

Anexa 7

I. PROBA PRACTICĂ - CONDUCERE AUTO ÎN REGIM PRIORITAR ȘI DEFENSIV

Descrierea probei:

- Proba practică „Conducere auto în regim prioritar” conține 4 componente și anume: *Tragerea cu armamentul, Calități motrice, Conducere auto în regim prioritar și Ergonomia postului de conducere a autovehiculului și a elemente de dinamică a autovehiculului*, care vor fi susținute în această ordine.

- Toate componentele probei practice sunt obligatorii, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, cu respectarea tipului de repaus dintre fiecare componentă, respectiv 2 minute, care este anunțat de evaluator;

- Candidatul execută toate componentele probei practice în ținută sportivă, adecvată anotimpului;

- Pentru executarea componentelor probei practice candidatul are dreptul la o singură încercare;

- Este declarat „Admis” candidatul care obține minimum nota 5.00 la fiecare componentă a probei și nota 7.00, ca medie aritmetică a notelor obținute la cele patru componente.

- Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul efectuării încălzirii, așteptării pentru executarea probei, pe timpul și după desfășurarea probei, cauzate de nerespectarea normelor prelucrate sau de execuțiile greșite.

Componenta 1 – TRAGERE CU ARMAMENTUL

SEDINȚA DE TRAGERE cu pistolul cal. 9mm

Arma: Beretta PX 4

Ținta: țintă piept nr. 6a cu cercuri

Distanța: 9 metri

Cartușe alocate: 8 cartușe

Număr de repetări exercițiu: 1

Timp: maxim 30 secunde

Priza: cu două mâini

Poziția de tragere: în picioare

Poziția de start: arma pe aliniamentul de tragere, nealimentată, încărcătorul este încărcat cu 8 cartușe

Evaluarea rezultatelor: conform baremului de evaluare

Modul de executare: Trăgătorul ridică arma de pe aliniamentul de tragere, introduce încărcătorul în armă, adoptă poziția de observare, la comanda „FOC” sau semnal sonor, o dezasigură și o încarcă, apoi îndreaptă arma spre țintă, execută 8 focuri, după care, la comandă, descarcă, controlează și depune arma pe aliniamentul de tragere.

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „Respins” în următoarele situații:

- Nu respectă regulile și măsurile de siguranță în poligon și condițiile ședinței de tragere;
- Execută foc înainte de comanda conducătorului tragerii;
- Execută foc după expirarea timpului alocat ședinței de tragere, respectiv după comanda „STOP”.

Barem de evaluare ședință de tragere										
	NOTE									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ȘEDINȚA DE TRAGERE	8 lovituri în țintă	7 lovituri în țintă	6 lovituri în țintă	5 lovituri în țintă	4 lovituri în țintă	3 lovituri în țintă	2 lovituri în țintă	1 lovitura în țintă	0 lovituri în țintă	-

După finalizarea ședinței de tragere, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 2 minute la locul de desfășurare al **Componentei 2 – Calități motrice**.

Componenta 2 - CALITĂȚI MOTRICE

Pentru candidații bărbați:

- La comanda **start** execută **alergare de rezistență** 1000 de metri, contra timp;
- După o pauză de 2 minute de la terminare, execută **flexie abdominală**;

Pentru candidații femei:

- La comanda **start** execută **alergare de rezistență** 800 de metri, contra timp;
- După o pauză de 2 minute de la terminare, execută **flexie abdominală**;

Modalitatea de execuție:

- candidatul execută toate probele numai în ținută sportivă adecvată anotimpului și specificului componentei;
- pentru executarea probelor candidatul are dreptul la o singură încercare;
- candidatul trebuie să parcurgă în întregime probele și elementele ce le compun, în ordinea stabilită prin prezentul anunț, respectând timpii de repaus dintre elementele probei;
- terminarea timpului de repaus dintre elementele probei este anunțat de către evaluator;
- **proba de rezistență** se execută cu startul din picioare, iar alergarea începe la comanda evaluatorului, concomitent cu pornirea cronometrului.

Alergarea de rezistență 1000/800 metri se desfășoară în aer liber. În cazul în care condițiile meteorologice împiedică organizarea și desfășurarea acesteia (pe timpul ploilor torențiale, pe timp de ceață, la temperaturi de peste +35°C sau sub 0°C ori în alte condiții de natură să favorizeze producerea de accidente), desfășurarea probei se poate amâna, la propunerea comisiei, cu acordul președintelui comisiei, până la momentul când proba se pot desfășura în condiții normale.

- **proba de flexie abdominală** (abdomene) se execută din poziția culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare, timp de două minute, fără pauză și se consideră corectă atunci când omoplații ating solul în extensie și trunchiul este la 90 de grade cu picioarele, în flexie;

Candidatul este eliminat din concurs și declarat „*Respins*” în următoarele situații:

- a) nu parcurge sau refuză să parcurgă unul din elementele componentei motrice;
- b) calcă linia de start la probele de alergare de rezistență;
- c) nu respectă traseul probei de alergare de rezistență;
- d) nu respectă modul de executare impus pentru probe și timpii de executare a acestora;
- e) nu respectă indicațiile evaluatorului;
- f) depășește timpii de repaus dintre elementele componentei motrice.
- g) la executarea probei de flexie abdominală (abdomene) candidatul se prinde cu mâinile de coapse, genunchi sau elemente de vestimentație pentru realizarea flexiei sau extensiei

Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00 la fiecare probă conform baremului de evaluare, iar media aritmetică a notelor obținute este de minimum 7.00.

Bareme Componenta 2 – Calități motrice

PROBE BARBATI													
Rezistența - 1000m							Abdomene						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						Perf	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
Timp	I	II	III	IV	V	VI	Rep	I	II	III	IV	V	VI
3'40"	10						50	10					
3'45"	9.5						49	9.5					
3'50"	9						48	9					
3'55"	8.5						47	8.5					
4'00"	8						46	8					
4'05"	7.5	10					45	7.5	10				
4'10"	7	9.5					44	7	9.5				
4'15"	6.5	9					43	6.5	9				
4'20"	6	8.5					42	6	8.5				
4'25"	5.5	8					41	5.5	8				
4'30"	5	7.5	10				40	5	7.5	10			
4'35"	4.5	7	9.5				39	4.5	7	9.5			
4'40"	4	6.5	9				38	4	6.5	9			

4'45"	3.5	6	8.5				37	3.5	6	8.5			
4'50"	3	5.5	8				36	3	5.5	8			
4'55"	2.5	5	7.5	10			35	2.5	5	7.5	10		
5'00"	2	4.5	7	9.5			34	2	4.5	7	9.5		
5'05"	1.5	4	6.5	9			33	1.5	4	6.5	9		
5'10"	1	3.5	6	8.5			32	1	3.5	6	8.5		
5'15"		3	5.5	8			31		3	5.5	8		
5'20"		2.5	5	7.5	10		30		2.5	5	7.5	10	
5'25"		2	4.5	7	9.5		29		2	4.5	7	9.5	
5'30"		1.5	4	6.5	9		28		1.5	4	6.5	9	
5'35"		1	3.5	6	8.5		27		1	3.5	6	8.5	
5'40"			3	5.5	8		26			3	5.5	8	
5'45"			2.5	5	7.5	10	25			2.5	5	7.5	10
5'50"			2	4.5	7	9.5	24			2	4.5	7	9.5
5'55"			1.5	4	6.5	9	23			1.5	4	6.5	9
6'00"			1	3.5	6	8.5	22			1	3.5	6	8.5
6'10"				3	5.5	8	21				3	5.5	8
6'15"				2.5	5	7.5	20				2.5	5	7.5
6'20"				2	4.5	7	19				2	4.5	7
6'25"				1.5	4	6.5	18				1.5	4	6.5
6'30"				1	3.5	6	17				1	3.5	6
6'35"					3	5.5	16					3	5.5
6'40"					2.5	5	15					2.5	5
6'45"					2	4.5	14					2	4.5
6'50"					1.5	4	13					1.5	4
6'55"					1	3.5	12					1	3.5
7'00"						3	11						3
7'05"						2.5	10						2.5
7'10"						2	9						2
7'15"						1.5	8						1.5
7'20"						1	7						1

PROBE FEMEI													
REZISTENȚĂ – 800 m							ABDOMEN						
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
TIMP	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI
3'40"	10						46	10					
3'45"	9,5						45	9,5					
3'50"	9						44	9					
3'55"	8,5						43	8,5					
4'00"	8						42	8					
4'05"	7,5	10					41	7,5	10				
4'10"	7	9,5					40	7	9,5				
4'15"	6,5	9					39	6,5	9				
4'20"	6	8,5					38	6	8,5				
4'25"	5,5	8					37	5,5	8				
4'30"	5	7,5	10				36	5	7,5	10			
4'35"	4,5	7	9,5				35	4,5	7	9,5			
4'40"	4	6,5	9				34	4	6,5	9			
4'45"	3,5	6	8,5				33	3,5	6	8,5			
4'50"	3	5,5	8				32	3	5,5	8			
4'55"	2,5	5	7,5	10			31	2,5	5	7,5	10		

5'00"	2	4,5	7	9,5			30	2	4,5	7	9,5		
5'05"	1,5	4	6,5	9			29	1,5	4	6,5	9		
5'10"	1	3,5	6	8,5			28	1	3,5	6	8,5		
5'15"		3	5,5	8			27		3	5,5	8		
5'20"		2,5	5	7,5	10		26		2,5	5	7,5	10	
5'25"		2	4,5	7	9,5		25		2	4,5	7	9,5	
5'30"		1,5	4	6,5	9		24		1,5	4	6,5	9	
5'35"		1	3,5	6	8,5		23		1	3,5	6	8,5	
5'40"			3	5,5	8		22			3	5,5	8	
5'45"			2,5	5	7,5	10	21			2,5	5	7,5	10
5'50"			2	4,5	7	9,5	20			2	4,5	7	9,5
5'55"			1,5	4	6,5	9	19			1,5	4	6,5	9
6'00"			1	3,5	6	8,5	18			1	3,5	6	8,5
6'05"				3	5,5	8	17				3	5,5	8
6'10"				2,5	5	7,5	16				2,5	5	7,5
6'15"				2	4,5	7	15				2	4,5	7
6'20"				1,5	4	6,5	14				1,5	4	6,5
6'25"				1	3,5	6	13				1	3,5	6
6'30"					3	5,5	12					3	5,5
6'35"					2,5	5	11					2,5	5
6'40"					2	4,5	10					2	4,5
6'45"					1,5	4	9					1,5	4
6'50"					1	3,5	8					1	3,5
6'55"						3	7						3
7'10"						2,5	6						2,5
7'05"						2	5						2
7'00"						1,5	4						1,5
7'15"						1	3						1

După finalizarea **Componentei 2 – calități motrice**, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 2 minute la locul de desfășurare al **Componentei 3 – CONDUCERE AUTO ÎN REGIM PRIORITAR**.

Componentei 3 – CONDUCERE AUTO ÎN REGIM PRIORITAR.

Modalitatea de execuție:

La semnalul instructorului, concurentul pornește pe traseu prin elementul nr. 1 - poarta de pornire cu fața, spre elementul nr. 2, mers sinuos cu fața. Abordarea elementului nr. 2 se realizează prin partea stângă a primului jalon, executând viraje consecutive pentru evitarea jaloanelor poziționate pe traseu. La finalizarea acestei secțiuni se intră în spațiul îngustat, elementul cu nr. 3, după care se continuă deplasarea prin elementul cu nr. 4, turnanta, adaptând viteza pentru parcurgerea acesteia. La ieșirea din turnantă candidatul continuă deplasarea spre elementul cu nr. 5, poarta olandeză, executând viraje consecutive pentru pătrunderea prin spațiile libere, semnalizate corespunzător cu jaloane, după care la ieșirea din această secțiune se deplasează către elementul cu nr. 6, viraj la 90° prin spațiu îngustat, adaptând viteza pentru parcurgerea elementului. La ieșirea din această porțiune se continuă deplasarea către elementul cu nr.7, gararea cu fața. Elementul se consideră parcurs atunci când roata din spate a autovehiculului trece complet de jalonul care marchează intrarea. După finalizarea elementului cu nr. 7, se continuă deplasarea prin elementul cu nr. 8, poarta de pornire cu spatele, mergând în marșarier către elementul cu nr. 9, mers sinuos cu spatele. Abordarea acestei secțiuni se realizează prin partea stângă a primului jalon, executând viraje consecutive pentru evitarea jaloanelor poziționate pe traseu. La finalizarea acestui element se execută gararea cu spatele, elementul nr. 10. Acesta se consideră parcurs atunci când roata din față a autovehiculului trece complet de jalonul care marchează intrarea în acest element. După finalizare se pleacă, cu fața, spre elementul cu nr. 11, evitare obstacol. Această secțiune se abordează prin poarta

centrală și se continuă deplasarea pe partea stângă sau pe partea dreaptă a zonei delimitate ca obstacol. După parcurgerea acestuia se intră în ultimul element al traseului, nr.12, frânarea de urgență, elementul considerându-se parcurs atunci când roțile autovehiculului se află complet între jaloanele care delimitează longitudinal acest element. La finalizarea ultimului element instructorul va opri cronometrul.

- Proba se desfășoară în poligon auto amenajat corespunzător schiței din prezenta anexa;
- La această probă sunt utilizate autoturisme Dacia Logan 1.2 benzină, 55 kw, cutie de viteză manuală, an fabricație 2015, puse la dispoziție de comisia de concurs;
- Instructorii auto examinatori prezintă detaliat candidaților elementele traseului;
- Timpul de referință pentru parcurgerea traseului este stabilit de către instructorii auto examinatori în ziua probei, înainte de începerea acesteia cu luarea în considerare a condițiilor meteo, pneurile cu care este echipat autoturismul și suprafața de rulare a poligonului;
- Pentru fiecare jalon doborât din traseu candidatul primește 3 secunde de penalizare;
- Pentru stabilirea timpului de execuție candidatul parcurge traseul o singură dată;
- Este declarat „*Respins*” candidatul care nu parcurge în totalitate elementele traseului, refuză abordarea unui element pe parcursul traseului, sau nu obține minimum nota 5.00 .
- Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare.

Barem - Conducere auto în regim prioritar									
NOTE									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Se încadrează în timp de referință stabilit de instructori	Timp de referință + o secundă	Timp de referință + două secunde	Timp de referință + trei secunde	Timp de referință + patru secunde	Timp de referință + cinci secunde	Timp de referință + șase secunde	Timp de referință + șapte secunde	Timp de referință + opt secunde	Timp de referință + nouă secunde

După finalizarea **Componentei 3 – Conducere auto în regim prioritar**, candidatul se deplasează, în maximum 2 minute, împreună cu un membru al subcomisiei, către locul de desfășurare al **Componentei 4**.

Componenta 4 - Ergonomia postului de conducere a autovehiculului și a elemente de dinamică a autovehiculului.

Modalitatea de desfășurare:

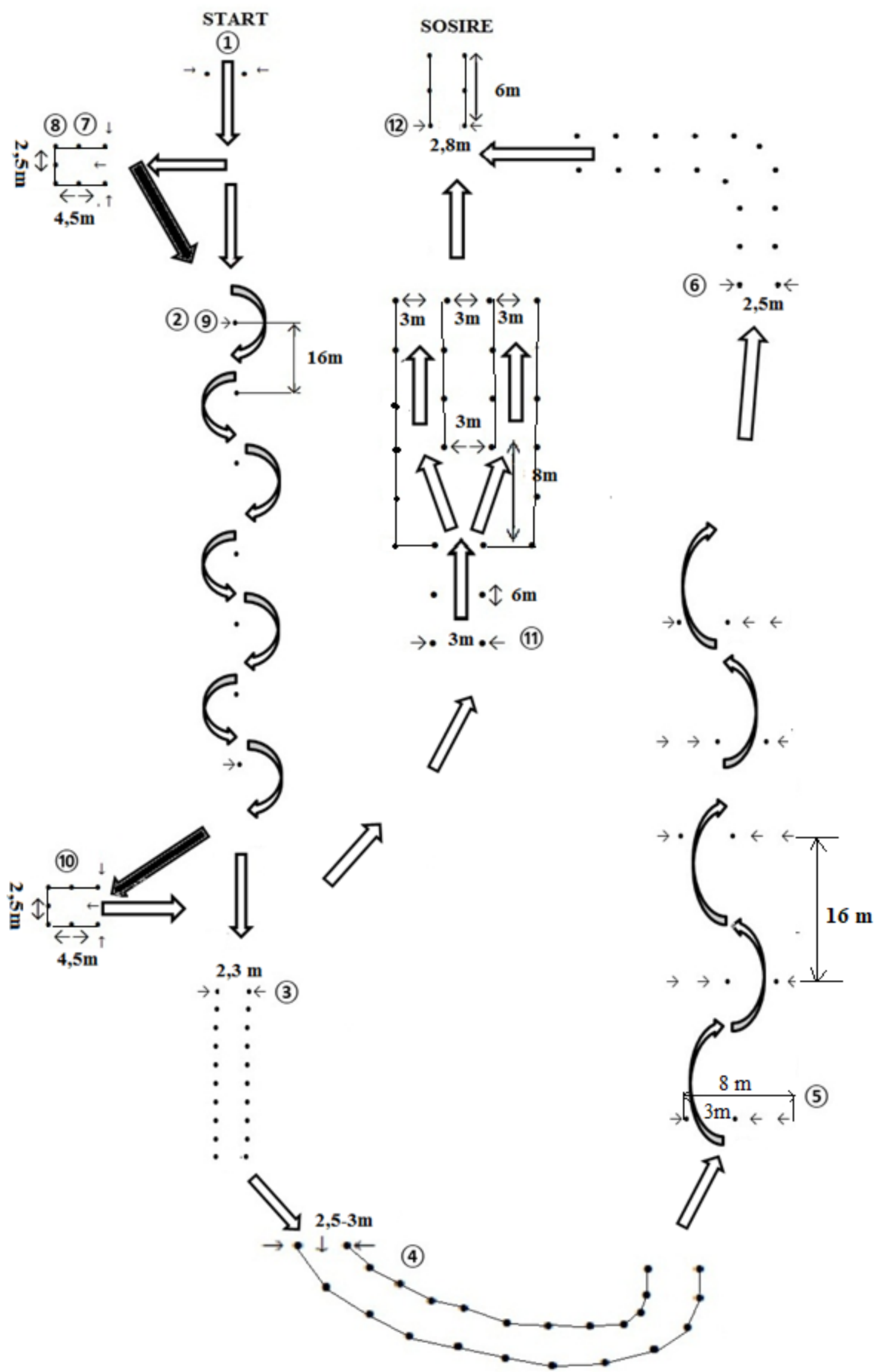
Candidatul va prezenta, descriptiv și/sau demonstrativ, după caz, în ordinea cerută de subcomisie, în conformitate cu tematica și bibliografia cuprinse în prezentul anunț:

- Starea tehnică a autovehiculului – ergonomia posturilor de conducere
- Elementele de dinamică a autovehiculului – ținuta de drum a autovehiculului, particularități de pilotaj tracțiune față, spate, 4x4, metode de frânare, modul de abordare al virajelor.

Timpul alocat desfășurării componentei probei este de maxim 10 minute.

Este declarat „*Admis*” candidatul care obține minimum nota 5.00.

TRASEU CONDUCERE AUTO ÎN REGIM PRIORITAR



LEGENDĂ

- ① Poartă de pornire cu fața
- ② Mers sinuos cu fața
- ③ Spațiu îngust
- ④ Turnantă
- ⑤ Poarta olandeză
- ⑥ Viraj la 90⁰ prin spațiu îngustat
- ⑦ Garare cu fața
- ⑧ Poartă de pornire cu spatele
- ⑨ Mers sinuos cu spatele
- ⑩ Garare cu spatele
- ⑪ Evitare de obstacol
- ⑫ Frânare de urgență

• - Jalon



- Săgeata indică direcția de deplasare cu fața;



- Săgeata indică direcția de deplasare cu spatele



- Săgeata indică mersul sinuos cu fața sau spatele.