

Aprobată în ședința Consiliului Facultății
din data de 08.01.2024 și 15.02.2024

Anexa 8.2

a) 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-volitiv (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 vârfurile la linia de start/plecare, cu fața spre banca de gimnastică. Urcare în stând pe banca (așezată longitudinal, 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.

Precizare : 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 primul obstacol; trecere peste primul obstacol prin săritură de pe un picior pe celălalt; 1-2 pași alergători până la al doilea obstacol și trecere peste acesta tot prin săritură de pe un picior pe celălalt; idem peste al treilea obstacol. 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 obstacole este diferită, aceasta crescând progresiv de la primul până la ultimul, astfel: **40 cm - 50 cm - 60 cm**; distanța între obstacole este **3 metri**.
- cercul în care se află mingea este situat la aproximativ **3 m** față de ultimul obstacol.

- **„Stația” nr. 7 („Mănuirea 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 **BĂIEȚI** (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° spre stânga/dreapta 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 180° (tot pe vârfuri cu brațele lateral) și mers 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 20 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 primul obstacol prin săritură de pe două picioare, cu aterizare pe două picioare; idem peste alte două obstacole; un pas până la o bancă de gimnastică.

Precizare: înălțimea celor trei obstacole este diferită, aceasta crescând progresiv de la primul până la ultimul, 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, 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 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 (sportiv).
- 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 5 puncte din nota obținută la această probă.
- Nerespectarea modului corect de efectuare a sarcinilor motrice prevăzute în traseu, inclusiv pozițiile sau 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 aflat la linia de start 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:

TABEL DE ECHIVALARE A TIMPULUI ÎN NOTE

TIMPUL REALIZAT ÎN SECEUNDE (FEMININ ȘI MASCULIN)	NOTA
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 tehnic;

- 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 obstacolului: + **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 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 (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 obstacolului: + **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 mecanismului 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 procedeul tehnic (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

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, suliță;
- **băieți**: 60m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, lungime, greutate, suliță.

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 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	11,5	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

BASCHEȚ

PROBA I

Structura tehnică

- Dribling printre jaloane executat pe lungimea terenului de baschet și aruncare la coș din dribling.

Condiții:

Proba se execută contracronometru, cronometrarea începând din momentul execuției primului dribling. Cronometrul se va opri în momentul trecerii mingii prin inel (înscrisura 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 procedeele 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.

NOTĂ

- 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	Alegeți 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

- Conducerea mingii printre cinci jaloane, așezate la 2,50 m unul față de celălalt, autopasă urmată de tras la poartă.

Condiții de execuție:

- Se trage la poartă numai cu șiretul plin;
- Mingea trebuie să intre în spațiul porții;
- Se efectuează două încercări și se notează cea mai bună;
- Execuția la care mingea este șutată în bară se repetă.

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

PROBA II

Joc bilateral (comisia apreciază nivelul cunoștințelor tehnico-tactice ale candidaților)

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	Fete	17',8	18',1	18',4	18',7	19',0	19',3	19',6	19',9	20',2	20',5
	Băieți	16',8	17',1	17',4	17',7	18',0	18',3	18',6	18',9	19',2	19',5

Precizări

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

PROBA II

Joc bilateral (comisia apreciază nivelul cunoștințelor tehnico-tactice ale candidaților)

NOTĂ

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

ÎNOT

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
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

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	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

Precizări:

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

PATINAJ VITEZĂ

FETE – 500 m.

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

BĂIEȚI - 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

BĂIEȚI - 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

PROBA I

Structura tehnică:

Serviciu de sus din față în terenul advers, alergare spre fileu, preluarea mingii aruncată de un partener situat în propriul teren către acesta, lovitura de atac prin procedeu la alegere, din mingea ridicată de partener;

- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică.

PROBA II

Acțiuni individuale de joc

1. Acțiuni individuale în atac
 - serviciul de sus din față
 - ridicarea pentru atac
 - lovitura de atac
2. Acțiuni individuale în apărare
 - preluarea din serviciu
 - preluarea din atac
 - preluarea din fileu
 - preluarea de sus
 - blocajul
 - preluarea în cadrul autodublajului
3. Acțiuni individuale comune atacului în apărare
 - pozițiile în teren
 - deplasările în teren
 - plonjonul
 - preluarea din blocaj

PROBA III

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

NOTĂ

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

Decan,
Conf. univ. dr. Daniel Florin Sofonea