, conform schiței de mai jos. Parcurgerea unui segment, în alt mod decât cel descris, duce la penalizarea cu 3 (trei) secunde/segment a candidatului, la final penalizările acumulate fiind consemnate și adunate la timpul cronometrat.

Refuzul parcurgerii unui segment de către un candidat duce la eliminarea acestuia din concurs.

2. Traseul aplicativ va fi amenajat prin grija organizatorului, iar, în situația constituirii mai multor subcomisii de concurs, suprafața și condițiile de amenajare și desfășurare a traseelor practic-aplicative vor fi identice.

3. Fiecare candidat parcurge traseul aplicativ în prezența a cel puțin doi martori din rândul candidaților.

Descrierea elementelor ce compun traseul practic-aplicativ, a algoritmului de desfășurare și a modului de evaluare a execuției:

SEGMENTUL NR. 1: Alergare (până la limita de 20 de metri)

De la linia de START, la semnalul evaluatorului, candidatul pornește alergarea de viteză cu start din picioare.

Cronometrarea începe la prima mișcare a candidatului.

SEGMENTUL NR. 2: Ridicarea a 2 (două) greutăți de pe sol, urcarea pe banca de gimnastică și deplasarea în echilibru cu transportul simultan al greutăților, coborârea și amplasarea greutăților pe sol, continuarea alergării 2 metri

Lungimea acestui segment va fi de 10 metri, diferența fiind determinată de întoarcerile de la capetele culoarelor.

Se execută ridicarea celor 2 (două) greutăți/gantere de câte 5 kilograme fiecare, amplasate într-un loc marcat, situat la distanța de 20 metri de la linia de start și 50 cm față de prima bancă de gimnastică și se continuă deplasarea cu transport de greutăți pe ansamblul de două bănci de gimnastică, așezate una în continuarea celeilalte, coborârea și amplasarea greutăților pe sol în spațiul marcat și se continuă alergarea.

În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează și cade de pe bancă, scapă una din greutăți sau pe ambele, va fi penalizat cu 3 (trei) secunde pentru fiecare greșeală.

În situația în care candidatul cade de pe bancă, acesta va urca pe bancă la poziția în care a părăsit-o și continuă proba.

În situația în care candidatul scapă una sau ambele greutateți, acesta va fi obligat să ridice greutatea/greutățile și să continue parcurgerea segmentului urcând pe bancă în poziția la care a scăpat greutatețile. În această situația coborârea de pe bancă nu se penalizează.

Caracteristici tehnice ale ansamblului de bănci de gimnastică: lungime = 6 m, lățime = 0,26 m, înălțimea de la sol la partea superioară = 0,33 m;

SEGMENTUL NR. 3: Deplasare prin „aparatură de trecere prin spații înguste“ și revenirea candidatului în poziție de alergare (2 metri)

Din alergare, candidatul se apleacă și se deplasează pe sub un obstacol marcat, printr-un procedeu la alegere. După executarea trecerii prin obstacol, concurentul se ridică, având la dispoziție 2 metri pentru a reveni cu poziția corpului la normal și să continue traseul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lățime = 0,70 m, înălțime = 0,70 m, lungime = 5,4 m.

Suprafața solului de sub aparat trebuie să fie netedă, obstacolul va fi acoperit cu o foaie de cort, obturând vizibilitatea în timpul execuției.

SEGMENTUL NR. 4: Deplasare între șicane

Candidatul se deplasează, fără a avea dreptul de a se sprijini pe jaloane. În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează și cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat.

Caracteristici tehnice ale segmentului: lungime = 3 x 10 m, lățimea culoarului = 1,20 m, jaloane tip con, din polietilenă. Toată lungimea și lățimea obstacolului va fi delimitată vizibil, astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

SEGMENTUL NR. 5: Escaladarea/Trecerea peste calul de gimnastică de 1,10 m

Din alergare, candidatul execută escaladarea/trecerea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere. După executarea trecerii peste calul de gimnastică, de la locul de aterizare, se continuă traseul cu alergare 10 metri.

Ocolirea prin lateral sau pe sub a obstacolului duce la declararea candidatului „NEPROMOVAT“ și consemnarea în tabelul prevăzut în anexa nr. 28 la ordin. Stilul de escaladare/trecere este la alegerea executantului.

Caracteristici tehnice ale calului de gimnastică: lungime = 1,55 m, lățimea părții superioare = 0,30 m, înălțime = 1,10 m.

Lungimea acestui segment va fi de 10 metri, distanța parcursă la întoarcerea de la capătul culoarului fiind inclusă în distanța segmentului.

SEGMENTUL NR. 6: Săritură din alergare peste un obstacol marcat și alergare 5 metri pe direcția oblic înainte

Din alergare se execută trecerea prin pas sărit peste obstacol în mod corect și se continuă alergarea. În situația în care, pe timpul alergării, se ating marginile superioare ale obstacolului, candidatul va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: gard cu lungime = 2 m, lățimea părții superioare = 10 cm, înălțime = 70 cm.

SEGMENTUL NR. 7: Escaladarea unei scări poziționate în unghi de înclinare față de verticală de 30° și coborârea de pe scară, sprijinită de perete, și continuarea alergării pe distanța de 5 metri (pe direcția oblic)

Scara este sprijinită de perete, iar alergarea se va executa pe direcția de deplasare, oblic, astfel încât să fie respectată distanța de 5 metri până la scară și 5 metri după ce se coboară treptele.

Urcarea și coborârea pe/de pe scară se fac treaptă cu treaptă, 5 trepte, la a cincea treaptă candidatul se va poziționa cu ambele picioare pe treaptă după care va începe coborârea, iar apoi se continuă alergarea, conform traseului marcat.

Dacă candidatul atinge solul înainte de a coborî cele 5 trepte, va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.

SEGMENTUL NR. 8: Alergare cu schimbări de direcție pe un segment de 5 metri, mutarea a 2 stingătoare P6, dintr-un loc în altul

După coborârea de pe scară și atingerea solului se continuă alergarea, oblic, pe direcția traseului marcat și se urmărește mutarea a 2 stingătoare P6, așezate în două locuri fixe, marcate, la distanță de 2 metri unul față de altul. Deplasarea se face cu schimbare de direcție, se ridică stingătorul 1 așezat în unghi de 45° în partea dreaptă față de direcția de deplasare, se mută lângă stingătorul 2 din partea stângă (în loc marcat), iar stingătorul 2 așezat în unghi de 45° în partea stângă se mută în partea dreaptă, în al treilea loc marcat.

Dacă stingătorul cade, acesta se ridică de către candidat și se poziționează în locul marcat fără ca executantul să fie penalizat. Procedul se execută cu o singură mână. În cazul în care candidatul se ajută și de a doua mână, acesta va fi penalizat cu 3 (trei) secunde.

Lungimea segmentului este de 5 metri, delimitat prin praguri de departajare a segmentului, distanța parcursă de candidat fiind de 6 metri.

SEGMENTUL NR. 9: Conducerea prin rostogolire a unei mingi medicinale (de formă rotundă) pe distanța de 5 metri

Candidatul se va opri în fața pragului dispus transversal pe direcția de deplasare și va conduce prin procedeul rostogolire, cu o singură mână, mingea avută la dispoziție spre pragul marcat, aflat la 5 (cinci) metri. O încercare este considerată reușită dacă mingea a depășit pragul marcat în acest sens. Fiecare candidat are dreptul, de regulă, la o încercare.

Candidatul poate începe execuția următorului segment din probă doar în momentul când mingea a depășit pragul marcat.

În situația în care, la începerea rostogolirii, candidatul își creează diferite avantaje, voluntar sau involuntar, acesta va fi penalizat cu 3 (trei) secunde, se va întoarce la pragul de începere a segmentului de probă și mai are dreptul la o singură încercare cu mingea avută la dispoziție, de rezervă. Dacă situația se repetă (își creează avantaje), nu respectă indicațiile metodice primite la începerea concursului referitor la modul de execuție al procedurii de rostogolire prin conducere a mingii medicinale sau depășește pragul de start care delimitează sectorul de rostogolire, acesta se va opri la semnalul acustic (fluier) al supraveghetorului de traseu, considerându-se că nu a parcurs segmentul și va fi declarat „NEPROMOVAT“.

Caracteristici tehnice ale liniei de începere a rostogolirii: lungime = 1,20 m, lățimea = 0,10 m

Pragul marcat este dispus la o distanță de 5 metri de pragul de începere al segmentului (linia de începere a rostogolirii).

Pentru executarea probei se va utiliza 1 (una) minge medicinală rotundă, de 7 kg, și altă minge va fi amplasată la startul segmentului, de rezervă.

SEGMENTUL NR. 10: Transportul unui manechin prin târâre

Din alergare, candidatul execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu spatele sau în lateral, iar picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de sosire. În situația în care, pe timpul execuției, candidatul se dezechilibrează, cade, acesta va continua parcursul, fără a fi penalizat, fiind obligat să transporte manechinul până la linia de sosire. În situația în care candidatul trece linia de sosire fără manechin, se consideră că acesta nu a parcurs segmentul și va fi declarat „NEPROMOVAT“.

Caracteristici tehnice ale segmentului:

- a) distanța de parcurs = 10 m
- b) caracteristici manechin:

- (i) manechin de lupte cu un/două picioare;
- (ii) forma: anatomică, confecționată dintr-o singură bucată;
- (iii) fabricat din piele naturală sau artificială ori din material textil;
- (iv) umplutură: deșeuri textile și/sau piele măcinată;
- (v) înălțimea manechinului minimum 1,60 m;
- (v) greutatea manechinului = 60 kg.

III. Dispoziții finale:

1. Nesușinerea probei sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
2. Proba se execută în ținută sportivă decentă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
3. Este declarat „PROMOVAT“ candidatul care îndeplinește baremul minim de 1'05“ (un minut și cinci secunde) la proba „traseu practic-aplicativ“.
4. Pe timpul susținerii probei, indiferent de cauze/motive, nu se admit reexaminări sau repetări.
5. Pe timpul desfășurării probei nu sunt admise indicații metodice din partea organizatorilor, toate precizările referitor la desfășurarea probei, pe segmente, se vor da la începutul concursului, pentru toți candidații odată.
6. Performanța obținută de candidați și calificativul final acordat („PROMOVAT“, „NEPROMOVAT“) se consemnează în tabelul prevăzut în anexa nr. 28 la ordin.
7. Abandonul, accidentarea sau neîndeplinirea baremului minim duce la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia „NEPROMOVAT“.
8. Instrucțiunile privind normele de securitate și sănătate în muncă se face de către lucrătorul desemnat sau de un membru al comisiei/subcomisiei desemnat în acest sens, înainte de începerea probei, pe bază de semnătură.
9. Candidații sunt răspunzători de eventualele accidente pe timpul desfășurării probei, datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor greșite.
10. Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, în spațiul destinat acestei activități, altul decât cel de desfășurare a probei.
11. Înaintea parcurgerii traseului aplicativ, unul dintre evaluatori va prezenta candidaților elementele, modul de execuție a acestora, restricțiile, penalizările, precum și procedura de apreciere/măsurare.
12. Pe timpul desfășurării probei, supravegherea medicală este obligatorie, gratuită, în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie.
13. Rezultatele înregistrate de către fiecare candidat vor fi comunicate acestuia la finalul probei, de către examinator, pe bază de semnătură.
14. Pe timpul desfășurării probei, trecerea de la alergare la mers a candidaților nu se consideră abandon.

