Anexa nr.14

la Regulamentul cu privire la organizarea și desfășurarea

concursului pentruocuparea funcţiilor publice cu statut special

din cadrulsistemului administrației penitenciare

**Normativele de control şi grupele de vârstă la pregătirea fizică**

**pentru efectivul sistemului administrației penitenciare**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Normativele pentru bărbați** | | | | | | | |
| **Nr.**  **d/o** | **Denumirea normativelor** | **Vârsta până la:** | **Calificativul** | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | |
|  | Tracţiuni la bara fixă (ori) | 25 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | |
| 30 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | |
| 35 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | |
| 40 | 11 | 10 | 9 | 7 | 6 | |
| 45 | 10 | 9 | 7 | 6 | 5 | |
| +45 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
|  | Îndoirea şi dezdoirea braţelor (ori) | 25 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| 30 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | |
| 35 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | |
| 40 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | |
| 45 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | |
| +45 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | |
|  | Alergare 100 m. (sec.) | 25 | 14.0 | 14.2 | 14.4 | 14.6 | 15.0 | |
| 30 | 14.2 | 14.4 | 14.8 | 15.0 | 15.4 | |
| 35 | 14.8 | 15.0 | 15.4 | 15.6 | 15.8 | |
| 40 | 15.4 | 15.6 | 16.0 | 16.2 | 16.4 | |
| 45 | 16.0 | 16.2 | 16.4 | 16.8 | 17.0 | |
| +45 | 16.4 | 16.8 | 17.0 | 17.2 | 17.8 | |
| **Normativele pentru femei** | | | | | | | | |
| 4. | Ridicarea trunchiului din poziţia culcat pe spate, picioarele fixate (ori) | 28 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| 35 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | |
| 42 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | |
| +42 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | |
| 5. | Alergare 100 m. (sec.) | 28 | 16.6 | 16.8 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | |
| 35 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.0 | 18.3 | |
| 42 | 17.5 | 17.8 | 18.0 | 18.5 | 19.0 | |
| +42 | - | - | - | - | - | |