

ADMITERE

IULIE 2019

DOMENIUL:

***ȘTIINȚA SPORTULUI
ȘI EDUCAȚIEI FIZICE***

PROGRAMUL DE STUDIU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Proba practică se compune din :

1. Joc sportiv opțional : fotbal, volei, handbal, baschet – probă eliminatorie.

2. Parcurgerea unui traseu tehnico-aplicativ.

NOTA FINALĂ :

➤ **80 % - NOTA LA PROBA PRACTICĂ**

➤ **20 % - NOTA OBTINUTĂ LA EXAMENUL DE BACALAUREAT**

**Președinte Comisie Admitere 2019,
Conf.univ.dr.Angela Bănăduc**

**Director Departament,
Lector univ.dr.Voichița Gheoca**

**Secretar Comisie Admitere 2019,
Lector univ.dr. Daniel Hunyadi**

CONȚINUTUL ȘI ORGANIZAREA PROBELOR DE CONCURS

1. JOC SPORTIV OPȚIONAL (baschet, fotbal, handbal, volei) – probă eliminatorie

- Joc bilateral

2. PARCURGerea UNUI TRASEU TEHNICO-APLICATIV

I. Scopul: selectarea candidaților prin aprecierea nivelului capacității motrice generale (de bază).

II. Obiectivele:

1. Verificarea nivelului de însușire a deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare.
2. Verificarea gradului de manifestare a calităților motrice de bază, cu prioritate pentru următoarele calități:
 - îndemânarea și componentele esențiale ale acesteia (coordonare, echilibru și orientare spațială);
 - forța principalelor grupe musculare.
3. Verificarea gradului de manifestare a calităților motrice combinate, cu accent pe:
 - îndemânare în regim de viteză;
 - forță în regim de viteză;
 - viteză în regim de coordonare.
4. Verificarea gradului de manifestare a calităților moral-volitive (voința, perseverența, încrederea în propriile forțe, etc.) precum și a capacității de decizie și acțiune independentă.
5. Verificarea nivelului memoriei motrice și al atenției.

III. Precondițiile necesare executării corecte a deprinderilor aplicativ-utilitare sunt:

- mecanismul de bază al deprinderii să fie respectat, însușit;
- calitățile motrice de bază (preponderent îndemânare și forță) dezvoltate la nivel acceptabil.

IV. Condițiile de lucru, aparatele și materialele necesare

Locul de desfășurare al probei: sală de sport.

Aparate și materiale necesare:

- 2 bănci de gimnastică (dintre care una trebuie să fie lăcuită și ușor alunecoasă)
- ladă de gimnastică
- 4-5 saltele
- 4 jaloane
- 3 ștachete din plastic
- 1 cerc
- 2 mingi elastice
- cronometru

Înainte de începerea activității se vor lua măsuri de igienizare a suprafețelor și de evitare a accidentelor.

În acest sens se vor asigura zonele de aterizare cu saltele, se vor înlătura obiectele inutile din jurul traseului aplicativ și se va verifica „starea fizică” a fiecărui aparat.

V. Conținutul probei de admitere

Proba nu este identică pentru fete și băieți și constă dintr-un traseu (parcurs) tehnico-aplicativ format dintr-o înlănțuire de acte și acțiuni motrice grupate în **8 „stații”** (secvențe/sarcini motrice) care se succed fără pauze între ele.

Traseul tehnico-aplicativ se desfășoară **contracronometru**.

A) Traseu tehnico-aplicativ pentru FETE (video)

Descrierea terminologică

Tur („la dus”) pe distanța de 20 metri

- „Stația” nr. 1. Stând cu călcâiele la linia de start, cu spatele spre direcția de deplasare. Întoarcere 180° și urcare pe banca de gimnastică (așezată la 0,5 m de linia de plecare); mers pe vârfuri cu brațele lateral până la jumătatea băncii, întoarcere 360° (tot pe vârfuri cu brațele lateral) și mers pe vârfuri cu brațele lateral până la capătul băncii, săritură în adâncime de pe două picioare, cu aterizare pe două picioare, pe saltea.

- „Stația” nr. 2. Rostogolire înainte din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit (pe o saltea).

- „Stația” nr. 3. Alergare șerpuită cu ocolirea prin exterior a patru jaloane așezate în zig-zag; alergare până la o bancă de gimnastică.

Detalii:

- distanța între jaloane este aproximativ 2 m;
- distanța între ultimul jalon și bancă este aproximativ 8 m.

- „Stația” nr. 4. Din sprijin culcat facial, longitudinal față de bancă, cu mâinile pe aceasta, se execută 5 flotări; revenire în stând; întoarcere 90° (la stânga/dreapta) spre lada de gimnastică.

Precizare: se iau în considerare doar flotările executate cu pieptul la bancă și cu brațele întinse complet în poziția inițială/finală.

Retur („la întors”) pe distanța de 20 metri

- „Stația” nr. 5. Elan cu 3-4 pași alergători până la lada de gimnastică așezată transversal față de linia elanului și escaladarea acesteia. Procedeul de escaladare trebuie să fie prin urcare în sprijin pe mâini, trecere în sprijin ghemuit pe aparat; săritură în adâncime și aterizare cu amortizare pe saltea.

- „Stația” nr. 6. Elan cu pași alergători până la prima ștachetă; trecere peste prima ștachetă prin săritură de pe un picior pe celălalt; 1-2 pași alergători până la a doua ștachetă și trecere peste aceasta tot prin săritură de pe un picior pe celălalt; idem peste a treia ștachetă. Unu-doi pași alergători până la un cerc în care se află o minge elastică.

Detalii:

- distanța de la lada de gimnastică până la primul obstacol este aproximativ 8 m.
- înălțimea celor trei ștachete este diferită, aceasta crescând progresiv de la prima până la ultima, astfel: 40 cm - 50 cm - 60 cm; distanța între ștachete este 3 metri.
- cercul în care se află mingea este situat la aproximativ 3 m față de ultima ștachetă.

- „Stația” nr. 7 („Mânuirea mingii”). Executanta apucă mingea și efectuează următoarea structură motrică: din poziția inițială stând depărtat cu mingea ținută cu ambele mâini înainte-jos; ridicarea brațelor prin înainte, sus; ducerea brațului stâng/drept lateral, cu palma în sus (mingea ținută pe palma stângă/dreaptă); revenire cu brațele sus; aceeași acțiune cu brațul opus; revenire cu brațele sus; trecerea mingii pe sub piciorul stâng/drept; aceeași acțiune pe sub piciorul opus; revenire (în stând depărtat) cu brațele sus, mingea ținută cu ambele mâini.

Precizare: structura motrică descrisă mai sus se efectuează la distanța de 4,5 metri față de perete.

- „Stația” nr. 8. Din stând depărtat, mingea ținută cu ambele mâini sus: aruncarea mingii la o țintă desenată pe perete; alergare cu recuperarea mingii și oprire lângă perete, cu tălpile pe linia de sosire, brațele sus, mingea (ținută cu ambele mâini) atinge ținta.

Precizări: - ținta este un cerc cu diametrul de 80 cm situat la înălțimea de 2 metri de la sol;

- aruncarea la țintă se efectuează de la distanța de 4,5 metri față de perete (de la o linie marcată pe sol).

B) Traseu tehnico-aplicativ pentru BĂIETI (video)

Descrierea terminologică

Tur („la dus”) pe distanța de 22 metri

- „Stația” nr. 1. Stând cu călcâiele la linia de start, cu spatele spre direcția de deplasare. Întoarcere 180° și urcare pe banca de gimnastică (așezată la 0,5 m de linia de plecare); **mers cu spatele (brațele lateral)** până la jumătatea băncii,

întoarcere 180° (tot pe vârfuri cu brațele lateral) și mers pe vârfuri cu spatele (brațele lateral) până la capătul băncii; săritură în adâncime de pe două picioare, cu aterizare pe două picioare, pe saltea.

- „*Stația*” nr. 2. Rostogolire înapoi din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit; ridicare în stând și întoarcere 180° (spre stânga/dreapta).

- „*Stația*” nr. 3. Alergare șerpuită cu ocolirea prin exterior a patru jaloane așezate în zig-zag; alergare până la o bancă de gimnastică; urcare pe bancă și săritură în atârnat la o bară fixată în perete.

Detalii:

- distanța între jaloane este aproximativ 2 m;
- distanța între ultimul jalon și bancă este aproximativ 8 m.

- „*Stația*” nr. 4. Se execută 5 tracțiuni în brațe cu priza la alegere; revenire pe sol; întoarcere (la stânga/dreapta) spre lada de gimnastică.

Precizări: se iau în considerare doar tracțiunile executate cu bărbia deasupra barei și cu brațele întinse în poziția atârnat.

Retur („la întors”) pe distanța de **22 metri**

- „*Stația*” nr. 5. Elan de 3-4 pași alergători până la lada de gimnastică așezată transversal față de linia elanului și escaladarea acesteia. Procedul de escaladare trebuie să fie prin urcare în sprijin pe mâini, apoi trecere în sprijin ghemuit pe aparat; săritură în adâncime și aterizare cu amortizare pe saltea.

- „*Stația*” nr. 6. Trei-patru pași alergători până la primul obstacol; trecere peste prima ștachetă prin săritură de pe două picioare, cu aterizare pe două picioare; idem peste alte două ștachete; un pas până la o bancă de gimnastică.

Precizare: înălțimea celor trei ștachete este diferită, aceasta crescând progresiv de la prima la ultima astfel: 40 cm - 50 cm - 60 cm;

- „*Stația*” nr. 7. Stând cu fața la capătul băncii, transversal: se execută trecere în culcat facial pe bancă, târâre cu tracțiune simultană în brațe (fără ajutorul picioarelor) până când cel puțin pieptul ajunge la capătul băncii; trecere în sprijin ghemuit cu mâinile pe capătul băncii și rostogolire înainte (mâinile pe saltea) cu finalizare în sprijin ghemuit; ridicare în stând; un pas înainte-lateral stânga/dreapta până la un cerc în care se află o minge elastică.

- „Stația” nr. 8. Executantul apucă mingea și efectuează din stând depărtat, aruncarea mingii cu două mâini de sus, la o țintă desenată pe perete; alergare cu recuperarea mingii și oprire lângă perete, cu tălpile pe linia de sosire, brațele sus, mingea (ținută cu ambele mâini) atinge ținta.

Precizări:

- ținta este un cerc cu diametrul de 80 cm situat la înălțimea de 2 metri de la sol;
- aruncarea la țintă se efectuează de la distanța de 6 metri față de perete (de la o linie marcată pe sol).

VI. Evaluarea

Generalități:

- Comisia de examen va fi formată din: președinte, doi cronometrori și doi sau trei arbitri de traseu.
- Candidatele/candidații se vor prezenta la probă în echipament adecvat.
- Accesul candidatelor/candidaților în sala de examen se va face în ordinea tabelelor afișate de comisia de admitere, pe serii, fete/băieți, în mod separat.
- Încălzirea generală se va efectua în afara sălii de examen; încălzirea specială din sala de examen va avea durata de 5 minute pentru întreaga serie.
- Traseul tehnico-aplicativ va fi executat o singură dată.
- Abordarea și efectuarea fiecărei secvențe/sarcini motrice este obligatorie. Nerespectarea acestei cerințe atrage după sine penalizarea candidatei/candidatului cu 3 puncte din nota obținută la această probă.
- Nerespectarea modului corect de efectuare a sarcinilor motrice prevăzute în traseu, inclusiv acțiunile motrice impuse la plecare și sosire se penalizează cu câte o zecime de secundă adăugată la timpul obținut de candidată/candidat după parcurgerea traseului, respectiv + **0.1 s** (de fiecare dată);
- Cronometrul va porni la prima mișcare a candidatului, la comanda „start” a arbitrilor cronometror și se va opri în momentul în care executanta/executantul ajunge cu tălpile pe linia de sosire.
- La eventualele căderi de pe bancă, din atârnat la bara de tracțiuni sau în caz de alunecare de pe lada de gimnastică, candidata/candidatul poate relua acțiunea motrică, de la locul de cădere.
- Ajutorul direct primit de executantă/executant pe parcurs, va fi justificat doar pentru evitarea accidentelor, situație în care candidatul va fi notat cu 1 (unu).
- Timpul realizat de candidată/candidat după parcurgerea traseului (la care se adaugă eventualele zecimi de secundă de penalizare) va fi transformat în note de la 1 la 10, conform tabelului de evaluare următor:

TRASEU TEHNICO-APLICATIV
TABEL DE ECHIVALARE A TIMPULUI ÎN NOTE

TIMPUL REALIZAT ÎN SECUNDE FEMININ ȘI MASCULIN	NOTE
35,0 și sub 35,0	10
35,1 – 35,5	9,50
35,6 – 36,5	9,00
36,6 – 37,5	8,50
37,6 – 39,0	8,00
39,1 – 40,5	7,50
40,6 – 42,5	7,00
42,6 – 44,5	6,50
44,6 – 47,0	6,00
47,1 – 49,5	5,50
49,6 – 52,5	5,00
52,6 – 55,5	4,50
55,6 – 58,5	4,00
58,6 – 61,5	3,50
61,6 – 64,5	3,00
64,6 – 67,5	2,50
67,6 – 70,5	2,00
70,6 – 73,5	1,50
De la 73,6 în sus	1,00

A) PENALIZĂRI la traseul tehnico-aplicativ al candidatelor

Toate penalizările constau în fracțiuni de secundă, respectiv câte o zecime de secundă (pentru fiecare greșeală) adăugată la timpul obținut de candidată după parcurgerea traseului, astfel:

„Stația nr. 1”:

- mers pe toată talpa: + **0,1 s**
- întoarcere 360° pe toată talpa: + **0,1 s**
- direcție greșită a brațelor: + **0,1 s**

„Stația nr. 2”:

- nerespectarea mecanismului tehnic de bază al rostogolirii înainte din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit: + **0.1 s** (fiecare greșeală);

Precizări: nerespectarea mecanismul tehnic de bază înseamnă apariția următoarelor greșeli:

- așezarea palmelor prea aproape de membrele inferioare;
- contactul cu salteaua nu se realizează la nivelul cefei și umerilor;
- lipsa impulsului în picioare;
- poziția incorectă a corpului în timpul rostogolirii;
- poziție finală atipică procedurii tehnice;
- nu se păstrează direcția de execuție

„Stația nr. 3”:

- doborârea unui jalon: + **0.1 s** (de fiecare dată)
- neocolirea jaloanelor prin exterior: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația nr. 4”:

- flotare efectuată incorect/incomplet (pieptul nu este la bancă și/sau brațele nu se întind complet în poziția inițială/finală): + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația nr. 5”:

- aterizare cu sprijin pe una sau două mâini sau pe orice altă parte a corpului, după escaladare: + **0.1 s**

„Stația nr. 6”:

- doborârea ștachetei: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația nr. 7”:

- căderea mingii: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația nr. 8”:

- mingea nu atinge ținta: + **0.1 s**

-

B) PENALIZĂRI la traseul tehnico-aplicativ al candidaților

Toate penalizările constau în fracțiuni de secundă, respectiv câte o zecime de secundă (pentru fiecare greșeală) adăugată la timpul obținut de candidat după parcurgerea traseului, astfel:

„Stația nr. 1”:

- mers pe toată talpa: + **0,1 s**
- întoarcere 180° pe toată talpa: + **0,1 s**
- direcție greșită a brațelor: + **0,1 s**

„Stația nr. 2”: nerespectarea mecanismului tehnic de bază al rostogolirii înapoi din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit: + **0.1 s** (fiecare greșeală).

Precizări: nerespectarea mecanismul tehnic de bază înseamnă apariția următoarelor greșeli:

- poziție inițială atipică procedurii tehnice;
- poziția incorectă a corpului în timpul rostogolirii;
- palmele nu se pun pe sol, la lățimea umerilor;
- rostogolire executată cu capul într-o parte, peste umăr;
- poziție finală incorectă, nedefinită;
- nu se păstrează direcția de execuție;

„Stația nr. 3”:

- doborârea unui jalon: + **0.1 s** (de fiecare dată);
- neocolirea jaloanelor prin exterior: + **0.1 s** (de fiecare dată).

„Stația nr. 4”:

- tracțiune efectuată incorect/incomplet (bărba nu ajunge deasupra barei și/sau brațele sunt neîntinse complet în poziția atârnat) : + **0.1 s** (de fiecare dată);

„Stația nr. 5”:

- aterizare cu sprijin pe una sau două mâini sau pe orice altă parte a corpului, după escaladare: + **0.1 s**

„Stația nr. 6”:

- doborârea ștachetei: + **0.1 s** (de fiecare dată)

„Stația nr. 7”:

- nerespectarea mecanismului tehnic de bază al rostogolirii înainte în sprijin ghemuit: + **0.1 s** (fiecare greșeală)

Precizări: nerespectarea mecanismul tehnic de bază înseamnă apariția următoarelor greșeli:

- contactul cu salteaua nu se realizează la nivelul cefei și umerilor;
- poziția incorectă a corpului în timpul rostogolirii;
- lipsa revenirii în poziția finală prevăzută de procedurii tehnice (sprijin ghemuit);
- nu se păstrează direcția de execuție.

„Stația nr. 8”: mingea nu atinge ținta: + **0.1 s**

PROGRAMUL DE STUDIU SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

Proba practică se compune din:

1. Joc sportiv opțional: fotbal, volei, handbal, baschet – probă eliminatorie.

2. Proba de măiestrie sportivă

Cuprinde teste sau probe specifice de verificare a nivelului de măiestrie sportivă a candidatului la una din ramurile de sport la alegere:

- 1) **atletism** – fete : 60m,400m,800m,1500m,3000m, lungime,greutate, sulita;
– baieti: 60m,400m,800m,1500m,5000m, lungime,greutate,sulita.
- 2) **gimnastica artistica**
 - Sol – exercitiu liber ales cu elemente obligatorii: rasturnare inainte si inapoi,salt inainte si inapoi, elemente de gimnastica ritmica sportive;
 - Sarituri – liber alese: rasturnare prin stand pe maini, sau mai greu.
- 3) **înot** – la alegere una din probele urmatoare: liber (100m, 200m, 400m, 1500m) bras, spate, fluture (100m, 200m), sarituri in apa.
- 4) sporturi de luptă – randori (kumite) 3 minute (se urmareste abilitatea de a folosi combinatii, folosirea de tehnici clare, numarul tintelor atinse, eficienta defensive, impresia generala a performantei atletice) + structura tehnică. Box: lovituri laterale (crosee), eschive rotative stanga/dreapta (uppercut), combinatii de lovituri directe stanga/dreapta la cap, directe stanga/dreapta crosee de stanga la cap, directe stanga/dreapta uppercut de stanga la corp, tactici de lupta cu adversar defensiv. Karate: 2 Katas-uri (unul nivel mediu, unul nivel avansat), se urmareste executia corecta (acuratetea tehnicii, a vitezei, a fortei).
- 5) **jocuri sportive** - baschet, fotbal,handbal si volei – joc bilateral + structura tehnica;
 - tenis de camp, tenis de masa – joc bilateral (partida de simplu) + structura tehnica.
- 6) **culturism** – exercitii impuse si liber alese;
- 7) patinaj viteză
- 8) dans sportiv

NOTA FINALĂ :

- 80 % - NOTA LA PROBA PRACTICĂ
- 20 % - NOTA OBȚINUTĂ LA EXAMENUL DE BACALAUREAT

Președinte Comisie Admitere 2019,
Conf.univ.dr.Angela Bănăduc

Director Departament,
Lector univ.dr.Voichița Gheoca

Secretar Comisie Admitere 2019,
Lector univ.dr. Daniel Hunyadi

CONTINUTUL SI ORGANIZAREA PROBELOR DE CONCURS

1. JOC SPORTIV OPȚIONAL(baschet, fotbal, handbal, volei) – *probă eliminatorie*

- Joc bilateral;

2. PROBA DE MĂiestrie Sportivă

ATLETISM

FETE

Proba/Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
60 m	9.0	9.3	9,6	9,9	10,2	10,5	11.0	115	11,6	11,7
400 m	72,0	73,5	75,0	77,5	80,0	83.0	85.0	88.0	90.0	92.0
800 m	2:32	2:37	2:40	2:43	2:48	2:51	2:53	2:54	2:55	2:56
1500 m	5:40	6:00	6:10	6:20	6:30	6:40	6:50	6:55	6:57	6:59
3000m	10:55	11:10	11:20	11:30	11:40	11:50	11:55	11:57	11:59	12:00
Lungime	5,00	4,80	4,70	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,30	4,35
Greutate	11,00	10,40	10,30	10,15	10,00	9,80	9,70	9,60	9,50	9,40
Suliță	38,00	35,00	32,00	30,00	29,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00

BĂIETI

Proba/Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
60 m	7,8	8,0	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5	10,0	10,5	10,6
400 m	58,0	59,0	59,5	60,0	60,5	61,0	61,5	62,0	63,0	64,0
800 m	2:15	2:18	2:20	2:22	2:24	2:26	2:28	2:30	2:31	2:32
1500 m	4:30	4:35	4:40	4:45	4:50	4:55	5:00	5:05	5:10	5:15
5000m	16:30	17:00	17:30	17:40	17:50	18:00	18:10	18:15	18:20	18:25
Lungime	6,00	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20
Greutate	11,50	11,00	10,70	10,40	10,20	10,00	9,80	9,70	9,60	9,50
Suliță	45,00	40,00	39,00	38,00	36,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00

BASCHET

PROBA I

Structura tehnica

- dribling printre jaloane executat pe lungimea terenului de baschet si aruncare la cos din dribling. Proba se executa contracronometru, cronometrarea incepand din momentul executiei primului dribling. Cronometrul se va opri in momentul trecerii mingii prin inel (inscrierea cosului este obligatorie). Candidatii vor avea dreptul la o singura incercare iar nota se va acorda conform normelor din tabelul anexat.

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp baieti	7,5 sec	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3
Fete	9,5 sec	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3

PROBA II

Joc bilateral

-Candidatii vor sustine un joc bilateral (5x5) pe durata a doua reprize de cate 15 min.cu cinci minute pauza intre ele.Proba se va desfasura demixtat.

Nota: se va acorda in functie de urmatoarele:

- nivelul de insusire si aplicare in joc a procedeeleor tehnice de baza;
- cunoasterea si aplicarea in conditiile jocului bilateral a actiunilor tactice individuale de atac si aparare precum si a combinatiilor tactice de baza de atac;
- nivelul de cunoastere al regulamentului de joc.

NOTA

- Ambele probe sunt obligatorii;
- Nota finala este rezultatul mediei aritmetice a notelor obtinute la cele doua probe.

CULTURISM

Aprecierea cadidatilor se face prin doua teste :

- a) **Demonstrarea pozitiilor obligatorii** (baieti, fete);
- b) **Programul liber ales, pe un fond muzical preferat.**

Testul nr.1

Nr.poz.	Pozitii obligatorii	Punctaj
1	Dublu biceps din fata	1,5
2	Amfora din fata	1,5
3	Dublu biceps din spate	1,5
4	Triceps din lateral	1,5
5	Abdomen si coapse din fata	1,5
6	Evidentierea calitatii fibrelor musculare(masa, definire, vascularizare) in timpul prezentarii pozitiilor, precum si a proportiilor dintre segmentele corpului.	2,5
	TOTAL	10 puncte

Testul nr.2

Prezentarea programului liber ales: Pe fondul muzical preferential, pe durata unui minut, candidatul va trece succesiv prin minimum 10 pozitii de prezentare;

Se va urmari: gratia miscarilor, inlantuirea pozitiilor preferentiale, sincronizarea miscarilor cu muzica, amplitudinea miscarilor si coregrafia programului ales.

Precizari:Notarea va fi de la 1-10. **Nota finala** se calculeaza ca **medie aritmetica** a notelor obtinute de candidat la cele **doua teste**.

DANS SPORTIV

Nr.	Cerinte	Punctaj
1	Prezentarea unui dans la alegere din secțiunea standard (vals lent, tango, vals vienez, slow-fox, quickstep) sau secțiunea latino (samba, chacha, rumba, paso-doble, jive) în care să descrieți caracterul dansului .	4 pct.
2	Prezentarea unei coregrafii compusă din 3-5 figuri specifice dansului ales	2 pct.
3	Alegeti o figură din coregrafia prezentată în care să explicați ritmul figurii	2 pct.
4	Mentionați poziția în care se efectuează figura aleasă (poziția generală a corpului, a brațelor, a picioarelor, prizele și relația dintre parteneri)	2 pct
	TOTAL	10 pct.

FOTBAL

PROBA I

Structura tehnica - BAIETI

- de la o linie trasata pe teren, din alergare, se conduce mingea pana la primul jalon(așezat la 5 metri de linia de plecare), dribling printre cinci jaloane asezate la 2,50 m unul fata de celalalt, se efectueaza o autopasa spre arcul de cerc din fata careului de 16 m. de unde se trage la poarta.

Cerinte: 1. Se trage la poarta numai cu siretul plin;

2. Mingea va intra obligatoriu in spatiu portii.

- se efectueaza doua incercari si se noteaza cea mai buna;
- mingile șutate în bară se repetă;
- timp de executie:

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp	6':3	6':4	6':5	6':6	6':7	6':8	6':9	7':0	7':1	7':2

Observatii : in dribling un jalon sau mai multe depasite (neocolite) se depuncteaza cu cate un punct.

Structura tehnica - FETE

- de la o linie trasata pe teren, din alergare, se conduce mingea pana la primul jalon(așezat la 5 metri de linia de plecare), dribling printre cinci jaloane asezate la 2,50 m unul fata de celalalt, se efectueaza o autopasa spre arcul de cerc din fata careului de 16 m. de unde se trage la poarta.

Cerinte: 1. Se trage la poarta numai cu siretul plin;

2. Mingea va intra obligatoriu in spatiu portii.

- se efectueaza doua incercari si se noteaza cea mai buna;
- mingile șutate în bară se repetă;
- timp de executie:

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp	7':0	7':1	7':2	7':3	7':4	7':5	7':6	7':7	7':8	7':9

Observatii : in dribling un jalon sau mai multe depasite (neocolite) se depuncteaza cu cate un punct.

PROBA II

- joc bilateral – 11/11, (2x25’) cu 5’ pauza, cu rotarea pe posturi astfel: portar – fundas dr.-fundas central-fundas central-fundas stanga-mijlocas dreapta-mijlocas central-mijlocas central-mijlocas stanga-atacant central dreapta-atacant central stanga in sistemul de joc 1-4-4-2
- postul de portar si actiunile sale nu se noteaza separat.
- Cerinte pentru portari:
 - iesiri si blocaje la minge;
 - priza (prinderea) la minge;
 - blocarea mingii,
 - devierea mingii;
 - plonjonul;
 - repunerea mingii in joc cu mana si cu piciorul.
- Cerinte tehnico-tactice pentru candidatii (jucatorii) de camp
 - jocul fara minge;
 - actiuni de marcaj;
 - procedee de deposedarea de minge;
 - procedee de preluare a mingii;
 - procedee de transmitere a mingii (de pasare, de lansari, de centrari, de tras la poarta);
 - miscari inselatoare (fentele) si depasirea adversarului direct cu minge prin dribling;
 - jocul cu mingea.

NOTA

- Ambele probe sunt obligatorii;
- Nota finala este rezultatul mediei aritmetice a notelor obtinute la cele doua probe.

ÎNOT

BĂIEȚI	LIBER				BRAS		SPATE		FLUTURE	
	100M	200M	400M	1500M	100M	200M	100M	200M	100M	200M
10	1.01.00	2.17.17	4.50.26	19.04.36	1.18.85	2.50.54	1.09.72	2.31.10	1.07.58	2.21.57
9	1.04.25	2.22.31	5.01.15	19.47.29	1.21.81	2.56.93	1.12.33	2.36.70	1.10.10	2.31.52
8	1.06.97	2.28.33	5.13.88	20.37.49	1.25.26	2.04.42	1.15.39	2.43.39	1.13.01	2.40.47
7	1.12.49	2.40.57	5.39.77	22.19.51	1.32.30	3.19.63	1.21.61	2.55.17	1.19.11	2.54.33
6	1.17.07	2.50.71	6.01.23	23.44.15	1.38.13	3.32.23	1.26.76	3.01.04	1.24.40	3.05.26
5	1.23.07	3.04.01	6.29.38	25.35.15	1.45.77	3.48.77	1.33.52	3.22.59	1.30.55	3.24.43
4	1.31.54	3.22.76	7.09.05	28.11.55	1.56.55	4.12.08	1.43.05	3.43.35	1.39.15	3.39.75
3	1.45.02	3.52.62	8.12.25	32.20.73	2.31.72	4.49.21	1.58.23	4.16.24	1.54.61	4.12.12
2	2.13.23	4.55.11	10.24.41	41.02.03	2.49.64	6.06.90	2.29.99	5.25.07	2.25.39	5.19.85
1	8.04.20	17.25.5	37.49.50	2.29.07.6	10.16.5	22.13.4	9.05.10	19.41.4	8.48.40	19.22.4
FETE	LIBER				BRAS		SPATE		FLUTURE	
	100M	200M	400M	1500M	100M	200M	100M	200M	100M	200M
10	1.10.00	2.20.34	5.18.87	10.35.80	1.26.85	3.07.64	1.17.49	2.44.47	1.14.09	2.41.10
9	1.12.62	2.35.98	5.23.57	10.59.65	1.30.11	3.14.68	1.20.40	2.50.64	1.16.87	2.47.14
8	1.15.69	2.42.58	5.37.26	11.27.54	1.33.92	3.22.91	1.23.80	2.57.86	1.20.12	2.54.21
7	1.21.94	2.55.99	6.05.02	12.24.26	1.41.67	3.39.64	1.30.71	3.12.53	1.26.73	3.08.58
6	1.27.11	3.07.10	6.28.13	13.11.24	1.48.09	3.53.51	1.36.44	3.24.69	1.32.20	3.20.49
5	1.33.90	3.21.68	6.58.38	14.12.92	1.56.51	4.11.71	1.43.96	3.40.64	1.39.39	3.36.11
4	1.43.47	3.42.23	7.41.00	15.39.81	2.08.38	4.37.36	1.54.55	4.03.12	1.49.52	3.58.13
3	1.58.71	4.14.97	8.48.91	17.58.25	2.27.30	5.18.21	2.11.42	4.38.93	2.05.65	4.33.21
2	2.30.60	5.23.45	11.10.98	22.47.88	3.06.86	6.43.69	2.46.72	5.53.86	2.39.40	5.46.59
1	9.07.30	19.35.5	40.38.50	1.22.51.2	11.19.1	24.27.1	10.05.9	21.29.0	10.36.30	20.56.4

HANDBAL

PROBA I

Structura tehnica

1. Deplasare in pozitie fundamentala de-a lungul semicercului de 6 m (iesire si retragere intre semicercurile de 6 respectiv 9 m);
2. Deplasare in alergare de viteza si culegerea mingii de pe sol (mingea situata la 8 m de poarta);
3. Dribling printre jaloane (3 jaloane la distanta de 3 m unul de altul);
4. Pasa la un partener (situat in lateral);
5. Fenta de patrundere in partea opusa pasarii mingii, urmata de reprimirea mingii;
6. Depasirea unui aparator pasiv (orice procedeu);
7. Aruncare la poarta din saritura.

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp Baieti	16',8	17',1	17',4	17',7	18',0	18',3	18',6	18',9	19',2	19',5
Timp Fete	17',8	18',1	18',4	18',7	19',0	19',3	19',6	19',9	20',2	20',5

Precizari - proba I

- finalizarea executiei, obligatoriu pe spatiul portii in caz contrar se penalizeaza cu un punct.

PROBA II

Joc bilateral

1. Doua reprize a cate 20 minute (pauza 5 minute).

Precizari – proba II

- Candidatii vor fi notati si apreciati pe fiecare post.

NOTA

- Ambele probe sunt obligatorii;
- Nota finala este rezultatul mediei aritmetice a notelor obtinute la cele doua probe.

JUDO

La aceasta disciplina examinarea candidatilor se face in cadrul a trei teste, dupa cum urmeaza:

Testul nr.1

Nr. Crt.	NAGE-WAZA	Nota maxima	PENALIZARI			
			Pozitie initiala. Prize	Dezechilibrare - intrare	Aruncare	Necunoastere Confuzie
1	TAI-OTOSHI	0,75	0,15	0,30	0,30	0,75
2	O-UCHI-GARI	0,75	0,15	0,30	0,30	0,75
3	HARAI-GOSHI	0,75	0,15	0,30	0,30	0,75
4	SOTO-MAKI-KOMI	0,75	0,15	0,30	0,30	0,75
5	ASHI-GURUMA	0,75	0,15	0,30	0,30	0,75
6	MOROTE-SEOI-NAGE	0,75	0,15	0,30	0,30	0,75
	NOTA MAXIMA	4,50				

Testul nr.2

Nr. Crt.	NE-WAZA	Nota maxima	PENALIZARI		
			Pozitie initiala. Prize	Control	Necunoastere Confuzie
1	YOKO-SHIHO-GATAME	0,50	0,25	0,25	0,50
2	ERI-JIME	0,50	0,25	0,25	0,50
3	UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME	0,50	0,25	0,25	0,50
4	GIAKU-KESA-GATAME	0,50	0,25	0,25	0,50
5	KESA-GATAME	0,50	0,25	0,25	0,50

Testul nr.3

Nr. Crt.	SHIAI	Nota maxima	PENALIZARI		
			Capacitate de lupta	Gandire tactica	Acuratete Tehnica
1	SHIAI – 3 minute	3,00	1,00	1,00	1,00

Precizari: Fiecare procedeu se executa **o singura data** **Nota finala** – se obtine prin **insumarea notelor** obtinute la cele trei teste.

PATINAJ VITEZĂ (ROLE)

FETE - 500M

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp	62''0	62''4	62''6	62''8	63''0	63''2	63''4	63''6	63''8	64''0

FETE - 1000 M

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp	2.10,00	2.10.50	2.11,00	2.11,50	2.12,00	2.12,50	2.13,00	2.13,50	2.14,00	2.14,50

BAIETI -500 M

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp	60''0	60''4	60''6	60''8	61''0	61''4	61''6	61''8	61''9	62''0

BAIETI -1000 M

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp	2.08,00	2.08,50	2.09,00	2.09,50	2.10,00	2.10.50	2,11,00	2,11,50	2.12,00	2.12,50

VOLEI

I. STRUCTURA TEHNICA:

- Structura tehnico-tactica: serviciu de sus din fata in terenul advers, alergare spre fileu, preluarea mingii aruncata de un partener situat in propriul teren catre acesta, lovitura de atac prin procedeu la alegere, din mingea ridicata de partener;
- Se acorda o singura incercare pentru intreaga structura tehnica.

I. ACTIUNI INDIVIDUALE DE JOC

1. Actiuni individuale in atac

- serviciul de sus din fata
- ridicarea pentru atac
- lovitura de atac

2. Actiuni individuale in aparare

- preluarea din serviciu
- preluarea din atac
- preluarea din fileu
- preluarea de sus
- blocajul
- preluarea in cadrul autodublajului

3. Actiuni individuale comune atacului in aparare

- pozitiile in teren
- deplasarile in teren
- plonjonul
- preluarea din blocaj

II. JOC BILATERAL

1. Cu jucatorul zonei 6 avansat

2. Cu jucatorul zonei 6 retras

3. Combinatii cu ridicare scurta ca distanta inainte si peste cap (inapoi)

4. Combinatii cu ridicare lunga ca distanta

5. Combinatii cu atac simultan

NOTA

- Ambele probe sunt obligatorii;
- Nota finala este rezultatul mediei aritmetice a notelor obtinute la cele doua probe.