**Anexa nr. 2 la Regulamentul de Organizare și Funcționare al Poliției Locale Pecica**

**TABEL**

**CU PROBELE ŞI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE**

**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 |

**VITEZĂ 50 M**

**\*Proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi concurenți contra cronometru.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | 6"8 | 7"3 | 7"3 | 8"3 | 8"8 | 9"3 |
| **9,5** | 6"9 | 7"4 | 7"3 | 8"4 | 8"9 | 9"4 |
| **9** | 7"0 | 7"5 | 8"0 | 8"5 | 9"0 | 9"5 |
| **8,5** | 7"1 | 7"6 | 8"1 | 8"6 | 9"1 | 9"6 |
| **8** | 7"2 | 7"7 | 8"2 | 8"7 | 9"2 | 9"7 |
| **7,5** | 7"3 | 7"8 | 8"3 | 8"8 | 9"3 | 9"8 |
| **7** | 7"4 | 7"9 | 8"4 | 8"9 | 9"4 | 9"9 |
| **6,5** | 7"5 | 8"0 | 8"5 | 9"0 | 9"5 | 10"0 |
| **6** | 7"6 | 8"1 | 8"6 | 9"1 | 9"6 | 10"1 |
| **5,5** | 7"7 | 8"2 | 8"7 | 9"2 | 9"7 | 10"2 |
| **5** | 7"8 | 8"3 | 8"8 | 9"3 | 9"8 | 10"3 |
| **4,5** | 7"9 | 8"4 | 8"9 | 9"4 | 9"9 | 10"4 |
| **4** | 8"0 | 8"5 | 9"0 | 9"5 | 10"0 | 10"5 |
| **3,5** | 8"1 | 8"6 | 9"1 | 9"6 | 10"1 | 10"6 |
| **3** | 8"2 | 8"7 | 9"2 | 9"7 | 10"2 | 10"7 |
| **2,5** | 8"3 | 8"8 | 9"3 | 9"8 | 10"3 | 10"8 |
| **2** | 8"4 | 8"9 | 9"4 | 9"9 | 10"4 | 10"9 |
| **1,5** | 8"5 | 9"0 | 9"5 | 10"0 | 10"5 | 11"0 |
| **1** | 8"6 | 9"1 | 9"6 | 10"1 | 10"6 | 11"1 |

**Proba de alergare bărbați – rezistență – 1 000 m**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupa de vârstă** | **grupa I –** pânăla 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” |

**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 |

**VITEZĂ 50 M FEMEI**

**\*Proba de viteză se execută cu startul din picioare, câte doi concurenți contra cronometru.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | 8"4 | 8"9 | 9"4 | 9"9 | 10"4 | 10"9 |
| **9,5** | 8"5 | 9"0 | 9"5 | 10"0 | 10"5 | 11"0 |
| **9** | 8"6 | 9"1 | 9"6 | 10"1 | 10"6 | 11"1 |
| **8,5** | 8"7 | 9"2 | 9"7 | 10"2 | 10"7 | 11"2 |
| **8** | 8"8 | 9"3 | 9"8 | 10"3 | 10"8 | 11"3 |
| **7,5** | 8"9 | 9"4 | 9"9 | 10"4 | 10"9 | 11"4 |
| **7** | 9"0 | 9"5 | 10"0 | 10"5 | 11"0 | 11"5 |
| **6,5** | 9"1 | 9"6 | 10"1 | 10"6 | 11"1 | 11"6 |
| **6** | 9"2 | 9"7 | 10"2 | 10"7 | 11"2 | 11"7 |
| **5,5** | 9"3 | 9"8 | 10"3 | 10"8 | 11"3 | 11"8 |
| **5** | 9"4 | 9"9 | 10"4 | 10"9 | 11"4 | 11"9 |
| **4,5** | 9"5 | 10"0 | 10"5 | 11"0 | 11"5 | 12"0 |
| **4** | 9"6 | 10"1 | 10"6 | 11"1 | 11"6 | 12"1 |
| **3,5** | 9"7 | 10"2 | 10"7 | 11"2 | 11"7 | 12"2 |
| **3** | 9"8 | 10"3 | 10"8 | 11"3 | 11"8 | 12"3 |
| **2,5** | 9"9 | 10"4 | 10"9 | 11"4 | 11"9 | 12"4 |
| **2** | 10"0 | 10"5 | 11"0 | 11"5 | 12"0 | 12"5 |
| **1,5** | 10"1 | 10"6 | 11"1 | 11"6 | 12"1 | 12"6 |
| **1** | 10"2 | 10"7 | 11"2 | 11"7 | 12"2 | 12"7 |

**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” |

 PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ, CONTRASEMNEAZĂ SECRETAR,

 CHIFOR VASILE MOȚ ADELA LILIANA