**Anexa 7**

1. **PROBA PRACTICĂ - CONDUCERE AUTO ÎN REGIM PRIORITAR ȘI DEFENSIV**

**Descrierea probei:**

**-** Proba practică „Conducere auto în regim prioritar” conține 4 componente și anume: *Tragerea cu armamentul*, *Calități motrice*, *Conducere auto în regim prioritar* și *Ergonomia postului de conducere a autovehiculului și a elemente de dinamică a autovehiculului*, 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.

- Candidații sunt răspunzători de eventualele accidentări pe timpul efectuării încălzirii, aşteptării pentru executarea probei, pe timpul şi după desfăşurarea probei, cauzate de nerespectarea normelor prelucrate sau de execuţiile greşite.

**Componenta 1** – **TRAGERE CU ARMAMENTUL**

**ŞEDINŢA DE TRAGERE cu pistolul cal. 9mm**

**Arma:** Beretta PX 4

**Ţinta:** țintă piept nr. 6a cu cercuri

**Distanţa:** 9 metri

**Cartuşe alocate:** 8 cartușe

**Număr de repetări exercițiu:** 1

**Timp: maxim** 30 secunde

**Priza:** cu două mâini

**Poziţia de tragere:** în picioare

**Poziţia 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 şi o încarcă, apoi îndreaptă arma spre țintă, execută 8 focuri, după care, la comandă, descarcă, controlează şi depune arma pe aliniamentul de tragere.

Candidatul este eliminat din concurs şi 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 in țintă | 7 lovituri in țintă | 6 lovituri in țintă | 5 lovituri in țintă | 4 lovituri in țintă | 3 lovituri in țintă | 2 lovituri in țintă | 1 lovitura in țintă | 0 lovituri in 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 şi specificului componentei;

- pentru executarea probelor candidatul are dreptul la o singură încercare;

- candidatul trebuie să parcurgă în întregime probele şi 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 şi desfăşurarea acesteia (pe timpul ploilor torenţiale, pe timp de ceaţă, la temperaturi de peste +35°C sau sub 0°C ori în alte condiţii de natură să favorizeze producerea de accidente), desfășurarea probei se poate amâna, la propunerea comisiei, cu acordul preşedintelui comisiei, până la momentul când proba se pot desfășura în condiții normale.

- **proba de flexie abdominală** (abdomene) se execută din poziţia culcat pe spate, cu mâinile la ceafă şi 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 şi 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 măinile 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 – CONDUCERE AUTO ÎN REGIM PRIORITAR.**

**Componentei 3 – CONDUCERE AUTO ÎN REGIM PRIORITAR.**

Modalitatea de execuție:

La semnalul instructorului, concurentul pornește pe traseu prin elementul nr. 1 - poarta de pornire cu fața, spre elementul nr. 2, mers sinuos cu fața. Abordarea elementului nr. 2 se realizează prin partea stângă a primului jalon, executând viraje consecutive pentru evitarea jaloanelor poziționate pe traseu. La finalizarea acestei secțiuni se intră în spațiul îngustat, elementul cu nr. 3, după care se continuă deplasarea prin elementul cu nr. 4, turnanta, adaptând viteza pentru parcurgerea acesteia. La ieșirea din turnantă candidatul continuă deplasarea spre elementul cu nr. 5, poarta olandeză, executând viraje consecutive pentru pătrunderea prin spațiile libere, semnalizate corespunzător cu jaloane, după care la ieșirea din această secțiune se deplasează către elementul cu nr. 6, viraj la 900 prin spațiu îngustat, adaptând viteza pentru parcurgerea elementului. La ieșirea din această porțiune se continuă deplasarea către elementul cu nr.7, gararea cu fața. Elementul se consideră parcurs atunci când roata din spate a autovehiculului trece complet de jalonul care marchează intrarea. După finalizarea elementului cu nr. 7, se continuă deplasarea prin elementul cu nr. 8, poarta de pornire cu spatele, mergând în marșarier către elementul cu nr. 9, mers sinuos cu spatele. Abordarea acestei secțiuni se realizează prin partea stângă a primului jalon, executând viraje consecutive pentru evitarea jaloanelor poziționate pe traseu. La finalizarea acestui element se execută gararea cu spatele, elementul nr. 10. Acesta se consideră parcurs atunci când roata din față a autovehiculului trece complet de jalonul care marchează intrarea în acest element. După finalizare se pleacă, cu fața, spre elementul cu nr. 11, evitare obstacol. Această secțiune se abordează prin poarta centrală si se continuă deplasarea pe partea stângă sau pe partea dreaptă a zonei delimitate ca obstacol. După parcurgerea acestuia se intră în ultimul element al traseului, nr.12, frânarea de urgență, elementul considerându-se parcurs atunci când roțile autovehiculului se află complet între jaloanele care delimitează longitudinal acest element. La finalizarea ultimului element instructorul va opri cronometrul.

- Proba se desfășoară în poligon auto amenajat corespunzător schiței din prezenta anexa;

- La această probă sunt utilizate autoturisme Dacia Logan 1.2 benzină, 55 kw, cutie de viteză manuală, an fabricație 2015, puse la dispoziție de comisia de concurs;

- Instructorii auto examinatori prezintă detaliat candidaților elementele traseului;

- Timpul de referință pentru parcurgerea traseului este stabilit de către instructorii auto examinatori în ziua probei, înainte de începerea acesteia cu luarea în considerare a condițiilor meteo, pneurile cu care este echipat autoturismul şi suprafața de rulare a poligonului;

- Pentru fiecare jalon doborât din traseu candidatul primește 3 secunde de penalizare;

- Pentru stabilirea timpului de execuție candidatul parcurge traseul o singură dată;

- Este declarat „*Respins*” candidatul care nu parcurge în totalitate elementele traseului, refuză abordarea unui element pe parcursul traseului, sau nu obține minimum nota 5.00 .

- Este declarat „*Admis*“ candidatul care obține minimum nota 5.00 conform baremului de evaluare.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Barem - Conducere auto în regim prioritar | | | | | | | | | |
| **NOTE** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Se încadrează în timp de referință stabilit de instructori | Timp de referință + o secundă | Timp de referință + două secunde | Timp de referință + trei secunde | Timp de referință + patru secunde | Timp de referință + cinci secunde | Timp de referință + șase secunde | Timp de referință + șapte secunde | Timp de referință + opt secunde | Timp de referință + nouă secunde |

După finalizarea **Componentei 3 – Conducere auto în regim prioritar**, candidatul se deplasează, în maximum 2 minute, împreună cu un membru al subcomisiei, către locul de desfășurare al **Componentei 4.**

**Componenta 4** - Ergonomia postului de conducere a autovehiculului și a elemente de dinamică a autovehiculului.

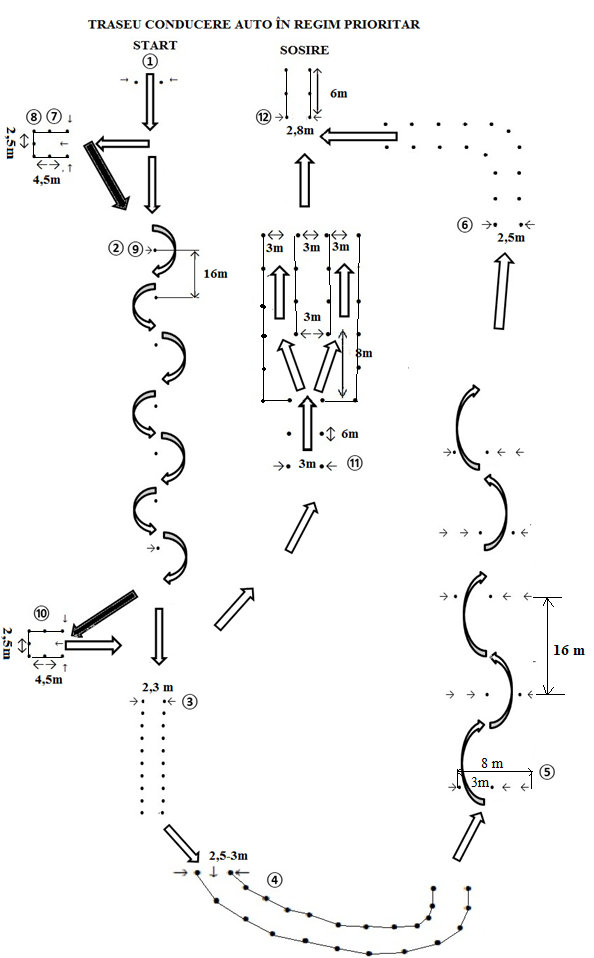
Modalitatea de desfășurare:

Candidatul va prezenta, descriptiv și/sau demonstrativ, după caz, în ordinea cerută de subcomisie, în conformitate cu tematica și bibliografia cuprinse în prezentul anunț:

* Starea tehnică a autovehiculului – ergonomia posturilor de conducere
* Elementele de dinamică a autovehiculului – ținuta de drum a autovehiculului, particularități de pilotaj tracțiune față, spate, 4x4, metode de frânare, modul de abordare al virajelor.

Timpul alocat desfășurării componentei probei este de maxim10 minute.

Este declarat „*Admis*“ candidatul care obține minimum nota 5.00.



**LEGENDĂ**

① Poartă de pornire cu fața

② Mers sinuos cu fața

③ Spațiu îngust

④ Turnantă

⑤ Poarta olandeză

⑥ Viraj la 900 prin spațiu îngustat

⑦ Garare cu fața

⑧ Poartă de pornire cu spatele

⑨ Mers sinuos cu spatele

⑩ Garare cu spatele

⑪ Evitare de obstacol

⑫ Frânare de urgență

* - Jalon

- Săgeata indică direcția de deplasare cu fața;

- Săgeata indică direcția de deplasare cu spatele

- Săgeata indică mersul sinuos cu fața sau spatele.