

Anexa la Referatul nr. .... din .....

**A. Precizări tehnice și metodice privind efectuarea probelor:**

- 1. Proba de flexie abdominală** se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin în picioare, timp de două minute fără pauze, câte un concurrent contra cronometru.
- 2. Proba de alergare – viteză:**
  - Se execută cu startul din picioare, câte doi candidați, contra cronometru;
  - Cronometrul pornește la mișcarea primului candidat;
  - Startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat "RESPINS".
  - 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, la sfârșitul seriei din care face parte.
- 3. Proba de alergare – rezistență:**
  - Se execută cu startul din picioare, în serii de până la 10 candidați contra cronometru.
  - Trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

**B. Alte precizări:**

- Verificarea îndeplinirii criteriului de înălțime va fi efectuată de cabinetul medical de medicina muncii abilitat iar constatarea îndeplinirii criteriului va fi consemnată în fișa de aptitudine emisă cu ocazia examenului medical obligatoriu pentru toți candidații.
- Abandonul, accidentarea sau depășirea timpului de admitere conduc la eliminarea candidatului din concurs și declararea acestuia "RESPINS";
- Instrucțiunile privind normele de securitate și sănătate în muncă se face de către persoana desemnată, înainte de începerea probelor. Candidații sunt răspunzători de eventualele accidente pe timpul desfășurării probelor, datorate nerespectării normelor prelucrate sau a execuțiilor greșite;
- Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor se desfășoară individual, în spațiul destinat acestei activități, altul decât cel de desfășurare a probelor;
- Pe timpul desfășurării probelor, supravegherea medicală este obligatorie, gratuită, în vederea acordării primului ajutor în caz de nevoie;
- Rezultatele înregistrate de către fiecare candidat vor fi comunicate acestuia la finalul fiecărei probe, de către examinator, iar după ultima probă, pe bază de semnătură.

**Director Executiv,**

**Jr. DORU SPĂTARU**