

Anexa 8.2

b) Condiții de admitere pentru programele de studii de la Educație Fizică și Sport

Programul de studiu Educație Fizică și Sportivă

Proba practică se compune din :

1. Probă eliminatorie - Joc sportiv opțional: fotbal, volei, handbal, baschet.
2. Probă de concurs - Parcurgerea unui traseu tehnico-aplicativ.

NOTA FINALĂ:

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

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 cu dimensiunile 11 m / 22 m.

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 înălțuire 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

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 cu slalom printre 4 jaloane așezate în zig-zag; alergare până la o bancă de gimnastică.

Detalii:

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

- „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. Procedul 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 la ultima astfel: 30 cm - 40 cm - 50 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 1 metru 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 BĂIEȚI

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 cu slalom printre 4 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 metri;
- distanța între ultimul jalon și bancă este aproximativ 8 metri.

- „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: 30 cm - 40 cm - 50 cm.

- „Stația” nr. 7. Stând cu fața la capătul băncii, transversal: se execută trecere în culcat facial pe bancă, târare 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 tăpile pe linia de sosire, brațele sus, mingea (ținută cu ambele mâini) atinge ținta.

Precizări:

- ținta este un cerc cu diametrul de 1 metru, 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 din 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 tabelor 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 durată de 5 minute pentru întreaga serie.
- Traseul tehnico-aplicativ va fi executat o singură dată.



- Abordarea fiecărei secvențe/sarcini motrice este obligatorie. Nerespectarea acestei cerințe atrage după sine penalizarea candidatei/candidatului cu 5 puncte din nota obținută la această probă.
- Nerespectarea modului 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 de 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

Nr. crt.	TIMPUL REALIZAT ÎN SECEUNDE FEMININ ȘI MASCULIN	NOTE
1	35,0 și sub 35,0	10
2	35,1 – 35,5	9,50
3	35,6 – 36,5	9,00
4	36,6 – 37,5	8,50
5	37,6 – 39,0	8,00
6	39,1 – 40,5	7,50
7	40,6 – 42,5	7,00
8	42,6 – 44,5	6,50
9	44,6 – 47,0	6,00
10	47,1 – 49,5	5,50
11	49,6 – 52,5	5,00
12	52,6 – 55,5	4,50
13	55,6 – 58,5	4,00
14	58,6 – 61,5	3,50
15	61,6 – 64,5	3,00
16	64,6 – 67,5	2,50
17	67,6 – 70,5	2,00
18	70,6 – 73,5	1,50
19	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** (fiecăre 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 procedului tehnic;
- nu se păstrează direcția de execuție

„Stația nr. 3”:

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

„Stația nr. 7”:

- căderea mingii: + **0.1 s** (de fiecăre 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 fiecăre 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 procedului tehnic;
- 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 (bărbia 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:

- așezarea palmelor prea aproape de capătul băncii;
- 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 traseu;
- nu se păstrează direcția de execuție.

„Stația nr. 8”:

- mingea nu atinge ținta: + **0.1 s**



Programul de studiu Sport și Performanță Motrică

- 1. Probă eliminatorie - Joc sportiv opțional: fotbal, volei, handbal, baschet.**
- 2. Probă de concurs - 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, sulică;
- **băieți**: 60m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, lungime, greutate, sulică.

2) gimnastică artistică

- **Sol** – exercițiu liber ales cu elemente obligatorii: răsturnare înainte și înapoi, salt înainte și înapoi, elemente de gimnastică ritmică sportivă.
- **Sărituri** – liber alese: răsturnare prin stând pe mâini, sau mai greu.

3) înot – la alegere una din probele următoare: liber (100m, 200m, 400m, 1500m) bras, spate, fluture (100m, 200m), sărituri în apă.

4) sporturi de luptă – randori (kumite) 3 minute (se urmărește abilitatea de a folosi combinații, folosirea de tehnici clare, numărul țintelor atinse, eficiența defensivă, impresia generală a performanței atletice) + structura tehnică. Box: lovituri laterale (croșee), eschive rotative stânga/dreapta (uppercut), combinații de lovituri directe stânga/dreapta la cap, directe stânga/dreapta croșeu de stânga la cap, directe stânga/dreapta uppercut de stânga la corp, tactici de luptă cu adversar defensiv. Karate: 2 Katas-uri (unul nivel mediu, unul nivel avansat), se urmărește execuția corectă (acuratețea tehnicii, a vitezei, a forței).

5) jocuri sportive

- **baschet, fotbal, handbal și volei** – joc bilateral (echipă contra echipă) + structura tehnică;
- **tenis de câmp, tenis de masă** – joc bilateral (partida de simplu) + structura tehnică.

6) culturism – exerciții impuse și liber alese.

7) patinaj viteză

8) dans sportiv

NOTA FINALĂ:

- **80 % - NOTA LA PROBA DE CONCURS**
- **20 % - NOTA OBȚINUTĂ LA EXAMENUL DE BACALAUREAT**

CONȚINUTUL ȘI ORGANIZAREA PROBELOR DE CONCURS

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

- Joc bilateral;

2. PROBA DE MĂESTRIE SPORTIVĂ

**MĂESTRIE SPORTIVĂ – ATLETISM
SESIUNEA DE ADMITERE 2023**

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

BĂIEȚI

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 tehnică

- dribling printre jaloane executat pe lungimea terenului de baschet și aruncare la coș din dribling. Proba se execută contracronometru, cronometrarea începând din momentul execuției primului dribling. Cronometrul se va opri în momentul trecerii mingii prin inel (înscriserea coșului este obligatorie). Candidații vor avea dreptul la o singură încercare 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
Timp 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

-Candidații vor susține un joc bilateral (5x5) pe durata a două reprize de câte 15 min.cu cinci minute pauză între ele. Proba se va desfășura demixtat.

Nota: se va acorda în funcție de următoarele:

- nivelul de înșusire și aplicare în joc a procedeelor tehnice de bază;
- cunoașterea și aplicarea în condițiile jocului bilateral a acțiunilor tactice individuale de atac și apărare precum și a combinațiilor tactice de bază de atac;
- nivelul de cunoaștere al regulamentului de joc.

NOTA

- Ambele probe sunt obligatorii;
- Nota finală este rezultatul mediei aritmetice a notelor obținute la cele două probe.

CULTURISM

Aprecierea candidaților se face prin două teste :

- Demonstrarea pozițiilor obligatorii (băieți, fete);**
- Programul liber ales, pe un fond muzical preferat.**

Testul nr.1

Nr.poz.	Poziții obligatorii	Punctaj
1	Dublu biceps din față	1,5
2	Amfora din față	1,5
3	Dublu biceps din spate	1,5
4	Triceps din lateral	1,5
5	Abdomen și coapse din față	1,5
6	Evidențierea calității fibrelor musculare(masa, definire, vascularizare) în timpul prezentării pozițiilor, precum și a proporțiilor dintre segmentele corpului.	2,5
TOTAL		10 puncte

Testul nr.2

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

Se va urmări: grația mișcărilor, înlănțuirea pozițiilor preferențiale, sincronizarea mișcărilor cu muzica, amplitudinea mișcărilor și coregrafia programului ales.

Precizari: Notarea va fi de la 1-10. **Nota finală** se calculează ca **medie aritmetică a** notelor obținute de candidat la cele **două teste**.

DANS SPORTIV

Nr.	Cerințe	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	Menționați 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 tehnică - BĂIEȚI

- de la o linie trasată pe teren, din alergare, se conduce mingea până la primul jalon(așezat la 5 metri de linia de plecare), dribling printre cinci jaloane așezate la 2,50 m unul față de celălalt, se efectuează o autopasă spre arcul de cerc din fața careului de 16 m. de unde se trage la poartă.

Cerințe: 1. Se trage la poartă numai cu șiretul plin;

2. Mingea va intra obligatoriu în spațiul porții.

- se efectuează două încercări și se notează cea mai bună;
- mingile șutate în bară se repetă;
- timp de execuție:

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

Observații: în dribling un jalon sau mai multe depășite (neocolite) se depunțează cu câte un punct.

Structura tehnică - FETE

- de la o linie trasată pe teren, din alergare, se conduce mingea până la primul jalon(așezat la 5 metri de linia de plecare), dribling printre cinci jaloane așezate la 2,50 m unul față de celălalt, se efectuează o autopasă spre arcul de cerc din fața careului de 16 m. de unde se trage la poartă.

Cerințe: 1. Se trage la poartă numai cu șiretul plin;

2. Mingea va intra obligatoriu în spațiu porții.

- se efectuează două încercări și se notează cea mai bună;
- mingile șutate în bară se repetă;
- timp de execuție:

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

Observații : în dribling un jalon sau mai multe depășite (neocolite) se depunțează cu câte un punct.

PROBA II

- joc bilateral – 11/11, (2x25') cu 5' pauză, cu rotarea pe posturi astfel: portar – fundaș dr.-fundaș central-fundaș central-fundaș stânga-mijlocaș dreapta-mijlocaș central-mijlocaș central-mijlocaș stânga-atacant central dreapta-atacant central stânga în sistemul de joc 1-4-4-2
- postul de portar și acțiunile sale nu se notează separat.
- Cerințe pentru portari:
 - ieșiri și blocaje la minge;
 - priză (prinderea) la minge;
 - blocarea mingii,
 - devierea mingii;
 - plonjonul;
 - repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul.
- Cerințe tehnico-tactice pentru candidații (jucătorii) de câmp
 - jocul fără minge;
 - acțiuni de marcaj;
 - procedee de depozitarea de minge;
 - procedee de preluare a mingii;
 - procedee de transmitere a mingii (de pasare, de lansări, de centrări, de tras la poartă);
 - mișcări înșelătoare (fentele) și depășirea adversarului direct cu minge prin dribling;
 - jocul cu mingea.

NOTĂ

- Ambele probe sunt obligatorii;
- Nota finală este rezultatul mediei aritmetice a notelor obținute la cele două probe.

HANDBAL

PROBA I

Structura tehnică

1. Deplasare în poziție fundamentală de-a lungul semicercului de 6 m (ieșire și retragere între semicercurile de 6 respectiv 9 m);
2. Deplasare în alergare de viteză și culegerea mingii de pe sol (mingea situată la 8 m de poartă);
3. Dribling printre jaloane (3 jaloane la distanța de 3 m unul de altul);
4. Pasă la un partener (situat în lateral);
5. Fentă de pătrundere în partea opusă pasării mingii, urmată de reprimirea mingii;
6. Depășirea unui apărător pasiv (orice procedeu);
7. Aruncare la poartă din săritură.

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp Băieți	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
-----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Precizări - proba I

- finalizarea execuției, obligatoriu pe spațiul porții în caz contrar se penalizează cu un punct.

PROBA II

Joc bilateral

1. Două reprize a câte 20 minute (pauză 5 minute).

Precizări – proba II

- Candidații vor fi notați și apreciați pe fiecare post.

NOTĂ

- Ambele probe sunt obligatorii;
- Nota finală este rezultatul mediei aritmetice a notelor obținute la cele două 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

JUDO

La această disciplină examinarea candidaților se face în cadrul a trei teste, după cum urmează:

Testul nr.1

Nr. Crt.	NAGE-WAZA	Nota maxima	PENALIZARI			
			Pozitie initiala. Prize	Dezechilibrare - intrare	Aruncare	Necunoaster e 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

Precizări:

- Fiecare procedeu se execută **o singură dată**.
- **Nota finală** – se obține prin **însurarea notelor** obținute 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

BĂIETI -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

BĂIETI -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 TEHNICĂ:

- Structura tehnico-tactică: serviciu de sus din față în terenul advers, alergare spre fileu, preluarea mingii aruncată de un partener situat în propriul teren către acesta, lovitură de atac prin procedeu la alegere, din mingea ridicată de partener;
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică.

I. ACȚIUNI INDIVIDUALE DE JOC

1. Acțiuni individuale în atac

- serviciul de sus din față
- ridicarea pentru atac
- lovitură de atac

2. Acțiuni individuale în apărare

- preluarea din serviciu
- preluarea din atac
- preluarea din fileu
- preluarea de sus
- blocajul
- preluarea în cadrul autodublaajului

3. Acțiuni individuale comune atacului în apărare

- pozițiile în teren
- deplasările în teren
- plonjonul
- preluarea din blocaj

II. JOC BILATERAL

1. Cu jucătorul zonei 6 avansat

2. Cu jucătorul zonei 6 retras

3. Combinații cu ridicare scurtă ca distanță înainte și peste cap (înapoi)

4. Combinații cu ridicare lungă ca distanță

5. Combinații cu atac simultan

NOTA

- Ambele probe sunt obligatorii;
 - Nota finală este rezultatul mediei aritmetice a notelor obținute la cele două probe.

Decan,

Conf. univ. dr. Daniel Florin Sofonea