

Anexa 7

I. PROBA PRACTICĂ - TRAGERE CU ARMAMENTUL

Descrierea probei:

- Proba practică „Tragere cu armamentul” conține 4 componente și anume: *Tragerea cu armamentul, Calități motrice, Tragere în regim de efort și Cunoașterea armamentului și manipularea acestuia*, 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.

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 lovitură 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													
Rezistenta - 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													
REZISTENTĂ – 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 – Tragere în regim de efort**.

Componentei 3 – TRAGERE ÎN REGIM DE EFORT.

SEDINȚA

Arma: pistolul Glock 17.

Ținta: ținta piept nr. 6a cu cercuri.

Distanța: 12 m.

Poziția de tragere: *în picioare nerezemat*.

Cartușe alocate: 6 cartușe

Timp: 90 secunde.

Evaluarea rezultatelor: conform baremului de evaluare - obține minimum 52 de puncte în timpul alocat tragerii.

Modalitatea de executare:

Candidatul se deplasează la aliniamentul de tragere, unde se află pistolul și încărcătorul acestuia, pe o masă suport. La comandă, candidatul alimentează încărcătorul, după care îl așază cu muniție pe masă. La semnalul conducătorului tragerii, candidatul începe demontarea pistolului în componentele de bază, ridică mâinile în sus la terminarea demontării și apoi trece la montarea pistolului. După montarea pistolului, candidatul îl depune pe masa suport și trece la executarea unui număr de 20 de flotări (se execută din poziția în sprijin culcat înainte, fără pauze, având încheietura cotului la 90 de grade în flexie și la 180 de grade în extensie, fără sprijin pe genunchi, coate sau abdomen). După executarea flotărilor, candidatul ridică pistolul și încărcătorul de pe masa suport, încarcă și execută foc asupra țintei.

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”.

Este declarat „Admis” candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare .

Barem de evaluare - Ședința de tragere în regim de efort										
	NOTE									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ȘEDINȚA DE TRAGERE	60 pct/exercițiu	59-58 pct/exercițiu	57-56 pct/exercițiu	55-54 pct/exercițiu	53 pct/exercițiu	52 pct./exercițiu	51-41 pct/exercițiu	40-30 pct/exercițiu	29-19 pct/exercițiu	18-0. pct/exercițiu

După finalizarea **Componentei 3 – Tragere în regim de efort**, acordarea notei și consemnarea rezultatului, candidatul se deplasează în maximum 2 minute la locul de desfășurare către locul de desfășurare al **Componentei 4 - Cunoașterea armamentului și manipularea acestuia.**

Componenta 4 - CUNOAȘTEREA ARMAMENTULUI ȘI MANIPULAREA ACESTUIA

Modalitatea de desfășurare:

Candidatul va demonstra în mod practic cunoașterea și manipularea armamentului, în conformitate cu tematica și bibliografia cuprinse în prezentul anunț.

Candidatul va prezenta, descriptiv și/sau demonstrativ, după caz, în mod obligatoriu și în ordinea cerută de subcomisie:

- regulile de siguranță;
- priza pe armă;
- operațiunile de încărcare/descărcare a armamentului;
- schimbările de încărcător;
- incidentele de tragere și rezolvarea acestora;

Timpul alocat desfășurării probei este de 5 minute.

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