



**PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI
SPORTIVĂ /
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ SPORT ȘI PERFORMANȚĂ
MOTRICĂ**

**PROBA DE APTITUDINI 1
TESTAREA CAPACITĂȚII MOTRICE GENERALE
TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru**

Scop: Aprecierea nivelului capacității motrice generale

Obiective:

- Verificarea nivelului de manifestare a mecanismelor de bază a deprinderilor motrice de bază, aplicativ utilitare și specifice unor ramuri sportive într-o înlănțuire logică, contracronometru și grupate în 10 stații/secvențe obligatorii.
- Verificarea gradului de manifestare a calităților motrice de bază și combinate, a memoriei motrice și nivelului de coordonare segmentară.

DESCRIERE TERMINOLOGICĂ

1. La semnal, pornire de la linia de start în dribling printre 5 jaloane așezate la 3 m. distanță, primul jalon se află la 5 m. de la linia de start. Driblingul se execută cu mâna stângă pe partea stângă și cu mâna dreaptă pe partea dreaptă.

Penalizări:

- neexecutarea driblingului 2 secunde pentru trecea printre fiecare jalon.
- neexecutarea driblingului cu mâna stângă sau mâna dreaptă - câte 2 sec. penalizare pentru fiecare parte și driblingul printre jaloane.

2. Aruncarea la coș din alergare (executantul are dreptul la maxim 2 încercări).

Penalizări:

- nereușita încercărilor, 1 sec. penalizare pentru fiecare aruncare.

3. Alergare pe latura mică, ocolire spre stânga 90° și rostogolire în ghemuit pe saltea.

Penalizări:

- neexecutarea rostogolirii 2 sec. penalizare.

4. Ocolire spre stânga și sărituri pe ambele picioare peste 5 garduri (înălțimea 50 cm. pentru B, 40 cm. pentru F.) distanța între garduri 1m.

Penalizări:

- neexecutarea corectă a săriturilor 1 sec. penalizare
- doborârea gardurilor 2 sec. penalizare pentru fiecare gard.

5. Alergare pe banca de gimnastică înclinată, cu un capăt sprijinit pe lada așezată transversal, săritură dreaptă cu aterizare în stand

Penalizări:

- neexecutarea alergării pe banca înclinată (mers sau cădere) - 2 sec. penalizare.
- neexecutarea săriturii drepte de pe două picioare - 2 sec. penalizare
- aterizare dură - 2 sec. penalizare

6. Alergare 3 m., ridicarea mingii de volei de pe sol și executarea a 5 preluări de jos cu 2 mâini la înălțimea minimă de 1m.

Penalizări:



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

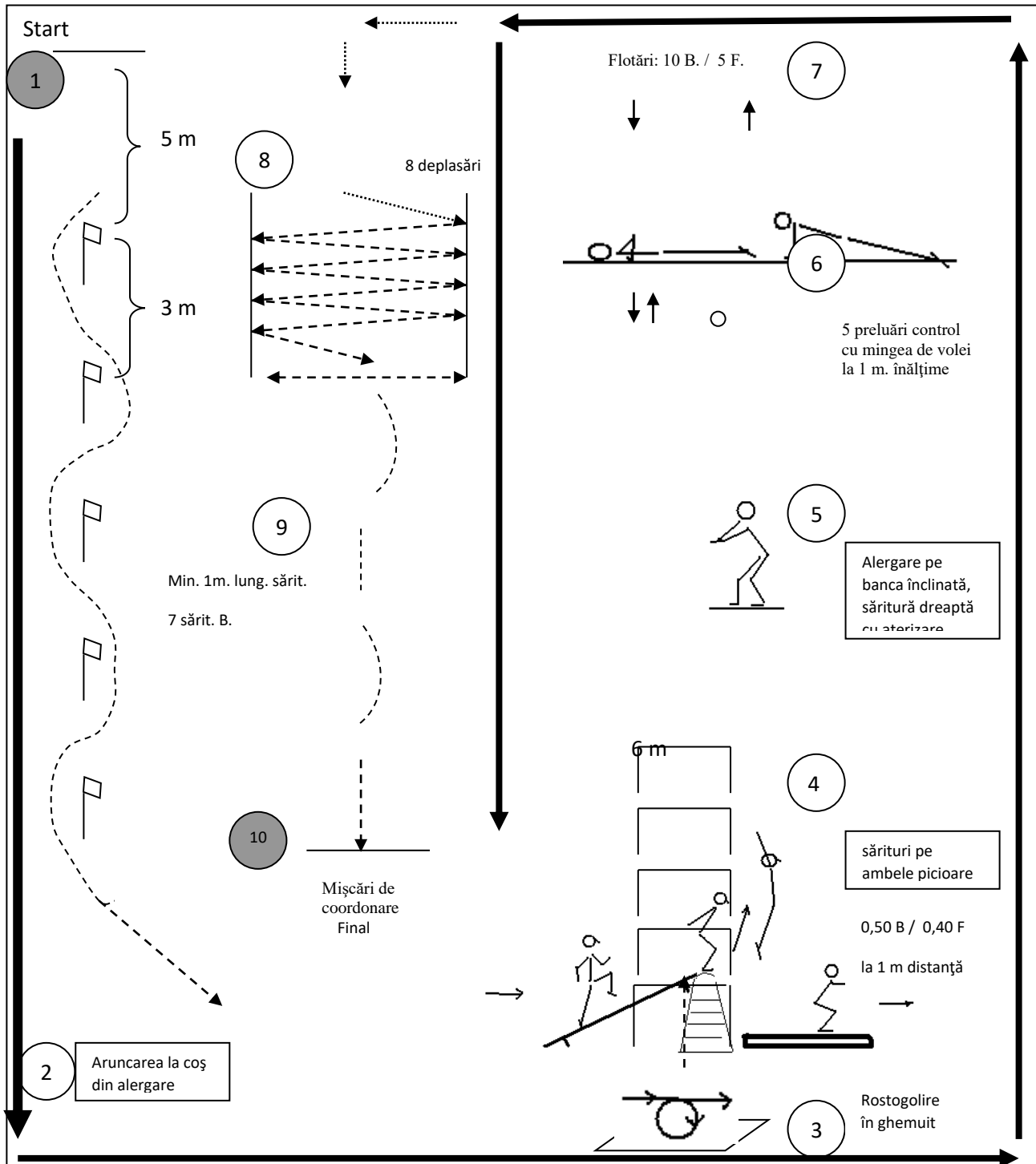
Nr. din

- executarea preluărilor cu pumnul la înălțime mai mică de 1 m., 1 sec. penalizare pentru fiecare.
 - executarea preluărilor necontrolate și la înălțime mai mare de 2 m., 1 sec. penalizare.
7. Așezarea mingii pe sol la punctul marcat și efectuarea a 10 flotări la banca de gimnastică B. și 5 flotări la banca de gimnastică F.
- Penalizări:
- executarea cu bazinul prăbușit (corpul în extensie) 1 sec. penalizare pentru fiecare flotare.
 - îndoirea sau întinderea incompletă a brațelor, 1sec. penalizare pentru fiecare flotare.
8. Alergare și ocolire la stânga (90^0) pe distanța de 4 m și deplasare laterală cu atingerea băncii de gimnastică stânga – dreapta de 4 ori pe partea stângă și de 4 ori pe partea dreaptă.
- Penalizări:
- neatingerea băncii în deplasare 1 sec. penalizare pentru fiecare deplasare (dreapta sau stânga).
9. Sărituri din ghemuit în ghemuit, 7 sărituri B., 5 sărituri F., cu lungimea unei sărituri, minim 1,20 m lungime pentru fiecare săritură.
- Penalizări:
- săritură mai mică de 1,20 m, 2 sec. penalizare pentru fiecare săritură.
 - îndoirea incompletă a genunchilor, 2 sec. penalizare pentru fiecare săritură.
 - lipsa de coordonare în executarea săriturilor, 2 sec. penalizare.
10. Mișcări de coordonare.
- a. Din stând cu palmele pe umăr, săritură cu depărtarea picioarelor, dreptul înainte stângul înapoi, brațul drept lateral, stângul sus.
 - b. Revenire prin săritură în stând, palmele pe umăr.
 - c. Săritură cu depărtarea picioarelor, stângul înainte dreptul înapoi, brațul stâng lateral, dreptul sus.
 - d. Revenire prin săritură în stând, palmele pe umăr.
 - e. Săritură în depărtat lateral, brațul drept înainte, brațul stâng, sus.
 - f. Revenire prin săritură în stând, palmele pe umăr.
 - g. Săritură în depărtat lateral, brațul stâng înainte, brațul drept sus.
 - h. Revenire prin săritură în stând.
- Penalizări:
- pentru fiecare lipsă de coordonare a mișcărilor de brațe și picioare, câte 1 sec. penalizare.



TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru, de testare a pregătirii motrice generale

REPREZENTARE GRAFICĂ





ANEXA 1

BAREM DE NOTARE
TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru

FETE			BĂIEȚI		
Nr. crt.	Secunde	Nota	Nr. crt.	Secunde	Nota
1	57	10,00	1	55	10,00
2	57,5	9,95	2	55,5	9,95
3	58	9,90	3	56	9,90
4	58,5	9,85	4	56,5	9,85
5	59	9,80	5	57	9,80
6	59,5	9,75	6	57,5	9,75
7	60	9,70	7	58	9,70
8	60,5	9,65	8	58,5	9,65
9	61	9,60	9	59	9,60
10	61,5	9,55	10	59,5	9,55
11	62	9,50	11	60	9,50
12	62,5	9,45	12	60,5	9,45
13	63	9,40	13	61	9,40
14	63,5	9,35	14	61,5	9,35
15	64	9,30	15	62	9,30
16	64,5	9,25	16	62,5	9,25
17	65	9,20	17	63	9,20
18	65,5	9,15	18	63,5	9,15
19	66	9,10	19	64	9,10
20	66,5	9,05	20	64,5	9,05
21	67	9,00	21	65	9,00
22	67,5	8,95	22	65,5	8,95
23	68	8,90	23	66	8,90
24	68,5	8,85	24	66,5	8,85
25	69	8,80	25	67	8,80
26	69,5	8,75	26	67,5	8,75
27	70	8,70	27	68	8,70
28	70,5	8,65	28	68,5	8,65
29	71	8,60	29	69	8,60
30	71,5	8,55	30	69,5	8,55
31	72	8,50	31	70	8,50
32	72,5	8,45	32	70,5	8,45
33	73	8,40	33	71	8,40
34	73,5	8,35	34	71,5	8,35
35	74	8,30	35	72	8,30
36	74,5	8,25	36	72,5	8,25
37	75	8,20	37	73	8,20
38	75,5	8,15	38	73,5	8,15
39	76	8,10	39	74	8,10
40	76,5	8,05	40	74,5	8,05
41	77	8,00	41	75	8,00
42	77,5	7,95	42	75,5	7,95



Ministerul Educației Naționale
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. din

43	78	7,90		43	76	7,90
44	78,5	7,85		44	76,5	7,85
45	79	7,80		45	77	7,80
46	79,5	7,75		46	77,5	7,75
47	80	7,70		47	78	7,70
48	80,5	7,65		48	78,5	7,65
49	81	7,60		49	79	7,60
50	81,5	7,55		50	79,5	7,55
51	82	7,50		51	80	7,50
52	82,5	7,45		52	80,5	7,45
53	83	7,40		53	81	7,40
54	83,5	7,35		54	81,5	7,35
55	84	7,30		55	82	7,30
56	84,5	7,25		56	82,5	7,25
57	85	7,20		57	83	7,20
58	85,5	7,15		58	83,5	7,15
59	86	7,10		59	84	7,10
60	86,5	7,05		60	84,5	7,05
61	87	7,00		61	85	7,00
62	87,5	6,95		62	85,5	6,95
63	88	6,90		63	86	6,90
64	88,5	6,85		64	86,5	6,85
65	89	6,80		65	87	6,80
66	89,5	6,75		66	87,5	6,75
67	90	6,70		67	88	6,70
68	90,5	6,65		68	88,5	6,65
69	91	6,60		69	89	6,60
70	91,5	6,55		70	89,5	6,55
71	92,25	6,50		71	90	6,50
72	92,5	6,45		72	90,5	6,45
73	92,75	6,40		73	91	6,40
74	93	6,35		74	91,5	6,35
75	93,25	6,30		75	92	6,30
76	93,5	6,25		76	92,5	6,25
77	93,75	6,20		77	93	6,20
78	94	6,15		78	93,5	6,15
79	94,25	6,10		79	94	6,10
80	94,5	6,05		80	94,5	6,05
81	94,75	6,00		81	95	6,00
82	95	5,95		82	95,5	5,95
83	95,25	5,90		83	96	5,90
84	95,75	5,85		84	96,5	5,85
85	96	5,80		85	97	5,80
86	96,25	5,75		86	97,5	5,75
87	96,50	5,70		87	98	5,70
88	96,75	5,65		88	98,5	5,65
89	97	5,60		89	99	5,60
90	97,25	5,55		90	99,5	5,55
91	97,50	5,50		91	100	5,50
92	97,75	5,45		92	100,5	5,45
93	98	5,40		93	101	5,40



Ministerul Educației Naționale
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. din

94	98,25	5,35		94	101,5	5,35
95	98,5	5,30		95	102	5,30
96	98,75	5,25		96	102,5	5,25
97	99	5,20		97	103	5,20
98	99,25	5,15		98	103,5	5,15
99	99,5	5,10		99	104	5,10
100	99,75	5,05		100	104,5	5,05
101	100	5,00		101	105	5,00



PROBA DE APTITUDINI 2

TESTAREA APTITUDINILOR SPORTIVE

PROBĂ VOCAȚIONALĂ PE RAMURI DE SPORT, la alegere

Scop: Aprecierea capacității de execuție / demonstrare/ preacticare a unei ramuri/probe sportive în relație cu nivelul de performanță, ca aptitudine sportivă specializată

Obiective:

- Verificarea nivelului de execuție / practicare a unei ramuri sportive la alegere și a nivelului de manifestare a bagajului tehnico – tactic specific. (probe, norme de control, structuri impuse candidaților)
- Verificarea nivelului de performanță prin prisma celor mai relevante rezultate sportive dovedite. (carnete de legitimare cu viză și categorie sportivă, diplome, medalii, clasamente ale federațiilor de specialitate)

NOTA FINALĂ și DIFERENȚIEREA CANDIDAȚILOR la această probă se va face pe baza cerințelor specifice probelor sportive și în funcție de nivelul de performanță al candidaților.

1. ATLETISM

Structuri impuse candidaților

Testarea constă din efectuarea unei probe combinate - triatlon - care cuprinde:

- alergarea pe 60 m plat sau alergare pe 800 m, la alegere, cu start la alegere, de jos sau din picioare, la comandă;

- săritura în lungime cu elan, procedeu la alegere;

- aruncarea greutății cu sau fără elan (procedeu la alegere).

1. Metodologia de organizare și susținere a testului la atletism.

a) - ordinea de desfășurare a probelor triatlonului este următoarea: 60 m plat, săritura în lungime, aruncarea greutății;

b) – prin excepție, candidații care optează pentru proba de 800 m, vor avea următoarea ordine: săritura în lungime, aruncarea greutății, 800 m;

c) - candidații sunt obligați să participe la susținerea tuturor probelor triatlonului; abandonul ori neprezentarea la una din probe atrage eliminarea candidatului din concurs;

d) - candidații pot folosi orice echipament regulamentar pentru susținerea probelor;

e) - grupele de candidați se constituie pe sexe;

f) - înainte începerii susținerii probelor din cadrul triatlonului fiecărei grupe de candidați (12-16 în grupă) i se asigură un timp suficient de pregătire a organismului pentru efort.

1.1. Alergarea pe 60 m plat:

1.1.1. Candidații pot opta pentru startul de jos sau startul din picioare; în ambele procedee plecarea se face la comandă.

1.1.2. Se cronometrează individual, la mișcare.

1.1.3. Alergarea se efectuează în serii de câte doi candidați, pe culoare.

1.1.4. Timpul realizat de fiecare candidat se transformă în puncte după tabela prezentată în anexa 1.

1.2. Săritura în lungime cu elan:

1.2.1. Candidatul poate alege procedeu folosit în executarea săriturii.

1.2.2. Bătaia este liberă (nu este obligatoriu să se bată pe prag).

1.2.3. Lungimea săriturii se măsoară locul de bătaie (vârful tălpii) și până la cea mai apropiată urmă lăsată de concurent în groapa cu nisip (față de locul de bătaie), indiferent cu care parte a corpului.

1.2.4. Candidații au dreptul la două încercări, efectuate în ordinea în care sunt constituite grupele; se punctează cea mai bună performanță.

1.2.5. Cea mai bună performanță înregistrată de fiecare concurent se transformă în puncte după tabela prezentată în anexa 1.



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. _____ din _____

1.2.6. Se respectă celelalte prevederi din regulamentul de desfășurare a competițiilor de atletism cu privire la săritura în lungime.

1.3. Aruncarea greutății:

1.3.1. Candidații pot efectua aruncarea fără sau cu elan, procedeul folosit fiind la alegere.

1.3.2. Suprafața de elan și zona de recepție au dimensiunile și caracteristicile corespunzător prevederilor regulamentului concursurilor de atletism.

1.3.3. Candidații au dreptul la 2 (două) încercări, punctându-se cea mai bună dintre acestea, conform prevederilor tabeli de punctaj din tabelul 1.

1.3.4. Încercările se execută succesiv (una după alta) de către fiecare candidat.

1.3.5. Materialele utilizate în concurs vor avea greutatea corespunzătoare categoriei juniori I, respectiv 7,257 kg pentru băieți și 4,00 kg pentru fete.

1.4. Alergarea pe 800 m plat:

1.4.1. Alergarea se efectuează în serii de câte 8 – 16 candidați.

1.4.2. Startul din picioare, plecarea la comandă și cronometrarea la comandă.

1.4.3. Timpul realizat de fiecare candidat se transformă în puncte, conform tabeli.

2. Aprecierea candidaților:

2.1. Performanțele realizate de fiecare candidat în probele triatlonului se punctează conform tabelului de punctaj prezentat în tabelul 1.

2.2. Punctajul general este realizat prin adăugarea punctelor de la fiecare probă și se echivalează în note de la unu la zece, conform tabeli prezentată în tabelul 2.

2.3. Candidatul (a) care participă la o probă, dar abandonează datorită accidentării primește zero puncte (ori punctajul corespunzător performanței realizate până în momentul accidentării). Candidatul care nu se prezintă la o probă, ori este descalificat pentru abateri de la regulamentul, este eliminat din concursul de admitere.

Tabelul 1

Tabela de punctaj privind transformarea performanțelor fiecărei probe a triatlonului în puncte

Puncte	60 m Plat (sec.)		Săritura în lungime cu elan (m)		Aruncarea greutății (m)		800 m (min.)		Puncte
	B	F	B	F	B	F	B	F	
1000	6.6	7.5	6.60	5.40	13.00	12.00	1:55	2:15	1000
950	6.8	7.7	6.30	5.10	11.00	10.00	1:58	2:18	950
900	7.0	7.9	6.00	4.80	9.00	8.00	2:03	2:20	900
850	7.4	8.2	5.70	4.50	8.00	7.50	2:06	2:25	850
800	7.6	8.4	5.50	4.30	7.50	7.00	2:09	2:30	800
750	7.8	8.6	5.30	4.10	7.00	6.50	2:12	2:35	750
700	8.0	8.8	5.10	4.00	6.50	6.00	2:14	2:40	700
650	8.2	9.0	5.00	3.90	6.40	5.50	2:16	2:42	650
600	8.4	9.2	4.90	3.80	6.30	5.00	2:18	2:44	600
550	8.6	9.4	4.80	3.70	6.00	4.80	2:20	2:46	550
500	8.8	9.6	4.70	3.60	5.80	4.70	2:22	2:48	500
450	9.0	9.8	4.60	3.50	5.70	4.60	2:24	2:50	450
400	9.1	10.0	4.50	3.40	5.60	4.50	2:26	2:51	400
350	9.2	10.1	4.40	3.30	5.50	4.30	2:28	2:53	350
300	9.3	10.2	4.30	3.20	5.40	4.20	2:30	2:55	300
250	9.4	10.3	4.20	3.10	5.30	4.10	2:32	2:57	250
200	9.5	10.4	4.10	3.00	5.20	4.00	2:34	2:59	200
150	9.6	10.5	4.00	2.90	5.00	3.90	2:36	3:00	150
100	9.7	10.6	3.90	2.80	4.80	3.80	2:38	3:10	100
50	9.8	10.7	3.80	2.70	4.60	3.70	2:40	3:15	50



Tabelul 2

Tabel pentru echivalarea totalului punctelor în note

Notă	Punctaj		Notă
	B	F	
10	2500	2400	10
9,5	2300	2200	9,5
9,0	2100	2000	9,0
8,5	1900	1800	8,5
8,0	1800	1700	8,0
7,5	1700	1600	7,5
7,0	1600	1500	7,0
6,5	1500	1400	6,5
6,0	1400	1300	6,0
5,5	1300	1200	5,5
5,0	1200	1100	5,0
4,5	1100	1000	4,5
4,0	1050	950	4,0
3,5	1000	900	3,5
3,0	950	850	3,0
2,5	900	800	2,5
2,0	850	750	2,0
1,5	800	700	1,5
1,0	750	650	1,0

Notă: Pentru punctajele intermediare, necuprinse în prezenta tabelă de punctaj, notele se acordă în funcție de valoarea intervalului dintre notele menționate.

Exemplu: pentru un candidat - băiat - care acumulează 2400 puncte. Intervalul dintre notele 9,5 și 10,0 (50 sutimi) este evaluat în tabelă cu 200 puncte, ceea ce înseamnă că fiecare sutime are o valoare de patru puncte.

Diferența dintre 2400 puncte realizate și valoarea imediat inferioară din tabelă este de 100 puncte.

$$100 \text{ puncte} : 4 = 25 \text{ sutimi}$$

$$9,5 + 0,25 = 9,75 - \text{valoare ce reprezintă nota candidatului.}$$

2. BASCHET

Joc bilateral cu respectarea regulamentului de joc, urmărind principalele elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale și combinațiile tactice colective elementare de 2 – 3 jucători, cuprinse în aria curriculară pentru disciplina educație fizică și sport din clasele IX – XII, respectând următorul punctaj:

Elemente și procedee tehnice specifice pentru jocul de atac – apărare:

- a) Poziția fundamentală în apărare - 0,3 p
- b) Deplasările în teren - 0,2 p
- c) Ținerea, prinderea și pasarea mingii - 0,5 p
- d) Opririle - 0,2 p
- e) Pivotarea cu pășire - 0,2 p
- f) Driblingul - 0,4 p
- g) Aruncare la coș din deplasare - 0,4 p
- h) Aruncare la coș de pe loc - 0,4 p
- i) Aruncare la coș din săritură - 0,4 p

Acțiuni tactice individuale de atac

- a) Demarcajul - 0,5 p



- b) Pătrunderea - 0,5 p
c) Depășirea - 0,5 p.
d) Intercepția - 0,5 p
e) Scoaterea mingii din dribling - 0,5 p
C. Acțiuni tactice individuale de apărare
a) Schimbarea de adversar, alunecarea - 0,5 p
b) Recuperarea - 0,5 p
c) Blocaj defensiv - 0,5 p
D. Combinații tactice colective elementare de 2-3 jucători de atac
a) Combinația tactică: "dă și du-te" - 0,5 p
b) Încrucișarea simplă - 0,5 p
c) Încrucișarea dublă - 0,5 p
d) Blocajul urmat de ieșirea din blocaj - 0,5 p

3. CAIAC KANOE

Pentru această disciplină, candidații vor participa la următoarele 3 (trei) teste:

Testul nr.1 - *Parcurgerea unui traseu de 500 m într-un caiac (kanoe) simplu "Race" la cadența de 90 - 95 lovituri pe minut - pentru candidați și 80 - 85 lovituri pe minut - pentru candidate; se apreciază tehnica execuției ciclului de padelat.*

Testul nr.2 - *Demonstrarea tehnicii startului și a padelatului de parcurs.*

Testul nr.3 - *Demonstrarea tehnicii padelatului pe turnantă la cadența de fond.*

Nota finală la această disciplină se calculează ca *medie aritmetică* a notelor obținute de candidat la cele 3 (trei) teste.

4. DANS SPORTIV

Pentru această disciplină, candidații vor participa la următoarele 3 (trei) teste:

Testul nr.1 - *Demonstrarea individuală pe muzică a pașilor de bază din dansurile latino-americane: samba, cha-cha-cha, rumba, jive.*

Testul nr.2 - *Demonstrarea cu partener:*

- *vals lent:* întoarceri dreapta, pas de închidere. A. întoarcere strânga, pas de închidere B (de 4 ori)

- *tango:* plimbare, lanțn progresiv, promenadă închisă (de 4 ori);

- *vals vienez:* întoarceri dreapta cu repetiție 8 măsuri muzicale;

- *slow-fox:* pas până, 3 pași - pașii 1, 2 și repetarea lor (de 4 ori);

- *quickstep:* sferturi de întoarcere, chasee progresiv, încrucișat înainte (de 4 ori).

Testul nr.3 - *Execuția cu partener a unui dans standard sau latino-american (la alegere) din: vals lent, tango, vals vienez, slow-fox, quickstep, samba, cha-cha-cha, rumbă, paso.doble, jive.*

Sistemul de notare:

- Testul nr.1 : 0,5 - maxim 4 puncte;

- Testul nr.2 : 0,5 - maxim 4 puncte;

- Testul nr.3 : 0,5 - maxim 2 puncte;

Nota finală rezultă prin însumarea punctelor obținute la cele 3 (trei) teste.

Punctajul se acordă după sistemul internațional de arbitrar, în care se ține cont de: - *execuția corectă din punct de vedere muzical;* - *mișcarea de bază specifică fiecărui dans;* - *linia corpului;* - *lucrul activ al tălpii;* - *coregrafie* (testul 3).

5. FOTBAL

Admiterea candidaților la disciplina fotbal va avea în vedere **Modelul jucătorului de fotbal** (elev clasa a XII-a) din programa cuprinsă în "Aria curriculară" a Ministerului Educației și Cercetării aflată la secretariatele liceelor în cadrul jocului bilateral conform Legilor jocului de fotbal astfel:

A. Tehnica jocului de fotbal pentru jucătorii de câmp cu și fără minge.



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. din

- Cap. I. Intrarea în posesie: preluare, deposedare - 1 p
Cap. II. Păstrarea mingii: conducerea mingii, dribling, protejarea mingii - 1 p.
Cap. III- Transmiterea mingii: lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul, aruncarea mingii de la margine: - 2 p.
Cap. IV. Jocul fără minge - jucător de câmp - 1 p.
a) elemente tehnice împrumutate din atletism : mers, alergare, sărituri, deplasare în zig-zag
b) elemente tehnice împrumutate din gimnastică: căderi, rostogoliri, ridicări, amortizări etc.
c) elemente tehnice specifice jocului de fotbal: opriri bruște, întoarceri și porniri în altă direcție

Tactica

- Tactica în atac individuală: depășirea individuală, demarcarea 1p
 - Tactica în atac colectivă: pasa, un – doi – ul 1, 5 p
 - Tactica în apărare – individual: marcaj 1p
 - Tactica în apărare colectivă – dublaj, schimb de adversar 1,5 p
- Total 10 p.**

B. Tehnica specială a portarului.

Cap V. Tehnica specială a portarului

- | | | | |
|-------------------------|---|----|------------------------|
| 1. Poziția fundamentală | } | 1p | |
| 2. Prinderea mingii | | | |
| | } | 1p | 3. Transmiterea mingii |
| | | | 4. Degajarea terenului |
| | | | 5. Blocarea mingii 1p |
| | } | 1p | 6. Devierea mingii |
| | | | 7 Boxarea mingii |
| | | | 8. Plonjonul 1p |

Tactica

- Tactica individuală în atac: 1,5 p
 - Tactica colectivă în atac: 1, 5 p.
 - Tactica individuală în apărare 1p
 - Tactica colectivă în apărare 1p
- Total 10 p.**

6. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

Candidații vor executa un exercițiu acrobatic liber ales cu următoarele cerințe obligatorii:

Exercițiu la SOL

Masculin

1. – răsturnare înainte (valoare 1p)
2. – 2 serii acrobatică înainte sau înapoi finalizate cu salt — 1p fiecare
3. – stând pe mâini din forță menținut (Valoare 1p)
4. – sfoară sau cumpănă – 1p

Durata exercițiului va fi de 50 – 60 secunde

Feminin

1. – 2 serii acrobatică înainte sau înapoi finalizate cu salt (valoare 1p fiecare)
2. – salt înainte grupat – valabil și în serii - 0,5 p
3. – 2 serii gimnice - săritură pas legat cu săritură cu forfecare
- săritură grupat de pe 2 picioare, cu un picior întins înainte în legătură directă cu săritură depărtată în echer. valoare 1p fiecare
4. – 1 piruetă 360° pe un picior - 1,5 p.
5. – 1 combinație artistică – coregrafică clară în concordanță cu muzica - 1p



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. din

Durata exercițiului va fi de 50 – 60 sec., pe muzică la alegere.

Valoarea exercițiului

Notarea se face din nota 9 (nouă) pentru exercițiile executate corect în concordanță cu cerințele la care se adaugă 1p bonificație pentru:

- legări speciale - 0,3 p
- elemente suplimentare - 0,3 p
- elemente suplimentare de dificultate, cel puțin C. - 0,4p

Bonificația nu se acordă în cazul de:

- cădere
- repetarea elementului în altă combinație
- greșeli tehnice evidente

Aprecierea exercițiului la sol se face conform codului de punctaj F.I.G.

7. GIMNASTICĂ RITMICĂ

1. Proba de aptitudini la gimnastică ritmică, va consta în prezentarea a 2 (două) exerciții individuale cu obiect portativ - la alegere - din cele cinci obiecte competiționale: *coardă, cerc, minge, măciuci și/sau panglică*.

2. Normele pentru cele două obiecte alese, vor corespunde standardelor impuse de F.I.G.H. și F.R.G., la nivelul senioarelor.

3. Durata fiecărui exercițiu: 1' -1'15".

4. Ambele exerciții trebuie executate în totalitate cu acompaniament muzical. Exercițiile executate *fără acompaniament muzical nu se vor evalua*.

Condițiile de prezentare ale înregistrărilor:

- muzica de acompaniament va fi înregistrată pe bandă magnetică pentru fiecare exercițiu, prezentându-se câte o casetă audio separată;

- înregistrarea se va face la începutul casetei și va cuprinde: *numele și prenumele candidatei, denumirea exercițiului sub aspectul obiectului și înregistrarea propriu-zisă a muncii*;

- acompaniamentul muzical poate fi orchestrat sau realizat cu un singur instrument muzical;

- Pe casetă trebuie să fie scris numele candidatei și denumirea exercițiului.

Notă: Orice prezentare necorespunzătoare a casetei audio din partea candidatei, va fi *penalizată din nota finală cu 0,50 puncte*.

5. Fiecare exercițiu va cuprinde un *conținut motric obligatoriu*, conform tabelelor de cerințe și evaluare. În plus, pot fi prezentate procedee tehnice suplimentare, pentru care se vor acorda bonificații.

6. Fiecare exercițiu va fi apreciat din *nota maximă 10 (zece)*, repartiția punctelor fiind următoarea:

6.1. **3,00 p.** = *nota de bază maximă pentru execuție*;

candidata va fi apreciată pentru tehnica execuției și realizarea exercițiului, penalizările acordându-se conform cerințelor impuse de codul de punctaj în vigoare.

6.2. **6,00 p.** = *notă de bază maximă pentru compoziție*;

se acordă pentru respectarea cerințelor obligatorii privind conținutul motric, sub aspectul tehnicii corporale și a celui de acționare a obiectivelor portative; cerințele și penalizările pentru lipsa acestora sunt prezentate în tablele cu cerințe privind conținutul motric obligatoriu și sistemul de evaluare al acestora.

6.3. **1,00 p.** = *nota maximă pentru bonificații*.

Bonificațiile se acordă prin adăugarea la nota de bază, pentru compoziție a *punctelor de bonificație* conform următorului sistem:

a) prezentarea și conținutul exercițiilor, a unor procedee tehnice suplimentare, alături de cele obligatorii

bonificație: 0,20 p pentru tehnica corporală;

0,20 p pentru tehnica de acționare a obiectului

b) prezentarea unei construcții coregrafice deosebite, în care unitatea compozițională să reliefeze relația între mișcarea corporală, cea a obiectului și muzică.

bonificație: 0,20 p.

c) prezentarea în compoziție a unei mari varietăți în alegerea diferitelor procedee tehnice, precum și în maniera lor de legare și de repartiție pe parcursul compoziției.

bonificație: 0,20 p.



Ministerul Educației Naționale
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. _____ din _____

d) alegerea unui acompaniament muzical corespunzător particularităților candidatei, sub raportul personalității acesteia și a nivelului ei de pregătire sportivă; modul de interpretare motrică a mesajului muzical.

bonificație: 0,20 p.

Nota finală pentru această disciplină, va consta din media aritmetică a celor 2(două) note obținute la cele două exerciții prezentate.

Exemplu:

Exercițiul nr.1 Execuție = 2,40 p
Compoziție = 5,60 p
Bonificatii = 0,40 p
TOTAL = **8,40 p**

Exercițiul nr.2 Execuție = 3 p
Compoziție = 6 p
Bonificatii = 1 p
TOTAL = **10 p**

TOTAL = 8,40 + 10 = 18,40 : 2 = 9,20 (nota finală)

CERINTE OBLIGATORII privind
conținutul motric și sistemul de apreciere a compoziției

Grupe de elemente	Nr.de procedee	Valoarea totală
Sărituri	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Piruet	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Echilibru	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Suplețe/Val	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Balansări	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Variante de pași	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Întoarceri de pe loc sau din deplasare	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p

NOTĂ: Fiecare procedeu tehnic corporal, trebuie obligatoriu coordonat cu o acțiune specifică a obiectului. Ținerea obiectului sau blocarea lui într-o priză fixă (statism) sau folosirea lui ca décor, se va penaliza prin neluarea în considerare a mișcării corporale.

TEHNICA DE ACȚIONARE
a obiectelor portative

COARDĂ

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea totală
- învățarea corzii ținută cu ambele mâini de capete și trecerea întregului corp peste obiect, coordonată cu sărituri sau/și săltări	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- lansare și prindere	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- desprinderea unui capăt al corzii	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- rotări	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- balansări în arc, în cerc, în opt - înfășirări - ricoșări - alte forme de acționare	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p

CERC

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea totală
- rulări libere pe corp și/sau pe sol	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- rotări în jurul unui ax sau a unei părți corporale	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- lansare și prindere	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p



Ministerul Educației Naționale
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. din

- treceri prin cerc	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- elemente corporale cu trecerea unor segmente sau a întregului corp peste cerc	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansări(în arc circulare în opt)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- alte tipuri de acțiuni		

MINGE

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea totală
- rulari libere pe corp	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- lansare și prindere	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- ricoșări active	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- echilibrări ale mingii pe segmente		
- purtări ale mingii prin diferite poziții;	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansări		

MĂCIUCI

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea totală
- cercuri mici	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- moriști	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- lansare și prindere(cu ambele măciuci sau cu 1 măciucă și celalaltă mână)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- mișcări asimetrice	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansări(în arc,circulare în opt)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- loviri ale măciucilor în ritmul muzicii	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p

PANGLICĂ

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea totală
- spirale	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- șerpuiți	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- lansare și prindere	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- desprinderea baghetei cu reapucare	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansări(în arc,circulare în opt)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- treceri prin sau peste un desen al panglicii	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p

8. HANDBAL

Joc bilateral cu respectarea regulamentului de joc, urmărind procedeele tehnice și acțiunile tactice cuprinse în aria curriculară pentru disciplina educație fizică și sport în clasele IX – XII respectând următorul punctaj

1. Poziția fundamentală pentru jocul de apărare - 0,5 p.
2. Deplasarea (mișcarea) în teren - 1,0 p
3. Atacarea adversarului cu mingea și retragerea la semicerc - 1,0 p
4. Așezarea pe teren în sistemul de apărare 6:0 - 0,5 p
5. Replierea în apărare - 0,5 p
6. Prinderea și plasarea mingii din deplasare - 1,0 p
7. Pasele laterale cu amenințarea succesivă a porții - 1,0 p
8. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc - 0,5 p
9. Pasa lungă de contraatac - 0,5 p
10. Driblingul multiplu - 0,5 p
11. Aruncarea la poartă din săritură - 1,0 p
12. Aruncarea la poartă din plonjon - 1,0 p
13. Aruncarea la poartă din sprijin pe sol - 1,0 p

Total 10,00 p

Pentru candidații care doresc să fie notați ca portar se va folosi următorul punctaj:



- | | |
|--|----------------|
| 1. Poziția fundamentală | - 1,0 p |
| 2. Deplasarea în poartă | - 1,5 p |
| 3. Prinderea mingilor aruncate la poartă | - 1,5 p |
| 4. Respingerea mingilor aruncate la poartă | - 1,5 p |
| 5. Degajarea mingilor | - 1,5 p |
| 6. Plasamentul în poartă | - 1,0 p |
| 7. Oprirea contraatacului advers | - 1,0 p |
| 8. Recuperarea rapidă a mingii | - 1,0 p |
| Total: | 10,00 p |

9. ÎNOT

Candidații pot opta la una din probele cuprinse în tabelele de mai jos.

SEX PROBA	MASCULUIN		FEMININ	
	Timp pentru nota 10,00	Interval de timp pentru penalizare 1punct	Timp pentru nota 10,00	Interval de timp pentru penalizare 1punct
50 m L	28.48	0,50 sec	32.13	0,50 sec
100 m L	1.02.28	1,00 sec	1.10.39	1,00 sec
200 m L	2.17.94	2,00 sec	2.31.19	2,00 sec
400 m L	4.51.90	4,00 sec	5.13.63	4,00 sec
1500 m L / 800 m L	19.10.82	15,00 sec	10.39.38	8,00 sec
100 m B	1.19.29	1,35 sec	1.27.34	1,35 sec
200 m B	2.51.50	2,70 sec	3.08.69	2,70 sec
100 m S	1.10.11	1,25 sec	1.17.93	1,25 sec
200 m S	2.31.95	2,50 sec	2.45.40	2,50 sec
100 m F	1.07.96	1,15 sec	1.14.51	1,15 sec
200 m F	2.29.51	2,30 sec	2.42.01	2,30 sec
200 m M	2.34.56	3,00 sec	2.49.43	3,00 sec
400 m M	5.27.65	6,00 sec	5.55.11	6,00 sec
	470 p.		470 p.	

Legendă: L = Liber; B = Bras; S = Spate; F = Fluture; M = Mixt

Calcularea notei finale:

Nota finală se calculează conform formulei:

$$1. N = 10 - \frac{t - t_0}{x}, \text{ unde:}$$

N = nota finală obținută de candidat

t = timpul obținut de candidat, exprimat în secunde

t₀ = timpul maxim necesar obținerii notei 10,00

x = intervalul de timp pentru care penalizarea este de 1 punct, exprimat în secunde

2. Dacă t < t₀ se acordă nota 10,00.

3. Dacă N < 1 se acordă nota 1,00.

4. Nota obținută (N) se exprimă până la zecimi și sutimi de punct (nota nu se calculează prin majorare).

Observație: Timpii pentru nota 10,00 sunt în conformitate cu Normele de Clasificare Înot (bazin de 50 m) pentru categoria II-a de clasificare sportivă ai Federație Române de Natație și Pentatlon Modern.

10. JUDO

Norme privind testarea măiestriei sportive la judo MASCULIN

Testul nr. 1 – Intrări la procedeu / 15 “ (UCHI-KOMI)



Nr. crt	Categorie	Categ. 60 – 66 kg	Categ. 73 – 81 kg	Categ. 90 – 100 kg	Categ. +100 kg
	<i>Nr. repetări</i> Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	16	15	13	12
2	UCHI – MATA	15	14	12	11
3	SEOI - NAGE	16	15	12	11
4	TAI – OTOSHI	12	12	11	10

Notă: Testul s-a efectuat pe sportivii medaliați și componenți de lot.

Testul nr. 2. NAGE – KOMI (proiectări) / 30 “

Nr. crt	Categorie	Categ. 60 – 66 kg	Categ. 73 – 81 kg	Categ. 90 – 100 kg	Categ. +100 kg
	<i>Nr. repetări</i> Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	16	15	14	12
2	UCHI – MATA	14	13	12	10
3	SEOI - NAGE	14	14	12	11
4	TAI – OTOSHI	16	15	13	11

Norme privind testarea măiestriei sportive la judo FEMININ

Testul nr. 1 – Intrări la procedeu / 15 “ (UCHI-KOMI)

Nr. crt	Categorie	Categ. 48 - 52 kg	Categ. 57 – 63 kg	Categ. 70 - 78 kg	Categ. +78 kg
	<i>Nr. repetări</i> Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	14	13	12	10
2	UCHI – MATA	14	12	11	10
3	SEOI - NAGE	15	13	12	11
4	TAI – OTOSHI	13	12	12	9

Notă: Testarea s-a efectuat pe sportivele de performanță de la C.S.U L.P.S. CSM Pitești.

Testul nr. 2. NAGE – KOMI (proiectări) / 30 “

Nr. crt	Categorie	Categ. 48 - 52 kg	Categ. 57 - 63 kg	Categ. 70 - 78 kg	Categ. +78 kg
	<i>Nr. repetări</i> Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	14	12	12	10
2	UCHI – MATA	14	13	13	10
3	SEOI - NAGE	15	14	12	10
4	TAI – OTOSHI	14	13	12	9



13. TENIS DE MASĂ

Demonstrație prin joc, a elementelor și procedeele tehnice specifice tenisului de masă, enumerate mai jos:

	<i>Mod de punctare</i>			
Servici – 5x2	2p			
Joc de atac - cu dreapta - 5 repetări	1,5p			
- cu reverul - 5 repetări	1,5p			
Joc de apărare - cu dreapta - 5 repetări	1p			
- cu reverul - 5 repetări	0,5p			
Contraatacul - pe dreapta – 5 repetări lung	0,5p			
- pe stânga – 5 repetări cros	0,5p			
- de la semidistanță - + 5	0,5p			
- de la distanță – 5 +5	0,5p			
- top spinul – 5 + 5	0,5p			
<i>Total</i>	10 p = nota 10			

14. VOLEI

Notarea se va face în urma înregistrărilor pentru principalele elemente tehnice, evaluate în timpul jocului. Se va aplica următoarea formulă de calcul:

$$\text{Indicele de eficiență} = \frac{a^2 + b}{(a + c)^2 + 2b}, \text{ în care:}$$

a = “+” punct câștigat;

b = “o” minge continuată;

c = “-” punct pierdut.

Exemplu:

Candidat	Servicii	Preluare	Apărare	Blocaj	Z4	Z3	Z2
	5a	8a	2a	2a	15a	2a	2a
	10b	5b	4b	4b	4b		2b
	4c	5c	6c	8c	3c		1c

$$\text{I.E.} = \frac{(5 + 8 + 2 + 2 + 15 + 2 + 2)^2 + (10 + 5 + 4 + 4 + 4 + 2)}{(36 + 27)^2 + 2 \cdot 29} = 39\%$$

Legendă: 10 – 20% - nota 5

20 – 30% - nota 6

30 – 40% - nota 7

40 – 50% - nota 8

50 – 60% - nota 9

peste 60% - nota 10

15. KARATE-DO

1. KIHON (tehnici fundamentale).

1. Zenkutsu Dachî: OI TSUKI -GYAKU TSUKI cu revenire în poziția inițială. Poziția de atac (înainte): două lovituri directe de pumn din deplasare.



Ministerul Educației Naționale
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. din

2. YOI-SHIHO GYAKU TSUKI-ZENKUTSU DACHI-YOI. Patru lovituri de pumn executate pe două axe perpendiculare în patru sensuri diferite.

3. AGE UKE-MAE GERI-SOTO UKE-YOKO EMPI UCHI (din ZENKUTSU DACHI). Blocaj pentru nivelul superior, lovitură de picior directă, blocaj pentru nivel mediu de la exterior spre interiorul corpului, contraatac lateral cu cotul.

4. Din ZENKUTSU DACHI: MAE GERI CHUDAN-KIBA DACHI-KIZAMI YOKO GERI (cu piciorul opus) - KIBA DACHI - revenire pe axă cu GEDANBARAI. Din poziția de atac : lovitură de picior directă la nivelul mediu, intrare în poziția "călărețului" din care se execută cu celălalt picior lovitura directă din lateral și revenire în poziția inițială cu blocaj pentru nivelul inferior.

5. SIHO GERI (pe același picior) din ZENKUTSU DACHI. Cu același picior se execută olovitură înainte, laterală, înapoi și circulară cu revenire în poziția inițială.

6. Din FUDO DACHI: MAE GERI (piciorul din față) - URA MAWASHI OI ASHI (lovitură circulară de picior inversă) pe înaintare,-MAE TE URAKEN UCHI (lovitură cu dosul pumnului cu mâna din față) - GYAKU SEIKEN SEIKEN MAWASHI UCHI (corșeu cu brațul din spate).

7. ASHI BARAI - TENKAN YOKO GERI. Măturarea piciorului, atac lateral de picior prin întoarcere.

8. MIKAZAKI GERI-URA MIKAZUKI GERI-MAE TOBI GERI. Lovitură circulară cu talpa din exterior spre interior, cu același picior lovitura inversă cu talpa, lovitură directă din săritură cu piciorul.

9. MAWASHI TOBI GERI-URA MAWASHI GERI GEDAN din FUDO DACHI. Lovitură circulară de picior din săritură, secerare prin întoarcere.

2. KATA, la alegere

(se notează corectitudinea tehnică și nivelul de măiestrie demonstrat de candidat)

NOTĂ:

(Pentru jocurile sportive)

În cazul în care numărul candidaților, la proba vocațională din jocuri sportive, este insuficient pentru alcătuirea unor echipe cu un număr regulamentar de jucători, comisia poate decide verificarea candidaților prin „joc cu număr redus de jucători” sau demonstrarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice, specifice jocului, impuse prin prezentul regulament.