

Pregatire pentru Academia de Politie sau Scoala de Agenti de Politie



ANTRENOR PERSONAL: IULIAN DINU – Kinetoterapeut, preparator fizic, antrenor personal, cu o experienta de peste 12 ani in domeniul sportiv.

*“Am absolvit Universitatea Spiru Haret, specializarea Kinetoterapie si Motricitate Speciala si Masterul Managementul Serviciilor de Sanatate din cadrul A.S.E, dar si Postuniversitar – Cursul de Preparator Fizic in cadrul Universitatii Nationale de Educatie Fizica si Sport. Sunt aici ca sa te ajut, sa te motivez si sa reusim impreuna sa ajungem la rezultatul mult dorit: **ADMIS la Academia de Politie sau Scoala de Agenti de Politie**”*

Pregatirea fizica pentru admiterea la Academia de Politie sau Scoala de Subofiteri, este o pregatire care trebuie facuta alaturi de un profesionist, care sa stie exact unde sa puna accentul, ce trebuie imbunatatit, ce alimentatie sa iti ofere si ce tipuri de antrenamente sa te invete.

Antrenamentele se fac saptamanal, minim 2-3 sedinte, intensitatea se stabileste treptat, de la usor catre greu, un functie de nivelul de antrenament al candidatului, iar o sedinta dureaza intre 1h15min sau 2h.



Fiind o pregatire fizica intensa, trebuie sa avem in vedere urmatoarea formula: antrenament + alimentatie + odihna. Toate aceste 3 elemente sunt absolut necesare pentru dezvoltarea calitatilor fizice si psihice ale unui viitor politist. Ei trebuie sa aibe in pregatirea lor atat sedinte de antrenament cat si sedinte de recuperare post efort (masaj, stetching), sedinte de coaching sportiv si motivatie.

Datorita efortului mare pe care il depune viitorul politist in sedintele de antrenament, trebuie sa avem si o alimentatie adecvata prin care sa aducem un aport de vitamine si minerale in corp, pentru a putea sprijini efortul fizic. De asemenea se recomanda o alimentatie sanatoasa, bazata pe un consum de proteine, carbohidrati complecsi si grasimi sanatoase.

brațelor înainte, zborul și aterizarea pe ambele picioare, în spațiul delimitat, fără atingerea liniei de start.

1.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. calcă linia de start;
- b. calcă în spațiul delimitat de linia de 1,80 m și 2,00 m, inclusiv linia de 2,00 m;
- c. rezultatul înregistrat este între 1,80 și 2,00 metri.

1.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză să execute săritura;
- b. ocolește obstacolul;
- c. se desprinde de pe sol prin pas sărit;
- d. pornește în alergare;
- e. depășește lateral spațiul delimitat;
- f. nu îndeplinește performanța minimă de 1,80 metri.

Cronometrarea începe la desprinderea de pe sol a candidatului.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: linia de start, linia de la 1,80 metri, linia de la 2,00 metri

Lățimea culoarului = 1,20 metri.

2. Deplasare 18 metri.

3. Ocolire jalon, spre stânga.

4. Deplasare 8 metri.

5. Obstacolul nr. 2 (Trecerea prin pas sărit peste saltea):

Candidatul execută trecerea prin pas sărit peste saltea.

5.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. atinge oricare dintre marginile saltelei, la săritură sau la aterizare;
- b. calcă oricare dintre marginile saltelei, la săritură sau la aterizare.

5.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză să execute săritura;
- b. calcă interiorul suprafeței saltelei cu toată talpa;
- c. parcurge obstacolul prin săritură în lateralul saltelei;
- d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale saltelei: lungime = 2 metri, lățime = 1 metru, grosime = 3-5 centimetri, marcată la 1 centimetru de marginile saltelei cu bandă de culoare albă, cu lățimea de 2 centimetri.

Lățimea culoarului = 1,20 metri.

6. Deplasare 10 metri.

7. Ocolire jalon, spre dreapta.

8. Deplasare 3 metri.

9. Obstacolul nr. 3 (Două rostogoliri succesive înainte, peste cap, pe saltea):

Candidatul execută 2 (două) rostogoliri succesive înainte.

9.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care depășește, în lateral, o singură dată, spațiul saltelelor, cu orice parte a corpului.

9.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză executarea rostogolirilor;
- b. depășește în lateral spațiul saltelelor a doua oară;
- c. execută o singură rostogolire;
- d. nu efectuează rostogolirile peste cap;
- e. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale sectorului: lungime = 4 metri, lățime = 1 metru.

Lățimea culoarului = 1,20 metri.

10. Deplasare 8 metri.

11. Obstacolul nr. 4 (Deplasarea în echilibru pe banca de gimnastică, dispusă în formă L, cu transport de greutăți):

Se execută ridicarea celor 2 (două) greutăți de câte 10 kilograme fiecare, depozitate în fața băncii de gimnastică, într-un spațiu de dimensiunea de 0,60 x 0,60 metri, urcarea pe banca de gimnastică, deplasarea în echilibru cu transportul simultan al greutăților, depozitarea greutăților într-un stativ cu înălțimea de la podea de 1,90 metri, respectiv 1,60 metri de la nivelul superior al băncii și coborârea.

Banca de gimnastică se parcurge, prin deplasare, începând cu latura lungă și se continuă cu latura scurtă, în continuarea acesteia, spre stânga.

11.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. atinge solul;
- b. cade de pe aparat;
- c. scapă una dintre greutăți sau pe ambele, o singură dată, situație în care, după ridicarea greutății/greutăților reia deplasarea pe banca de gimnastică din locul în care a/le-a scăpat greutatea/greutățile.

11.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză executarea deplasării;
- b. refuză transportul simultan de greutăți pe tot parcursul obstacolului;
- c. refuză sau nu reușește depozitarea ambelor greutăți simultan la o înălțime de 1,60 metri de la nivelul

- superior al băncii;
- d. aruncă una sau ambele greutate;
- e. cade de pe aparat a doua oară;
- f. scapă una sau ambele greutate a doua oară;
- g. răstoarnă banca în timpul deplasării;
- h. dă rămă stativul de depozitare a greutăților;
- i. ocolește obstacolul;
- j. refuză reluarea abordării obstacolului din locul indicat.

Caracteristici tehnice ale băncii de gimnastică: forma L, latura lungă dispusă perpendicular pe latura scurtă, lungime totală = 6 metri; latura lungă = 4 metri, latura scurtă 2 metri, lățime = 0,25 metri, înălțimea de la sol în partea superioară = 0,30 metri.

Caracteristici tehnice ale stativului: lungime = 0,50 metri, lățime = 0,50 metri, înălțimea de la sol în partea superioară = 1,90 metri.

Caracteristici tehnice ale spațiului de depozitare a ganterelor: lungime = 0,60 metri, lățime = 0,60 metri. Lățimea culoarului = 1,20 metri.

12. Deplasare 19,75 metri.

13. Ocolire jalon, spre dreapta.

14. Obstacolul nr. 5 (Deplasare între șicane):

Candidatul se deplasează pe o distanță de 10 metri, ocolește jalonul spre stânga și se deplasează 10 metri, fără a se sprijini pe jaloane sau a le doborî.

14.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. se dezechilibrează și atinge solul cu orice parte a corpului;
- b. atinge jaloanele fără a afecta structura traseului;
- c. deplasează jaloanele fără a afecta structura traseului;
- d. se sprijină pe jaloane fără a afecta structura traseului.

14.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză să parcurgă distanța precizată;
- b. se sprijină pe jaloane cu afectarea structurii traseului;
- c. dă rămă jaloanele cu afectarea structurii traseului;
- d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 10 metri, jaloane tip con, din polietilenă. Lungimea și lățimea obstacolului sunt delimitate vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

Lățimea culoarului = 1,20 metri.

15. Ocolire jalon spre dreapta.

16. Deplasare 10 metri.

17. Obstacolul nr. 6 (Săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică):

Din deplasare, candidatul execută bătaia pe ambele picioare, se desprinde de pe sol prin săritură, se sprijină pe obstacol cu ambele mâini concomitent cu depărtarea simultană a picioarelor, sare în sprijin depărtat peste capra de gimnastică și aterizează pe ambele picioare fără atingerea aparatului cu altă parte a corpului.

17.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. nu efectuează bătaia pe ambele picioare;
- b. se sprijină pe obstacol cu o singură mână;
- c. atinge aparatul cu orice parte a corpului, cu excepția mâinilor pentru sprijinul săriturii;
- d. atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpiilor picioarelor.

17.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. se oprește în fața obstacolului;
- c. dărâmă obstacolul;
- d. aterizează tot la locul de desprindere a săriturii;
- e. încalcă sau/și se cațără pe obstacol;
- f. rămâne pe obstacol;
- g. reia elanul;
- h. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: înălțime capră de gimnastică (de la podea până la limita exterioară a părții superioare) = 1,30 metri, 2 (două) saltele de gimnastică dispuse succesiv la aterizare. La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.

Lățimea culoarului = 2,30 metri.

18. Deplasare 2 metri.

19. Ocolire jalon, spre stânga.

20. Obstacolul nr. 7 (Trecerea pe sub un obstacol marcat):

Candidatul traversează obstacolul acoperit și, închis cu material textil opac, la intrare și la ieșire.

20.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care deplasează/mișcă din loc tunelul.

20.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. se oprește în tunel;

- c. iese prin lateral;
- d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: tub rigid cu diametrul de 0,70 metri, lungime = 6 metri, acoperit și închis cu material textil opac, la intrare și la ieșire.

Lățimea culoarului = 1,60 metri.

21. Deplasare 4 metri.

22. Obstacolul nr. 8 (Escaladarea unei lăzi de gimnastică):

Candidatul execută escaladarea obstacolului așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere, aterizează în picioare și continuă deplasarea.

22.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care atinge solul la aterizare cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor.

22.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. dărâmă obstacolul;
- c. reia elanul;
- d. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale lăzii de gimnastică: lungimea părții superioare = 1,60 metri, lățimea părții superioare = 0,40 metri, înălțime de la podea până la limita exterioară a părții superioare = 1,60 metri.

O saltea de gimnastică la aterizare.

La acest obstacol nu se folosesc trambuline elastice.

Lățimea culoarului = 1,60 metri.

23. Deplasare 2 metri.

24. Ocolire jalon, spre dreapta.

25. Deplasare 10 metri.

26. Obstacolul nr. 9 (Transportul unui manechin prin târâre):

Candidatul se întoarce și execută priza pe manechin, pe sub axile, cu ambele mâini. Manechinul este poziționat cu picioarele la linia de start și capul pe sensul de deplasare. Transportul manechinului pe distanța de deplasare se face cu spatele, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu jalonul poziționat la 5 metri, ocolește jalonul cu manechinul respectând prizele pe acesta și continuă deplasarea înapoi la linia de plecare, picioarele manechinului trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de plecare.

26.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în următoarele situații:

- a. atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpilor picioarelor;

- b. atinge jalonul fără a afecta structura traseului;
- c. scapă manechinul.

26.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. refuză reluarea prizei corecte;
- c. depășește spațiul delimitat lateral;
- d. doboară jalonul;
- e. execută priza în alt mod și pe alte părți ale manechinului;
- f. ocolește obstacolul;
- g. trece linia de sosire fără manechin.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: distanța de parcurs = 2×5 metri, înălțimea manechinului = 1,60 metri, lățimea umerilor manechinului = 0,60 metri, greutatea manechinului = 60 kg.

Lățimea culoarului = 1,60 metri.

27. Deplasare 10 metri

28. Ocolire jalon, spre stânga.

29. Obstacolul nr. 10 (Aruncarea mingii de handbal de pe loc la țintă):

Candidații se opresc în fața pragului/liniei dispus/e transversal pe direcția de aruncare și aruncă la ținta aflată la 10 (zece) metri, prin procedeul azvârlire, cu o singură mână, una dintre cele 2 mingi de handbal avute la dispoziție. O aruncare este considerată reușită dacă mingea a atins ținta, cu condiția să nu fi atins solul înainte de țintă. Fiecare candidat are dreptul la două încercări, a doua încercare executându-se obligatoriu doar în situația în care prima aruncare este nereușită.

În situația în care, la prima aruncare, mingea nu atinge ținta, atinge solul înainte de țintă, este scăpată spre înainte/înapoi/lateral sau se depășește pragul/linia de aruncare, candidatul se oprește la semnalul acustic (fluier) al supraveghetorului de traseu și mai are dreptul la o singură aruncare.

29.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde dacă și la a doua încercare repetă una dintre următoarele situații:

- a. mingea nu atinge ținta;
- b. mingea atinge solul înainte de țintă;
- c. scapă mingea spre înainte/înapoi/lateral;
- d. depășește pragul/linia de aruncare.

29.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză să arunce mingea/mingile;
- b. ocolește obstacolul.

Caracteristici tehnice ale liniei de aruncare: lungime = 1,20 metri, lățimea = 0,10 metri. Ținta este dispusă la o distanță de 10 metri de prag/ linia de aruncare.

Caracteristici tehnice ale țintei: lungime = 1 metru, lățimea = 1 metru, dispusă la 1 metru de sol (măsurată de la sol până la baza inferioară, fixă).

Pentru aruncare se utilizează 2 (două) mingi de handbal, tip 3.

Lățimea culoarului = 2,00 metri.

30. Deplasare 10 metri.

31. Obstacolul nr. 11 (Detentă pe verticală):

Din deplasare, candidatul sare și atinge un obiect suspendat de la sol. Fiecare candidat are dreptul la o singură încercare.

31.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde în situația în care atinge solul cu orice parte a corpului, cu excepția tălpii piciorului.

32.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză parcurgerea obstacolului;
- b. reia parcurgerea obstacolului;
- c. reia elanul;
- d. ocolește obstacolul;
- e. nu atinge obiectul suspendat.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: obiectul suspendat = o minge de tenis de câmp suspendată la o înălțime de 2,55 metri, măsurați de la sol până la baza inferioară a obiectului.

Lățimea culoarului = 2,00 metri.

33. Deplasare 10 metri.

34. Obstacolul nr. 12 (Navetă 12 repetări x 20 de metri cu transport de jaloane)

Din deplasare, candidatul ridică un jalon și se deplasează cu acesta până la o linie de demarcare aflată la 20 de metri distanță, depune jalonul după linia de demarcare și preia un alt jalon de culoare diferită, cu care revine în alergare până la cealaltă linie de demarcare aflată la 20 de metri distanță, după care se depune jalonul. Se efectuează 6 cicluri dus-întors. După fiecare deplasare pe distanța de 20 de metri, jaloanele se depun succesiv, prin suprapunere, după linia de demarcare.

34.1. Candidatul este penalizat cu 3 (trei) secunde, o singură dată, în următoarele situații:

- a. se dezechilibrează și cade;
- b. scapă jalonul în interiorul culoarului de alergare.

34.2. Candidatul este eliminat din concurs și declarat „nepromovat” în următoarele situații:

- a. refuză să parcurgă distanța precizată;

- b. refuză să ridice jaloanele în poziție verticală, la căderea acestora;
- c. ocolește obstacolul;
- d. scapă jalonul în afara culoarului de alergare;
- e. nu așează jaloanele succesiv, prin suprapunere;
- f. trece linia de sosire fără jalon sau cu jalon de culoare diferită;
- g. efectuează o navetă fără ca jaloanele depuse să fie în poziție verticală.

Caracteristici tehnice ale obstacolului: lungime = 20 metri, lățimea culoarului = 2,00 metri, 12 jaloane tip con, din polietilenă, având 2 culori diferite în proporții egale (ex.: 6 de culoare roșie, 6 de culoare verde), distribuite câte 6 din aceeași culoare la fiecare dintre cele două capete ale culoarului. Lungimea și lățimea obstacolului sunt delimitate vizibil astfel încât candidatul să parcurgă întreaga distanță.

Sosire.

Cronometrul evaluatorului se oprește în momentul în care toate jaloanele sunt așezate în modul descris, după linia de demarcare, cu excepția ultimului jalon cu care candidatul trece linia de sosire.