

Baremele pentru evaluarea aptitudinilor fizice la încadrarea personalului

Nr. crt.	Probe	Dotare necesară	Barem
1.	Pista cu obstacole pe 100 m, conform regulamentului concursurilor profesionale ale serviciilor voluntare și private pentru situații de urgență	a) costum de protecție tip pompier; b) o țevă de refulare a apei; c) 2 furtunuri de refulare tip C; d) un distribuitor B-CBC; e) un gard de 2 metri; f) o bârnă de echilibru.	maximum 35 secunde
2.	Alergare de rezistență pe 1.000 m	Echipament sportiv	maximum 7 minute
3.	Alergare de viteză pe 50 m	Echipament sportiv	maximum 10 secunde
4.	Abdomene	Echipament sportiv	minimum 20 repetări