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 | - | - | - | - | - |