

**Evaluarea aptitudinilor fizice consta in sustinerea probelor stabilite in Anexa 3
– la criteriile de performanta ORDINUL M.A.I. nr. 75/2019**

**Anexa 3
la criteriile de performanta**

Baremele pentru evaluarea aptitudinilor fizice la incadrarea personalului

Nr. crt.	Probe	Dotare necesara	Barem
1.	Pista cu obstacole pe 100 m, conform regulamentului concursurilor profesionale ale serviciilor voluntare si private pentru situatii de urgenta	a) costum de protective tip pompier; b) o teava de refulare a apei; c) 2 furtunuri de refulare tip C; d) un distribuitor B-CBC; e) un gard de 2 metri; f) o barna de echilibru.	maximum 35 secunde
2.	Alergare de rezistenta pe 1.000 m	Echipament sportiv	maximum 7 minute
3.	Alergare de viteza pe 50 m	Echipament sportiv	maximum 10 secunde
4.	Abdomene	Echipament sportiv	minimum 20 repetari