

ADMITEREA 2010
în Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza”

PROBE ȘI BAREME PENTRU
VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE LA ADMITERE

Probele și baremele minime de promovare sunt următoarele:

Nr. crt.	PROBELE DE VERIFICARE	BAREME MINIME	
		BĂRBAȚI	FEMEI
1	Alergare de viteză – 50 m plat	7” 2	8” 1
2	Aruncarea mingii medicinale de pe loc (4 kg bărbați și 2 kg femei)	7 m	7 m
3	Alergare de rezistență – 1000 m	3’ 45”	4’ 10”

PRECIZĂRI TEHNICE PENTRU EXAMENUL DE VERIFICARE A APTITUDINILOR FIZICE
ÎN ACADEMIA DE POLIȚIE
„ALEXANDRU IOAN CUZA”

Proba de alergare - viteză

- a. Se execută cu stratul din picioare, individual;
- b. Cronometrul pornește la mișcarea candidatului;
- c. Startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit, candidatul este declarat „Nepromovat”.

Proba de aruncare a mingii medicinale de pe loc (4 kg bărbați, 2 kg. femei).

- .a. Aruncarea mingii medicinale se execută de pe loc, din poziția stând sau stând depărtat (frontal sau antero-posterior). Orice procedeu de aruncare ce presupune deplasarea din poziția inițială stând sau stând-depărtat, atrage după sine anularea aruncării.
- b. În cazul în care execuția se efectuează din poziția stând sau stând-depărtat candidatul poate să se ridice pe vârfuri, fără a se desprinde de pe sol. La aruncarea din poziția stând depărtat antero-posterior candidatul poate ridica piciorul din spate cu condiția ca piciorul din față să mențină permanent contactul cu solul.
- c. Azvârlirea mingii se realizează cu două mâini pe deasupra capului.
- d. Dacă în timpul execuției sau după efectuarea aruncării candidatul pășește înainte peste linia ce delimitează sectorul de aruncare, execuția se consideră depășită.
- e. Candidatul are dreptul la două încercări.

Proba de alergare – rezistență

- a. Proba de rezistență se execută cu start din picioare, în serii de 20 – 25 candidați/cronometru.