



Nr. 45798 din 16.10.2019

APROBAT,
MANAGER
ȘL.DR. GRASA CĂTĂLIN NICOLAE

Probele și baremele pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților în vederea ocupării posturilor de pompier

Verificarea aptitudinilor fizice se desfășoară potrivit probelor și baremelor stabilite în **anexa 3 la criteriile de performanță, O.M.A.I 75/2019** pentru aprobarea Criteriilor de performanță privind constituirea, încadrarea și dotarea serviciilor voluntare și a serviciilor private pentru situații de urgență.

Aprecierea se face prin calificativ "PROMOVAT" / "NEPROMOVAT".

- În cadrul ocupării postului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminativ.
- Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului;
- Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine: **pista cu obstacole pe 100 m, alergare de rezistență - 1000 metri, alergare - viteză 50 metri și abdomene.**
- Concurenții participă la probe echipați în costumul de intervenție (cu mâneci lungi, piept/spate acoperite în întregime), cu cască de pompieri, centură sau curea și încălțat cu cizme, ghete ori pantofi sport.
- Este declarat "Promovat" candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru fiecare probă. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs și în funcție de momentul când intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe;
- Performanța obținută de candidați și calificativul acordat se consemnează în foaia de evaluare.
- Proba practică pentru evaluarea aptitudinilor fizice se va efectua pe baza baremelor prevăzute în **anexa 3 la criteriile de performanță, O.M.A.I 75/2019** pentru aprobarea Criteriilor de performanță privind constituirea, încadrarea și dotarea serviciilor voluntare și a serviciilor private pentru situații de urgență, după cum urmează:



Nr. crt.	Probe	Dotare necesară	Barem
1.	Pista cu obstacole pe 100 m, conform regulamentului concursurilor profesionale ale serviciilor voluntare și private pentru situații de urgență	a. costum de protecție tip pompier; b. o țevă de refulare a apei; c. 2 furtunuri refulare tip C; d. un distribuitor B-CBC; e. un gard de 2 metri; f. o bârnă de echilibru.	Maximum 35 secunde
2.	Alergare de rezistență pe 1.000 m	Echipament sportiv	Maximum 7 minute
3.	Alergare de viteză pe 50 m	Echipament sportiv	Maximum 10 secunde
4.	Abdomene	Echipament sportiv	Minimum 20 repetări

Desfășurarea probelor:

- A. Desfășurarea probei "Pista cu obstacole pe 100 m" se va desfășura în conformitate cu prevederile O.M.A.I. 236 din 2012 pentru aprobarea Regulamentului privind organizarea și desfășurarea concursurilor profesionale ale serviciilor voluntare și private pentru situații de urgență:**

Art.7.

- (1) Nu se permite încălțăminte prevăzută cu ținte pe talpă.
- (2) Profilele de pe talpa încălțăminte pot avea o adâncime de maximum 5 mm și nu pot conține inserții metalice.

ART. 12

Aparatele de concurs, obstacolele și materialele pentru proba "Pista cu obstacole pe 100 m" sunt:

- a) o țevă cu lungime minimă 25 cm și greutate minimă 0,5 kg;
- b) 2 furtunuri de refulare tip C cu diametrul furtunului de minimum 42 mm și lățimea furtunului înfășurat de minimum 70 mm, lungime furtun de 20 m ± 1 m și greutatea de minimum 2,5 kg;
- c) un distribuitor CBC, unde partea inferioară a racordului ce urmează a fi folosit să nu fie la o înălțime mai mare de 6 cm față de sol. Distribuitorii cu suporturi lungi, prelungiri la ieșiri sau postament metalic nu sunt acceptate;
- d) un gard de 2 m, conform modelului prevăzut în anexa nr. 1;
- e) o bârnă de echilibru cu lungimea de 8 m, conform modelului prevăzut în anexa nr. 2.

Proba "Pista cu obstacole pe 100 m"

ART. 30

- (1) Conculentul strigat se așază la linia de start cu țevă tip C asupra sa.
- (2) Este permisă fixarea țevii la corp cu o bandă care nu trebuie să fie mai lată de 50 cm.
- (3) Banda prevăzută la alin (2) nu trebuie să fie elastică.
- (4) Pista de alergare din spatele liniei de start, văzută în direcția de alergare, nu trebuie să fie atinsă cu nicio parte a corpului.

ART. 31

- (1) După comanda de start concurentul aleargă pe pistă, escaladează gardul de 2 m, la marcajul de 23 m, ia cele două furtunuri tip C la marcajul de 28 m, aleargă pe bârnă, marcajul de 38 m, și desfășoară furtunurile.
- (2) Conculentul poate să desfășoare furtunurile și să le racordeze înainte, în timpul sau după traversarea bârnei.
- (3) După traversarea bârnei concurentul ajuns la distribuitor la marcajul 75 m racordează un capăt al liniei de furtunuri.

(4) La celălalt capăt al liniei de furtunuri racordează țeava și trage linia de furtunuri în direcția liniei de sosire.

(5) Linia de furtunuri, racordarea la distribuitor și racordarea țevii trebuie să se facă în modul și ordinea din regulament, pe timpul alergării sau stând.

(6) La alergarea pe bârnă concurentul nu trebuie să atingă pământul înainte de linia de demarcare.

(7) Dacă nu respectă prevederea de la alin. (6), concurentul trebuie să alerge din nou pe bârnă, altfel proba nu e validată, iar rezultatul nu este evaluat.

Repetarea unei probe

ART. 55

(1) Dacă un concurent este obstrucționat de o altă persoană sau un aparat ori echipament s-a defectat, arbitrul principal poate decide repetarea probei.

(2) În caz de incertitudine privind aspectele menționate la alin. (1), președintele comisiei trebuie să decidă.

(3) La proba "Pista cu obstacole pe 100 m", repetă proba doar concurentul obstrucționat.

(4) Dacă un concurent obstrucționează un coechipier, nu se permite reluarea probei.

ART. 59

(2) Aruncarea furtunurilor, precum și racordarea celor două furtunuri tip C sunt permise pe timpul trecerii bârnei.

ART. 79

(1) Dacă un concurent nu finalizează proba, aceasta nu se evaluează.

(2) Prevederea de la alin. (1) este valabilă și când un concurent are două starturi greșite.

ART. 80

Următoarele acțiuni sunt considerate abateri de la regulament și conduc la nevalidarea probei:

a) când o activitate se desfășoară la o probă altfel decât în regulamentul de concurs;

b) când un concurent are două starturi greșite;

c) când un concurent nu a trecut linia de start cu tot echipamentul;

d) când la trecerea peste gardul de 2 m se folosesc picioarele de sprijin;

e) când la trecerea peste un obstacol îi cade țeava, nu o ridică și nu repetă trecerea obstacolului conform regulamentului;

f) când un alergător cade de pe bârnă sau a atins pământul înainte de linia de demarcare 1 și nu reia trecerea peste bârnă;

g) când furtunurile de refulare nu sunt racordate sau sunt racordate greșit;

h) când un concurent folosește alt culoar decât cel stabilit;

i) când țeava nu este racordată înainte de linia de sosire la proba "Pista cu obstacole pe 100 m".

B. Proba de rezistență pe 1000 m :

a) se execută cu startul din picioare;

b) trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

C. Proba de alergare de viteză pe 50 m:

a) se execută cu startul în picioare, câte doi candidați;

b) startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat "*Nepromovat*";

c) 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 o singură dată, după examinarea la această probă a celorlalți candidați;

D. Proba de flexie abdominală:

- a) se execută din poziția culcat pe spate, cu picioarele întoarse, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare;
- b) extensia se consideră completă atunci când omoplații concurentului ating salteaua, iar flexia este completă atunci când între trunchi și membrele inferioare se formează un unghi mai mic sau egal cu 90°;
- c) repetările incomplete/încorect executate nu se iau în considerare.

Întocmit,

Serviciul Propriu pentru Situații de Urgență

Inspector protecție civilă
Călin Ana-Maria



SPITALUL CLINIC JUDETEAN DE URGENȚĂ
"Sf. Apostol Andrei" Constanța
SERVICIUL PROPRIU PENTRU
SITUAȚII DE URGENȚĂ

Cadru Tehnic P.S.I.
Cîndea Paula Mariana

