

Desfășurarea probei practice (sportive) pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților care participă la concursul organizat, în vederea ocupării a două posturi contractual vacante de execuție pe perioadă nedeterminată de guard, în cadrul compartimentului Ordine publică – Pază locală al UAT Comuna Tudor Vladimirescu, județul Galați

În cadrul probei practice (sportive) sunt stabilite următoarele probe specifice pentru verificarea aptitudinilor fizice și se vor susține în următoarea ordine:

- a) abdomene femei;
- b) flotări bărbați;
- c) alergare viteză 50 m femei și bărbați;
- d) alergare rezistență 800 m femei și 1000 m bărbați;

A. Proba de abdomene (minim 15 abdomene):

- a) se execută din poziția culcat pe spate cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare;
- b) proba se execută timp de 1 minut, fără pauze, câte un concurent/cronometru;
- c) fiecare candidat va fi numărat, de un expert iar acesta va comunica numărul ridicărilor de trunchi executate corect, rezultatul fiind trecut în borderoul de către secretarul comisiei de concurs;
- d) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.

B. Proba de flotări (minim 15 flotări):

- a) se execută din poziția în sprijin culcat înainte;
- b) proba se execută timp de 1 minut fără pauze câte un candidat/cronometru;
- c) fiecare candidat va fi numărat de un expert iar acesta va comunica cu voce tare numărul repetărilor executate corect, rezultatul fiind trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de concurs;
- d) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.

C. Proba de alergare - viteză pe distanță de 50 m (timp de realizare maxim 10 secunde):

- a) se execută cu startul din picioare, câte 1 candidat/cronometru pe distanță de 50 de metri;
- b) la semnalul start candidații aleargă până la linia de sosire aflată la 50 de metri;

- c) startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul care a luat, startul greșit este declarat "respins";
- d) proba se consideră încheiată în momentul trecerii liniei de sosire, moment în care expertul oprește cronometrul;
- e) timpul realizat de candidat va fi anunțat la finalul probei susținute și va fi trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de concurs;
- f) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.

D. Proba de alergare – rezistență (timp de realizare maxim 7 minute):

- a) se execută cu startul din picioare, în serii de 5 candidați/cronometru;
- b) la semnalul "start" candidații pornesc în alergare pe distanță de 1000 de metri bărbații și 800 de metri femeile.
- c) se interzice orice formă de bruscare, împingere sau lovire în momentul startului sau pe timpul alergării;
- d) proba se consideră încheiată în momentul trecerii liniei de sosire, momentul în care expertul oprește cronometrul;
- e) timpul realizat de candidat va fi anunțat la finalul probei susținute și va fi trecut în tabelul centralizator de către secretarul comisiei de concurs;
- f) candidatul are dreptul la o singură încercare nefiind permisă repetarea probei.