

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2021.37-1.04>

CZU: 796.15:355/359

## INTENSIFICAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ PROFESIONAL- APLICATIVĂ A POMPIERILOR MILITARI

**Loluță Adrian-Gabriel<sup>1</sup>**, ORCID: 0000-0002-1219-1452

<sup>1</sup>Inspectoratul pentru Situații de Urgență "N. Iorga" MAI, Botoșani, România

**Rezumat.** Pregătirea fizică generală, specifică și specializată determină nivelul dezvoltării posibilităților motrice ale personalului, atins în procesul practicării sistematice a exercițiilor fizice profesional-aplicative.

Problema soluționată în această cercetare a fost de a identifica noi modalități de intensificare a pregătirii fizice profesional-aplicative a personalului operativ, cadre militare din subunitățile de intervenție ale Inspectoratului pentru Situații de Urgență.

Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 2 luni (mai-iunie 2019) pe teren/platou de instrucție al Detașamentului de Pompieri Botoșani și Dorohoi și a avut ca subiecți un eșantion de 10 subofițeri (cadre militare), care au susținut două probe individuale: cu/fără aparat de respirat. Metodele de cercetare utilizate au fost: studierea literaturii de specialitate, observația directă, experimentul, comparația, analiza statistico-matematică. Modalitățile de testare a capacității fizice, a tipului de efort realizat (aerob, anaerob) în cadrul uneia sau al mai multor acțiuni motrice sunt numeroase și, în același timp, foarte pretențioase, necesitând aparatură specială și un studiu mai amplu.

Pe timpul experimentului s-a observat o reducere a duratei de timp, dar și o creștere a potențialului motrice la etapa unitate (testarea inițială), precum și obținerea onorabilului loc 3 la faza națională (testarea finală) a concursului "Cel mai puternic pompier", Alba-Iulia, ediția 2019, a subofițerilor din cadrul Inspectoratului pentru Situații de Urgență "Nicolae Iorga" al Județului Botoșani.

În urma parcurgerii unor trasee aplicative cu un grad ridicat de dificultate, putem afirma faptul că personalul angrenat în această activitate și-a îmbunătățit simțitor capacitatea motrice.

**Cuvinte-cheie:** pompieri, traseu, evaluare, cadre militare, alergare, etape.

### Introducere

Pregătirea fizică de specialitate a pompierilor militari din cadrul Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Nicolae Iorga” al Județului Botoșani trebuie să asigure creșterea capacități motrice a personalului, precum și armonizarea lucrului în echipă, prin parcurgerea unor circuite, individual sau de echipă, care să dezvolte deprinderile necesare executării unor tehnici și manevre specifice [9, 10]. Pentru creșterea prestigiului Inspectoratului General pentru

Situații de Urgență (I.G.S.U.), la nivel național se organizează anual concursul „Cel mai puternic pompier”, competiție dedicată pompierilor militari (ofițeri, maiștri militari, subofițeri) organizată cu ajutorul Asociației Sportive a Pompierilor din România (A.S.P.R.) și a Asociației C.T.I.F. din România [5].

**Scopul** acestei cercetări a fost de a identifica noi modalități de intensificare a procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a personalului operativ din structurile profesionale pentru situații de urgență în

cadrul subunităților.

#### Obiectivele cercetării:

➤ dezvoltarea și perfecționarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice necesare îndeplinirii acțiunilor de intervenție în situații de urgență;

➤ evaluarea nivelului de pregătire a capacității de intervenție a serviciilor profesioniștii pentru situații de urgență;

➤ popularizarea, în rândul cetățenilor, a unor aspecte din activitățile desfășurate de pompierii militari.

Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 2

luni (mai-iunie 2019) pe teren/platou de instrucție al Detașamentului de Pompieri Botoșani și Dorohoi și a avut ca subiecți un eșantion de 10 subofițeri (cadre militare) [8].

Aceștia au avut de susținut două probe individuale: cu aparat de respirat și fără aparat de respirat, raportate la baremele și notele conform Tabelului 1.

**Metodele de cercetare** utilizate sunt: studierea literaturii de specialitate, observația directă, experimentul, comparația, analiza statistico-matematică [2].

**Tabelul 1. Baremele stabilite pentru verificările la circuitul motrice**

| Performanță / timp – min.                           | Notă de bază | Notă / Calificativ / Puls |                           |                   |
|-----------------------------------------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|
| - 3.00                                              | 10           | 10 / Ex. / < 170          | 9.75 / FB / 170 - 180     | 8.75 / B / > 180  |
| 3.00 – 3.10                                         | 9,75         | 9,75 / FB / < 170         | 8,75 / B / 170 - 180      | 7,75 / B / > 180  |
| 3.11 – 3.20                                         | 9,50         | 9,50 / FB / < 170         | 8,50 / B / 170 - 180      | 7,50 / B / > 180  |
| 3.21 – 3.30                                         | 9,25         | 9,25 / FB / < 170         | 8,25 / B / 170 - 180      | 7,25 / B / > 180  |
| 3.31 – 3.40                                         | 9,00         | 9,00 / FB / < 170         | 8,00 / B / 170 - 180      | 7,00 / B / > 180  |
| 3.41 – 3.50                                         | 8,75         | 8,75 / B / < 170          | 7,75 / B / 170 - 180      | 6,75 / C / > 180  |
| 3.51 – 4.00                                         | 8,50         | 8,50 / B / < 170          | 7,50 / B / 170 - 180      | 6,50 / C / > 180  |
| 4.01 – 4.10                                         | 8,25         | 8,25 / B / < 170          | 7,25 / B / 170 - 180      | 6,25 / C / > 180  |
| 4.11 – 4.20                                         | 8,00         | 8,00 / B / < 170          | 7,00 / B / 170 - 180      | 6,00 / C / > 180  |
| 4.21 – 4.30                                         | 7,75         | 7,75 / B / < 170          | 6,75 / C / 170 - 180      | 5,75 / M / > 180  |
| 4.31 – 4.40                                         | 7,50         | 7,50 / B / < 170          | 6,50 / C / 170 - 180      | 5,50 / M / > 180  |
| 4.41 – 4.50                                         | 7,25         | 7,25 / B / < 170          | 6,25 / C / 170 - 180      | 5,25 / M / > 180  |
| 4.51 – 5.00                                         | 7,00         | 7,00 / B / < 170          | 6,00 / C / 170 - 180      | 5,00 / M / > 180  |
| 5.01 – 5.10                                         | 6,75         | 6,75 / C / < 170          | 5,75 / M / 170 - 180      | 4,75 / NC / > 180 |
| 5.11 – 5.20                                         | 6,50         | 6,50 / C / < 170          | 5,50 / M / 170 - 180      | 4,50 / NC / > 180 |
| 5.21 – 5.30                                         | 6,25         | 6,25 / C / < 170          | 5,25 / M / 170 - 180      | 4,25 / NC / > 180 |
| 5.31 – 5.40                                         | 6,00         | 6,00 / C / < 170          | 5,00 / M / 170 - 180      | 4,00 / NC / > 180 |
| 5.41 – 5.50                                         | 5,75         | 5,75 / M / < 170          | 4,75 / NC / 170 - 180     | 3,75 / NC / > 180 |
| 5.51 – 6.00                                         | 5,50         | 5,50 / M / < 170          | 4,50 / NC / 170 - 180     | 3,50 / NC / > 180 |
| 6.01 – 6.10                                         | 5,25         | 5,25 / M / < 170          | 4,25 / NC / 170 - 180     | 3,25 / NC / > 180 |
| 6.11 – 6.20                                         | 5,00         | 5,00 / M / < 170          | 4,00 / NC / 170 - 180     | 3,00 / NC / > 180 |
| 6.21 -                                              | 1,00 – 4,99  | 4,75 / NC / < 170         | 3,75 / NC / 170 - 180     | 2,75 / NC / > 180 |
| Grila pentru transformarea notelor în calificative: |              |                           | Indice Ruffier:           |                   |
| • Excepțional - E = 10                              |              |                           | Foarte Bun (FB) < 1;      |                   |
| • Foarte Bun - FB = 9,00 - 9,99                     |              |                           | Bun (B) 1 – 5;            |                   |
| • Bun - B = 7,00 - 8,99                             |              |                           | Mediu (M) 5 – 10;         |                   |
| • Corespunzător - C = 6,00 - 6,99                   |              |                           | Satisfăcător (S) 10 – 15; |                   |
| • Mediocr - M = 5,00 - 5 99                         |              |                           | Nesatisfăcător (NS) > 15. |                   |
| • Necorespunzător -NC = 1,00 - 4,99                 |              |                           |                           |                   |

#### Constatări și rezultate

Modalitățile de testare a capacității fizice, a tipului de efort realizat (aerob, anaerob) [1]

în cadrul uneia sau al mai multor acțiuni motrice sunt numeroase și, în același timp,

foarte pretențioase, necesitând aparatură specială și un studiu mai amplu [3, 4].

Pe timpul experimentului s-a observat o reducere a duratei de timp, dar și o creștere a potențialului motrice la etapa unitate (*testarea inițială*), precum și obținerea onorabilului loc 3 la faza națională (*testarea finală*) a concursului "Cel mai puternic pompier", ediția 2019, ce s-a desfășurat în municipiul Alba-Iulia, Județul Alba, în perioada 18-21.06.2019, al subofițerilor din cadrul Inspectoratului pentru Situații de Urgență "Nicolae Iorga" al Județului Botoșani.

### 1. Desfășurarea circuitului: proba nr. 1 – cu aparat de respirat.

Echipamentul concurentului: costum de protecție pentru pompieri, pantofi sport, mănuși de protecție (stingere sau descarcerare), cască de protecție (stingere) și mască cu aparat de respirat cu aer comprimat, cu o presiune minimă de 200 bar.

1. Alergare 5 m până la două canistre de 20 l, pe care le transportă în jurul dispozitivului metalic (aproximativ 20 m) și înapoi și le așază în locul marcat.

2. Alergare 20 m până la baros de 6 kg cu care lovește de 100 de ori în dispozitivul metalic, după care așază barosul în locul stabilit.

3. Alergare 20 m, ridicarea unei țevi de refulare și racordarea acesteia la un racord fix (motopompă).

4. Deplasare 5 m până la un furtun tip B desfășurat pe sol, care trebuie rulat în rolă simplă, transportat 20 m până la autospecială și așezat în locul destinat (furtunul trebuie rulat astfel, încât acesta să poată fi introdus în bancheta autospecialei)

5. Deplasarea în zigzag aproximativ 7 m, trecerea printre jaloane (5 m distanță între ele cu o lățime de 3 m), ridicarea primei role de furtun tip B, transportul acesteia înapoi printre jaloane și depunerea în bancheta autospecialei.

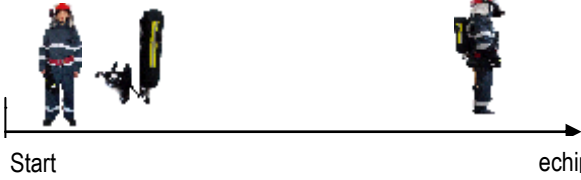
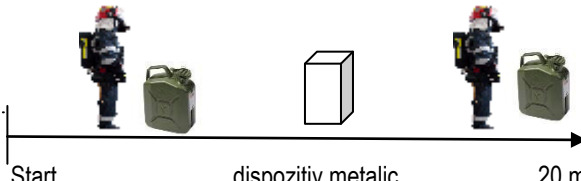
6. Deplasarea în zigzag aproximativ 7 m, trecerea printre jaloane (5 m distanță între ele cu o lățime de 3 m), ridicarea celei de-a doua role de furtun tip B, transportul acesteia înapoi printre jaloane și depunerea în bancheta autospecialei.

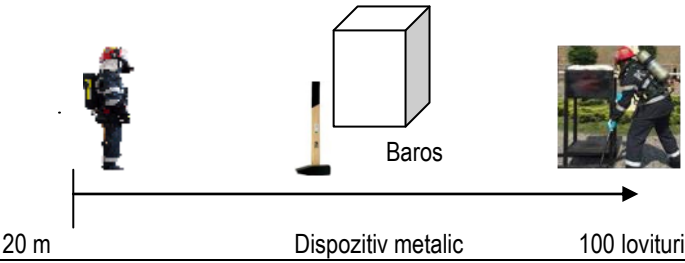
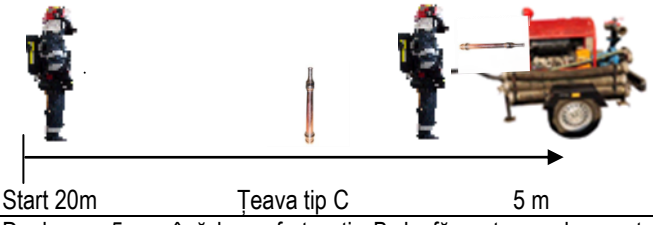
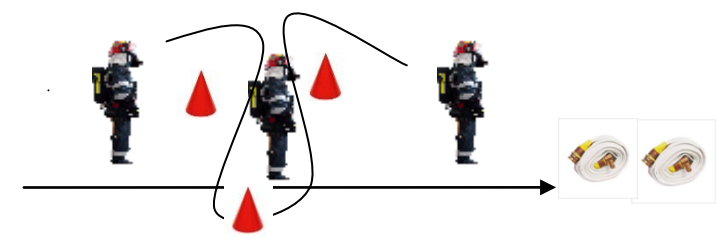
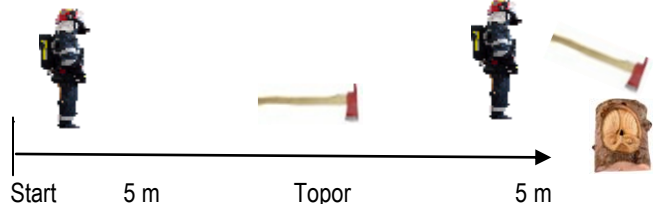
7. Alergare 5 m, ridicarea unui topor de intervenție și fixarea lamei acestuia în buturugă.

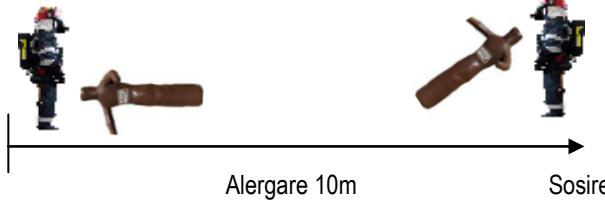
8. Alergare 10 m până la sosire.

**Notă:** Concurentul se echipează complet și poartă aparatul de respirat cu aer comprimat cu mască. Evaluatorul verifică presiunea din butelie (minim 200 bar).

**Tabelul 2. Probele circuitului de antrenament și evaluare: proba 1 – cu aparat de respirat**

| Nr. crt. | Denumirea probei                             | Descrierea probei                                                                                                                                                                                                                                                     | Observații                                                                                                                                                               |
|----------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ECHIPAREA APARATULUI DE RESPIRAT ȘI A MĂȘTII | La această probă, pompierul se echipează cu aparatul de respirat și masca de aer de la linia de start<br> <p>Start echipat</p>                                                    | Proba se termină când pompierul se echipează complet și corect cu aparatul de respirat (minim 200 bar).                                                                  |
| 2        | TRANSPORTUL A 2 CANISTRE DE 20 L             | Alergare 5 m până la două canistre de 20 l, pe care le transportă în jurul dispozitivului metalic și înapoi și le așază în locul marcat.<br> <p>Start dispozitiv metalic 20 m</p> | Subofițerul ridică 2 canistre de 20l și se deplasează pe distanța de 20 m la dispozitivul metalic și înapoi.<br><br>La terminarea acestei activități începe proba nr. 3. |

| Nr. crt. | Denumirea probei                         | Descrierea probei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Observații                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | ALERGARE 20M ȘI APLICAREA LOVITURILOR    | <p>Alergare 20 m până la barosul de 6 kg cu care lovește de 100 de ori în dispozitivul metalic, după care așază barosul în locul stabilit.</p>  <p>20 m                      Dispozitiv metalic                      100 lovituri</p>            | <p>Proba se termină când pompierul a aplicat 100 lovituri cu barosul de 6kg.</p> <p>Apoi se deplasează la motopompa NOVUS pentru începerea probei nr. 4.</p>                                                                     |
| 4        | REALIZAREA DISPOZITIVULUI DE INTERVENȚIE | <p>Alergare 20 m, ridicarea unei țevi de refulare și racordarea acesteia la un racord fix (motopompă).</p>  <p>Start 20m                      Țeava tip C                      5 m</p>                                                           | <p>La această probă racordează o țeavă tip C la motopompa NOVUS</p> <p>După terminarea probei se pregătește pentru începerea probei nr. 5.</p>                                                                                   |
| 5        | STRÂNGEREA UNEI ROLE DE FURTUN TIP B     | <p>Deplasare 5 m până la un furtun tip B desfășurat pe sol, care trebuie rulat în rolă simplă, transportat 20 m până la autospecială și așezat în locul destinat</p>  <p>unele role de furtun tip B</p>                                        | <p>Proba se termină când furtunul este introdus în banchete speciale ai autospecialei. (furtunul trebuie rulat astfel încât acesta să poată fi introdus în bancheta autospecialei)</p> <p>Pompierul continuă cu proba nr. 6.</p> |
| 6        | TRANSPORTUL A 2 ROLE DE FURTUN TIP B     | <p>Deplasarea în zigzag aproximativ 7 m, trecerea printre jaloane (5 m distanță între ele cu o lățime de 3 m), ridicarea primei role de furtun tip B, transportul acesteia înapoi printre jaloane și depunerea în bancheta autospecialei.</p>  | <p>Proba se termină când subofițerul a adus cele 2 furtunuri tip B și le-a depus la autospecială.</p> <p>Apoi se pregătește pentru începerea probei nr. 7.</p>                                                                   |
| 7        | RIDICAREA ȘI FIXAREA TOPORULUI PSI       | <p>Alergare 5 m, ridicarea unui topor de intervenție și fixarea lamei acestuia în buturugă.</p>  <p>Start                      5 m                      Topor                      5 m</p>                                                     | <p>La această probă ridică și fixează în buturuga de lemn toporul PSI.</p> <p>La terminarea acestei probe continuă cu proba nr. 8.</p>                                                                                           |

| Nr. crt. | Denumirea probei   | Descrierea probei                                                                                                                                                                                            | Observații                                                                                        |
|----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8        | TRANSPORT MANECHIN | <p>Ridicarea și transportul unui manechin de 60 kg pe o distanță 10 m până la sosire.</p>  <p>Alergare 10m      Sosire</p> | Circuitul se termină când subofițerul trece linia de sosire sau cel puțin un picior atinge linia. |

## 2. Desfășurarea circuitului: proba nr. 2

### – fără aparat de respirat

Concurentul se echipează complet, fără aparatul de respirat.

1. Alergare 5 m până la 2 furtunuri de tip C, umplute cu apă, pe care trebuie să le întindă pe o distanță de 40 m și așezarea țevilor de refulare în locul marcat.

2. Alergare înapoi 40 m și escaladarea gardului de 2 m.

3. Alergare 5 m până la un cauciuc de 200 kg pe care trebuie să-l rostogolească o dată.

4. Alergare 5 m și traversarea „capcanei” – mers târâș prin tunel.

5. Alergare 5 m până la baza scărilor, de unde ridică 2 canistre de 20l – din locul marcat, pe care le transportă până la platforma din capătul scărilor, unde le așază în locul stabilit.

6. Ridicarea de 2 ori a câte 2 role de tip B legate împreună cu ajutorul corzii și depozitarea acestora pe platformă, în locul stabilit.

7. Ridicarea celor două canistre și transportul lor înapoi pe scări până la locul marcat, de unde au fost luate.

8. Ridicarea unui manechin cu priza la axilă și transportul acestuia pe distanța de 20 m până la jalon și înapoi.

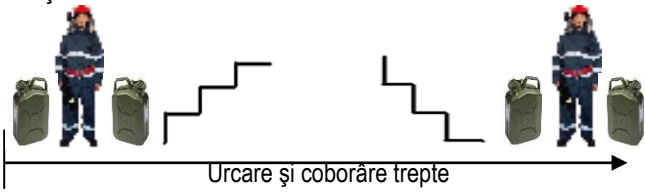
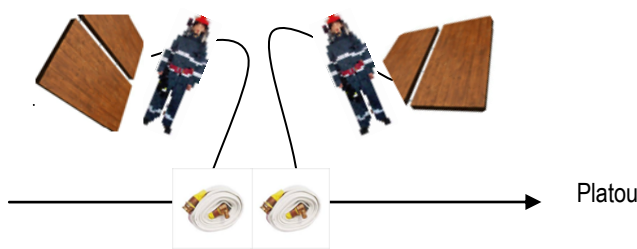
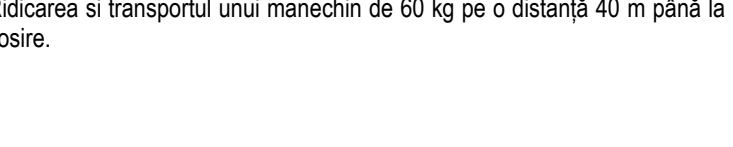
9. Alergare 5 m și traversarea „capcanei” – mers târâș prin tunel.

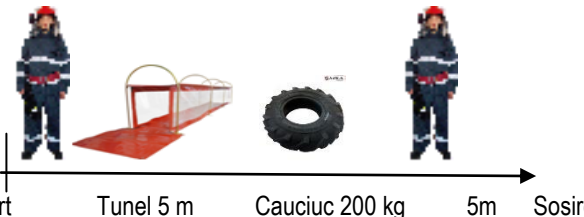
10. Alergare 5 m până la un cauciuc de 200 kg, pe care trebuie să-l rostogolească înapoi o dată.

11. Alergare către linia de sosire.

**Tabelul 3. Probele circuitului de antrenament și evaluare: proba 2 – fără aparat de respirat**

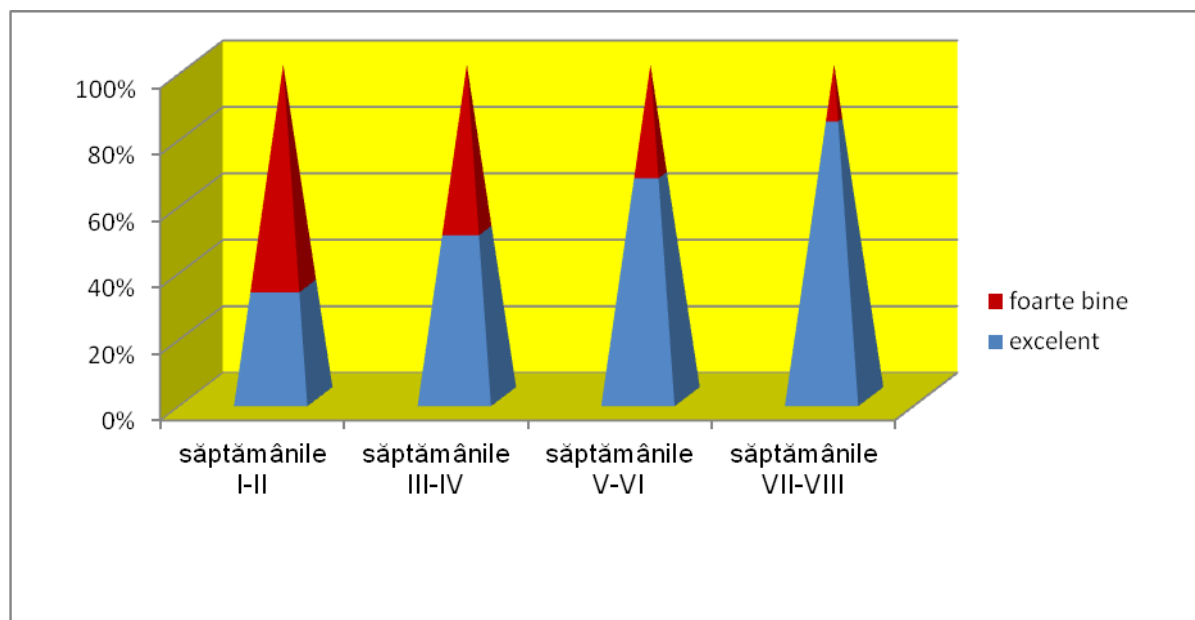
| Nr. crt. | Denumirea probei                    | Descrierea probei                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Observații                                                                                              |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ÎNTINDEREA A 2 ROLE DE FURTUN TIP C | <p>Alergare 5 m până la 2 furtunuri de tip C, umplute cu apă, pe care trebuie să le întindă pe o distanță de 40 m și așezarea țevilor de refulare în locul marcat.</p>  <p>Start      2 furtunuri tip C cu țevă de refulare      40 m</p> | Proba se termină când pompierul așază țeava de refulare la linia de 40 metri.                           |
| 2        | ESCALADAREA GARDULUI DE 2 METRI     | <p>Alergare înapoi 40 m și escaladarea gardului de 2 m.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Subofițerul escaladează gardul de 2 metri.</p> <p>La terminarea acestei activități, începe proba</p> |

| Nr. crt. | Denumirea probei                    | Descrierea probei                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Observații                                                                                                                                                      |
|----------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                     |  <p>Start Gard 2 metri 40 m</p>                                                                                                                                                                                                    | nr. 3.                                                                                                                                                          |
| 3        | ROSTOGOLIREA UNUI CAUCIUC DE 200 KG | <p>Alergare 5 m până la un cauciuc de 200 kg, pe care trebuie să-l rostogolească o dată.</p>  <p>Start cauciuc 200kg 5 m</p>                                                                                                       | <p>La această probă pompierul rostogolește un cauciuc de 200 kg.</p> <p>După terminarea probei, se pregătește pentru începerea probei nr. 4.</p>                |
| 4        | TRAVERSARE CAPCANĂ DE 5 METRI       | <p>Alergare 5 m și traversarea „capcanei” – mers târâș prin tunel.</p>  <p>Capcană 5 m</p>                                                                                                                                        | <p>Proba se termină când pompierul a traversat tunelul de 5 metri.</p> <p>Apoi se deplasează la baza treptelor pentru începerea probei nr. 5.</p>               |
| 5        | TRANSPORTUL 2 CANISTRE DE 20 L      | <p>Alergare 5 m până la baza scărilor, de unde ridică 2 canistre de 20l – din locul marcat, pe care le transportă până la platforma din capătul scărilor, unde le așază în locul stabilit.</p>  <p>Urcare și coborâre trepte</p> | <p>Proba se termină când pompierul urcă și coboară treptele cu 2 canistre de 20 litri.</p> <p>Pompierul continuă cu proba nr. 6.</p>                            |
| 6        | RIDICAREA 2 ROLE DE FURTUN TIP B    | <p>Ridicarea de 2 ori a câte 2 role de tip B legate împreună cu ajutorul corzii și depozitarea acestora pe platformă, în locul stabilit.</p>  <p>Platou</p>                                                                      | <p>Proba se termină când subofițerul a ridicat cele 2 furtunuri tip B și le-a așezat pe platformă.</p> <p>Apoi se pregătește pentru începerea probei nr. 7.</p> |
| 7        | TRANSPORT MANECHIN                  | <p>Ridicarea și transportul unui manechin de 60 kg pe o distanță 40 m până la sosire.</p>                                                                                                                                        | <p>Proba se termină când pompierul trece linia de sosire sau cel puțin un picior atinge linia.</p>                                                              |

| Nr. crt. | Denumirea probei             | Descrierea probei                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Observații                                                                                            |
|----------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                              |  <p>Alergare 20m      Sosire</p>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |
| 8        | CAPACANĂ CAUCIUC ALERGARE 5M | <p>Alergare 5 m și traversarea „capcanei” – mers târâș prin tunel, rostogolirea unui cauciuc de 200 kg, alergare 5 m către linia de sosire.</p>  <p>Start      Tunel 5 m      Cautiuc 200 kg      5m      Sosire</p> | La această probă traversează capcana și rostogolește cauciucul, apoi aleargă până la linia de sosire. |

**Rezultatele obținute.** În urma parcurgerii circuitului de antrenament și a evaluării nivelului capacității motrice pe timpul celor 2 probe de control cu un grad ridicat de dificultate, prin intensificarea procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a

personalului operativ, am constatat o creștere a performanțelor fizice și îmbunătățirea timpului de răspuns pe timpul intervențiilor la situațiile de urgență, aceasta fiind necesară îndeplinirii atribuțiilor și misiunilor care revin personalului operativ al inspectoratului.



**Fig. 1. Dinamica creșterii capacității motrice**

După cum se observă în Figura 1, rezultatele obținute de subofițerii operativi evaluați prin intermediul testelor scot în evidență că un grup din ce în ce mai mare de

angajați au obținut calificativul ”*excelent*” în testarea finală față de testarea inițială, fapt datorat intensificării procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă, desfășurat în

cadru subunităților conform baremelor și notelor din Tabelul 1.

### **Concluzii și recomandări**

În urma parcurgerii unor trasee aplicative cu un grad ridicat de dificultate, putem afirma faptul că personalul angrenat în această activitate și-a îmbunătățit simțitor capacitatea motrice.

Așadar, unul din factorii de bază pentru realizarea multora dintre acțiunile motrice îl constituie capacitatea de efort fizic, prin care, în general, se înțelege capacitatea organismului de a presta un lucru mecanic cât mai crescut și a-l menține cât mai îndelungat într-un timp cât mai scurt.

### **Referințe bibliografice:**

1. Cârstea G. (2000). *Teoria și metodică educație fizice și sportului*. București: Editura AN-DA.
2. Chirazi M. (2002). *Metode de cercetare în educație fizică și sport: Curs*. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza".
3. Dragnea A. și colab. (2006). *Educație fizică și sport-teorie și didactică*. București: Editura FEST.
4. Torje D.C. (2005). *Teoria și metodică pregătirii în domeniul educației fizice a personalului M.A.I.* București: Editura Ministerului Afacerilor Interne.
5. Ordinul Ministrului Administrației și Internelor nr. 154 din 03.03.2004, privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I.;
6. *Regulamentul pregătirii fizice* (1984). București: MapN.
7. *Metodica organizării și desfășurării pregătirii fizice a cadrelor din unitățile Ministerului de Interne* (1989).
8. Legea 80 din 11 iulie 1995 privind statutul cadrelor militare cu modificările și completările ulterioare.
9. Ministerul de Interne, Comandamentul Pompierilor - *Metodica instruirii de specialitate a subunităților de pompieri* (1989). Partea a II-a. București.
10. Ordinului Inspectorului General al Inspectoratului General pentru Situații de Urgență nr. 7/IG din 21.03.2019 privind organizarea și desfășurarea pregătirii personalului operativ din subunitățile de intervenție ale serviciilor de urgență profesionale – ISU 06/2019.