

**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE
UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

**GHIDUL
CANDIDATULUI**

Specializarea Educație fizică și sportivă



Admitere - IULIE/SEPTEMBRIE 2020

Decanatul și secretariatul facultății:

Craiova str. Brestei nr. 146

Tel. 0040-251-422743

Fax 0040-251-422090

Adresa e-mail: efs_kineto@sport.ucv.ro
sport.kineto@ucv.ro

**Pagina web a Universității din Craiova:
<http://www.central.ucv.ro>**

**Pagina web a Facultății de Educație Fizică și Sport:
http://cis01.central.ucv.ro/educatie_fizica-kineto/**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Istoric

- 1990 - se înființează secția de Educație Fizică și Sport a Facultății de Științe
- 1995 - secția devine Facultatea de Educație Fizică și Sport prin Ordinul Ministerului Învățământului nr.4622
- 1997 - este acreditată Facultatea de Educație Fizică și Sport
- 1997 - se autorizează funcționarea Secției de Kinetoterapie
- 1998 - sediul Facultății de Educație Fizică și Sport se mută pe str. Brestei, nr.146
- 2000 - a fost înființată secția de Educație Fizică și Management în Sport.
- 2003 - Master: "Sport și management în sport", cursuri zi, durata 2 ani
- 2004 - Master: "Traumatologie și recuperare în sport", cursuri zi, durata 2 ani
- 2004 - este acreditată Secția de Kinetoterapie
- 2005 - curs postuniversitar "Masaj terapeutic, tehnici speciale de masaj, masajul și concepte noi de recuperare în patologia infantilă", cursuri zi, durata 1 semestru (120 ore)
- 2005 – master – Kinetoterapia în recuperarea neuromotorie
- 2006 – au fost înființate noile specializări conform procesului Bologna - Educație Fizică și Sportivă; - Kinetoterapie și Motricitate Specială;
- 2008 – master pentru absolvenții studiilor de licență de 3 ani
- Activitate motrică extracurriculară și curriculară; - Kinetoterapia în reeducarea neuromotorie; - Performanță în sport - cursuri zi, durata 2 ani
- 2011 – acreditare Educație Fizică și Sportivă; Kinetoterapie și Motricitate Specială Dr. Tr. Severin
- 2012 – cursuri postuniversitare: Inițiere în terapia yumeiho, Redresare posturală globală, Aplicații ale hidrokinetoterapiei în stațiunile balneoclimaterice, Aplicații ale masajului în stațiuni balneoclimaterice
- 2015 – Master- Managementul organizațiilor și evenimentelor sportive
- 2016 - reacreditare Educație Fizică și Sportivă; Kinetoterapie și Motricitate Specială Craiova și Drobeta Tr. Severin
- 2019 – reacreditare Domeniul de Master Știința Sportului și Educației Fizice
- 2019 – se înființează Domeniul de doctorat Știința Sportului și Educației Fizice în cadrul Facultății de Științe Sociale

BIROUL EXECUTIV AL CONSILIULUI PROFESORAL este alcătuit din:

Decan *Prof. Univ. Dr.*

Prodecan *Conf. Univ. Dr.*

Prodecan *Prof. Univ. Dr.*

Prodecan *Conf. Univ. Dr.*

Director departament 05 *Prof. Univ. Dr. Germina Cosma*

Director departament 06 *Prof. Univ. Dr. Ligia Rusu*

Baza materială

Facultatea de Educație Fizică și Sport și-a dezvoltat pe parcursul celor 30 de ani de funcționare o bază materială proprie, capabilă să deservească corespunzător standardelor activităților didactice cuprinse în planurile de studii pentru licență și master. Toate disciplinele de învățământ beneficiază de spații adecvate optime desfășurării procesului didactic și activității de cercetare.

De asemenea, la dispoziția studenților și cadrelor didactice, biblioteca proprie oferă peste 7100 de volume de carte și publicații, informațiile acoperind toate disciplinele de studiu atât pentru ciclul de licență, master, cât și pentru cel de doctorat.

SPECIALIZĂRILE pentru LICENTA

- **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**
- **KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ**

Admiterea în învățământul superior se face în conformitate cu prevederile Legii învățământului nr. 84/1995, art. 57, art. 59, art. 60, completată cu Legea nr. 131/1995 și Ordonanța de urgență nr. 36/1997.

Participantii la admitere în învățământul universitar pot fi absolvenții de liceu cu diplomă de bacalaureat (sau echivalentă cu aceasta) și/sau studenții care vor să urmeze o a doua specializare (care la finele sesiunii de examene din vara anului universitar 2016/2017, sunt integraliști), cetățeni ai României.

Un candidat poate participa concomitent la admiterea la mai multe specializări din aceeași instituție sau din instituții diferite de învățământ superior, în condițiile stabilite de senatul fiecărei instituții de învățământ superior organizatoare.

SPECIALIZĂRILE pentru MASTER

- **ACTIVITATE MOTRICA EXTRACURRICULARA ȘI CURRICULARA**
- **KINETOTERAPIA ÎN REEDUCAREA NEUROMOTORIE**
- **PERFORMANȚĂ ÎN SPORT**
- **MANAGEMENTUL ORGANIZATIILOR SI EVENIMENTELOR SPORTIVE**

Facultatea de Educație Fizică și Sport - Craiova

I. Domeniul de licență- Educație fizică și sport

- **Specializarea Educație fizică și sportivă**
durata studiilor 3 ani – 6 semestre -180 credite și 10 credite Examen de licență
- **Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială**
durata studiilor 3 ani – 6 semestre -180 credite și 10 credite Examen de licență

Corespunzător opțiunilor privind specializarea alternativă, absolvenții primesc “Diploma supplement” (anexă la diploma de licență).

II. Studii masterat

Studii master-pentru absolvenții cu studii de licență de 3 și 4 ani

1. **Activitate motrica extracurriculara și curriculara**
2. **Kinetoterapia în reeducarea neuromotorie**
3. **Performanță în sport**
4. **Managementul organizațiilor și evenimentelor sportive**

Pentru toate masteratele durata studiilor 2 ani - 4 semestre-120 credite și 10 credite Examen de disertație

Facultatea de Educație Fizică și Sport - Drobeta Turnu-Severin

I. Domeniul de licență Educație fizică și sport

- **Specializarea Educație fizică și sportivă**
durata studiilor 3 ani – 6 semestre-180 credite și 10 credite Examen de licență
- **Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială**
durata studiilor 3 ani – 6 semestre-180 credite și 10 credite Examen de licență

Corespunzător opțiunilor privind specializarea alternativă, absolvenții primesc “Diploma supplement” (anexă la diploma de licență).

DATA CONCURSULUI

1. Domeniul de licență - Educație fizică și sport

Specializarea Educație fizică și sportivă

Craiova

Pentru sesiunea iulie 2020:

- perioada de înscriere: 7-13 iulie 2020
- susținerea probelor 14-15 iulie 2020
- afișarea rezultatelor 18 iulie 2020

Pentru sesiunea septembrie 2020:

- perioada de înscriere: 3-9 septembrie 2020
- susținerea probelor 10-11 septembrie 2020
- afișarea rezultatelor 14 septembrie 2020

Drobeta - Turnu Severin

Pentru sesiunea iulie 2020:

- perioada de înscriere: 7-15 iulie 2020
- susținerea probelor 16-17 iulie 2020
- afișarea rezultatelor 18 iulie 2020

Pentru sesiunea septembrie 2020:

- perioada de înscriere: 3-10 septembrie 2020
- susținerea probelor 12-13 septembrie 2020
- afișarea rezultatelor 14 septembrie 2020

2. Master

Activitate motrică extracurriculară și curriculară

- perioada de înscriere: 11-18 septembrie 2020
- susținerea probelor 19 sept. 2020
- afișarea rezultatelor 22 septembrie 2020

Performanță în sport

- perioada de înscriere: 11-19 septembrie 2020
- susținerea probelor 20 sept. 2020
- afișarea rezultatelor 22 septembrie 2020

Managementul organizațiilor și evenimentelor sportive

- perioada de înscriere: 11-20 septembrie 2020
- susținerea probelor 21 sept. 2020
- afișarea rezultatelor 22 septembrie 2020

3. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR ȘI ACTELE NECESARE

Pentru înscrierea la concursul de admitere, candidații vor completa o **cerere de înscriere**, pe care o vor găsi la comisia de înscriere, în care vor menționa, sub semnătură proprie, toate datele solicitate de formularul respectiv.

La cererea de înscriere se anexează:

- chitanța de plată a sumei de 100 lei, prevăzută ca taxă de înscriere la concursul de admitere, achitată la casieria facultății;
- diploma de bacalaureat - în original;
- adeverință cu nota la bacalaureat sau foaia matricolă (pentru absolvenții anului 2020 care nu și-au primit diploma de bacalaureat);
- certificat de naștere și carte de identitate - copie;
- 3 (trei) fotografii, tip buletin de identitate;
- dosar plic;
- 20 coli hartie de scris;
- **adeverință medicală care va cuprinde:**
 - adeverință de la medicul de familie, din care să rezulte că nu suferă de boli cronice sau transmisibile;

- înregistrarea EKG și **rezultatul examenului EKG interpretat obligatoriu de către medicul specialist cardiolog** (atașată fișei medicale).

Menționăm că această adeverință medicală poate fi eliberată de ambulatoriile de specialitate (medicină sportivă) în cazul în care candidatul este legitimat la un club sportiv. Adeverința trebuie parafată de medicul specialist și trebuie să aibă ștampila rotundă a unității sanitare emițătoare.

- adeverință din care să rezulte calitatea de student cu drept de înscriere la concursul de admitere și diploma de bacalaureat (în copie legalizată), respectiv diploma de absolvire a unei facultăți, pentru cei care se înscriu la a doua facultate.

Notă:

Locurile în **regim de subvenție de la bugetul de stat** sunt stabilite prin ordin al ministrului, pe baza cifrelor de școlarizare aprobate prin Hotărâre de Guvern, iar cele în **regim cu taxă** se stabilesc în baza autonomiei universitare de către Senatul universitar.

Admiterea în învățământul superior de stat în **regim de subvenție de la buget** se face strict în limita locurilor stabilite prin Hotărâre de Guvern și repartizate pe instituții de învățământ superior, prin ordin al Ministrului Educației Naționale.

De locurile în **regim cu taxă** pot beneficia, **la cerere**, candidații declarați admiși pe locurile cu taxă.

Scutirea de plată a taxelor de înscriere

Sunt scutiți de taxa de înscriere copiii cadrelor didactice.

Sunt scutiți de taxa de înscriere și copiii personalului TESA din Universitate.

Acte doveditoare - **numai pentru cei care solicită scutirea de plată a taxelor de înscriere la concursul de admitere** - (copii legalizate după certificatul de deces al părinților în cazul orfanilor de ambii părinți, adeverință de la casa de copii - în cazul celor aflați în această situație).

Comisia de Admitere emite legitimații de concurs, cu fotografia, tuturor candidaților ale căror dosare de concurs au fost aprobate de comisia de admitere.

Pe întregul interval al desfășurării concursului, candidații vor avea asupra lor cartea de identitate și legitimația de concurs.

4. DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

4.1. În vederea informării candidaților, Comisia Centrală de Admitere va afișa, în timp util pentru înscriere

- cifrele de școlarizare, aprobate prin Hotărâre Guvernamentală;
- situația numerică - pe zile a înscrierilor;
- modelul pentru completarea dosarului;
- modelul pentru completarea cererii de înscriere.

4.2. Precizări privind participarea la probele concursului de admitere.

Pentru proba de evaluare a capacității motrice

- după încheierea perioadei de înscriere la concurs, comisia de admitere va afișa, cu cel puțin 24 ore înainte de începerea primei probe, listele nominale ale candidaților înscriși, pe grupe, după următoarele criterii:

- facultatea/specializarea
- sexul
- ordinea alfabetică

Notă: nu se vor programa și nu se pot susține două sau mai multe probe în aceeași zi, pentru același candidat.

Candidații nu se pot prezenta pentru susținerea probelor sau testelor, cu alte grupe sau la alte ore decât cele planificate de către comisie, indiferent de motivul invocat. Ora de începere a concursului este cea fixată pentru apel.

După afișarea programului de concurs, nu se mai operează nici o modificare.

Numărul de locuri pentru fiecare formă de învățământ se va afișa la sediul facultății după comunicarea de către Ministerul Educației Naționale a cifrei de școlarizare pentru anul universitar 2020-2021.

5. STABILIREA REZULTATULUI FINAL AL CONCURSULUI DE ADMITERE

Rezultatele concursului de admitere, verificate și aprobate de Comisia Centrală de Admitere se aduc la cunoștința celor interesați prin afișare.

Admiterea în învățământul superior se face strict în limita locurilor stabilite prin Hotărârea Guvernului României și repartizate pe instituții de învățământ prin Ordin al Ministerului Educației Naționale.

Mediile generale obținute de candidați la concurs sunt valabile, pentru stabilirea ordinii de clasificare numai la instituția, facultatea, specializarea la care aceștia au candidat potrivit prevederilor precizărilor proprii de concurs și în conformitate cu cele menționate de candidați în cererea de înscriere.

Probele de concurs la care candidatul a absentat se notează cu 0 (zero) și intră în calculul mediei generale.

Candidații care-și retrag actele înainte de afișarea rezultatelor intermediare (la teste) sau a rezultatului final al concursului sunt eliminați din concurs.

Retragerea dosarului de înscriere în timpul concursului sau după terminarea concursului de către candidații respinși, se face la cerere, pe bază de **buletin de identitate și legitimația de concurs** - personal (sau de altă persoană, indiferent de gradul de rudenie, numai prin procură legalizată).

Admiterea în anul I de studii 2020/2021 se face în ordinea descrescătoare a mediilor generale obținute de candidați în limita numărului de locuri, stabilit pentru fiecare formă de învățământ.

Candidații declarați admiși, sunt înmatriculați în anul I de studii pe baza rezultatelor concursului, pentru anul universitar curent, prin decizie a Rectoratului Universității din Craiova, după achitarea taxei de înmatriculare de 150 lei.

CALCULUL MEDIEI GENERALE

Media finală a concursului de admitere va fi alcătuită astfel:

<i>a. Testul de aptitudini motrice</i>	<i>- 60%</i>
<i>b. Testul de discipline sportive: o disciplină sportivă la alegere baschet, dans sportiv, volei, handbal, fotbal, tenis de masă, sporturi de luptă (lupte, judo), scrimă</i>	<i>- 30%</i>
<i>Media bacalaureat</i>	<i>- 10%</i>

În eventualitatea existenței mai multor candidați cu aceeași medie pentru ocuparea ultimului loc subvenționat de la bugetul de stat, criteriile de departajare sunt: 1. media examenului de bacalaureat, 2. media testului b, respectiv ramură sportivă la alegere.

6. CONTESTAȚII

Eventualele contestații cu privire la rezultatele testelor la probele practice de aptitudini sportive se depun numai la Comisia Centrală de Admitere, în termen de 24 ore de la afișarea rezultatelor probei - **se iau în considerare numai acele contestații care au ca obiect eventualele erori de transcriere, transformare sau de calcul.**

Contestațiile care au ca obiect rezultatul final al concursului de admitere se depun în termen de 48 ore de la afișarea rezultatului final al concursului.

În nici una dintre etape nu este posibilă reexaminarea candidaților.

7. ANUNȚ IMPORTANT

Candidații declarați admiși au obligația ca pe toată durata studiilor universitare, să-și procure echipament sportiv propriu activităților sportive desfășurate și echipament adecvat desfășurării activităților practice în unități sanitare.

A. TESTUL DE APTITUDINI MOTRICE

Proba 1. Evaluarea va porni din nota 10 considerată - notă de plecare. Proba este compusă din: 1 punct din oficiu + 9 puncte – ce reprezintă valoarea însumată a dificultății elementelor cuprinse în exercițiului liber ales la sol (vezi tabel). Din fiecare notă de plecare se scad, dacă este cazul, penalizările pentru execuție.

În conținutul exercițiului, elementele alese de candidați trebuie să se regăsească o singură dată! Orice repetare a unui element sau combinație gimnică nu este luată în considerare. În conținutul exercițiului, aceștia trebuie obligatoriu să aibă câte un element din cele 3 categorii valorice: un element de 3 puncte, unul de 2 puncte și unul de 1 punct.

Exemple orientative de combinare a valorilor:

➤ (4 elemente x 1 punct) + (1 element x 2 puncte) + (1 element x 3 puncte) = 9 puncte;

➤ (1 element x 1 punct) + (1 element x 2 puncte) + (2 elemente x 3 puncte) = 9 puncte;

➤ (2 elemente x 1 punct) + (2 elemente x 2 puncte) + (1 element x 3 puncte) = 9 puncte;

În cazul în care suma valorilor este mai mică atunci și nota de plecare va fi mai mică, iar posibilitatea obținerii notei maxime este exclusă.

Tabel cu elementele acrobatice

Nr crt	Denumire element	Valoare
1	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	1 punct
2	Stând pe omoplați	1 punct
3	Cumpănă pe 1 genunchi	1 punct
4	Semisfoara	1 punct
5	Săritură dreaptă cu întoarcere 180 ⁰	1 punct
6	Săritură cu ridicarea genunchilor sus	1 punct
7	Val de brațe lateral	1 punct
8	Podul de jos	2 puncte
9	Cumpănă pe 1 picior	2 puncte
10	Rostogolire înapoi din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit	2 puncte
11	Rostogolire înapoi din ghemuit/stând depărtat în stând depărtat	2 puncte
12	Stând pe cap din stând depărtat, rostogolire înainte în sprijin ghemuit	2 puncte
13	Săritură dreaptă cu întoarcere 360 ⁰	2 puncte
14	Val de corp înainte	2 puncte
15	Săritură cu forfecarea picioarelor înainte	2 puncte
16	Rostogolire înainte din ghemuit în stând depărtat	3 puncte
17	Podul de sus	3 puncte
18	Sfoara înainte / sfoara laterală	3 puncte
19	Roata laterală	3 puncte
20	Stând pe mâini cu rostogolire înainte în sprijin ghemuit / stând depărtat	3 puncte
21	Piruetă passe	3 puncte
22	Flotări 10 F / 20 B	3 puncte

Proba 2. Traseu aplicativ

Plecarea în traseu se realizează din poziția stând cu fața la banca de gimnastică, așezată longitudinal, cu cronometrarea din momentul primei mișcări a candidatului.

1. Deplasare rapidă în echilibru începând cu primul pas pe capătul apropiat al băncii, urmată de întoarcerea de 360 grade pe bancă (prin procedeu la alegere); continuarea deplasării și coborâre, cu ultimul pas pe capătul depărtat al băncii;

2. Alergare pe distanța de 3m și săritură în sprijin depărtat, peste capra de gimnastică (h -1,10 m);

3. Alergare pe distanța de 2m și aruncarea unei mingi medicinale (F – 2kg / distanța 5m; B – 4 kg / 6m)

4. Efectuarea legată a două sărituri în lungime de pe loc (F – 2,5m / B – 3,5m)

5. Alergare pe distanța de 5m cu ocolirea unui jalon, cu schimbarea sensului de deplasare 180° spre stânga
6. Alergare pe distanța de 2m și târâre pe sub 4 garduri aflate la înălțimea de 60cm, pe lungimea a două saltele de gimnastică de câte 2 m lungime fiecare
7. Alergare pe distanța de 3m și escaladarea unei lăzi de gimnastică așezată transversal
8. Ridicarea și transportul a două mingi medicinale de 5kg printre 3 jaloane
9. Alergare pe distanța de 2m și efectuarea unor sărituri succesive de pe două picioare pe două picioare într-un pătrat mare, cu latura de 1,5 m, împărțit în 9 pătrate egale cu latura de 50cm, păstrând ordinea numerelor de la 1 la 9
10. Alergare pe distanța de 2m cu ocolirea unui jalon, cu schimbarea sensului de deplasare 180° spre stânga
11. Alergare de viteză pe distanța de 20m până la linia de sosire.

Penalizări traseu aplicativ

- neatingerea capetelor băncii - 1 secundă / fiecare
- neefectuarea întoarcerii pe bancă - 2 secunde
- căderea de pe bancă - 1 secundă
- neefectuarea săriturii peste capră - 4 secunde
- aruncare mingii medicinale mai scurtă decât cerința impusă - 2 secunde
- sărituri în lungime de pe loc mai scurte decât cerința impusă - 2 secunde
- neefectuarea escaladării - 2 secunde
- neefectuarea deplasării printre jaloane sau pierderea mingilor medicinale în timpul deplasării - 2 secunde
- neefectuarea săriturilor de pe două picioare pe două picioare - 2 secunde
- neefectuarea săriturilor păstrând ordinea numerelor de la 1 la 9 - 2 secunde

Tabel transformare a timpilor realizați

Băieți		Fete	
secunde	notă	secunde	notă
30	10	40	10
35	9	45	9
40	8	50	8
45	7	55	7
50	6	60	6
60	5	70	5
70	4	80	4
80	3	90	3
90	2	100	2
100	1	110	1

B. TESTUL DE DISCIPLINE SPORTIVE: O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ LA ALEGERE

BASCHEȚ - TESTUL 2

Atac

- alergare cu sprinturi scurte, opriri, porniri bruște cu schimbări de ritm și de direcție;
- prinderea mingii, oprirea, pivotarea urmate de pasă, dribling sau aruncarea la coș;
- prinderea și pasarea mingii din deplasare;
- aruncarea la coș din deplasare sau din săritură precedată de prinderea de mingii din pasă sau din dribling;
- driblingul cu variații de ritm și schimbări de direcție;
- demarajul, pătrunderea, depășirea;
- așezarea în teren în sistemul de atac cu jucător centru;
- contraatacul.

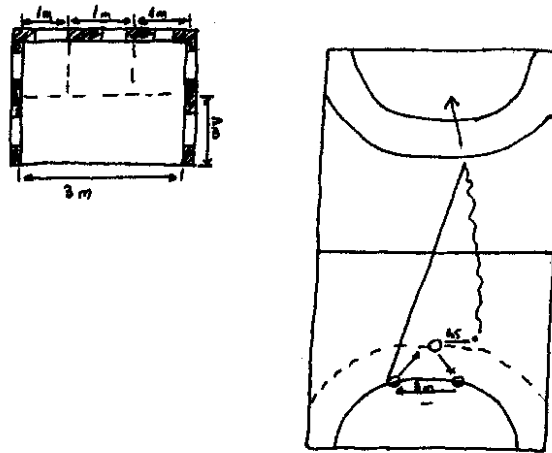
Apărare

- poziția fundamentală și deplasările cu pași adăugați;
- marcajul;
- apărarea om la om.

Nota finală se va obține prin media aritmetică la cele două teste.

HANDBAL - TESTUL 1

VARIANTA



I. Triunghiul se marchează astfel: baza triunghiului o constituie linia dreaptă de 3 m a semicercului de 6 m; pe această bază se ridică din mijlocul ei o perpendiculară de 3 m, care va ajunge la semicercul punctat de la 9 m și va constitui înălțimea triunghiului. Laturile triunghiului se trasează prin unirea celor trei puncte. În vârfurile triunghiului și tangent cu acestea se marchează câte un cerc cu diametrul de 20 cm. Candidatul se găsește cu fața spre vârful triunghiului și cu un picior în cercul din partea dreaptă, de unde începe deplasarea cu pași adăugați, lateral, înainte și înapoi, executând o tură completă. Cronometrul se pornește la prima mișcare a candidatului.

II. După atingerea cercului din care s-a dat startul, candidatul va alerga, ridicând mingea plasată la nivelul vârfului triunghiului la distanța de 1,5 m în lateral, dreapta.

III. Ridicarea mingii, executarea driblingului multiplu până în partea opusă, aruncarea la poarta dintre cele două semicercuri, după care candidatul se va întoarce în mare viteză până la semicercul de 6 m de la care a pornit.

NOTA: Așa cum se observă și în figură, poarta va fi împărțită în patru cercuri, după cum urmează: la înălțimea de 1 m se vor uni cei doi stâlpi cu ajutorul unei frânghii (bandaj sau cauciuc), iar partea de sus a porții se împarte din metru în metru în trei pătrate. Aruncările efectuate în pătratele din lateral sus nu se penalizează. Aruncările efectuate în mijlocul porții se penalizează cu două zecimi de secundă, iar cele efectuate în partea de jos, se penalizează cu patru zecimi de secundă.

NOTA	BĂIEȚI	FETE
10,00	13"	14"2
9,50	13"1	14"3
9,00	13"3	14"5
8,50	13"6	14"8
8,00	13"9	15"1
7,50	14"2	15"4
7,00	14"5	15"7
6,50	14"8	16"0
6,00	15"1	16"3
5,50	15"3	16"5
5,00	15"6	16"8
4,50	15"9	17"1
4,00	16"3	17"5
3,50	16"7	17"9

3,00	17"1	18"3
2,50	17"5	18"7
2,00	17"9	19"1
1,50	18"3	19"5

HANDBAL - TESTUL 2

Atac

- alergare și schimbarea direcției de alergare pentru realizarea demarcajului față de apărătorii care se repliază;
- pase din alergare în doi, trei sau mai mulți jucători;
- lansarea atacului de către portar;
- driblingul;
- așezarea în teren în sistemul de atac cu un jucător pivot
- pasele în pătrundere succesivă;
- depășirea individuală;
- pasele de angajare a jucătorilor de semicerc;
- aruncarea la poartă din alergare, din săritură, cu elan de pas adăugat, încrucișat și de pe extreme.

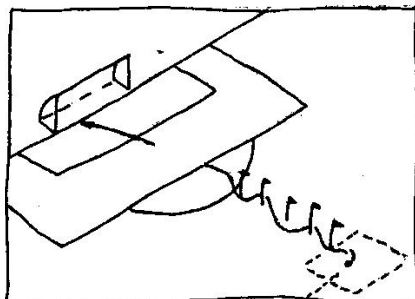
Apărare

- opriri, întoarceri, porniri;
- alergare de viteză;
- marcajul adversarilor care contraatacă;
- deplasarea cu spatele;
- așezarea în teren în sistemul de apărare pe zonă: 6:0;
- poziția fundamentală și deplasările în apărare;
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii;
- blocarea mingiilor aruncate la poartă;
- marcajul pivotului.

FOTBAL - TESTUL 1

DESCRIERE: Candidatul se află într-un pătrat trasat pe gazon, cu latura de 1,5 m, având mingea la picior. La semnalul sonor (fluier) pornește cu mingea conducând-o printre cele cinci jaloane așezate perpendicular pe linia porții, având între ele 3 m. După depășirea ultimului jalon care se află la 3 m de linia de 16 m, candidatul va șuta la poartă, fără a intra în suprafeța careului de 16 m.

Cronometrul va fi acționat în momentul atingerii mingii de către candidat, deci coincide cu plecarea acestuia în traseul stabilit, și va fi oprit odată cu executarea șutului la poartă. Este obligatoriu ca mingea să cadă în spațiul porții, depășind linia acesteia în aer. Mingea transmisă în afara cadrului porții se va penaliza cu un punct.



Notarea se face pe baza timpului realizat, și se apreciază cu note de la 10 la 1, după cum urmează:

5 - 5,5	10
5,6 - 6	9
6,1 - 6,5	8
6,6 - 7	7
7,1 - 7,5	6

7,6 - 8	5
8,1 - 8,5	4
8,6 - 9	3
9,1 - 9,5	2
9,6 - 10	1

FOTBAL - TESTUL 2

(11 11) TIMP: 2 REPRIZE A 20 MINUTE)

- în cadrul jocului bilateral candidatul va fi apreciat cu notă de la 10 la 1 pentru următoarele acțiuni și execuții tehnice:

PENTRU JUCĂTORII DE CÂMP

În atac: - lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, cu șiretul interior, exterior, etc.);

- lovirea mingii cu capul (din deplasare, din săritură);
- preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul, cu capul;
- conducerea mingii - mișcări înșelătoare - protejarea mingii.
- aruncarea mingii de la margine;
- combinații tactice în doi sau mai mulți jucători;
- schimbul de locuri.

În apărare: - replierea după pierderea mingii;

- dublajul - deposedarea de minge a adversarului.

PENTRU PORTARI: - pentru candidații care solicită să joace pe acest post se apreciază:

În apărare: - deplasările în teren - poziția fundamentală

- prinderea mingii cu și fără plonjon;
- devierile - boxarea mingii - preluarea mingii.

În atac: - repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul;

- schimbarea direcției de atac;
- declanșarea contraatacului.

VOLEI - TESTUL 1

Traseu aplicativ test 1

Din spațiul de servicii având două mingi la dispoziție + 1 de rezervă:

- servicii peste fileu - prima minge
- cu a doua minge, deplasare cu lovire succesivă cu două mâini de sus înainte - 10 execuții;
- autoridicare;
- elan, săritură, lovitură de atac;
- deplasare laterală;
- săritură la blocaj;
- deplasare cu spatele spre centrul terenului.

Cronometrul pornește la momentul efectuării serviciului și se oprește la atingerea cercului prin deplasare cu spatele.

Notă: - la greșeala de servicii se acordă mingea de rezervă;

- pasele de control trebuie să se desprindă minim 10 cm de mâini;
- săriturile se efectuează de pe 2 picioare.

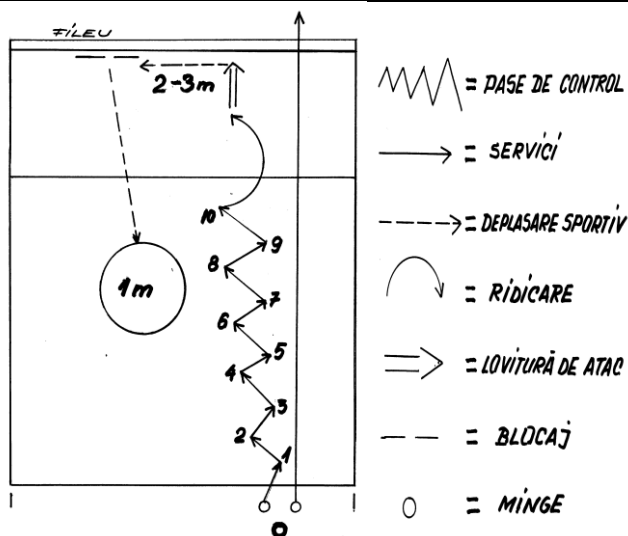
Modalitatea de acordare a notei:

FETE		BĂIEȚI	
Timp	Notă	Timp	Notă
13	10	12	10
13.5	9.5	12.5	9.5
14	9	13	9
14.5	8.5	13.5	8.5

15	8	14	8
15.5	7.5	14.5	7.5
16	7	15	7
16.5	6.5	15.5	6.5
17	6	16	6
17.5	5.5	16.5	5.5
18	5	17	5

PENALIZĂRI LA TRASEUL 1 DE CONCURS – VOLEI

Nr. crt.	Penalități	Puncte
1.	Serviciul în fileu se reia fără oprirea cronometrului	1 punct
2.	Serviciul în afara terenului se reia fără oprirea cronometrului	1 punct
3.	Al doilea serviciu greșit aduce descalificarea	Nota 1
4.	Incorectitudinea tehnică a loviturilor succesive	10x0,10
5.	Căderea mingii pe sol pe parcursul celor 10 lovituri succesive Continuă număratoarea de la momentul căderii mingii pe sol fără oprirea cronometrului	1 punct
6.	Lovitura de atac cu desprindere pe un singur picior	0,2
7.	Lovitura de atac în fileu	0,2
8.	Nepunctarea opririi înaintea efectuării blocajului	0,2
9.	Blocaj greșit - atingerea fileului, Săritura pe un singur picior, drumul brațelor altul decât la verticală, distanța de fileu mai mare de 30 cm.	0,2 0,2 0,2 0,2
10.	Incorectitudinea deplasării înapoi cu spatele pe direcția de deplasare.	0,2



VOLEI – TESTUL 2

Acțiuni tactice individuale și colective executate în condiții de adversitate - joc 6:6.

Atac:

- servicii de sus sau de jos din față;
- atac pe direcția elanului sau cu evitarea blocajului;
- ridicarea mingii cu două mâini de sus înainte sau peste cap;
- dublare și plasament în atac;
- organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 2 lângă plasă.

Apărare:

- preluare de sus sau de jos din serviciu;
- preluare de sus sau de jos din atac, cu sau fără plonjon;
- sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual la corespondent: dublare cu cel mai apropiat jucător din linia I și plasament corespunzător.

Modul de desfășurare:

Candidatii isi ocupa cele sase zone din ambele terenuri (in ordinea catalogului) si efectueaza actiuni alternative de atac si aparare (joc bilateral).

Candidatii isi pastreaza pozitia in teren pana cand efectueaza actiunile prevazute. Schimbul de zone si alte precizari privind desfasurarea jocului se vor executa numai la cererea comisiei (tie-break, rotatio suplimentara, schimburi de jucatori).

Media finală se calculează prin media aritmetică a celor 4 note obținute in cadrul celor două teste.

TENIS DE MASĂ

TESTUL 1

- joc bilateral (partidă de simplu).

În cadrul setului respectiv se vor aprecia:

- direcționarea și alternarea traiectoriilor;
- alternarea loviturilor din forhand și rever;
- alternarea efectelor și schimbărilor din ritm și intensitate;
- capacitatea din trecere din apărare în contraatac;
- capacitatea de alegere a celor mai potrivite procedee tehnice ofensive sau defensive, în funcție de profilul propriu de joc și de posibilitățile tehnice ale adversarului.

TESTUL 2

- procedee tehnice (executate în condiții izolate de joc):
- jocul de mijloc, tăiat și din semizbor, din ambele părți;
- atacul din forhand și din rever;
- contraatacul din forhand și din rever;
- topspinul;
- anihilarea topspinului - retopspin;
- apărarea din forhand și din rever.

Nota finală se obține din suma notei acordate la testul 1 înmulțită cu 3, a notei de la testul 2 și împărțirea rezultatelor la 4.

SCRIMĂ

Candidatul își alege una din probele de floretă, spadă sau sabie.

Verificarea candidaților se face pe baza următoarelor teste:

Testul 1: Complex de procedee pentru deplasările pe planșe - pas înainte - doi înapoi - fandare - revenire - pas înainte - pas fandare - pas înapoi - salt fandare - salt înapoi din fandare - revenire - pas înapoi - fleșe.

Testul 2: - Executarea unor procedee de atac și apărare (cu partener).

A. Pentru probele de floretă și spadă:

- atacul direct și paradă circulară ripostă prin degajament;
- atacul fentă dreaptă - degajament și pararea lui cu paradă dreaptă urmată de paradă circulară;
- atacul prin double și pararea lui prin două parăzi circulare;
- atacul fentă din degajament - urmat de double și parada prin paradă dreaptă urmată de două parăzi circulare;
- atacul prin bătaie pe lamă, urmat de un - doi și pararea lui.

B. Pentru proba de sabie:

- lovitură de tăiere la cap și paradă de cvintă ripostă la flanc;
- atacul cu fentă la flanc, lovitură la piept prin banderolă și paradă de terță - cvartă;
- atacul cu fentă la cap, lovitură la flanc și paradă cvintă - terță;
- atacul cu fentă de împungere la piept pe paradă de contră de terță, lovitură de împungere;
- pe un atac compus cu fentă la cap lovitură la flanc, execuția loviturii la manșetă exterioară, paradă de terță și ripostă la cap.

Procedeele se vor executa de la distanță normală și mare.

SPORTURI DE COMBAT

- Cerințe minimale
- elemente și procedee tehnice pentru obținerea centurii albastre
 - elemente și procedee tehnice specific luptelor pentru toate categoriile de clasificare.