

METODOLOGIA DE ORGANIZARE A CONCURSULUI DE ADMITERE

(Ghidul a fost elaborat în conformitate cu **METODOLOGIA de organizare și desfășurare a concursului de ADMITERE 2019** la Facultatea de Științe Sociale a Universității „Eftimie Murgu” din Reșița).

Domeniul de licență: Educație Fizică și Sport
Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Forma de învățământ: zi

Durata: 3 ani

Capacitate de școlarizare: 50 locuri

A. PROBELE PENTRU CONCURSUL DE ADMITERE

1. **Proba de verificare a aptitudinilor psihomotrice** – probă practică, admis/respins
2. **Proba de aptitudini sportive** – probă practică (75%);
3. **Media de la examenul de bacalaureat (25%).**

B. CALENDARUL ADMITERII

Perioada de desfășurare a concursului de admitere la programul de studii Educație Fizică și Sportivă:

Sesiunea I

Perioada		Etapa
11.07.2019 - 23.07.2019	-	Înscriere admitere
29.04.2019 - 23.07.2019	-	Înscriere admitere on-line
24.07.2019	-	Desfășurarea probei 1 de concurs
25.07.2019	-	Afișarea rezultatelor și depunerea contestațiilor
26.07.2019	-	Soluționarea contestațiilor și afișarea rezultatelor finale
29.07.2019 - 31.07.2019	-	Înmatricularea candidaților admiși (prima perioadă de înmatriculare)
02.09.2019 - 05.09.2019	-	Înmatricularea candidaților admiși (a doua perioadă de înmatriculare)
06.09.2019	-	Redistribuirea candidaților după retrageri și stabilirea locurilor neocupate

Sesiunea a II-a (pentru eventualele locuri rămase neocupate în urma concursului de admitere din sesiunea I)

Perioada		Etapa
09.09.2019-17.09.2019	-	Înscriere admitere (numai pe locurile rămase libere) (cu excepția zilelor de duminică)
01.08.2019 - 17.09.2019	-	Înscriere admitere on-line
18.09.2019		Desfășurarea probei I de concurs
19.09.2019	-	Afișarea rezultatelor și depunerea contestațiilor
20.09.2019	-	Soluționarea contestațiilor și afișarea rezultatelor finale
23.09.2019 - 24.09.2019	-	Înmatricularea candidaților admiși
25.09.2019	-	Redistribuirea candidaților și definitivarea listelor

C. CONDITII GENERALE DE ÎNSCRIERE

Conform Ordinului nr. 6102/2016 pentru aprobarea Metodologiei-cadru privind organizarea admiterii în ciclurile de studii universitare de licență, de master și de doctorat pentru anul universitar 2017-2018 și Ordinului de ministru nr. 3062/16.01.2018 privind modificarea Anexei la Ordinul nr. 6102/2016 pentru aprobarea Metodologiei - cadru privind organizarea admiterii în ciclurile de studii universitare de licență, de master și de doctorat, emis de Ministerul Educației Naționale, se pot înscrie la concursul de admitere în învățământul superior absolvenții de liceu cu diplomă de bacalaureat sau diplomă echivalentă cu aceasta, indiferent de anul obținerii acesteia, precum și studenți și absolvenți ai diverselor institute de învățământ superior.

Pot candida la admitere cetățenii statelor membre ale Uniunii Europene, ai statelor aparținând Spațiului Economic European și ai Confederației Elvețiene în aceleași condiții prevăzute de lege pentru cetățenii români, inclusiv în ceea ce privește taxele de școlarizare.

Admiterea la programul de studii Educație Fizică și Sportivă se face pe bază **de concurs de admitere.**

Pot fi admiși în învățământul superior fără participarea la probele practice de concurs absolvenții de liceu cu diplomă de bacalaureat care au obținut locurile I, II, III sau mențiuni la olimpiadele sau competițiile sportive/ școlare naționale sau internaționale, recunoscute de Ministerul Educației Naționale sau federațiile de specialitate.

Dosarele personale ale absolvenților de liceu care solicită să beneficieze de facilitățile menționate mai sus, depun la dosarul de admitere dovada premiilor obținute, certificate de MEN sau federația de specialitate.

La dosarul de concurs vor fi depuse următoarele acte:

1. **Cerere de înscriere tip;**
2. **Cerere de înscriere specifică EFS**, în care vor completa opțiunea pentru proba de aptitudini sportive;
3. **Diploma de bacalaureat**, în original (pentru prima opțiune de domeniu) și o copie conform cu originalul;
4. **Foaia matricolă**, în original, cu notele obținute la disciplinele prevăzute pentru probele de concurs, sub semnătura directorului și a secretarului liceului.
5. **Certificatul de naștere**, în copie conform cu originalul.
6. **Copie nelegalizată** după prima filă din buletinul de identitate sau după cartea de identitate.
7. **Adeverință medicală tip** care să conțină: MRF, EKG. Adeverința va fi vizată de un cabinetul medical sportiv cu mențiunea „**APT PENTRU EFORT FIZIC**”;
8. **Trei fotografii color** tip buletin.
9. **Chitanța de plată a taxei de înscriere** pentru organizarea și desfășurarea admiterii.

Candidații absolvenți de învățământ superior, care doresc să urmeze un alt domeniu de licență, vor completa dosarul cu o copie conform cu originalul a diplomei de licență și o adeverință din care să rezulte regimul și perioada de studii cu taxă și/sau fără taxă de la prima facultate.

Candidații studenți, care doresc să urmeze un al doilea domeniu de licență, vor completa dosarul cu o adeverință de la instituția de învățământ la care sunt înmatriculați, din care să rezulte calitatea de student, regimul și perioada de studii cu taxă și/sau fără taxă la instituția respectivă.

Toate actele se depun într-un dosar plic.

Pe întreaga durată a desfășurării probelor de admitere candidații vor avea asupra lor cartea (buletinul) de identitate.

D. PRECIZĂRI PRIVIND DESFĂȘURAREA CONCURSULUI DE ADMITERE

În vederea informării candidaților la concursul de admitere în ciclul de studii universitare de licență, comisia de admitere, va afișa cifra de școlarizare (locurile subvenționate de la buget și locurile cu taxă), iar după încheierea înscrierilor, în ziua premergătoare începerii primei probe, listele nominale cu candidații înscriși la concurs.

Criteriile de alcătuire a grupelor sunt:

1. genul;
2. ramura sau proba sportivă aleasă;
3. ordinea alfabetică.

Candidații au obligația de a verifica exactitatea datelor înscrise în listele afișate și să aducă imediat la cunoștința comisiei de admitere eventualele neconcordanțe cu datele precizate în cererea de înscriere sau față de actele depuse la dosar.

După începerea concursului nu se vor mai face nici un fel de modificări față de datele precizate în listele afișate.

Programul de desfășurare a fiecărei probe de concurs se afișează cel mai târziu în preziua începerii probelor.

Probele practice de aptitudini sportive se susțin conform programei.

Candidații vor prezenta cartea (buletinul) de identitate și legitimațiile de concurs înainte de începerea fiecărei probe.

IMPORTANT!

Candidații care au obținut în ultimii doi ani titlul de campion național, la sporturi individuale sau la jocuri sportive, la una din competițiile organizate de federațiile de specialitate, vor primi din oficiu nota maximă (zece) la probele de aptitudini psihomotrice și aptitudini sportive, fiind scutiți și de susținerea probei eliminatorii.

În cazul neprezentării, abandonului, renunțării sau descalificării candidatului la proba practică, acesta va fi eliminat din concurs.

Candidatul care întârzie la probă, până la intrarea în concurs a grupei din care face parte (la proba respectivă) va fi considerat absent și va fi descalificat.

Candidații care se prezintă la proba practică fără cartea (buletinul) de identitate nu vor avea dreptul de participare, fiind eliminați din concurs.

La probele practice candidații au obligația să se prezinte în echipament regulamentar specific fiecărei probe.

Candidații declarați admiși care nu achită taxa de înmatriculare în termenul prevăzut, vor fi considerați respinși și locurile respective vor fi completate cu următorii candidați (în ordinea mediilor).

E. STABILIREA ȘI AFIȘAREA REZULTATELOR

Rezultatele la concursul de admitere, verificate și aprobate de comisia de admitere, se aduc la cunoștința celor interesați, prin afișaj, în funcție de opțiune și numărul de locuri.

Admiterea la ciclul de studii universitare de licență se face strict în limita locurilor repartizate prin Hotărâre de Guvern, atât pentru locurile subvenționate de la bugetul de stat, cât și pentru locurile cu taxă. De locurile cu taxă pot beneficia, dacă doresc, candidații aflați sub linia de admitere pentru locurile subvenționate de la buget, în ordinea descrescătoare a mediilor.

NOTA FINALĂ la concursul de admitere se compune din:

1. **Nota la Proba practică de Aptitudini sportive (la alegere)**, în proporție de **75%, compusă din**:
 - Atletism;
 - Gimnastică artistică;
 - Natație;
 - Fotbal;
 - Handbal;
 - Baschet;
 - Volei.Candidatul optează, la alegere, pentru una dintre probele avute la dispoziție.
2. **Media de la examenul de bacalaureat**, în proporție de **25%**.

Proba practică de verificare a Aptitudinilor psihomotrice are caracter eliminativ, candidații fiind declarați admiși sau respinși;

Media minimă de admitere pentru proba practică de verificare a **aptitudinilor sportive nu poate fi mai mică de nota 5 (cinci)**, atât pentru locurile fără taxă, cât și pentru locurile cu taxă.

Pentru toți candidații la admitere, media generală de admitere se obține numai pe baza notelor de la probele prevăzute.

Candidații care își retrag actele înainte de afișarea rezultatelor concursului sunt eliminați din concurs.

Admiterea în anul I de studii 2019/2020 se face strict în ordinea descrescătoare a mediilor de admitere obținute de candidați, în limita numărului de locuri.

În situația unor medii egale pe ultimul loc, candidații sunt declarați admiși în urma departajării.

Criteriile de departajare sunt următoarele, în ordinea aplicării:

1. media de la proba de aptitudini sportive;
2. media de la examenul de bacalaureat.

Candidații **admiși** se vor înmatricula **personal** prin completarea, la secretariatul facultății, a unei **cereri de înmatriculare**, la care se atașează **chitanța** de plată a **taxei de înmatriculare**.

Dosarul candidatului de la domeniul de licență la care s-a înmatriculat va fi completat cu toate actele necesare, în original pentru candidații reușiți pe locurile finanțate de la buget și în original sau conform cu originalul pentru candidații pe locurile cu taxă. Totodată, se va semna **contractul de studii universitare de licență** pe anul universitar 2019/2020.

Dacă un candidat renunță la calitatea de student, dobândită prin concurs, locul rămas liber se ocupă cu unul dintre candidații respinși, în ordinea strict descrescătoare a mediilor.

F. CONTESTAȚII

La probele practice nu se admit contestații.

G. DISPOZIȚII GENERALE

Toate informațiile cu privire la concursul de admitere, organizarea și desfășurarea acestuia se pot obține la secretariatul Facultății de Științe Sociale cât și pe pagina web a Universității „Eftimie Murgu” Reșița, www.uem.ro, www.uni-resita.eu.

Facultatea de Științe Sociale nu își asumă obligații față de candidați cu privire la cazare și masă pe timpul admiterii. În limita locurilor disponibile, cazarea și masa pe timpul admiterii se pot asigura contra cost.

CONȚINUTUL ȘI ORGANIZAREA PROBELOR PRACTICE

PROBA DE VERIFICARE A APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE (eliminatoire)

DISCIPLINĂ IMPUSĂ: ATLETISM

PROBA DE VERIFICARE A APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE

constă în verificarea candidaților la următoarele două probe:

- Alergare de viteză pe 50 metri, cu start de jos;
- Săritura în lungime de pe loc.

La alergarea de viteză, timpii intermediari se calculează în favoarea concurentului.

Probele se desfășoară având în vedere următoarele:

- la 50 m plat candidații aleargă în serii de câte doi, în ordinea alfabetică;
- la săritura în lungime de pe loc, din poziția stând, înapoia unei linii trasate pe sol, săritură în lungime cu desprindere de pe ambele picioare, aterizare pe ambele picioare pe un marcaj trasat pe sol (din 5 în 5 cm). Se măsoară lungimea săriturii de la linie și până la călcâie (sau ultima urmă). Se acordă două încercări.

Pentru performanțele intermediare necuprinse în tabele se acordă note intermediare (cu zecimale) pe aceeași bază de calcul.

Băieți

Proba sportivă	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota	Nota
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Respins				Admis					
Alergare de viteză pe 50m, cu start de jos (sec.)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,9	6,8	6,7
Săritura în lungime de pe loc (m)	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,5

Fete

Proba sportivă	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
	Respins				Admis					
Alergare de viteză pe 50m, cu start de jos (sec.)	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8	7,7
Săritura în lungime de pe loc (m)	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10

Calificativul se calculează ca medie aritmetică a notelor celor două probe, pentru a fi declarat ADMIS candidatul trebuie să obțină minim nota 5.

PROBA DE VERIFICARE A APTITUDINILOR SPORTIVE

Această probă cuprinde probe sau teste de verificare a nivelului aptitudinilor sportive la o ramură sau probă sportivă pentru care candidatul a optat (Atletism, Gimnastică, Natație, Fotbal, Handbal, Baschet, Volei).

La probele contra-cronometru, timpii intermediari se calculează în favoarea concurentului.

RAMURI SAU PROBE SPORTIVE OPȚIONALE ATLETISM

Băieți

Proba sportivă	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
100m (sec.)	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12
400m (sec.)	55,8	55,6	55,4	55,2	55	54,8	54,6	54,4	54,2	54
800m (min.)	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
5km marș (min.)	26,3	26,2	26,1	26	25,5	25,4	25,3	25,2	25,1	25
greutate 6kg (m)	9,10	9,20	9,30	9,40	9,50	9,60	9,70	9,80	9,90	10
suliță (m)	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60m garduri (sec.)	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10

Fete

Proba sportivă	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
100m (sec.)	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13
400m (sec.)	59,8	59,6	59,4	59,2	59	58,8	58,6	58,4	58,2	58
800m (min.)	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20
3km marș (min.)	16,3	16,2	16,1	16	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15
greutate 4kg (m)	8,1	8,2	8,30	8,40	8,50	8,60	8,70	8,80	8,90	9
suliță (m)	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
60m garduri (sec.)	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10

GIMNASTICĂ

Exercițiu impus la sol:

P.I. - stând pe diagonala 2-6 (4-8), cu fața la punctul 6

a.

T1-2 pas schimbat înainte cu piciorul stâng, balansul brațului drept înainte, brațul stâng lateral (privirea spre brațul stâng)

T3-4 pas schimbat înainte cu piciorul drept, balansul brațului stâng înainte și brațul drept lateral

T5 pas adăugat lateral stânga spre punctul 4 (2), rotarea brațelor în plan frontal

T6 oprire în stând brațele lateral, fața la punctul 6

T7 săritură dreaptă cu întoarcere 360 grade cu rotarea brațelor în plan frontal, încrucișat

T8 aterizare în stând, brațele lateral

b.

T1 ridicare pe vârfuri, ridicarea brațelor din lateral, sus

T2 fandare înainte (stâng/drept) cu rotarea brațelor în plan sagital spre înapoi – înainte

T3 întoarcere 180 grade spre piciorul de bază cu coborârea brațelor lângă corp, cu fața spre punctul 2

T4 trecere în ghemuit, brațele întinse înainte

T5-6 rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, oprire în stând depărtat, trunchiul aplecat înainte, brațele lateral, privirea înainte

T7-8 săritură în sprijin ghemuit

c.

T1-2 rulare înapoi în stând pe omoplați cu sprijin

T3-4 menținerea stândului pe omoplați

T5-6 trecere prin rostogolire înapoi în cumpănă pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol

- T7 ducerea piciorului liber prin lateral-înainte în stând pe un genunchi, celălalt picior îndoit înainte în sprijin pe vârfuri, brațul opus piciorului înainte, celălalt lateral
- T8 ghemuit, brațele înainte
- d.
- T1-2 val de corp înainte cu rotarea brațelor prin înapoi-sus, cu finalizare în stând pe vârfuri cu fața spre punctul 2
- T3-4 întoarcere 45 grade dreapta cu fața spre punctul 4, pas înainte cu un picior și trecere în cumpănă înainte, brațele lateral
- T5-6 menținerea cumpănii
- T7-8 întoarcere prin învăluire 360 grade cu balansul brațelor în plan frontal, încrucișat cu oprire în stând pe vârfuri, brațele lateral
- e.
- T1 săritură în stând depărtat cu ridicarea brațelor prin lateral-sus și lovirea palmelor
- T2 săritură dreaptă cu apropierea picioarelor și coborârea brațelor prin lateral
- T3 săritură pe un picior; piciorul liber îndoit înainte și bătaia palmelor sub coapsă
- T4 săritură în stând, brațele jos
- T5 săritură pe un picior; piciorul liber îndoit înainte și bătaia palmelor sub coapsă
- T6 săritură în stând, brațele jos
- T7 săritură în stând depărtat cu ridicarea brațelor prin lateral-sus și lovirea palmelor
- T8 săritură dreaptă cu apropierea picioarelor și coborârea brațelor prin lateral
- f.
- T1 întoarcere 90 grade spre punctul 1, balansul unui picior înainte și ridicarea brațelor prin înainte - sus
- T2 stând pe mâini
- T3-4 menținerea stândului pe mâini
- T5-6 rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit
- T7-8 trecere în sprijin pe genunchi, rotarea brațelor prin înapoi - înainte
- g.
- T1-2 stând pe cap
- T3-4 rostogolire înainte în ghemuit cu ridicare în stând, brațele sus
- T5 pas încrucișat înainte cu piciorul drept peste piciorul stâng spre stânga, mâinile la ceafă
- T6 pas încrucișat înapoi cu piciorul drept, brațele lateral cu oprire în stând cu mâinile pe șold cu fața spre punctul 1
- T7 două sărituri în fandare, alternativ cu piciorul stâng - drept, mâinile pe șold
- T8 revenire în stând cu fața spre punctul 1.

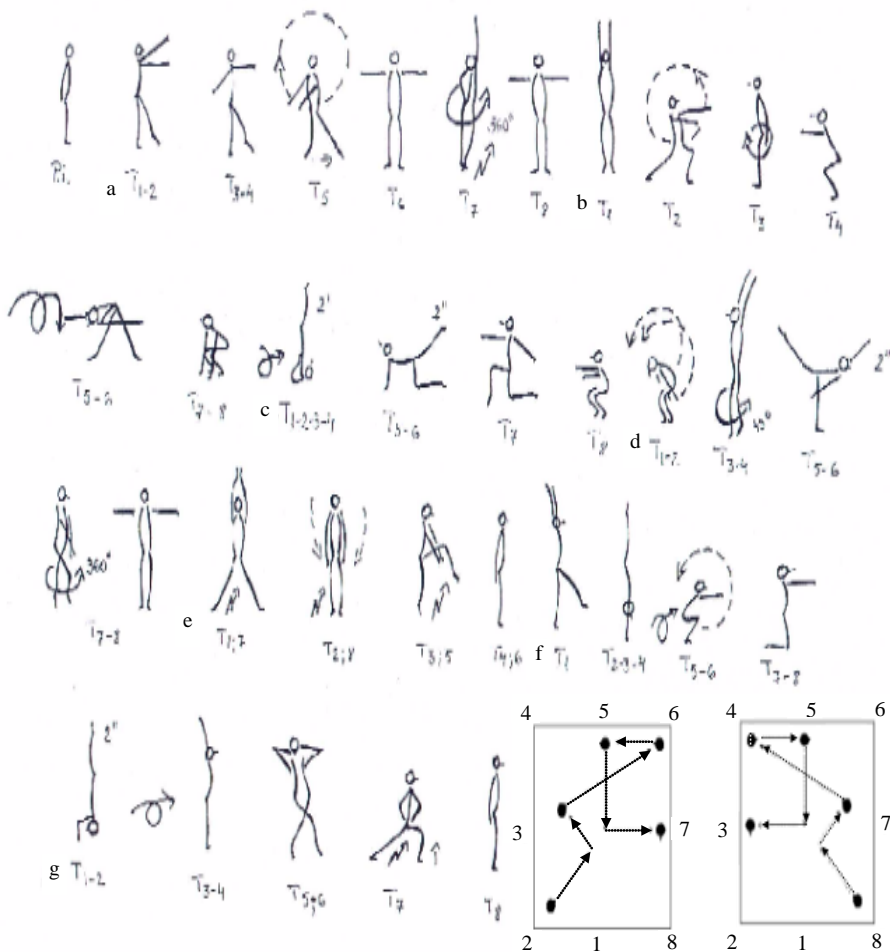


Fig. 1. Descrierea exercițiului la sol

Precizări privind executarea probei la sol

- exercițiul la sol se va executa o singură dată, cursiv, fără întreruperi și pauze între părțile lui componente, conform cerințelor specifice acestui aparat;
- atât fetele cât și băieții au exercițiul identic;
- înaintea începerii verificării se acordă timp de încălzire specială;
- durata limită de execuție: 70 secunde;
- interpretarea exercițiului la sol se face în primul rând după descriere și apoi după desen.

Apresiasi candidaților

Apresiasi candidaților se face în conformitate cu Codul de punctaj al Federației.

Valorificarea elementelor componente ale exercițiului impus la sol

- a. t1-6 = 1 punct
t7-8 = 0,5 puncte
- b. t1-4 = 0,5 puncte
t5-8 = 0,5 puncte
- c. t1-8 = 1 punct
- d. t1-4 = 0,5 puncte
t5-8 = 1 punct
- e. t1-8 = 1 punct
- f. t1-8 = 2 puncte
- g. t1-4 = 1 punct
t5-8 = 1 punct

Total 10 puncte

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

- fetele – costum de gimnastică, pantalon colant, șosete albe;
- băieții – maiou (tricou) alb, sort, șosete albe.

NATAȚIE

Candidații vor opta pentru una dintre următoarele probe:

Masculin

Bazin 50m

Nota	Probe de concurs					
	50m L	100m L	50m S	100m S	50m F	50m B
10	00:25:60	00:55:97	00:31:18	01:09:15	00:27:61	00:36:45
9	00:25:90	00:56:30	00:31:64	01:09:59	00:27:93	00:36:65
8	00:26:00	00:57:20	00:31:90	01:09:94	00:28:12	00:36:90
7	00:26:80	00:57:70	00:32:30	01:10:50	00:29:00	00:37:15
6	00:27:10	00:58:00	00:32:75	01:10:84	00:29:25	00:37:40
5	00:27:60	00:58:50	00:33:00	01:11:10	00:29:50	00:37:60
4	00:27:80	00:58:98	00:33:10	01:11:20	00:29:80	00:37:90
3	00:28:49	00:59:17	00:33:30	01:11:40	00:29:84	00:38:10
2	00:28:80	00:59:57	00:33:69	01:11:71	00:30:05	00:38:30

1	00:28:85	00:59:81	00:33:78	01:11:98	00:30:23	00:38:40
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Feminin

Bazin 50m

Nota	Probe de concurs					
	50m L	100m L	50m S	100m S	50m F	50m B
10	00:28:43	01:02:30	00:33:98	01:16:10	00:32:24	00:40:21
9	00:28:54	01:02:60	00:34:10	01:16:55	00:32:38	00:40:41
8	00:28:69	01:02:95	00:34:80	01:16:88	00:32:90	00:40:94
7	00:29:07	01:03:11	00:34:95	01:17:10	00:33:00	00:41:22
6	00:29:48	01:03:61	00:35:04	01:17:36	00:33:20	00:41:50
5	00:29:64	01:03:78	00:35:31	01:17:44	00:33:40	00:41:65
4	00:29:87	01:04:12	00:35:43	01:17:85	00:33:53	00:41:90
3	00:30:01	01:04:72	00:35:98	01:18:24	00:33:67	00:42:00
2	00:30:19	01:04:88	00:36:16	01:18:34	00:33:71	00:42:20
1	00:30:26	01:04:99	00:36:35	01:18:46	00:33:84	00:42:50

HANDBAL

TEST: TRASEUL TEHNICO-TACTIC (Fig. 2.):

- Startul: din poziție fundamentală de apărător un picior aflat în cercul ($\varnothing = 30\text{cm}$) din dreptul unei bare pe semicercul de la 6m;
- Două deplasări, din poziție de apărător sub formă de triunghi, marcat de trei cercuri, unul din picioare trebuie să atingă suprafața cercului;
- Culegerea unei mingi plasate la 9m și dribling printre patru jaloane plasate pe lungimea terenului. Este obligatoriu ca să se alterneze mâna cu care se împinge în sol;
- Aruncarea mingii în poartă din spațiul aflat între cele două semicercuri printr-un procedeu corect: din săritură, alergare, pas adăugat, pas încrucișat, evitare, după care candidatul se va întoarce în mare viteză până la semicercul de 6m de la care a pornit.

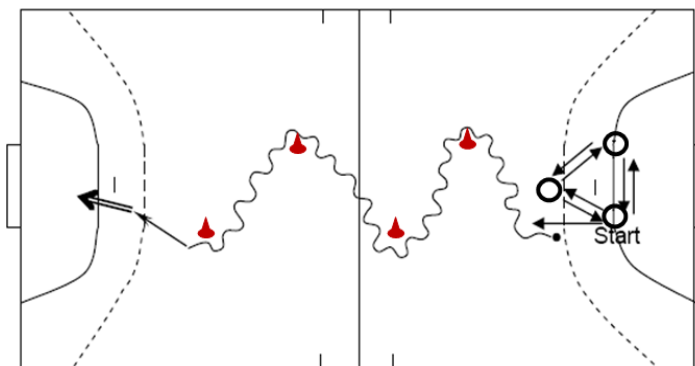


Fig. 2. Traseul tehnico-tactic la handbal

Precizări:

- Cronometrul se pornește la prima mișcare a candidatului și se oprește în momentul când mingea părăsește mâna celui care aruncă la poartă;
- Se execută de două ori și se notează rezultatul cel mai bun.

Penalizări:

- Neatingerea cu piciorul a fiecărui cerc: 1sec;
- Nerespectarea sensului deplasării în triunghi dus-întors: 2sec;
- Greșelile de dribling: 1sec;
- Nealternarea mâinii cu care se împinge mingea în sol: 1sec;
- Aruncarea mingii din afara semicercului de la 9m, aruncarea la poartă neefectuată printr-un procedeu tehnic corect și aruncarea mingii în afara cadrului porții câte: 2 sec;
- Călcarea semicercului de la 6m: 1sec

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

NOTA	Timp (sec)	
	B	F
10	15	16
9,75	15,1	16,1
9,5	15,2	16,2
9,25	15,3	16,3
9	15,4	16,4
8,75	15,5	16,5
8,5	15,6	16,6
8,25	15,7	16,7
8	15,8	16,8
7,75	15,9	16,9
7,5	16	17
7,25	16,1	17,1
7	16,2	17,2

NOTA	Timp (sec)	
	B	F
6,75	16,3	17,3
6,5	16,4	17,4
6,25	16,5	17,5
6	16,6	17,6
5,75	16,7	17,7
5,5	16,8	17,8
5,25	16,9	17,9
5	17	18
4,75	17,1	18,1
4,5	17,2	18,2
4,25	17,3	18,3
4	17,4	18,4

NOTA	Timp (sec)	
	B	F
3,75	17,5	18,5
3,5	17,6	18,6
3,25	17,7	18,7
3	17,8	18,8
2,75	17,9	18,9
2,5	18	19
2,25	18,1	19,1
2	18,2	19,2
1,75	18,3	19,3
1,5	18,4	19,4
1,25	18,5	19,5
1	18,6	19,6

VOLEI

TEST:

Se execută cinci servicii (de sus din față, puternic sau planat). În funcție de locul de cădere a mingii din serviciu se acordă puncte conform Figurii 3.

Observații:

Greșelile regulamentare duc la anularea execuției și se acordă 0 puncte. Când mingea cade pe liniile ce demarcează zonele se acordă punctajul zonei superioare ca număr de puncte. Pentru serviciul din săritură se suplimentează cu 50% pentru fiecare execuție.

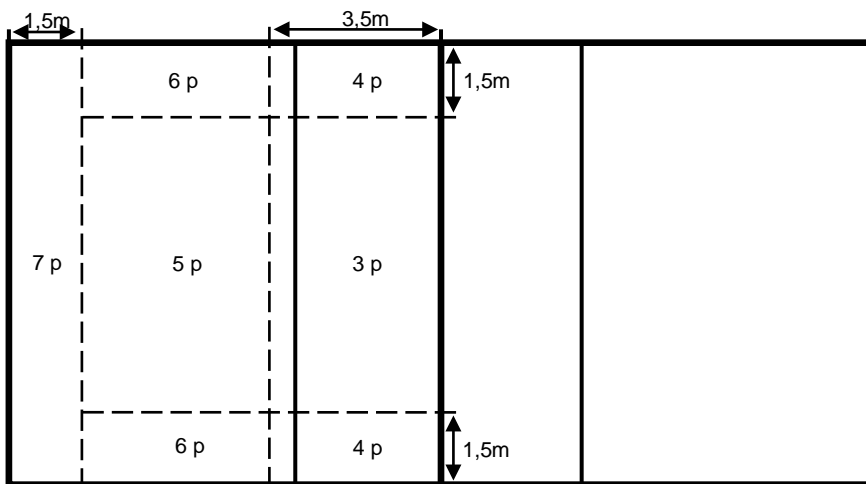


Fig. 3. Punctajul zonelor la testul de volei

Transformarea punctelor în note se realizează conform tabelului următor:

NOTA	10	9,75	9,5	9,25	9	8,75	8,5	8,25	8	7,75	7,5	7,25	7
Puncte	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18

NOTA	6,75	6,5	6,25	6	5,75	5,5	5,25	5	4	3	2	1
------	------	-----	------	---	------	-----	------	---	---	---	---	---

Puncte	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
--------	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---

FOTBAL

TEST: TRASEUL TEHNICO-TACTIC (dispunerea traseului în Fig. 4.)

Se pleacă din punctul de start **S** în alergare oblic dreapta către mingea **M1** care se pasează la punctul fix cu piciorul drept, se alargă apoi la mingea **M2** aflată diametral opus, care se pasează la punct fix cu piciorul stâng, se face întoarcere și alergare la mingea **M3** care se conduce printre cele 5 (cinci) jaloane așezate la un metru distanță între ele; după trecerea de jaloane când se ajunge în punctul **M4** se execută un șut la poarta **A**, cu traiectorie înaltă sau medie numai pentru băieți, mingea trebuind să cadă în poartă după linia porții (la fete prin orice procedeu); după șutul la poartă se alargă oblic dreapta la mingea **M5** care se lovește cu piciorul drept spre poarta **A**, după care se alargă spre mingea **M6**, care se lovește cu piciorul stâng.

Când s-a lovit mingea **M6** se consideră sfârșitul traseului.

Cronometrul se pornește la prima mișcare în punctul de start **S** și se oprește în momentul lovirii mingii **M6**.

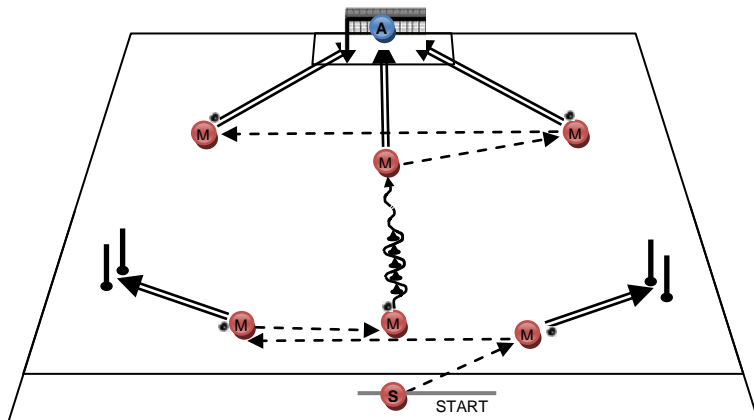


Fig. 4. Traseul tehnico-tactic la fotbal

Legendă:

- locul de start
- ▲ jalon
- minge
- - - ► drumul jucătorului fără minge
- ⇒ șut la poartă, pasă la punct fix
- ~> drumul jucătorului cu minge

Traseul se execută de două ori luându-se în calcul cea mai bună execuție

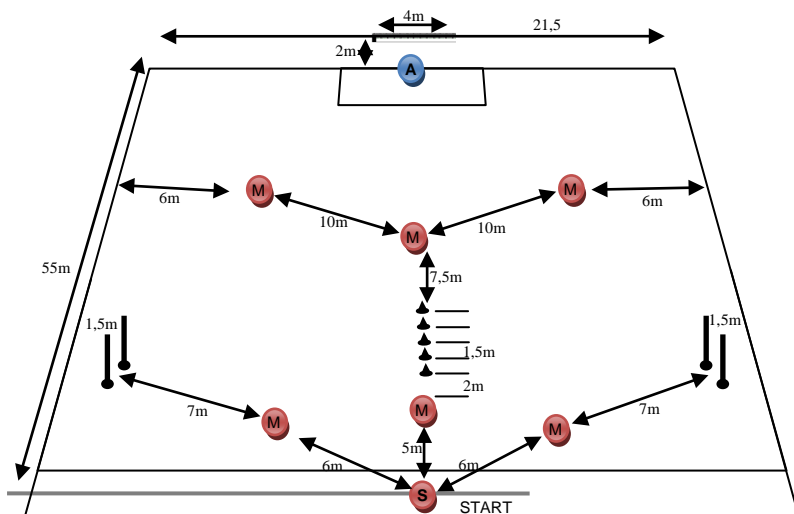


Fig. 5. Amenajarea traseului

DEPUNCTĂRI:

- 1 sec. – dacă la pasarea la punct fix mingea nu trece printre cele două jaloane;
- 1 sec. – dacă nu se execută pasarea sau lovirea mingii cu piciorul precizat;
- 1 sec. – dacă **M3** atinge solul înainte de a intra în poartă;
- 1 sec. – dacă nu se marchează gol cu mingile **M4** și **M5**;
- 1 sec. – pentru fiecare jalon omis în conducerea mingii;
- 1 sec. – pentru fiecare jalon căzut sau atins;

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

NOTA	Timp (sec)	
	B	F
10	20	26
9,75	20,13	26,25
9,5	20,26	26,5
9,25	20,39	26,75
9	20,5	27
8,75	20,63	27,25
8,5	20,76	27,5
8,25	20,89	27,75
8	21	28
7,75	21,13	28,25
7,5	21,26	28,5
7,25	21,39	28,75
7	21,5	29

NOTA	Timp (sec)	
	B	F
6,75	21,63	31
6,5	21,76	31,5
6,25	21,89	31,75
6	22	32
5,75	22,13	29,25
5,5	22,26	29,5
5,25	22,39	29,75
5	22,5	30
4,75	22,63	30,25
4,5	22,76	30,5
4,25	22,89	30,75
4	23	31,25
3,75	23,13	32,25

NOTA	Timp (sec)	
	B	F
3,5	23,26	32,5
3,25	23,39	32,75
3	23,5	33
2,75	23,63	33,25
2,5	23,76	34,75
2,25	23,89	33,5
2	24	33,75
1,75	24,13	34
1,5	24,26	34,25
1,25	24,39	34,5
1	24,5	35

BASCHET

TEST: Traseu tehnico-tactic

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 cos din alergare;
- alergare până la **P4**, culegerea mingii de pe sol și aruncare la coș de pe loc din săritură;
- alergare până la **P5**, culegerea mingii de pe sol și aruncare la cos de pe loc din săritură;
- alergare până la **P6**, culegerea mingii de pe sol și aruncare la cos de pe loc din săritură.

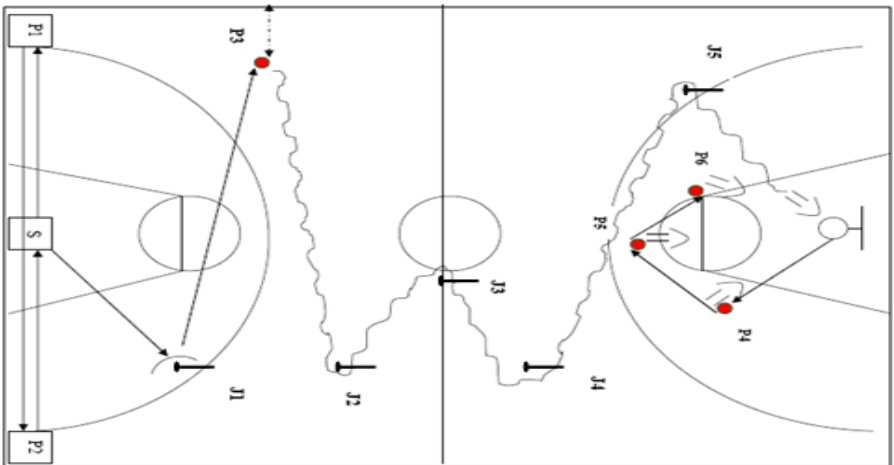


Fig. 6. Traseu tehnico-tactic baschet

LEGENDĂ:



S

P1

- blocaj;
- dribling;
- minge;
- aruncare la cos;
- drumul jucătorului fără minge;
- pasare – prindere;
- start;
- 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 - 7,25m
- De la J1 la P3 - 9,30m
- De la J1 la J2 - 4,90m
- De la P3 la perete - 2,40m
- De la P3 la J2 - 9m
- De la J2 la J3 - 4,15m
- De la J2 la J4 - 6m
- De la J3 la J4 - 4,15m
- De la J4 la J5 - 10,60m
- De la P3 la J5 - 12,90m
- De la J5 la panou - 6,20m
- De la panou la P4 - 4,50m
- De la J5 la P4 - 8,10m

Cerințe:

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

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 din deplasare - 1 sec. / aruncare ratată și execuție greșită

- P4;P6 - 0,5 sec./ aruncare ratată,
- 0,5 sec. / execuție greșită
- P5 - 0,3 sec. / aruncare ratată
- 0,3 / execuție greșită
- se mai penalizează cu 0,5 sec. orice greșeală tehnică comisă pe parcursul traseului (pași, dublu dribling etc.)

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

NOTA		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Timp (sec)	B	26	26,5	27	27,5	28	30	31	32	33	34
	F	28	28,5	29	29,5	30	32	33	34	35	36