

UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

NR. /FEFS/.....

CRITERII SPECIFICE PRIVIND ORGANIZAREA EXAMENULUI DE ADMITERE 2021**DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

(Anexă la Regulamentul R10 – Organizarea și desfășurarea examenului de admitere)

I. STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ ȘI MASTERAT – învățământ cu frecvență (IF)

Pentru sesiunile de Admitere *iulie și septembrie 2021*, Departamentul de Educație Fizică și Sport organizează concurs de admitere pentru 2 programe de studii de licență și 2 programe de studii de masterat, după cum urmează :

Nr. Crt	Domeniul de licență	Programul de studii	Durata, forma de învățământ	Nr. locuri
1	Educație fizică și sport	Educație fizică și sportivă	3 ani, IF	90
2	Kinetoterapie	Kinetoterapie și motricitate specială	3 ani, IF	60

Nr. Crt	Domeniul de masterat	Programul de studii	Durata, forma de învățământ	Nr. locuri
1	Știința sportului și educației fizice	Educație fizică școlară și activități extracurriculare	2 ani, IF	125
2		Kinetoprofilaxie, recuperare și modelare corporală	2 ani, IF	

II. PROBE DE CONCURS**II.1 STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ****1. EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ, învățământ cu frecvență, 3 ani****Proba I:** probă sportivă/ test motric**Proba II:** media examenului de bacalaureat

Proba sportivă poate fi aleasă din următoarele discipline: atletism, box, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, lupte, înot, rugby, volei și canotaj.

Media de admitere pentru opțiunea probă sportivă se calculează după formula:

1. Nota la proba sportivă = 70% din media finală de admitere

2. Media examenului de bacalaureat = 30% din media finală de admitere

Media de admitere pentru opțiunea test motric se calculează după formula:

1. Nota la testul motric= 40% din media finală de admitere

2. Media examenului de bacalaureat = 60% din media finală de admitere

Nota minimă a mediei finale de admitere este 5 (cinci).

Criterii de departajare:

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, la studii de licență, se va ține seama de următoarele criterii de departajare:

1. Nota la proba sportivă/ test motric
2. Media Bacalaureat
3. Nota la disciplina Limba și literatura română (proba scrisă) de la examenul de bacalaureat
4. Nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba E.c la examenul de bacalaureat)

IMPORTANT

* Candidații care au obținut în ultimii doi ani titlul de campion național la una din competițiile organizate de federațiile de specialitate, într-una din ramurile sportive prevăzute în ofertă, pentru studiile de licență, vor primi din oficiu nota maximă (zece) la proba respectivă. Candidații din această categorie se vor adresa cu cereri scrise, însoțite de actele necesare înscrierii la admitere.

* La proba practică, candidații vor obține punctaje transformate în note de la 1 la 10 (cu 2 zecimale), conform grilei de punctare pentru fiecare probă. Notele de la 1 la 4,99 reprezintă calificativul RESPINS, iar notele de la 5 la 10 reprezintă calificativul ADMIS.

* Notele candidaților declarați ADMIȘI vor fi luate în calculul mediei finale de admitere. În cazul neprezentării, abandonului, renunțării, întârzierii sau descalificării candidatului la proba practică, acesta va fi notat cu 0 (zero) puncte la proba respectivă și va fi declarat respins.

Descrierea probelor de concurs se regăsește în Anexa 1, I. A,

Pentru prevenirea răspândirii infecției cu SARS-CoV-2, la descrierea probelor sportive din Anexa 1, I.A. se modifică:

- *jocurile bilaterale la disciplinele sportive BASCHET, FOTBAL, HANDBAL, RUGBY nu se vor desfășura. La aceste discipline sportive, candidații vor fi notați doar pe baza rezultatelor obținute la traseele tehnico – tactice;*

- la proba de lupte, testele I și II se vor realiza cu manechin, iar testul III de luptă tip concurs cu partener va fi eliminat;
- la proba de box, testul II se va realiza la sacul de box, iar testul III de luptă tip concurs cu partener va fi eliminat;
- organizarea și desfășurarea probelor de concurs se vor realiza respectând măsurile de prevenire a infecției cu virusul SARS- CoV-2, conform **Anexei 2. I.B.**

*** COMPLETĂRILE GENERATE DE NOUL CONTEXT EPIDEMIOLOGIC, pentru a preveni răspândirea infecției cu virusul SARS-CoV-2**

**Această opțiune se activează doar în contextul menținerii stării de urgență și/ sau alertă și probele nu se pot desfășura on-site*

1. EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ, învățământ cu frecvență, 3 ani

Proba I: Media examenului de bacalaureat (40%)

Proba II: Media notelor la „Educație Fizică și Sport”/ „Pregătire sportivă practică” (pentru absolvenții liceelor cu program sportiv) din anii de liceu (60%)

Criterii de departajare:

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, la studii de licență, se va ține seama de următoarele criterii de departajare:

1. Media generală la bacalaureat
2. Nota la disciplina limba și literatura română (proba scrisă) de la examenul de bacalaureat
3. Nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba **E.c** la examenul de bacalaureat)

IMPORTANT:

* Candidații care au obținut în ultimii doi ani titlul de campion național la una din competițiile organizate de federațiile de specialitate, într-una din ramurile sportive prevăzute în ofertă pentru studiile de licență (*atletism, box, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, lupte, înot, rugby, volei, canotaj*), vor primi din oficiu nota 10 (zece) la **proba II**.

* Candidații din această categorie se vor adresa cu cereri scrise, însoțite de actele necesare înscrierii la admitere (documentele se trimit în format electronic, scanate/ fotografiate).

*** Pentru acești candidați, media de admitere se va calcula astfel:**

Proba I: Media examenului de bacalaureat (20%)

Proba II: Nota 10 pentru titlu de Campion Național obținut într-o ramură prevăzută în oferta pentru studiile de licență (80%)

2. KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ, învățământ cu frecvență, 3 ani

Proba I: test de aptitudini fizice (25% din media finală de admitere)

Proba II: media examenului de bacalaureat (75% din media finală de admitere)

Nota minimă a mediei finale de admitere este 5 (cinci)

Criterii de departajare:

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, la studii de licență, se va ține seama de următoarele criterii de departajare:

1. Media Bacalaureat
2. Timpul obținut la testul de aptitudini fizice / kinetoterapie;
3. Nota la disciplina Limba și literatura română (proba scrisă) de la examenul de bacalaureat
4. Nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba E.c la examenul de bacalaureat)

IMPORTANT:

* La proba practică, candidații vor obține punctaje transformate în note de la 1 la 10 (cu 2 zecimale), conform grilei de punctare. Notele de la 1 la 4,99 reprezintă calificativul RESPINS, iar notele de la 5 la 10 reprezintă calificativul ADMIS.

* Notele candidaților declarați ADMIȘI vor fi luate în calculul mediei finale de admitere. În cazul neprezentării, abandonului, renunțării, întârzierii sau descalificării candidatului la proba practică, acesta va fi notat cu 0 (zero) puncte la proba respectivă și va fi declarat respins.

Descrierea testului de aptitudini fizice/kinetoterapie se regăsește în Anexa 1, I.A

*** *COMPLETĂRILE GENERATE DE NOUL CONTEXT EPIDEMIOLOGIC, pentru a preveni răspândirea infecției cu virusul SARS-CoV-2***

**Această opțiune se activează doar în contextul menținerii stării de urgență și/ sau alertă și probele nu se pot desfășura on-site*

2. KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ, învățământ cu frecvență, 3 ani

Proba I: Media examenului bacalaureat (60%)

Proba II: Media notelor la disciplina „Biologie”/ „Limba și literatura română” (pentru candidații care nu au avut în programă Biologia) în anii din liceu (20%)

Proba II: Media notelor la disciplina „Educație Fizică și Sport” din liceu (20%)

Criterii de departajare:

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, la studii de licență, se va ține seama de următoarele criterii de departajare:

1. Media generală la bacalaureat
2. Nota la disciplina Limba și literatura română (proba scrisă) de la examenul de bacalaureat
3. Nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba **E.c** la examenul de bacalaureat)

II.2 STUDII UNIVERSITARE DE MASTERAT

1. Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare. (IF). 2 ani

Proba I: interviu privind testarea cunoștințelor – 20% din media de admitere

Proba II: media examenului de licență – 80% din media de admitere

2. Kinetoprofilaxie, recuperare și modelare corporală. (IF) 2 ani

Proba I: interviu privind testarea cunoștințelor – 20% din media de admitere

Proba II: media examenului de licență – 80% din media de admitere

IMPORTANT:

* Proba de interviu pentru programele de masterat va avea loc în ziua înscrierii candidatului, nota comunicându-se în aceeași zi.

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, la studii de masterat, se va ține seama de următoarele **criterii de departajare:**

1. Media ponderată a anilor de studiu de licență
2. Media aritmetică a anilor de studiu de licență
3. Media generală a examenului de bacalaureat

**** COMPLETĂRILE GENERATE DE NOUL CONTEXT EPIDEMIOLOGIC, pentru a preveni răspândirea infecției cu virusul SARS-CoV-2***

**Această opțiune se activează doar în contextul menținerii stării de urgență și/ sau alertă și probele nu se pot desfășura on-site*

1. Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare. (IF). 2 ani

Proba 1: Media ponderată a anilor de studiu licență (20%)

Proba 2: Media examenului de licență (80% din media de admitere)

2. Kinetoprofilaxie, recuperare și modelare corporală. (IF). 2 ani

Proba 1: Media ponderată a anilor de studiu licență (20%)

Proba 2: Media examenului de licență (80% din media de admitere)

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, la studii de masterat, se va ține seama de următoarele **criterii de departajare**:

1. Media aritmetică a anilor de studiu de licență
2. Media ponderată a anilor de studiu licență
3. Media generală a examenului de bacalaureat

III. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR

III.1 STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ

1. Înscrierea la concursul de admitere se face on-line/ on-site.
2. Documentele necesare înscrierii se transmit în format electronic, scanate/ fotografiate. Acestea trebuie să fie clare, să nu prezinte modificări, adăugiri și ștersături și să aibă ștampila unității emitente în clar.
3. Candidatul își asumă responsabilitatea privind autenticitatea și corespondența dintre documentele digitale/scanate/fotografiate și cele originale.
4. Documentele necesare înscrierii la concursul de admitere pentru licență sunt:
 - a) **cerere de înscriere** (completată on-line / on-site);
 - b) **diploma de bacalaureat** sau **diploma echivalentă cu aceasta** sau **adeverință** (pentru promoția absolventă în anul concursului) în care se menționează media generală de la bacalaureat, mediile obținute la probele examenului de bacalaureat, termenul de valabilitate și că nu a fost eliberată diploma de bacalaureat (documentele se trimit în format electronic, scanate/ fotografiate);
 - c) **foaia matricolă** pentru studiile liceale, în original (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată).
 - d) **diploma de licență** (diploma echivalentă acesteia) sau **diploma de absolvire** pentru absolvenții care doresc să urmeze un al doilea domeniu / program de studii sau să se înscrie pentru continuarea studiilor, în original (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată);
 - e) **foaia matricolă** de la facultate sau suplimentul de la diploma de licență pentru absolvenții care doresc să urmeze un al doilea program de studii (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată);
 - f) **certificat de naștere** (se trimite în format electronic, scanat/ fotografiat).
 - g) **certificat de căsătorie, dacă este cazul** (se trimite în format electronic, scanat/ fotografiat).
 - h) **adeverință** din care să rezulte calitatea de student (pentru studenții care urmează un al doilea program de studii, cu precizarea numărului de

semestre finanțate de la buget) (se trimite în format electronic scanată/ fotografiată).

- i) **cartea de identitate/ pașaport** original (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată);
- j) **chitanța** de plată a taxei de înscriere sau acte doveditoare pentru **scutirea de taxă** unde este cazul (se trimit în format electronic, scanate/ fotografiate);
- k) dacă este cazul, documentul care atestă **distincția obținută** la faza națională sau internațională a unor olimpiade școlare; **Certificatul de agrementare eliberat de USV** în urma concursului „Student pentru 1 zi”; **Adeverință de la federația de specialitate** din care să rezulte că este campion național, european, mondial sau olimpic (pentru candidații care se înscriu la Facultatea de Educație Fizică și Sport). Aceste documente se trimite în format electronic, scanate sau fotografiate.

În contextul în care NU se menține starea de urgență și/ sau alertă și probele de concurs se pot desfășura on-site în campusul universitar, la înmatriculare, candidații trebuie să mai prezinte următoarele:

- a) **2 fotografii** de 3 x 4 cm (necesare pentru legitimația de concurs cu care candidatul se va prezenta la proba sportivă);
- b) **adeverință medicală tip** eliberată de medicul de familie cu mențiunea „Clinic sănătos. Apt pentru înscrierea la facultatea de Educație Fizică și Sport”; candidații sportivi legitimați pot prezenta **carnetul de legitimare cu viza medicală** valabilă la data înmatriculării;
- c) **electrocardiograma** (ECG) efectuată și interpretată la un medic specialist cardiolog care să specifice „ECG (sau EKG) normală”.

STUDII DE MASTERAT:

- a) **cerere de înscriere** tip (completată on-line/ on-site);
- b) **diploma de bacalaureat** în original (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată);
- c) **diploma de absolvire** a studiilor universitare de licență (ciclul I) sau a studiilor de lungă durată, după caz, ori **adeverința de absolvire** (pentru promoția absolventă în anul concursului) – în original (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată);
- d) **foaia matricolă/suplimentul la diplomă** pentru studiile universitare de licență / lungă durată (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată);
- e) **certificat de naștere** (format electronic, scanat/ fotografiat);

- f) **cartea de identitate/pașaport** (format electronic, scanată/ fotografiată);
- g) **certificat de căsătorie, dacă este cazul** (format electronic, scanat/ fotografiat);
- h) **chitanța** de plată a taxei de înscriere (format electronic, scanată/ fotografiată) sau acte doveditoare pentru **scutirea de taxă** unde este cazul (se trimite în format electronic, scanată/ fotografiată).

IV. ÎNMATRICULAREA CANDIDAȚILOR

IV. 1 STUDII DE LICENȚĂ

1. Pentru înmatriculare, candidatul trebuie să prezinte toate documentele în original însoțite și de **copii** certificate ale acestora (certificarea se va face după original de către decan sau un membru al Comisiei de admitere desemnat de către decan, la Facultatea unde a depus documentul original), personal sau prin serviciul de curierat la adresa: Universității nr. 13 C.P. 720229 Suceava, Romania. Telefon: +40 230 216147 / +40 230 522819. Pe plicul trimis prin serviciile de curierat, candidatul va scrie vizibil FEFS ADMITERE.
2. Pe lângă documentele în original însoțite și de copii ale acestora, candidatul trebuie să mai prezinte la înmatriculare următoarele documente:
 - a) **2 fotografii** de 3 x 4 cm;
 - b) **adeverință medicală tip** eliberată de medicul de familie cu mențiunea „Clinic sănătos. Apt pentru înscrierea la facultate”; candidații sportivi legitimați pot prezenta **carnetul de legitimare cu viza medicală** valabilă la data înmatriculării;
 - c) **chitanța** de plată a taxei de înmatriculare (candidații declarați admiși pe locurile cu finanțare de la buget achită cuantumul taxei de înmatriculare);
 - d) **chitanța** de plată a taxei de înmatriculare și a taxei de studiu (candidații declarați admiși pe locurile cu taxă achită cuantumul taxei de înmatriculare și avans din taxa de școlarizare 350 lei).
4. Contractul de școlarizare completat și semnat de candidații admiși se poate trimite și online, cu obligația depunerii originalului până la începerea anului universitar.
5. Împreună cu depunderea contractului de școlarizare, la începerea anului universitar candidatul trebuie să prezinte:
 - a) **electrocardiograma** (ECG) efectuată și interpretată la un medic specialist cardiolog care să specifice „ECG (sau EKG) normală”.

6. Candidatul admis trebuie să aibă în vedere istoricul afecțiunilor care ar putea să-i limiteze participarea la activitățile practice din programa facultății.

IV.2 STUDII DE MASTERAT

1. Pentru înmatriculare, candidatul trebuie să prezinte toate documentele în original însoțite și de copii certificate ale acestora (certificarea se face după original de către decan sau un membru al Comisiei de admitere desemnat de către decan, la Facultatea unde a depus documentul original), personal sau prin serviciul de curierat la adresa: Universității nr. 13 C.P. 720229 Suceava, Romania. Telefon: +40 230 216147 / +40 230 522819. Pe plicul trimis prin serviciile de curierat, candidatul va scrie vizibil FEFS ADMITERE MASTER
2. Pe lângă documentele în original însoțite și de copii ale acestora, candidatul trebuie să mai prezinte următoarele documente:
 - a) **adeverință medicală tip** eliberată de medicul de familie sau cabinetele medicale ale unităților de învățământ preuniversitar;
 - b) **2 fotografii** de 3 x 4 cm;
 - c) **chitanța** de plată a taxei de înmatriculare (candidații declarați admiși pe locurile cu taxă achită cuantumul taxei de înmatriculare și avans din taxa de școlarizare în valoare de 350 lei).

* Taxa de înscriere la admitere, taxa de înmatriculare în anul I și taxa de școlarizare în anul universitar 2021-2022 sunt cele prevăzute în Planul de taxe și tarife pentru anul 2021-2022 aprobat de Senatul Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava și publicat pe pagina web a Universității.

Decan,
Prof. univ. dr. Petru GHERVAN

Director Departament,
Conf. univ. dr. Bogdan GROSU

Anexa 1, I.A.

ATLETISM

Candidații concurează la una din probele prevăzute în tabelele alăturate. Pentru performanțele necuprinse în tabele se acordă note intermediare (cu zecimale).

BĂIEȚI

Nota	PROBA									
	60 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	10 Km marș	Săritura în lungime	Aruncarea Greutății	Aruncarea Suliței	Aruncarea Discului
10	7.0	51,5	2.00	4.10	9,10	47.30	6,70	12,70	50,50	46,00
9	7.2	52.0	2.02	4.15	9.15	48.00	6,50	12,40	49,50	45,40
8	7.3	52,5	2.04	4.18	9.25	48.30	6,30	12,10	48,50	44,80
7	7.5	55.0	2.06	4.25	9.35	50.0	5.90	11,90	47,50	43,00
6	7.8	56.5	2.10	4.31	9.45	51.00	5.70	11,70	46,50	41,00
5	8.2	59.0	2.13	4.37	9.55	52.00	5.40	11,50	45,50	39,00
4	8.5	61.5	2.17	4.40	10.05	52.30	5.10	10,30	43,00	38,00
3	8.9	64.0	2.21	4.43	10.15	53.00	5.00	10,10	42,00	37,00
2	9.4	67.5	2.25	4.47	10.25	53.30	4.80	9,90	41,00	36,00
1	9.7	70.0	2.30	4.50	10.35	54.00	4.70	9,70	40,00	35,00

FETE

Nota	PROBA									
	60 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	10 Km marș	Săritura în lungime	Aruncarea Greutății	Aruncarea Suliței	Aruncarea Discului
10	8.0	60,2	2.18	4.47	10,25	54.20	5,50	12,00	42,00	44,00
9	8.2	60,8	2.20	4.52	10.35	54.40	5,30	11,50	41,00	42,50
8	8.3	61,3	2.21	4.57	10.45	55.00	5,10	11,00	40,00	41,50
7	8.5	63.3	2.25	5.01	10.55	55.30	4,80	10,40	38,00	40,00
6	8.8	65.0	2.29	5.06	11.05	56.00	4,50	10,00	36,00	38,00
5	9.2	67.0	2.35	5.11	11.15	57.00	4,30	9,30	34,00	36,00
4	9.5	68.5	2.42	5,16	11.25	57.30	4,20	9,00	33,00	34,00
3	9.9	69.5	2.45	5.21	11.35	58.00	4,10	8,70	32,00	30,00
2	10.4	71.0	2.50	5.26	11.45	58.30	4,00	8,40	31,00	29,00
1	10.7	73.0	2.55	5.31	11.55	59.00	3,90	8,10	30,00	28,00

BASCHET

Descrierea tehnică:

- ♦ candidatul pleacă de la mijlocul liniei de fund **S** a terenului spre stânga, deplasându-se lateral cu pas adăugat în poziție fundamentală până la **P₁**, urmată de deplasare laterală spre dreapta cu pas adăugat până la **P₂** și din nou spre stânga până la **S**.
- ♦ alergare până la **J₁** cu oprire în blocaj, urmat de ieșirea din blocaj prin pivotare stânga sau dreapta.
- ♦ alergare până la **P₃**, culegerea mingii de pe sol și pasa cu 2 (două) mâini de la piept cu peretele, prinderea mingii din ricoșeul peretelui.
- ♦ plecare în dribling cu brațul drept spre **J₂**, ocolirea acestuia, dribling spre **J₃** cu brațul stâng, ocolirea acestuia, dribling spre **J₄** cu brațul drept, ocolirea acestuia, dribling cu brațul stâng spre **J₅**, ocolirea acestuia.
- ♦ dribling până în spațiul de 3 (trei) secunde și aruncare la coș (procedeu la alegere).

Cerințe:

- ♦ candidatul se prezintă la concurs cu echipament sport adecvat disciplinei baschet;
- ♦ candidatul trebuie să efectueze **obligatoriu** toate elementele descrise în traseul motric cu distanțele prevăzute;
- ♦ cronometrul pornește la mișcarea piciorului candidatului și se oprește la părăsirea mingii din brațul de aruncare.

Penalizări:

- ♦ poziția fundamentală -1 sec.;
- ♦ blocajul și ieșirea din blocaj - 0,5 sec.;
- ♦ P₃ - 1 sec.;
- ♦ J₂;J₃;J₄;J₅; - 0,5 sec. /jalon doborât, 0,5 sec. /dribling necorespunzător;
- ♦ aruncare la coș - 1 sec./ aruncare ratată și execuție greșită;
- ♦ se mai penalizează cu 0,5 sec. orice greșeală tehnică comisă pe parcursul traseului (pași, dublu dribling etc.).

LEGENDĂ:

→) - blocaj;

~~~~~ - dribbling;

● - minge;

⇒ - aruncare la coș;

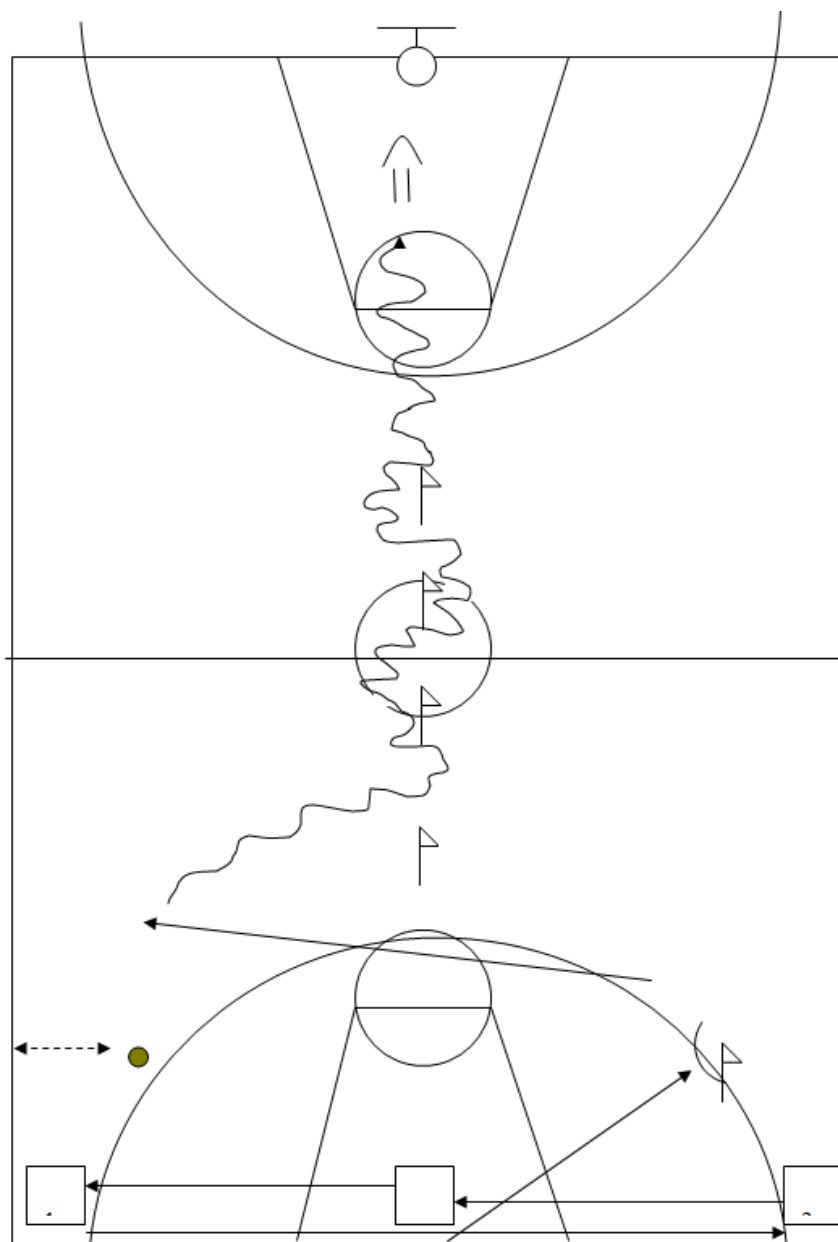
→ - drumul jucătorului fără minge;

← - - - → - pasare – prindere;

S - start;

P1 - repere în cadrul traseului;

J1, J2, J3, J4, J5 - jaloane;



**Distanțele traseului:**

- De la S la P1 - 6,5m
- De la P1 la P2 - 13 m
- De la S la J1 - 6,70m
- De la J1 la P3 - 10m
- De la S la P3 - 6,70 m
- De la P3 la perete - 3,1 m
- De la J1 la J2 - 7,90m
- De la P3 la J2 - 5,30m
- De la J2 la J3 - 2 m
- De la J3 la J4 - 2 m
- De la J4 la J5 - 2 m
- De la J5 la panou - 6,80m

| <b>NOTA</b>                        | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>TIMP<br/>SECUNDE<br/>BĂIEȚI</b> | 17        | 17,4     | 17,8     | 18,2     | 18,6     | 19,6     | 20       | 20,4     | 20,8     | 21,2     |
| <b>TIMP<br/>SECUNDE<br/>FETE</b>   | 18,6      | 19,00    | 19,4     | 19,8     | 20,2     | 21,2     | 21,6     | 22       | 22,4     | 22,8     |

## FOTBAL

### Cerințe:

#### 1.Traseu tehnico-tactic contra cronometru:

Traseul se desfășoară pe o jumătate de teren de fotbal. Se pleacă din punctul de start S, aflat pe punctul central al terenului, în alergare oblic-dreapta către mingea M1, care se pasează cu piciorul drept la punctul fix, reprezentat de distanța de 1,5m dintre două jaloane. Apoi se aleargă la mingea M2 aflată diametral opus, care se pasează la punctul fix cu piciorul stâng.

Se efectuează o întoarcere și se aleargă la mingea M3, aflată în fața punctului de start S, la 5 m, care se conduce printre 5 jaloane, așezate la o distanță de 1,5m între ele. După trecerea de jaloane, înainte de a ajunge în arcul de cerc al punctului de pedeapsă ( limita 24m de la linia de poartă), se execută tras la poartă astfel încât mingea să atingă solul după linia porții (cu traiectorie înaltă sau medie); după șutul la poartă, se aleargă oblic-dreapta la mingea M4, care se lovește cu piciorul drept spre poartă, apoi se aleargă spre mingea M5, care se lovește cu piciorul stâng spre aceeași poartă, care are dimensiunile unei porți de handbal. Când s-a lovit mingea M5 se consideră sfârșitul traseului.

Cronometrul se pornește la prima mișcare în punctul de start S și se oprește în momentul lovirii mingii M5. Toate sarcinile complexului sunt obligatorii în ordinea descrisă, iar nerespectarea lor duce la descalificare și notarea cu 0.

#### Depunctări:

- câte 1 s – dacă la pasarea la punct fix mingea nu trece printre cele 2 jaloane;
- câte 1 s – dacă nu se execută pasarea cu piciorul precizat;
- 1 s – dacă mingea M3 atinge solul înainte de a intra în poartă;
- câte 1 s – dacă nu se marchează gol cu mingile M3, M4 și M5;
- câte 1 s pentru fiecare jalon omis în conducerea mingii;
- câte 1 s pentru fiecare jalon căzut;

În funcție de timpii parcurși, la care se vor adăuga depunctările de mai sus, se pot acorda următoarele note:

|               |    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |
|---------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| Nota          | 10 | 9,75  | 9,50  | 9,25  | 9,00  | 8,75  | 8,50  | 8,25  | 8,00  | 7,75  | 7,50  | 7,25  | 7,00 | 6,75  | 6,50  | 6,25  |
| Timpi secunde | 20 | 20,25 | 20,50 | 20,75 | 21,00 | 21,25 | 21,50 | 21,75 | 22,00 | 22,25 | 22,50 | 22,75 | 23,0 | 23,25 | 23,50 | 23,75 |

|               |       |      |       |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Nota          | 6,00  | 5,75 | 5,50  | 5,25  | 5,00 | 4,75  | 4,50  | 4,25  | 4,00  | 3,75  | 3,50  | 3,25  | 3,00  | 2,75  | 2,50  | 2,25  |
| Timpi secunde | 24,00 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,0 | 26,63 | 26,76 | 26,89 | 27,00 | 27,13 | 27,26 | 27,39 | 27,50 | 27,63 | 27,76 | 27,89 |

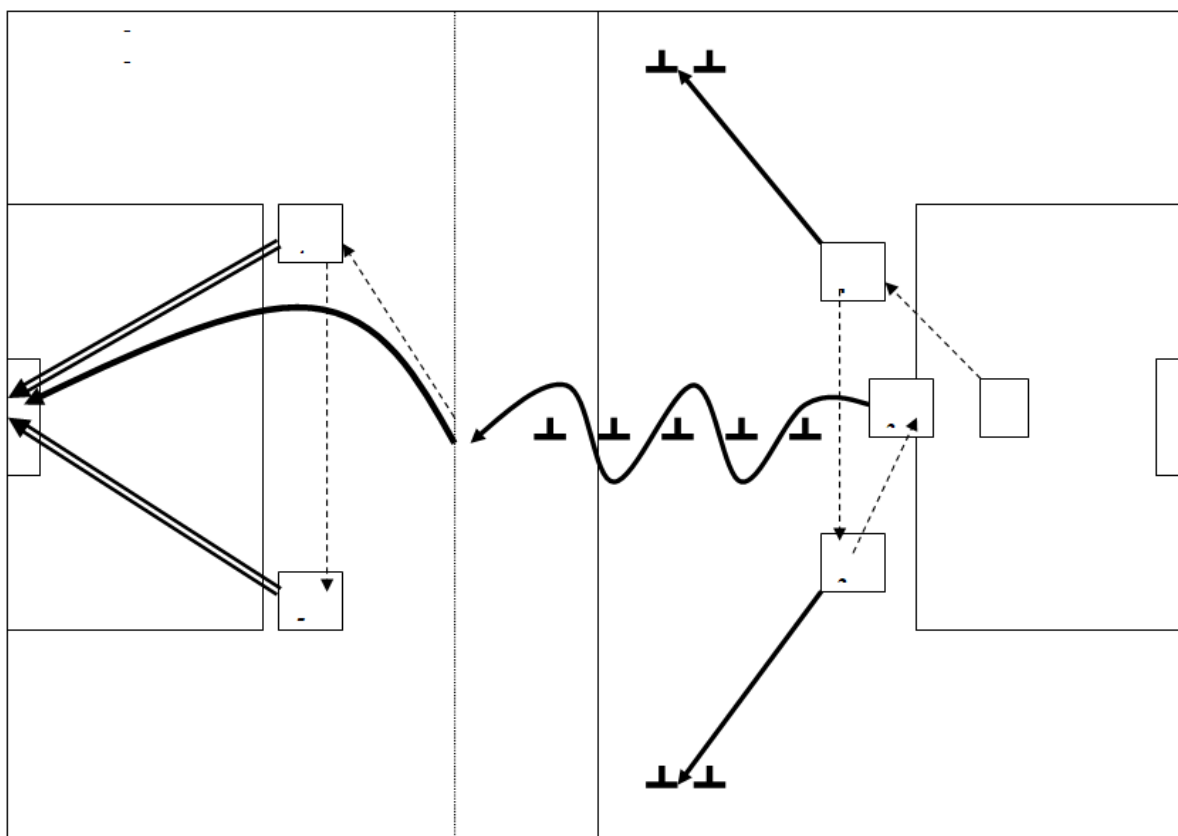
|               |       |       |       |       |       |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Nota          | 2,00  | 1,75  | 1,50  | 1,25  | 1,00  |
| Timpi secunde | 28,00 | 28,13 | 28,26 | 28,39 | 28,50 |

### Distanțele traseului la fotbal:

- distanțele de la punctul de start S la mingile M1 și M2 – 6 m
- distanțele de la mingile M1 și M2 la punctele fixe reprezentate de jaloane – 10 m
- distanța de la punctul de start S la mingea M3 – 5 m
- distanța de la mingea M3 la primul jalon – 2 m
- distanța dintre jaloane - 1,5 m
- distanța dintre ultimul jalon și punctul limită de a șuta mingea M3 la poartă – 7 m
- distanța de la punctul limită de lovire a mingii M3 și linia porții 24 m
- distanțele de la punctul limită de lovire a mingii M3 și mingile M4 și M5 – 10 m
- distanțele de la mingile M4 și M5 și centrul porții – 18,50 m
- lungimea porții 3,10 m, iar înălțimea 2 m (poartă de handbal așezată simetric față de cele două bare verticale, pe linia porții de fotbal)

### Legendă:

- Traseul jucătorului fără minge - - - - - ➔
- Traseul mingii ➔
- Conducerea mingii ➔
- Șutul la poartă ➔



## GIMNASTICĂ

### **BĂIETI**

1. Săritura cu sprijin cu răsturnare prin stând pe mâini.
2. Exercițiu liber ales la sol cu elemente impuse (obligatorii).

### **Săritura la lada de gimnastică**

1. Săritura cu sprijin, cu răsturnare prin stând pe mâini la lada de gimnastică așezată longitudinal.

Concurentul are dreptul la două sărituri, ambele se notează și se ia în calcul cea mai bună.

#### *Penalizări:*

| Bătaie                 | Primul zbor                                                                                                | Sprijin pe aparat                                                          | Al doilea zbor                                                                 | Aterizare                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,50                   | 0,50                                                                                                       | 0,50                                                                       | 0,50                                                                           | 1,50                                                                                                                               |
| lipsa rotării brațelor | pozitia corpului-0,30<br>(corp în echer, în extensie);<br>picioare depărtate-0,10<br>picioare îndoite-0,10 | brațe îndoite-0,30<br>- aliniamentul corpului-0,10<br>Ținuta corpului-0,10 | -<br>înălțimea 0,30<br>-<br>ținuta corpului-0,10<br>-<br>pozitia corpului-0,10 | un pas-0,10<br>săltare mare-0,30<br>mai mult de 3 pași-0,80<br>cădere-1,00<br>aterizare joasă-0,30<br>distanța față de aparat- 0,2 |

#### 2. Elemente impuse pentru exercițiul la sol

Punctaj

|                       |      |
|-----------------------|------|
| – stând pe cap        | 0,5p |
| – stând pe mâini      | 0,5p |
| – răsturnare laterală | 1p   |
| – roată întoarsă      | 1p   |
| – răsturnare înainte  | 1p   |
| – răsturnare înapoi   | 1p   |
| – salt înainte grupat | 2p   |
| – salt înapoi grupat  | 2p   |

Față de elementele impuse se acordă 1p pentru elemente acrobatice de dificultate.

Durata exercițiului la sol este de 1'30".

Nota pentru execuție se va acorda conform codului de punctaj FRG/2013.

Se va face media aritmetică între nota obținută pentru dificultate cu nota obținută pentru execuție.

### **FETE:**

1. Săritura cu sprijin cu răsturnare prin stând pe mâini.
2. Exercițiu liber ales la sol cu elemente impuse (obligatorii).



### Săritura la lada de gimnastică

1. Săritura cu sprijin cu răsturnare prin stând pe mâini la lada de gimnastică transversal așezată.

Concurenta are dreptul la două sărituri , ambele se notează și se ia în calcul cea mai bună.

#### Penalizări

| Bătaie                 | Primul zbor                                                                                                | Sprijin pe aparat                                                            | Al doilea zbor                                                                 | Aterizare                                                                                                                               |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,50                   | 0,50                                                                                                       | 0,50                                                                         | 0,50                                                                           | 1,50                                                                                                                                    |
| lipsa rotării brațelor | pozitia corpului-0,30<br>(corp în echer, în extensie);<br>picioare depărtate-0,10<br>picioare îndoite-0,10 | brațe îndoite-0,30<br>-<br>alinamentul corpului-0,10<br>ținuta corpului-0,10 | -<br>înălțimea 0,30<br>-<br>ținuta corpului-0,10<br>-<br>pozitia corpului-0,10 | un pas-0,10<br>săltare mare-0,30<br>mai mult de 3 pași-0,80<br>cădere-1,00<br>- aterizare<br>joasă-0,30<br>distanța față de aparat- 0,2 |

#### 2.Elemente impuse pentru exercițiul la sol

#### Punctaj

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| – cumpănă                          | 0,5p |
| – sfoară                           | 0,5p |
| – pod                              | 0,5p |
| – stând pe mâini                   | 0,5p |
| – răsturnare laterală              | 0,5p |
| – răsturnare lentă înainte, înapoi | 1p   |
| – răsturnare înainte cu elan       | 1,5p |
| – răsturnare înapoi                | 2p   |
| – salt înainte grupat              | 2p   |

Față de elementele impuse se acordă 1p pentru elemente acrobatice de dificultate .

Durata exercițiului la sol este de 1'20

Nota pentru execuție se va acorda conform codului de punctaj FRG/2013.

Se va face media aritmetică între nota obținută pentru dificultate cu nota obținută pentru execuție.

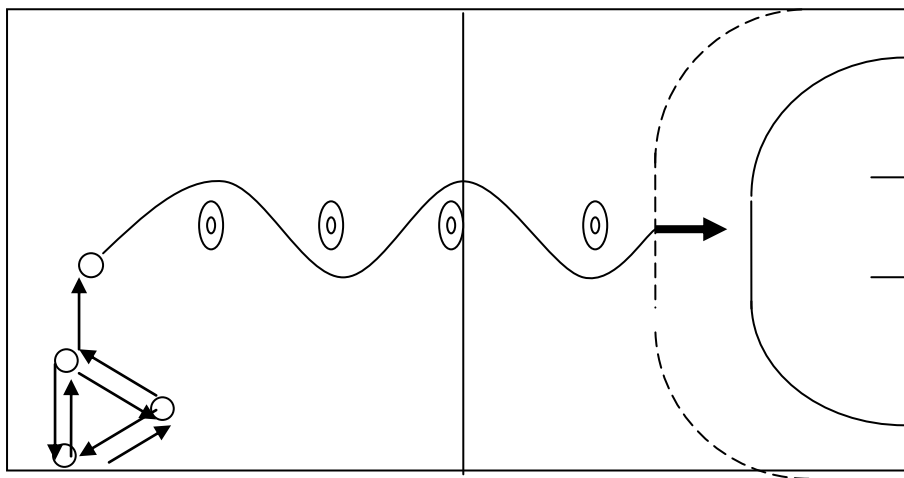
### CERINȚE OBLIGATORII

Candidații se vor prezenta la examen cu echipament corespunzător concursului de gimnastică.

Se acorda 3min încălzire înaintea probei.

Nota finală rezultă din media aritmetică de la sărituri și sol.

## HANDBAL



**Complex tehnico-tactic:** din poziție fundamentală de apărare cu un picior aflat în cerc (diametrul de 30 cm), două deplasări sub formă de triunghi (dus-întors), marcat de trei cercuri, unul din picioare trebuie să atingă suprafața cercului (triunghiul este isoscel având baza de 3 m și înălțimea de 3 m);

culegerea unei mingi aflate în lateral, la 3 m de cerc și dribling printre 4 jaloane plasate pe lungimea terenului (distanța dintre locul în care se află mingea și primul jalon este de 4 m, iar între celelalte jaloane distanța este de 3 m). Este obligatoriu să se alterneze mâna cu care se împinge mingea spre sol, iar aruncarea mingii la poartă se va face din spațiul aflat între cele două semicercuri (de 9 m și de 6 m) printr-un procedeu tehnic corect: din săritură, cu sprijin pe sol.

Cronometrul se pornește la prima mișcare a candidatului și se oprește în momentul când mingea părăsește mâna.

| NOTA        |        | 10          | 9,66        | 9,33        | 9,00        | 8,66        | 8,33        | 8,00        | 7,66        | 7,33        |             |
|-------------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Timp<br>(s) | BĂIEȚI | 10,0        | 10,1        | 10,2        | 10,3        | 10,4        | 10,5        | 10,6        | 10,7        | 10,8        |             |
|             |        | <b>7,00</b> | <b>6,66</b> | <b>6,33</b> | <b>6,00</b> | <b>5,66</b> | <b>5,33</b> | <b>5,00</b> | <b>4,66</b> | <b>4,33</b> |             |
|             |        | 10,9        | 11,1        | 11,3        | 11,5        | 11,7        | 11,9        | 12,1        | 12,3        | 12,5        |             |
|             |        | <b>4,00</b> | <b>3,66</b> | <b>3,33</b> | <b>3,00</b> | <b>2,66</b> | <b>2,33</b> | <b>2,00</b> | <b>1,66</b> | <b>1,33</b> | <b>1,00</b> |
|             |        | 12,7        | 12,9        | 13,1        | 13,3        | 13,5        | 13,7        | 13,9        | 14,1        | 14,3        | 14,5        |
|             | FETE   | <b>10</b>   | <b>9,66</b> | <b>9,33</b> | <b>9,00</b> | <b>8,66</b> | <b>8,33</b> | <b>8,00</b> | <b>7,66</b> | <b>7,33</b> |             |
|             |        | 10,8        | 10,9        | 11,0        | 11,1        | 11,2        | 11,3        | 11,4        | 11,5        | 11,6        |             |
|             |        | <b>7,00</b> | <b>6,66</b> | <b>6,33</b> | <b>6,00</b> | <b>5,66</b> | <b>5,33</b> | <b>5,00</b> | <b>4,66</b> | <b>4,33</b> |             |
|             |        | 11,7        | 11,9        | 12,1        | 12,3        | 12,5        | 12,7        | 12,9        | 13,1        | 13,3        |             |
|             |        | <b>4,00</b> | <b>3,66</b> | <b>3,33</b> | <b>3,00</b> | <b>2,66</b> | <b>2,33</b> | <b>2,00</b> | <b>1,66</b> | <b>1,33</b> | <b>1,00</b> |
|             |        | 13,5        | 13,7        | 13,9        | 14,1        | 14,3        | 14,5        | 14,7        | 14,9        | 15,1        | 15,3        |

**Penalizări:**

- poziție fundamentală incorectă – 0,50 s;
- neatingerea cu piciorul a fiecărui cerc - 1 s;
- nerespectarea sensului deplasării în triunghi dus-întors - 2 s;
- greșelile de dribling și nealternarea mâinii cu care se împinge mingea spre sol, pentru fiecare în parte - 1 s;
- aruncarea mingii din afara semicercului de 9 m, aruncarea la poartă neefectuată printr-un procedeu tehnic corect și aruncarea mingii în afara cadrului porții, pentru fiecare în parte câte 1 s;
- călcarea semicercului de la 6 m – 1 s;
- nerespectarea ordinii de execuție a elementelor tehnico-tactice – 5 s.
- neexecutarea complexului duce la acordarea notei 0 (zero).

Timpul înregistrat și cel cumulat de la penalizări se transformă în note.

Complexul se execută de două ori și se notează rezultatul cel mai bun.

Valorile intermediare obținute se transformă în note, conform tabelului - la nota imediat superioară.

**ÎNOT****Masculin****Bazin 25 m**

| <i>Nota</i> | <i>Probe de concurs</i> |               |               |               |
|-------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>50 m L</b>           | <b>50 m S</b> | <b>50 m F</b> | <b>50 m B</b> |
| 10          | 00:25:60                | 00:31:20      | 00:27:90      | 00:36:50      |
| 9           | 00:26:00                | 00:32:00      | 00:28:90      | 00:37:50      |
| 8           | 00:26:80                | 00:33:00      | 00:30:00      | 00:38:30      |
| 7           | 00:27:30                | 00:34:20      | 00:31:50      | 00:41:00      |
| 6           | 00:28:30                | 00:35:00      | 00:33:00      | 00:43:00      |
| 5           | 00:30:30                | 00:36:50      | 00:35:00      | 00:45:00      |

|   |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|
| 4 | 00:31:00 | 00:38:00 | 00:36:00 | 00:47:10 |
| 3 | 00:32:00 | 00:40:00 | 00:37:00 | 00:49:00 |
| 2 | 00:33:50 | 00:42:00 | 00:40:00 | 00:50:10 |
| 1 | 00:34:50 | 00:44:00 | 00:42:00 | 00:52:00 |

## Feminin

## Bazin 25 m

| Nota | Probe de concurs |          |          |          |
|------|------------------|----------|----------|----------|
|      | 50 m L           | 50 m S   | 50 m F   | 50 m B   |
| 10   | 00:28:70         | 00:35:00 | 00:32:40 | 00:40:20 |
| 9    | 00:29:30         | 00:35:80 | 00:33:20 | 00:41:00 |
| 8    | 00:30:10         | 00:36:80 | 00:34:00 | 00:41:90 |
| 7    | 00:31:30         | 00:38:00 | 00:35:50 | 00:43:00 |
| 6    | 00:33:00         | 00:40:00 | 00:37:00 | 00:44:80 |
| 5    | 00:35:00         | 00:42:00 | 00:38:50 | 00:47:00 |
| 4    | 00:36:50         | 00:43:00 | 00:40:00 | 00:49:00 |
| 3    | 00:38:00         | 00:45:00 | 00:42:00 | 00:51:00 |
| 2    | 00:39:00         | 00:46:00 | 00:44:00 | 00:53:00 |
| 1    | 00:40:00         | 00:47:00 | 00:46:00 | 00:55:00 |

## LUPTE

### Testul I Executarea unor procedee tehnice de atac si apărare cu manechinul

- a. procedee tehnice din picioare:
  - prizele (pe braț, gat, trunchi);
  - aruncarea prin suspendare de braț (șurubul);
  - aruncarea peste spate cu fixarea brațului (turul de braț);
  - aruncarea peste sold cu fixarea capului si a brațului (tur de sold);
  - aruncarea peste sold cu fixarea trunchiului si a brațului (tur de sold);
  - doborârea prin centurarea din fata;

### TOTAL 3 puncte

- b. procedee tehnice la parter;
  - garda la sol si deplasarea pe saltea;
  - rostogolirea laterala cu ambele brațe;
  - ridicarea la supleu;
  - răsturnarea cu priza inversa (reburul);

- rulară clasică;

**TOTAL 3 puncte**

## Testul II Combinații tehnico-tactice:

### a. din picioare:

- atac centurarea din față - aruncare peste sold cu fixarea trunchiului și a brațului;
- dezechilibrare prin tracțiune de braț - aruncare prin suspendare de braț (șurub) ;
- dezechilibrare prin tracțiune de cap și braț - executarea doborârii prin centurare din față.

**TOTAL 2 puncte**

### b. din parter:

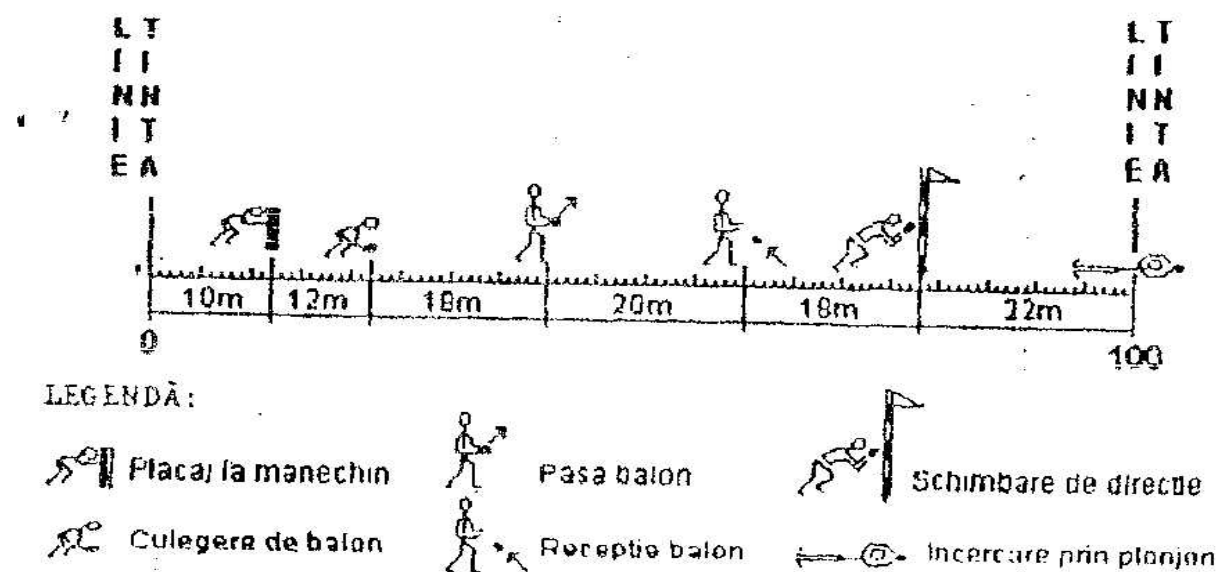
- ridicare în supleu - executarea rostogolirii laterale cu ambele brațe;
- ridicarea în supleu - răsturnare prin cheie la cap;
- ridicare în supleu cu ambele picioare lateral - executarea aruncării peste sold cu fixarea trunchiului prin încheștarea brațelor.

**TOTAL 2 puncte**

Procedeele tehnice se vor executa la cererea comisiei atât pe partea dreaptă cât și pe partea stângă.  
Nota finală va rezulta din însumarea punctelor obținute la teste.

## RUGBY

### 1. TRASEU TEHNICO-TACTIC:



Descrierea traseului tehnico-tactic:

START din picioare, de la linia de plecare;

1. PLACAJ la manechin,
2. CULEGERE de balon;
3. PASAREA balonului la un coechipier;
4. RECEPȚIA balonului de la un coechipier;
5. SCHIMBARE de direcție (fixare-debordare);
6. LOVITURA DE PICIOR „a urma”;
7. ÎNCERCARE prin plonjon în terenul de țintă.

Transformarea timpilor de parcurs în note se găsește în tabelul următor:

|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nota     | 10   | 9,75 | 9,50 | 9,25 | 9,00 | 8,75 | 8,50 | 8,25 | 8,00 | 7,75 | 7,50 | 7,25 | 7,00 |
| Timp (s) | 16,0 | 16,2 | 16,4 | 18,6 | 17,0 | 17,2 | 17,4 | 17,6 | 18,0 | 18,2 | 18,4 | 18,6 | 19,0 |

|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nota     | 6,75 | 6,50 | 6,25 | 6,00 | 5,75 | 5,50 | 5,25 | 5,00 | 4,75 | 4,50 | 4,25 | 4,00 |
| Timp (s) | 19,2 | 19,4 | 19,6 | 20,0 | 20,2 | 20,4 | 20,6 | 21,0 | 21,2 | 21,4 | 22,6 | 22,0 |

|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nota     | 3,75 | 3,50 | 3,25 | 3,00 | 2,75 | 2,50 | 2,25 | 2,00 | 1,75 | 1,50 | 1,25 | 1,00 |
| Timp (s) | 22,2 | 22,4 | 22,6 | 23,0 | 23,2 | 23,4 | 23,6 | 24,0 | 24,2 | 24,4 | 24,6 | 25,0 |

**Observație:** în cazul unui teren afectat de intemperii se acorda o bonificație de 2 secunde.

## TEST DE APTITUDINI FIZICE/KINETOTERAPIE

Candidatul trebuie să parcurgă întregul traseu compus din 8 stații și să execute obligatoriu elementele impuse de fiecare stație, în ordinea de dispunere a acestora. Cronometrul se pornește la plecarea candidatului și se oprește după ce ultima minge atinge ținta.

Descrierea tehnică a traseului aplicativ:

1) *Alergare printre jaloane.* Patru jaloane dispuse în zig-zag, cu primul jalon poziționat în partea dreaptă, pe distanța de 8 m. Primul jalon va fi ocolit prin dreapta.

2) *Târâre pe sub 3 suporți de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suporți este de 1.20 m, iar lungimea stației este de 4 m.

3) *Deplasare și săritură prin pășire peste un obstacol înalt de 60 cm (fete) și 80 cm (băieți).*

4) *Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe suprafața îngustă cu transport de greutate:* 2 mingi medicinale de 3 kg pentru fete și 2 mingi medicinale de 5 kg pentru băieți. La capătul băncii se coboară cu ambele mingi în brațe și așezarea lor la punct fix.

5) *Cățărare la scară fixă:* de pe ambele picioare de la prima șipcă, urcare în brațe și picioare până la înălțimea de 1,60m, atinsă cu tălpile, coborâre până la prima șipcă.

6 )Deplasare cu pas adăugat într-un pătrat cu latura de 3 m: înainte, lateral dreapta, înapoi, lateral stânga.

7)Alergare și escaladare liberă peste calul de gimnastică așezat transversal pe direcția de alergare cu înălțimea de 1,05m.

8)Aruncare la țintă de la o distanță delimitată de o linie la 10 m băieți, 9 m fete. Ținta este un cerc cu diametrul de 1 m la care se vor arunca pe rând 3 mingi: minge de tenis, minge de handbal, minge medicinală de 1 kg. Ordinea aruncărilor este aleatorie.

Nerespectarea indicațiilor din descrierea traseului sau neefectuarea uneia din cele 8 stații va duce la descalificare și se notează cu 0.

**Tabel notare băieți:**

|      |           |             |          |             |          |             |          |             |          |             |
|------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
| NOTA | <b>10</b> | <b>9,50</b> | <b>9</b> | <b>8,50</b> | <b>8</b> | <b>7,50</b> | <b>7</b> | <b>6,50</b> | <b>6</b> | <b>5.50</b> |
| TIMP | 28.5      | 28.9        | 29.4     | 30.0        | 31.0     | 32.0        | 33.0     | 36.0        | 40.0     | 45.0        |
| NOTA | <b>5</b>  | <b>4.5</b>  | <b>4</b> | <b>3.50</b> | <b>3</b> | <b>2.50</b> | <b>2</b> | <b>1,50</b> | <b>1</b> | -           |
| TIMP | 49. 0     | 54.0        | 59.0     | 64.0        | 69.0     | 74.0        | 79.0     | 84.0        | 85.0     | -           |

**Tabel notare fete:**

|      |           |             |          |             |          |             |          |             |          |             |
|------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
| NOTA | <b>10</b> | <b>9.50</b> | <b>9</b> | <b>8.50</b> | <b>8</b> | <b>7.50</b> | <b>7</b> | <b>6.50</b> | <b>6</b> | <b>5.50</b> |
| TIMP | 34.5      | 34.7        | 35.0     | 35.3        | 35.6     | 37.0        | 41.0     | 45,5        | 50.0     | 55.0        |
| NOTA | <b>5</b>  | <b>4.50</b> | <b>4</b> | <b>3.50</b> | <b>3</b> | <b>2.50</b> | <b>2</b> | <b>1.50</b> | <b>1</b> | -           |
| TIMP | 59.0      | 54.0        | 69.0     | 74.0        | 79.0     | 84.0        | 89.0     | 94,0        | 99.0     | -           |

#### **Penalizări:**

- stația 1) - se penalizează pentru fiecare jalon neocolit sau căzut cu 0.5 secunde; neocolirea jaloanelor conform descrierii înseamnă descalificare;

- stația 2) - se penalizează cu 0.5 secunde atingerea sau răsturnarea suporturilor în timpul târârii;

- stația 3) - se penalizează cu 0.5 secunde agățarea sau răsturnarea obstacolului;

- stația 4) - se penalizează cu 0.5 secunde pentru fiecare greșeală: scăparea unei mingi medicinale, căderea de pe bancă în timpul mersului, neașezarea mingilor la punct fix;

- stația 5) - se penalizează cu 1 secundă neatingerea primei șipci cu ambele picioare la urcare și la coborâre;

- stația 6) - se penalizează cu 0,5 secunde execuția incorectă pe fiecare latură a deplasării în pătrat;

- stația 7) - se penalizează cu 0.5 secunde răsturnarea aparatului în timpul escaladării;

- stația 8) - se penalizează cu 0.5 secunde ratarea fiecărei aruncări la țintă și depășirea liniei delimitate;

- se penalizează cu 3 secunde aruncarea simultană a mingilor.

## DESCRIEREA TRASEULUI MOTRIC – EFS

Candidatul trebuie să parcurgă întregul traseu compus din 8 stații și să execute obligatoriu elementele impuse de fiecare stație, în ordinea de dispunere a acestora. Cronometrul se pornește la plecarea candidatului și se oprește după ce ultima minge atinge ținta.

Descrierea tehnică a traseului aplicativ:

1) *Alergare printre jaloane.* Patru jaloane dispuse în zig-zag, cu primul jalon poziționat în partea dreaptă, pe distanța de 8 m. Primul jalon va fi ocolit prin dreapta.

2) *Târâre pe sub 3 suporți de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suporți este de 1.20 m, iar lungimea stației este de 4 m.

3) *Deplasare și săritură prin pășire peste un obstacol înalt de 60 cm (fete) și 80 cm (băieți).*

4) *Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe suprafața îngustă cu transport de greutate:* 2 mingi medicinale de 3 kg pentru fete și 2 mingi medicinale de 5 kg pentru băieți. La capătul băncii se coboară cu ambele mingi în brațe și așezarea lor la punct fix.

5) *Cățărare la scară fixă:* de pe ambele picioare de la prima șipcă, urcare în brațe și picioare până la înălțimea de 1,60m, atinsă cu tălpile, coborâre până la prima șipcă.

6) *Deplasare cu pas adăugat într-un pătrat cu latura de 3 m:* înainte, lateral dreapta, înapoi, lateral stânga.



7) *Alergare și escaladare liberă peste calul de gimnastică așezat transversal pe direcția de alergare cu înălțimea de 1,05m.*

8) *Aruncare la țintă de la o distanță delimitată de o linie la 10 m băieți, 9 m fete. Ținta este un cerc cu diametrul de 1 m la care se vor arunca pe rând 3 mingi: minge de tenis, minge de handbal, minge medicinală de 1 kg. Ordinea aruncărilor este aleatorie.*

Nerespectarea indicațiilor din descrierea traseului sau neefectuarea uneia din cele 8 stații va duce la descalificare și se notează cu 0.

#### **Tabel notare băieți:**

|      |           |             |          |             |          |             |          |             |          |             |
|------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
| NOTA | <b>10</b> | <b>9.50</b> | <b>9</b> | <b>8.50</b> | <b>8</b> | <b>7.50</b> | <b>7</b> | <b>6.50</b> | <b>6</b> | <b>5.50</b> |
| TIMP | 28.5      | 28.9        | 29.4     | 29.7        | 29.9     | 30.5        | 31.8     | 32.8        | 33.5     | 34.7        |
| NOTA | <b>5</b>  | <b>4.5</b>  | <b>4</b> | <b>3.50</b> | <b>3</b> | <b>2.50</b> | <b>2</b> | <b>1.50</b> | <b>1</b> | -           |
| TIMP | 36.0      | 37.0        | 39.0     | 41.0        | 43.0     | 45.0        | 47.0     | 49.0        | 51.0     | -           |

#### **Tabel notare fete:**

|      |           |             |          |             |          |             |          |             |          |             |
|------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
| NOTA | <b>10</b> | <b>9.50</b> | <b>9</b> | <b>8.50</b> | <b>8</b> | <b>7.50</b> | <b>7</b> | <b>6.50</b> | <b>6</b> | <b>5.50</b> |
| TIMP | 34.5      | 34.7        | 35.0     | 35.3        | 35.6     | 35.8        | 36.0     | 36.9        | 37.7     | 39.0        |
| NOTA | <b>5</b>  | <b>4.50</b> | <b>4</b> | <b>3.50</b> | <b>3</b> | <b>2.50</b> | <b>2</b> | <b>1.50</b> | <b>1</b> | -           |
| TIMP | 41.0      | 43.0        | 45.0     | 47.0        | 49.0     | 51.0        | 53.0     | 55.0        | 57.0     | -           |

#### **Penalizări:**

- stația 1) - se penalizează pentru fiecare jalon neocolit sau căzut cu 0.5 secunde; neocolirea jaloanelor conform descrierii înseamnă descalificare;

- stația 2) - se penalizează cu 0.5 secunde atingerea sau răsturnarea suporturilor în timpul târării;

- stația 3) - se penalizează cu 0.5 secunde agățarea sau răsturnarea obstacolului;

- stația 4) - se penalizează cu 0.5 secunde pentru fiecare greșeală: scăparea unei mingi medicinale, căderea de pe bancă în timpul mersului, neașezarea mingilor la punct fix;

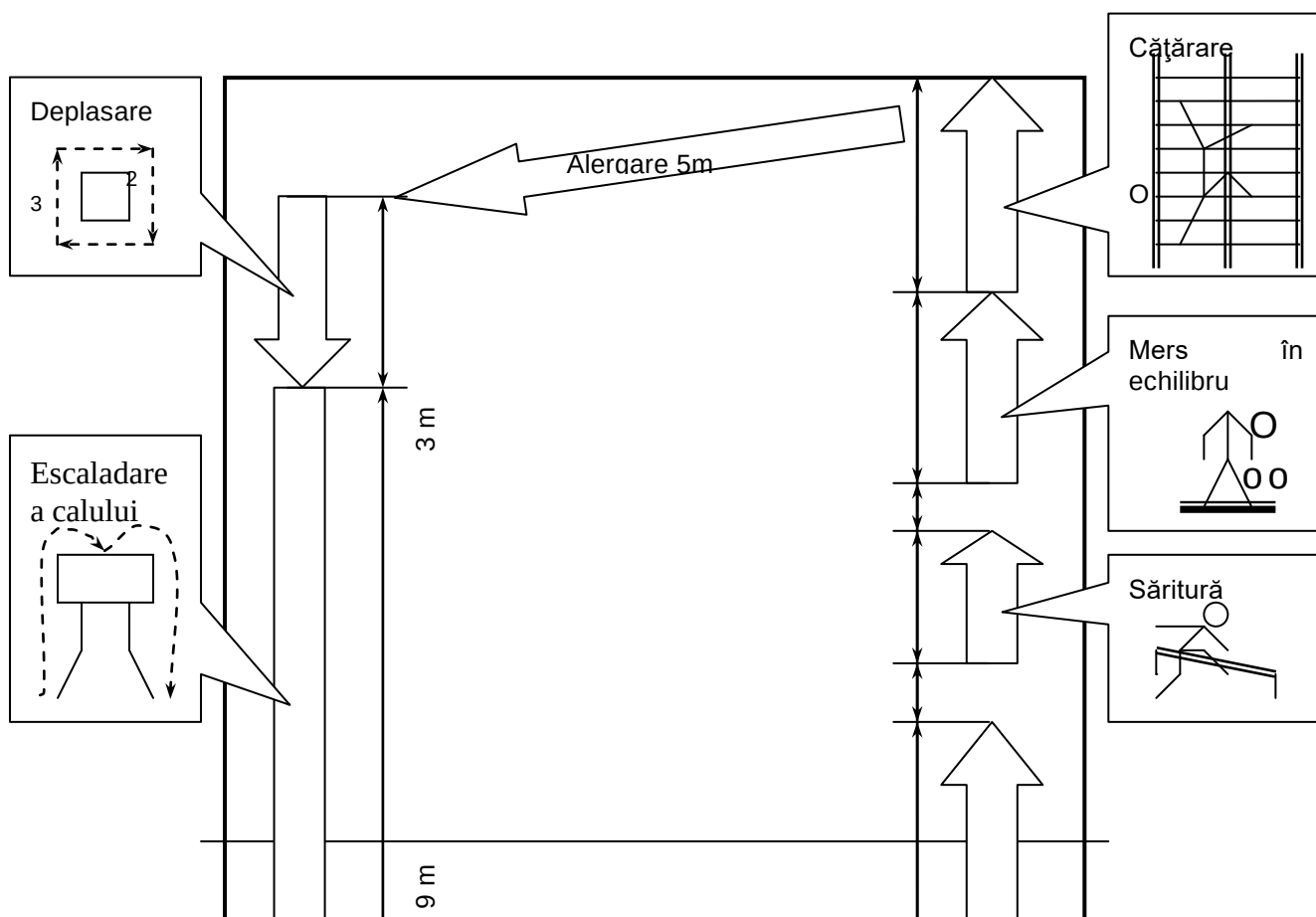
- stația 5) - se penalizează cu 1 secundă neatingerea primei șipci cu ambele picioare la urcare și la coborâre;

- stația 6) - se penalizează cu 0,5 secunde execuția incorectă a deplasării în pătrat;

- stația 7) - se penalizează cu 0.5 secunde răsturnarea aparatului în timpul escaladării;

- stația 8) - se penalizează cu 0.5 secunde ratarea fiecărei aruncări la țintă și depășirea liniei delimitate; se penalizează cu 3 secunde aruncarea simultană a mingilor.

## TRASEUL MOTRIC



PLECARE

## VOLEI

### Traseu tehnico-tactic

↪ Băieți (fig. nr. 1): serviciul de sus (puternic sau planat) de pe  $Z_1$ , deplasare spre marcajul aflat între zonele 3 și 6 cu execuția plonjonului înainte și atingerea acestuia, deplasare în  $Z_2$  și săritură la blocaj, plonjon cu rostogolire spre  $Z_3$  cu atingerea liniei de 3 m., atac din autoaruncarea mingii de pe  $Z_3$ , deplasare cu spatele în  $Z_4$  și atac din minge autoaruncată pe direcția elanului în marcajul aflat în terenul advers, plonjon înapoi cu rostogolire și deplasare cu spatele în poziție fundamentală înaltă până la linia de fund a terenului de volei.

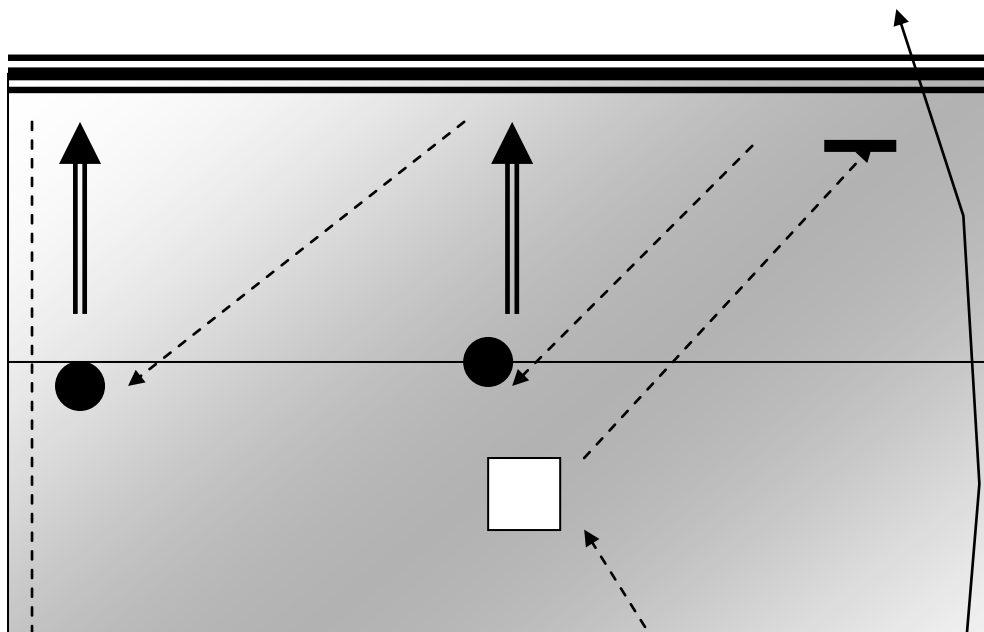


fig. 1.

Finish

Start

↳ Fete (fig. nr. 2): serviciul de sus (puternic sau planat) de pe  $Z_1$ , deplasare spre marcajul aflat între zonele 3 și 6 cu execuția plonjonului înainte (plonjonul înainte specific feminin) și atingerea acestuia, deplasare în  $Z_2$  și săritură la blocaj, plonjon cu rostogolire spre  $Z_3$  cu atingerea liniei de 3 m., atac din autoaruncarea mingii de pe  $Z_3$ , deplasare cu spatele în  $Z_4$  și atac din minge autoaruncată pe direcția elanului în marcajul aflat în terenul advers, plonjon înapoi cu rostogolire și deplasare cu spatele în poziție fundamentală înaltă până la linia de fund a terenului de volei.

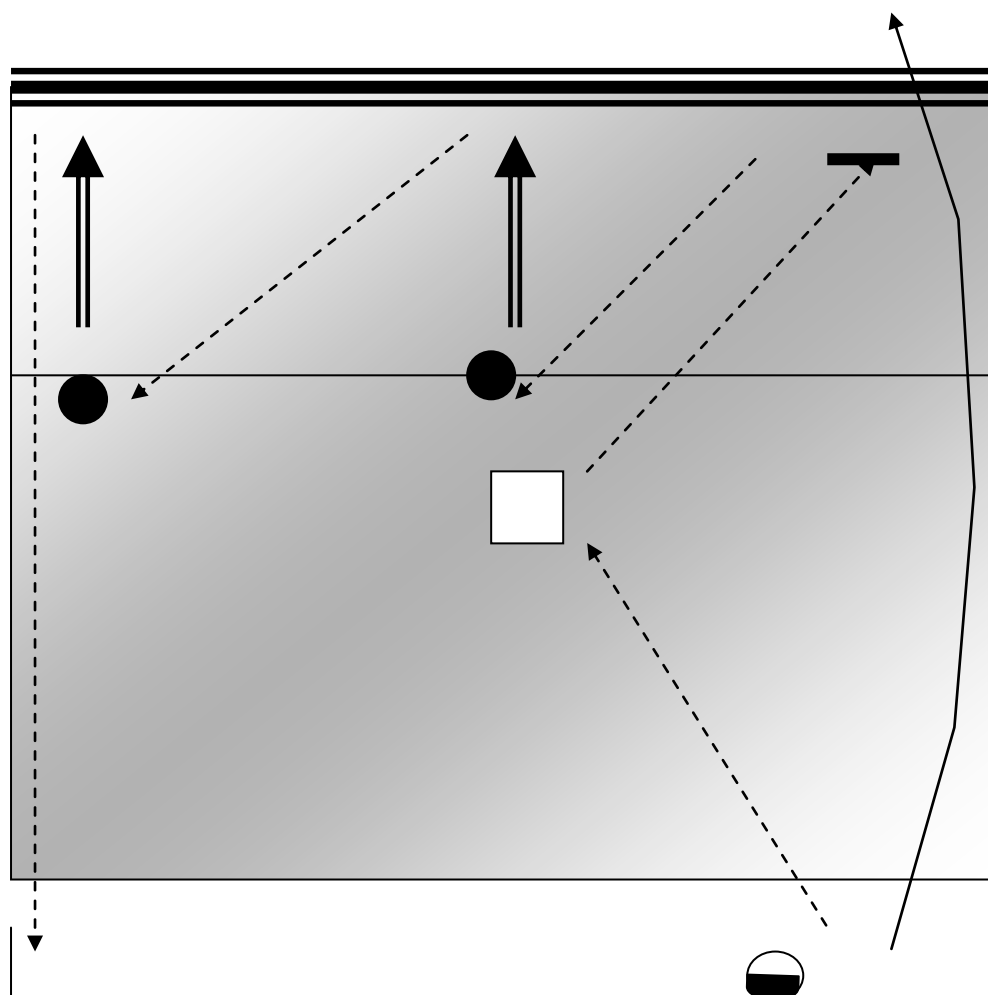


fig. 2.

Notă: cronometrul se pornește la prima lovire a mingii (serviciul) și se oprește la depășirea liniei de fund. Candidatul beneficiază de două încercări, luându-se în calcul cel mai bun timp.

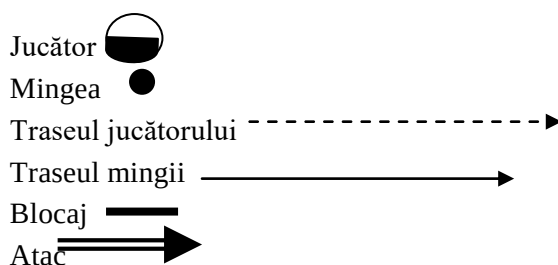
Penalizări:

- greșeli regulamentare la serviciu, atac și blocaj – 1 secundă pentru fiecare greșeală;
- greșeli tehnice: neatingerea liniilor marcate, serviciu ușor – 0,5 sec.;
- nerespectarea traseului duce la anularea execuției = nota 1

#### Modalitate de notare:

| Notă |   | 10   | 9    | 8   | 7    | 6    | 5   | 4    | 3    | 2    | 1    |
|------|---|------|------|-----|------|------|-----|------|------|------|------|
| Timp | F | 16"6 | 16"8 | 18" | 18"2 | 18"4 | 20" | 20"2 | 20"4 | 20"6 | 20"8 |
|      | B | 14"6 | 14"8 | 15" | 15"2 | 15"4 | 18" | 18"2 | 18"4 | 18"6 | 18"8 |

Legendă:



### CANOTAJ

Proba practică este efectuată individual pe simulator (ergometru) pe distanța de 2000 m, utilizând tehnica specifică canotajului academic, iar performanțele obținute sunt transformate în note conform tabelului. Rezultatele intermediare se rotunjesc în minus la valoarea cea mai apropiată.

#### Transformarea rezultatelor în note (masculin)

| Timp (m,s) | Notă | Timp (m,s) | Notă | Timp (m,s) | Notă | Timp (m,s) | Notă | Timp (m,s) | Notă |
|------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|
| 6,20       | 10   | 6,39       | 8,10 | 7,06       | 6,20 | 8,01       | 4,60 | 8,58       | 2,70 |
| 6,21       | 9,90 | 6,40       | 8,00 | 7,08       | 6,10 | 8,04       | 4,50 | 9,01       | 2,60 |
| 6,22       | 9,80 | 6,41       | 7,90 | 7,10       | 6,00 | 8,07       | 4,40 | 9,04       | 2,50 |
| 6,23       | 9,70 | 6,42       | 7,80 | 7,13       | 6,20 | 8,10       | 4,30 | 9,07       | 2,40 |
| 6,24       | 9,60 | 6,43       | 7,70 | 7,16       | 6,10 | 8,13       | 4,20 | 9,10       | 2,30 |
| 6,25       | 9,50 | 6,44       | 7,60 | 7,19       | 6,00 | 8,16       | 4,10 | 9,13       | 2,20 |
| 6,26       | 9,40 | 6,45       | 7,50 | 7,22       | 5,90 | 8,19       | 4,00 | 9,16       | 2,10 |
| 6,27       | 9,30 | 6,46       | 7,40 | 7,25       | 5,80 | 8,22       | 3,90 | 9,19       | 2,00 |
| 6,28       | 9,20 | 6,47       | 7,30 | 7,28       | 5,70 | 8,25       | 3,80 | 9,22       | 1,90 |
| 6,29       | 9,10 | 6,48       | 7,20 | 7,31       | 5,60 | 8,28       | 3,70 | 9,25       | 1,80 |
| 6,30       | 9,00 | 6,49       | 7,10 | 7,34       | 5,50 | 8,31       | 3,60 | 9,28       | 1,70 |
| 6,31       | 8,90 | 6,50       | 7,00 | 7,37       | 5,40 | 8,34       | 3,50 | 9,31       | 1,60 |

|      |             |      |             |      |             |      |             |      |             |
|------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|-------------|
| 6,32 | <b>8,80</b> | 6,52 | <b>6,90</b> | 7,40 | <b>5,30</b> | 8,37 | <b>3,40</b> | 9,34 | <b>1,50</b> |
| 6,33 | <b>8,70</b> | 6,54 | <b>6,80</b> | 7,43 | <b>5,20</b> | 8,40 | <b>3,30</b> | 9,37 | <b>1,40</b> |
| 6,34 | <b>8,60</b> | 6,56 | <b>6,70</b> | 7,46 | <b>5,10</b> | 8,43 | <b>3,20</b> | 9,40 | <b>1,30</b> |
| 6,35 | <b>8,50</b> | 6,58 | <b>6,60</b> | 7,49 | <b>5,00</b> | 8,46 | <b>3,10</b> | 9,43 | <b>1,20</b> |
| 6,36 | <b>8,40</b> | 7,00 | <b>6,50</b> | 7,52 | <b>4,90</b> | 8,49 | <b>3,00</b> | 9,46 | <b>1,10</b> |
| 6,37 | <b>8,30</b> | 7,02 | <b>6,40</b> | 7,55 | <b>4,80</b> | 8,52 | <b>2,90</b> | 9,49 | <b>1,00</b> |
| 6,38 | <b>8,20</b> | 7,04 | <b>6,30</b> | 7,58 | <b>4,70</b> | 8,55 | <b>2,80</b> |      |             |

Transformarea rezultatelor în note (feminin)

| <b>Timp (m,s)</b> | <b>Notă</b> | <b>Timp (m,s)</b> | <b>Notă</b> | <b>Timp (m,s)</b> | <b>Notă</b> | <b>Timp (m,s)</b> | <b>Notă</b> | <b>Timp (m,s)</b> | <b>Notă</b> |
|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 7,20              | <b>10</b>   | 7,39              | <b>8,10</b> | 8,06              | <b>6,20</b> | 9,01              | <b>4,60</b> | 9,58              | <b>2,70</b> |
| 7,21              | <b>9,90</b> | 7,40              | <b>8,00</b> | 8,08              | <b>6,10</b> | 9,04              | <b>4,50</b> | 10,01             | <b>2,60</b> |
| 7,22              | <b>9,80</b> | 7,41              | <b>7,90</b> | 8,10              | <b>6,00</b> | 9,07              | <b>4,40</b> | 10,04             | <b>2,50</b> |
| 7,23              | <b>9,70</b> | 7,42              | <b>7,80</b> | 8,13              | <b>6,20</b> | 9,10              | <b>4,30</b> | 10,07             | <b>2,40</b> |
| 7,24              | <b>9,60</b> | 7,43              | <b>7,70</b> | 8,16              | <b>6,10</b> | 9,13              | <b>4,20</b> | 10,10             | <b>2,30</b> |
| 7,25              | <b>9,50</b> | 7,44              | <b>7,60</b> | 8,19              | <b>6,00</b> | 9,16              | <b>4,10</b> | 10,13             | <b>2,20</b> |
| 7,26              | <b>9,40</b> | 7,45              | <b>7,50</b> | 8,22              | <b>5,90</b> | 9,19              | <b>4,00</b> | 10,16             | <b>2,10</b> |
| 7,27              | <b>9,30</b> | 7,46              | <b>7,40</b> | 8,25              | <b>5,80</b> | 9,22              | <b>3,90</b> | 10,19             | <b>2,00</b> |
| 7,28              | <b>9,20</b> | 7,47              | <b>7,30</b> | 8,28              | <b>5,70</b> | 9,25              | <b>3,80</b> | 10,22             | <b>1,90</b> |
| 7,29              | <b>9,10</b> | 7,48              | <b>7,20</b> | 8,31              | <b>5,60</b> | 9,28              | <b>3,70</b> | 10,25             | <b>1,80</b> |
| 7,30              | <b>9,00</b> | 7,49              | <b>7,10</b> | 8,34              | <b>5,50</b> | 9,31              | <b>3,60</b> | 10,28             | <b>1,70</b> |
| 7,31              | <b>8,90</b> | 7,50              | <b>7,00</b> | 8,37              | <b>5,40</b> | 9,34              | <b>3,50</b> | 10,31             | <b>1,60</b> |
| 7,32              | <b>8,80</b> | 7,52              | <b>6,90</b> | 8,40              | <b>5,30</b> | 9,37              | <b>3,40</b> | 10,34             | <b>1,50</b> |
| 7,33              | <b>8,70</b> | 7,54              | <b>6,80</b> | 8,43              | <b>5,20</b> | 9,40              | <b>3,30</b> | 10,37             | <b>1,40</b> |
| 7,34              | <b>8,60</b> | 7,56              | <b>6,70</b> | 8,46              | <b>5,10</b> | 9,43              | <b>3,20</b> | 10,40             | <b>1,30</b> |
| 7,35              | <b>8,50</b> | 7,58              | <b>6,60</b> | 8,49              | <b>5,00</b> | 9,46              | <b>3,10</b> | 10,43             | <b>1,20</b> |
| 7,36              | <b>8,40</b> | 8,00              | <b>6,50</b> | 8,52              | <b>4,90</b> | 9,49              | <b>3,00</b> | 10,46             | <b>1,10</b> |
| 7,37              | <b>8,30</b> | 8,02              | <b>6,40</b> | 8,55              | <b>4,80</b> | 9,52              | <b>2,90</b> | 10,49             | <b>1,00</b> |
| 7,38              | <b>8,20</b> | 8,04              | <b>6,30</b> | 8,58              | <b>4,70</b> | 9,55              | <b>2,80</b> |                   |             |

## BOX

### TESTUL I – tehnică individuală - Total 5 puncte

#### a. Poziția de gardă și deplasările în ring.

- intrarea în poziția de gardă, întoarcerile-schimbarea direcțiilor, deplasările în ring.  
- box-ul cu umbra (2 minute). Box- ul cu umbra sa cuprindă o gamă cât mai variată de procedee tehnice: lovituri (directă, croșeu, upper cut, atât la cap cât și la corp), eschive (eschive laterale, rotative) etc.

#### b. Procedeele tehnice de atac se execută în următoarele variante:

-de pe loc, la sac sau pernă și prin deplasare înainte/înapoi, lateral stânga/dreapta, deplasări variate) în aer, fără partener

- lovitura directă la cap și la corp, cu brațul din față
- lovitura directă la cap și la corp, cu brațul din spate
- croșeu la cap și la corp, cu brațul din față
- croșeu la cap și la corp, cu brațul din spate
- upper cut la corp, cu brațul din față
- upper cut la corp, cu brațul din spate

## **TESTUL II – tehnică la sacul de box sau la pernă - Total 5 puncte**

(Execuția procedeelor tehnice se va face în sistem semi-contact. Se punctează execuția tehnică și nu forța)

- a. Combinații tehnico tactice, combinații de atac (la cap și la corp)
  - combinații de două lovituri: două lovituri directe cu brațul din față, două lovituri directe cu brațul din spate, două croșee cu brațul din față, două croșee cu brațul din spate, croșeu cu brațul din față și croșeu cu brațul din spate
  - combinații de 3 lovituri directe:  
brațul din față, brațul din față, brațul din spate  
brațul din față, brațul din spate, brațul din față
  - combinații diverse:  
direct cu brațul din față, direct cu brațul din spate, croșeu cu brațul din față  
direct cu brațul din față, croșeu cu brațul din spate, croșeu cu brațul din față  
direct cu brațul din față, croșeu cu brațul din spate, upper - cut cu brațul din față

### **Procedee tehnice de contraatac**

- blocare\ parare și contraatac: - blocaj cu palma pe interpunere (prinderea) urmat de contraatac: directă/croșeu - blocajul unui croșeu, urmat de lovitură direct - parare circulara urmat de contraatac cu lovitură direct
- eschivă\apărare prin deplasare și contraatac  
eschivă lateral, urmată de combinație de atac  
eschivă circular, urmată de combinație de atac

- Nota finală va rezulta din însumarea punctelor obținute la teste.
- Fiecare candidat să aibă, obligatoriu, echipament pentru ring (mănuși, bandaje, proteza, casca, cochilie, short, maieu)
- Execuția procedeelor tehnice se va face în sistem semi-contact. Se punctează execuția tehnică și nu forța.

**Anexa 2, I.B**

## **MĂSURI DE PREVENIRE A INFECȚIEI CU SARS-COV-2 ÎN CADRUL DESFĂȘURĂRII PROBELOR SPORTIVE**

1. Se vor lua măsuri de distanțare fizică și se vor crea condiții de siguranță pentru realizarea probelor sportive, desfășurate în sala de sport a Universității (handbal, volei, baschet, gimnastică, canotaj pe simulator, traseu motric).
2. Pentru celelalte probe sportive (atletism, înot, fotbal, lupte, box), se vor lua măsuri de distanțare fizică și se vor programa candidați la intervale suficient de mari timp pentru a putea asigura condițiile de siguranță și igienă.
3. Se vor marca căile de acces în bazele sportive, iar celelalte intrări vor fi închise.

4. Accesul în bazele sportive (sală de sport, sală de lupte, sală atletism) se va face în limita capacității maxime admise pentru respectiva bază (minim 4 mp/persoană și cu asigurarea unei poziționări de minim 2 m între 2 persoane).
5. Vor fi puse dozatoare cu substanțe dezinfectante sau de igienizare la intrarea în baza sportivă pentru a asigura candidaților păstrarea igienei specifice acestei perioade.
6. La intrarea în baza sportivă se va măsura temperatura, folosind termometre manuale, fără contact.
7. Candidații se vor programa cu o zi înainte de susținerea probelor sportive. Programul se va afișa online și nu va necesita deplasarea candidaților în campusul universitar pentru a vedea ordinea de intrare.
8. Se va programa un număr limitat de candidați într-o zi (aproximativ 60-70), pe specializări, pe probe sportive și în ordine alfabetică, la intervale suficient de mari pentru a nu fi nevoiți să aștepte afară, în fața sălii de sport.
9. Proba sportivă se va realiza conform programului afișat online, în ziua, la ora și în intervalul de timp prestabilit.
10. Candidații nu vor sosi mai repede de intervalul programat și vor respecta ordinea de intrare și distanțarea fizică.
11. Pentru traseul motric și celelalte probe sportive, vor intra în incinta sălii cei 4 studenți programați (doi în vestiarul 1 și doi în vestiarul 2, pentru a păstra distanțarea fizică).
12. Pentru realizarea probelor sportive, în sala de sport vor intra nu mai mult de 2 candidați. Unul dintre candidați realizează traseul motric, iar celălalt face exercițiile de încălzire.
13. După ce un candidat finalizează proba sportivă, pleacă în vestiar și va intra următorul pentru a se pregăti.
14. În cazul jocurilor sportive, jocul bilateral nu se va mai desfășura. Candidații vor fi notați doar pe baza rezultatelor de la traseului tehnico – tactic.
15. În cazul probelor de lupte și de box, se vor folosi manechine și sac de box.
16. Accesul studenților în sală se face purtând mască și mănuși, pe baza cărții de indentitate și a legitimației de concurs și conform programării.
17. Candidații vor primi legitimația de concurs înainte de a intra în sala de sport.
18. Traseul se realizează de către candidați în echipament sportiv, purtând mască și mănuși.
19. După fiecare grupă de studenți, se vor dezinfecta materialele din sală (mingile, saltelele, lada de gimnastică și spalierul) și vestiarele.



20. Comisia de evaluare va fi formată din 3 membrii și va păstra măsurile de distanțare fizică. Vor purta măști și mănuși.
21. Comunicarea rezultatelor admiterii (listele candidaților admiși/ respinși) se va face online, pe site-ul facultății de Educație Fizică și Sport.

