

**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

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 (învățământ cu frecvență - IF), 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	75

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 sau Test motric

Proba II: media examenului de bacalaureat

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

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

Proba I: test motric (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. Nota obținută la testul motric
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 motric pentru kinetoterapie se regăsește în Anexa 1

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

Decan,
Prof. univ. dr. Petru GHERVAN

Director Departament,
Conf. univ. dr. Bogdan GROSU

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

BASCHEȚ

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).

Cerinte:


- 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:

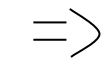
- ♦ poziția fundamentală - 1 sec.;
- ♦ blocajul și ieșirea din blocaj - 0,5 sec.;
- ♦ P₃ - 1 sec.;
- ♦ J₂;J₃;J₄;J₅; - 0,5 sec. /jalon doborât, 0,5 sec. /dribling necorespunzător;
- ♦ aruncare la coș - 1 sec./ aruncare ratată și execuție greșită;
- ♦ se mai penalizează cu 0,5 sec. orice greșeală tehnică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


LEGENDĂ:

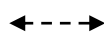
 - blocaj;

 - dribbling;

 - minge;

 - aruncare la coș;

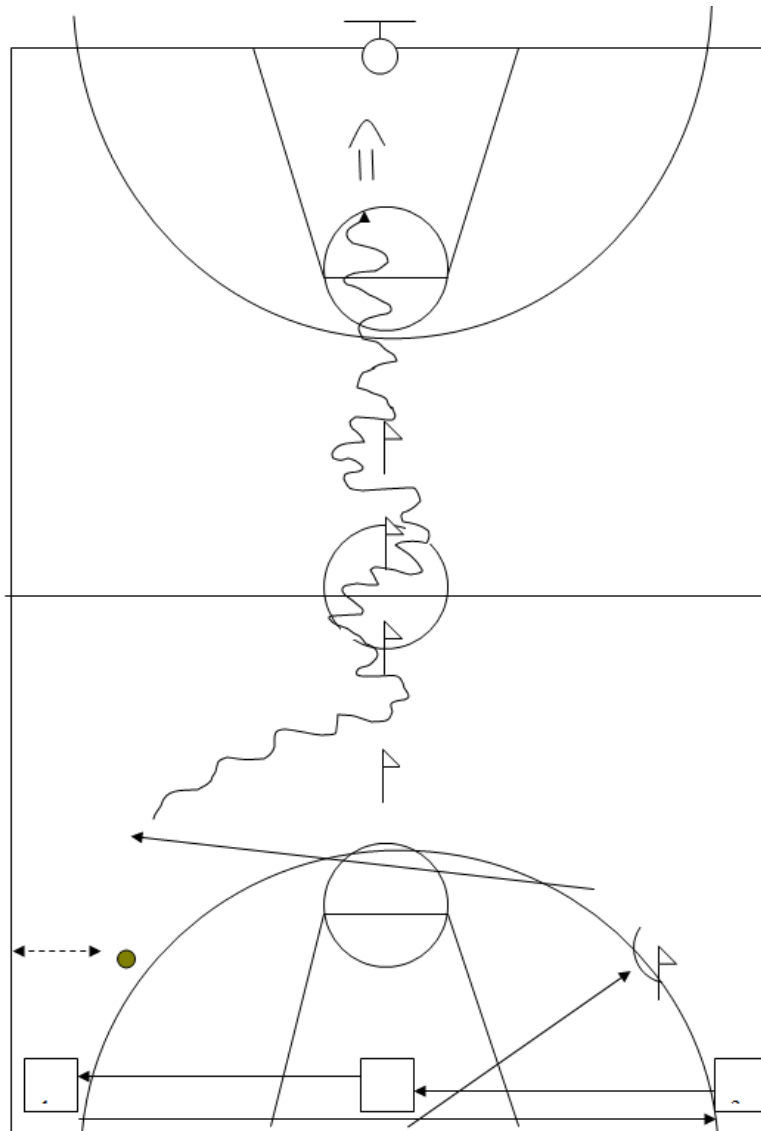
 - drumul jucătorului fără minge;

 - 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

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
SECUNDE BĂIEȚI	17	17,4	17,8	18,2	18,6	19,6	20	20,4	20,8	21,2
SECUNDE FETE	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

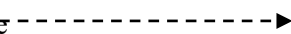



Nota	2,00	1,75	1,50	1,25	1,00
Timpi secunde	28,00	28,13	28,26	28,39	28,50

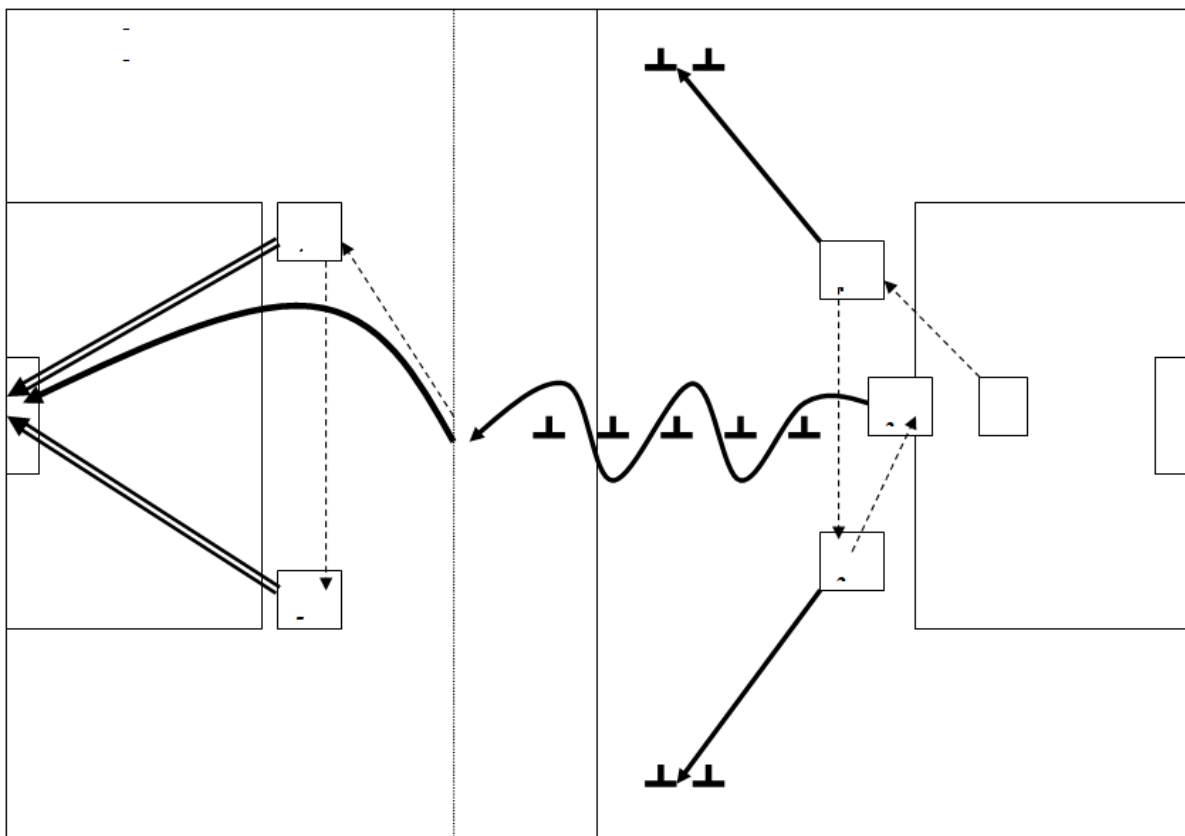
Distanțele traseului la fotbal:

- 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

BĂIEȚI

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	poziția corpului-0,30 (corp în echer, în extensie); picioare depărtate-0,10 picioare îndoite-0,10	brațe îndoite-0,30 - aliniamentul corpului-0,10 Ținuta corpului-0,10	- înălțimea 0,30 - ținuta corpului-0,10 - poziția corpului-0,10	un pas-0,10 săltare mare-0,30 mai mult de 3 pași- 0,80 cădere-1,00 aterizare joasă-0,30 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 (corp în echer, în extensie); picioare depărtate-0,10 picioare îndoite-0,10	brațe îndoite-0,30 - aliniamentul corpului-0,10 ținuta corpului- 0,10	- înălțimea 0,30 - ținuta corpului-0,10 - pozitia corpului-0,10	un pas-0,10 săltare mare-0,30 mai mult de 3 pași- 0,80 cădere-1,00 - aterizare joasă-0,30 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.

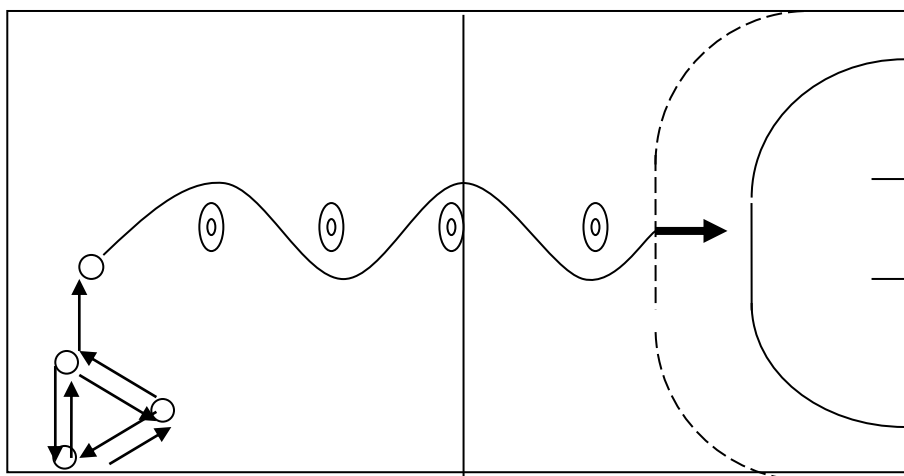
CERINȚE OBLIGATORII

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 (s)	BĂIEȚI	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	
		7,00	6,66	6,33	6,00	5,66	5,33	5,00	4,66	4,33	
		10,9	11,1	11,3	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3	12,5	
		4,00	3,66	3,33	3,00	2,66	2,33	2,00	1,66	1,33	1,00
		12,7	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5
	FETE	10	9,66	9,33	9,00	8,66	8,33	8,00	7,66	7,33	
		10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	
		7,00	6,66	6,33	6,00	5,66	5,33	5,00	4,66	4,33	
		11,7	11,9	12,1	12,3	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	
		4,00	3,66	3,33	3,00	2,66	2,33	2,00	1,66	1,33	1,00
	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>			
	50 m L	50 m S	50 m F	50 m 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

<i>Nota</i>	<i>Probe de concurs</i>			
	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);
 - rulara clasica;

TOTAL 3 puncte

Testul II Combinații tehnico-tactice:

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

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.

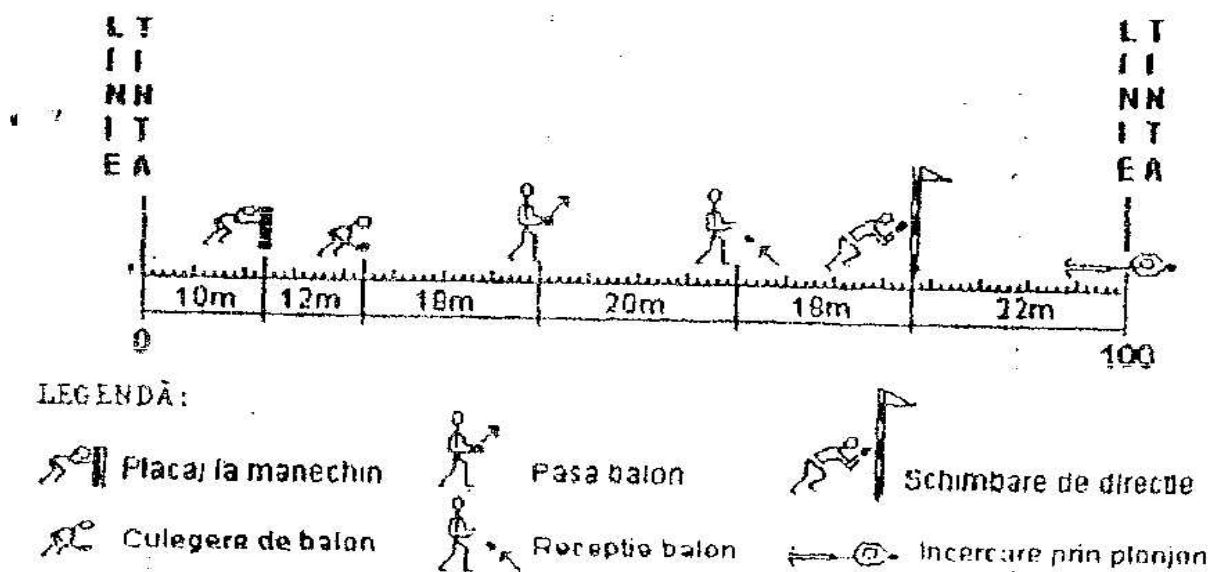
TOTAL 2 puncte

Procedeele tehnice se vor executa la cererea comisiei atât pe partea dreapta cat si pe partea stângă.

Nota finala 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. RECEPTIA 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: in cazul unui teren afectat de intemperii se acorda o bonificație ele 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 suporturi de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suporturi 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 greutăți:* 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	10	9,50	9	8,50	8	7,50	7	6,50	6	5,50
TIMP	28.5	28.9	29.4	30.0	31.0	32.0	33.0	36.0	40.0	45.0
NOTA	5	4.5	4	3.50	3	2.50	2	1,50	1	-
TIMP	49.0	54.0	59.0	64.0	69.0	74.0	79.0	84.0	85.0	-

Tabel notare fete:

NOTA	10	9.50	9	8.50	8	7.50	7	6.50	6	5.50
TIMP	34.5	34.7	35.0	35.3	35.6	37.0	41.0	45,5	50.0	55.0
NOTA	5	4.50	4	3.50	3	2.50	2	1.50	1	-
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 – EDUCATIE FIZICA

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 suporturi de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suporturi 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 greutăți:* 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	10	9.50	9	8.50	8	7.50	7	6.50	6	5.50
TIMP	28.5	28.9	29.4	29.7	29.9	30.5	31.8	32.8	33.5	34.7
NOTA	5	4.5	4	3.50	3	2.50	2	1.50	1	-
TIMP	36.0	37.0	39.0	41.0	43.0	45.0	47.0	49.0	51.0	-

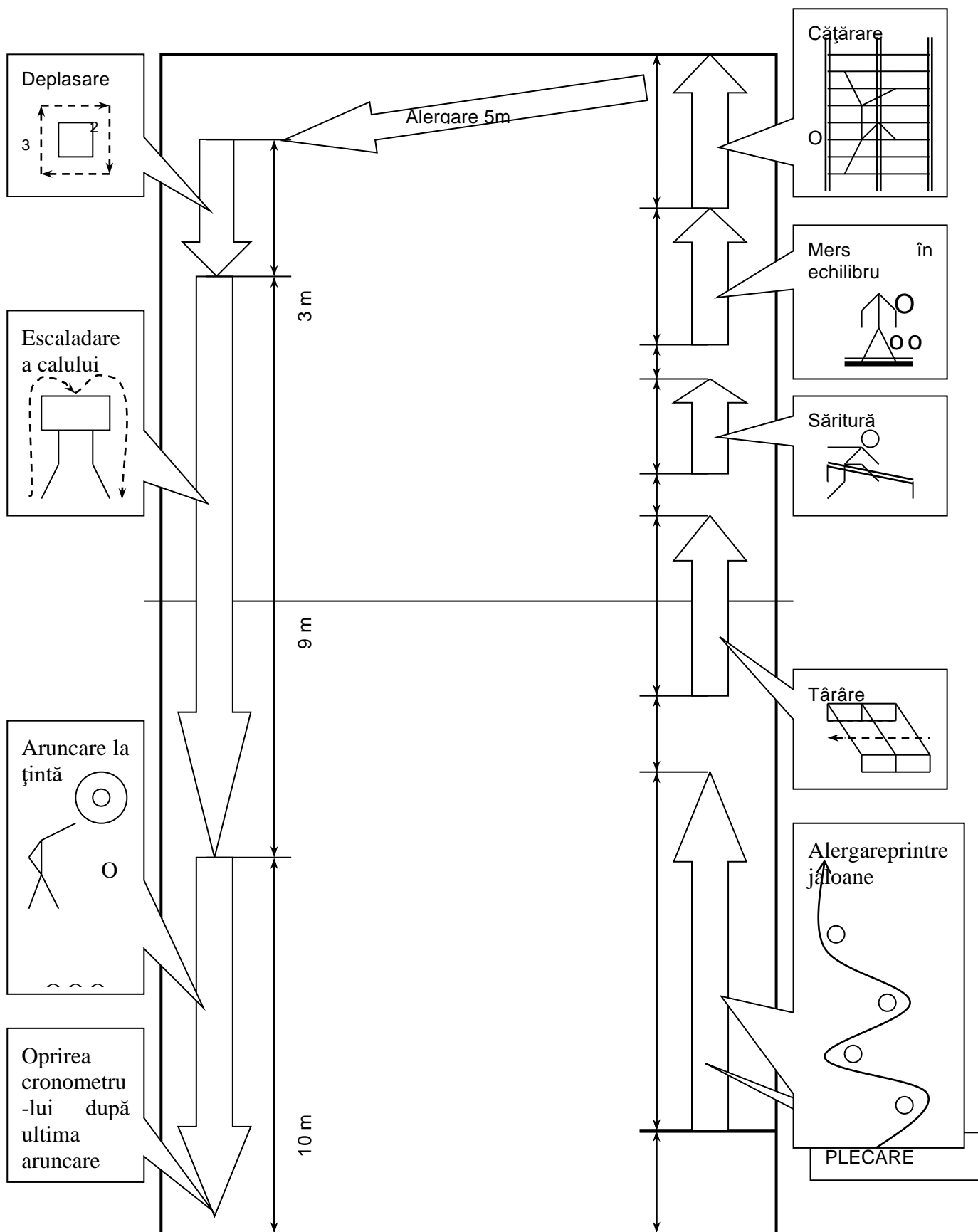
Tabel notare fete:

NOTA	10	9.50	9	8.50	8	7.50	7	6.50	6	5.50
TIMP	34.5	34.7	35.0	35.3	35.6	35.8	36.0	36.9	37.7	39.0
NOTA	5	4.50	4	3.50	3	2.50	2	1.50	1	-
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



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.

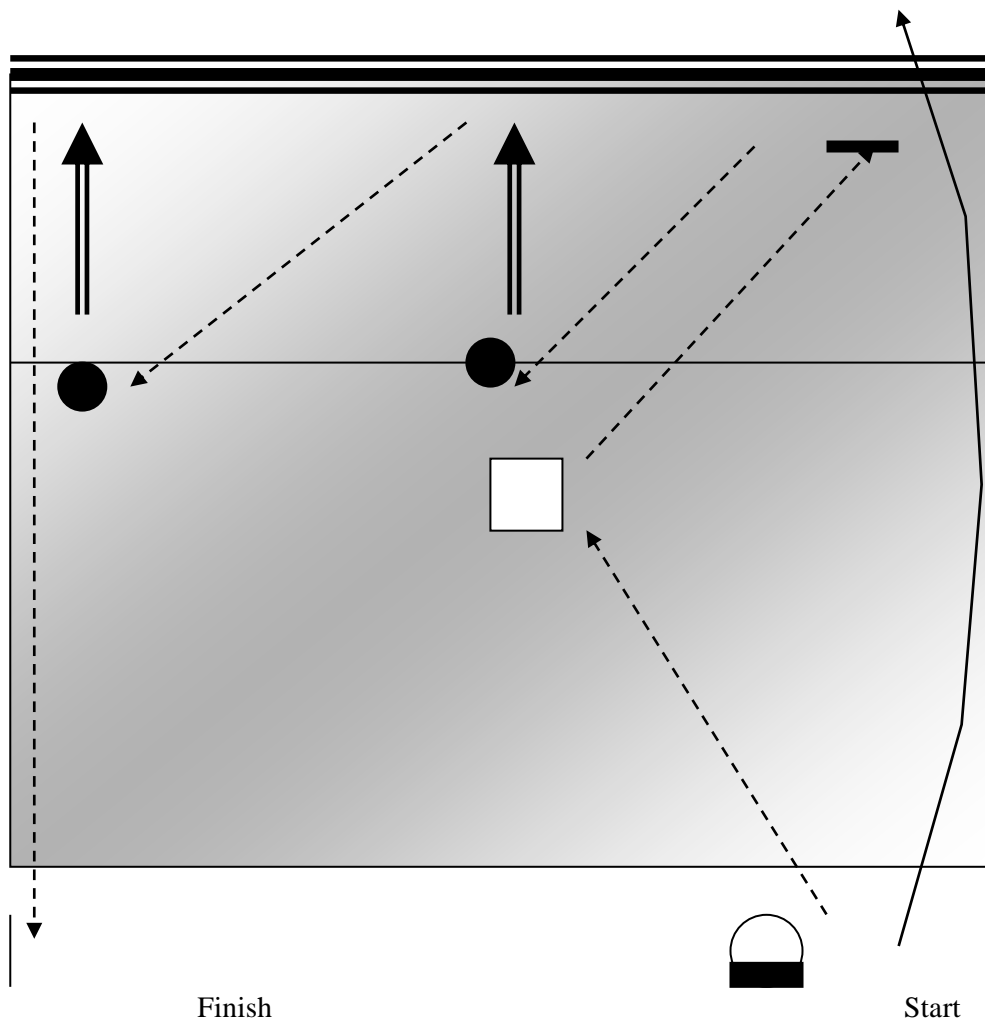


fig. 1.

↳ 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.

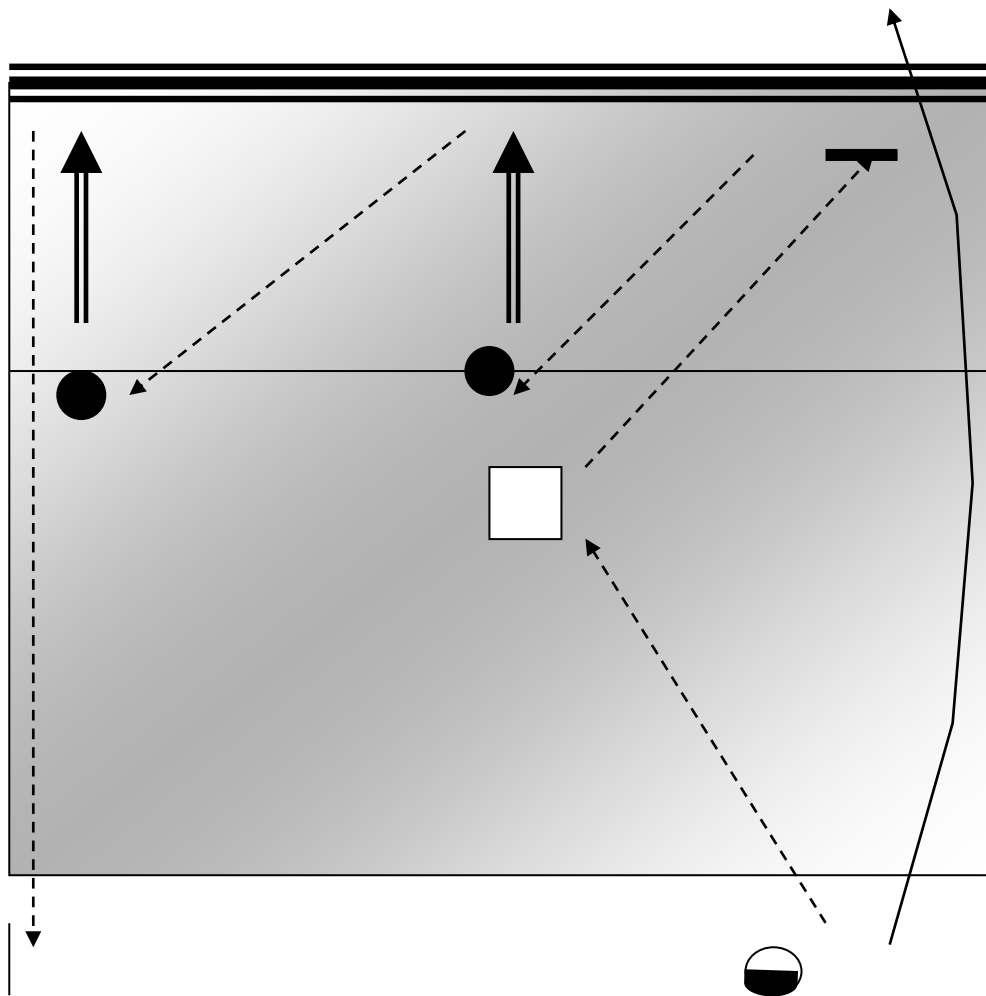


fig. 2.

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.

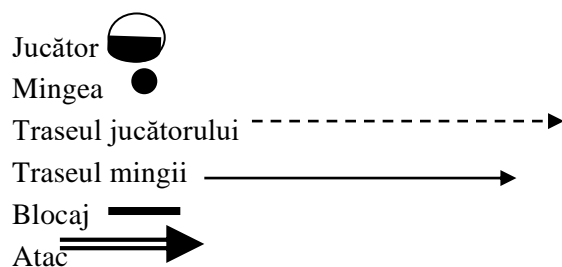
Penalizări:

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

Transformarea rezultatelor în note (feminin)

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

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 gama 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 procedeele 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 circulară 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 procedeele tehnice se va face în sistem semi-contact. Se punctează execuția tehnică și nu forța.

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.

