

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII  
TINERETULUI ȘI SPORTULUI  
UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**

*Facultatea de Educație Fizică și Sport*

*Specializarea Educație fizică și sportivă*

**GHIDUL  
CANDIDATULUI**



***Admitere - IULIE/SEPTEMBRIE 2014***

***Decanatul și secretariatul facultății:***

Craiova str. Brestei nr. 156

Tel. 0040-251-422743

Fax 0040-251-422090

Adresa e-mail: efs\_kineto@sport.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/](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 este pe str. Brestei, nr. 156 (sediul fostului Liceu Militar "Tudor Vladimirescu")
  - 2000 - a fost înființată secția de Educație Fizică și Management în Sport.
  - 2003 - Master: "Sport și management în sport", cursuri zi, durată 2 ani
  - 2004 - Master: "Traumatologie și recuperare în sport", cursuri zi, durată 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, durată 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 curriculară și extracurriculară; - Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie; - Performanță în sport
  - 2011 – reacreditare Educație Fizică și Sportivă; Kinetoterapie și Motricitate Specială Craiova;
  - 2011 – acreditate Educație Fizică și Sportivă; Kinetoterapie și Motricitate Specială Dr. Tr. Severin
- BIROUL EXECUTIV AL CONSILIULUI PROFESORAL este alcătuit din:

**Decan** Prof. Univ. Dr. Marian Dragomir

**Prodecan** Prof. Univ. Dr. Taina Avramescu

**Prodecan** Prof. Univ. Dr. Dănoiu Mircea

**Prodecan Conf.** Univ. Dr. Nanu Marian Costin

**Director departament 1** Prof. Univ. Dr. Dorina Ortanescu

**Director departament 2** Prof. Univ. Dr. Ligia Rusu

### **Baza materială**

Facultatea de Educație Fizică și Sport dispune de un local propriu și spații proprii pentru activitatea didactică care sunt dotate cu toate facilitățile necesare parcurgerii în condiții optime a programelor de învățământ pe discipline, specifice pentru fiecare specializare precum și camere pentru studenți. Sunt realizate în prezent cabinete metodice și săli de seminarii pentru toate disciplinele de studiu, biblioteca proprie cu un volum de carte de peste 4000 de exemplare, sala de calculatoare conectate la internet, săli pentru kinetoterapie dotate cu aparatură medicală modernă fixă dar și mobilă pentru investigații pe teren și pentru Centrul de cercetări, săli pentru activitatea practică și terenuri în aer liber dotate cu materiale, instalații și aparatură specifică fiecărei ramuri sportive, săli de cursuri, echipamente pentru schi și natatie, facilități pentru elaborarea cursurilor academice și a lucrărilor de cercetare pentru cadrele didactice și studenți, etc..

### **Structura spațiilor proprii**

**1. Sediul principal al facultății** se află repartizat pe o suprafață de 6,03 ha și include:

- Un corp de clădire în care se află sediul decanatului, secretariatul, birouri pentru prodecani și directori de departament, birou tehnoredactare, sala Consiliu profesoral, cabinete metodice și săli de seminarii pentru atletism, gimnastica, teorie și metodica EFS, handbal, volei, pedagogie-psihologie, 2 săli de calculatoare, baschet, tenis de masă.

- Corp de clădire pentru specializarea care include cabinete metodice și săli pentru laboratoare pentru anatomie, fiziologie, masaj, explorări funcționale, fizioterapie, ergofiziologie.

- Corp de clădire care cuprinde o sală pentru cursuri, sală de atletism, de gimnastica, atletica grea, sală pentru fitness, magazine pentru echipamente și materiale sportive.

- Corp de clădire cu 2 săli de curs, 1 sală de seminar și cabinete cadre didactice

- Două camere pentru studenți cu o capacitate de peste 160 de locuri.

- Terenuri de sport in aer liber de fotbal, pentru probele atletice, handbal, baschet, volei, tenis de camp.

2. In incinta cladirii sectiei de Kinetoterapie isi desfasoara activitatea **Centrul pentru recuperarea precoce a copiilor cu disabilitati**, realizat impreuna cu organizatia non guvernamentala "World vision".

### ***SPECIALIZĂRILE:***

- **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.

Participanții 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 2013/2014, 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.

## 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

Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială

durata studiilor 3 ani – 6 semestre

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

### *II. Studii masterat*

durata studiilor 2 ani - 4 semestre

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

1. Activitate motrică curriculară și extracurriculară

2. Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie

3. Performanță în sport

## 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

Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială

durata studiilor 3 ani – 6 semestre

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

## CUPRINSUL

1. PROBELE PENTRU CONCURSUL DE ADMITERE
2. DATA CONCURSULUI
3. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR ȘI ACTELE NECESARE
4. DESFĂȘURAREA CONCURSULUI
5. STABILIREA REZULTATULUI FINAL AL CONCURSULUI DE ADMITERE
6. CONTESTAȚII
7. ANUNȚ IMPORTANT

### 1. PROBELE PENTRU CONCURSUL DE ADMITERE LICENȚĂ PROBE DE EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE

a. Testul de atletism

b. Testul de gimnastică

c. Testul de discipline sportive - care cuprinde o disciplină sportivă la alegere dintre: **baschet, volei, handbal, fotbal** - pentru băieți, **tenis de masă, sporturi de luptă (arte marțiale, lupte), scrimă.**

Candidații care nu pot obține cel puțin media 5.00 (cinci) la cele trei teste sunt eliminați din concurs.

### 2. DATA CONCURSULUI

#### 1. Domeniul de licență - educație fizică și sport

a) *Specializarea Educație fizică și sportivă*

b) *Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială*

#### Craiova

*Pentru sesiunea iulie 2014:*

- perioada de înscriere: 14-19 iulie 2014

- susținerea probelor 21, 22, 23 iulie 2014

- afișarea rezultatelor 24 iulie 2014

*Pentru sesiunea septembrie 2014:*

- perioada de înscriere: 8-20 septembrie 2014

- susținerea probelor 22, 23, 24 septembrie 2014

- afișarea rezultatelor 25 septembrie 2014

## 2. Master

- perioada de înscriere: 8-17 septembrie 2014
- susținerea probelor

18 sept. 2014 **Activitate motrică curriculară și extracurriculară**

- afișarea rezultatelor 19 septembrie 2014

19 sept. 2014 **Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie**

- afișarea rezultatelor 20 septembrie 2014

20 sept. 2014 **Performanță în sport**

- afișarea rezultatelor 21 septembrie 2014

### Drobeta - Turnu Severin

*Pentru sesiunea iulie 2014:*

- perioada de înscriere: 14-23 iulie 2014
- susținerea probelor 24, 25, 26 iulie 2014
- afișarea rezultatelor 27 iulie 2014

*Pentru sesiunea septembrie 2014:*

- perioada de înscriere: 8-24 septembrie 2014
- susținerea probelor 25, 26, 27 septembrie 2014
- afișarea rezultatelor 28 septembrie 2014

## 3. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR ȘI ACTELE NECESARE

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

Din cererea de înscriere trebuie să rezulte cu claritate:

- disciplina sportivă la alegere, din cadrul probelor de evaluare a capacității motrice pentru care optează.

### La cererea de înscriere se anexează:

- chitanța de plată a sumei prevăzută ca taxă de înscriere la concursul de admitere, achitată la casieria facultății (suma respectivă va fi comunicată ulterior);

- diploma de bacalaureat - în original;

- adeverință cu nota la bacalaureat sau foaia matricolă (pentru absolventii anului 2014 care nu și-au primit diploma de bacalaureat);

- certificat de naștere - în copie legalizată;

- 3 (trei) fotografii, tip buletin de identitate;

- dosar plic;

- 20 coli XEROX;

- **adeverință medicală care va cuprinde:**

- adeverință de la medicul de familie, din care să rezulte că nu suferă de boli cronice sau transmisibile;

- rezultatul radiografiei pulmonare;

- rezultatul examenului EKG și înregistrarea EKG (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 aflați sub "linia de admitere", în ordinea descrescătoare a mediilor.

### Scutirea de plată a taxelor de înscriere

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.

Sunt scutiți de taxa de înscriere copiii cadrelor didactice.

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

### **Toate actele se depun într-un dosar plic.**

Secretariatul facultății 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 buletinul 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 - eliminatorie**

- 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
- jocul sportiv la alegere pentru care a optat candidatul, precum și probele atletice pentru care optează
- 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 și Cercetării a cifrei de școlarizare pentru anul universitar 2014-2015.

## **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 Învățământului.

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 la Notariatul de Stat).

Admiterea în anul I de studii 2014/2015 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 înscriere.

## 5.1. CALCULUL MEDIEI GENERALE

Media finală a concursului de admitere va fi alcătuită astfel: 30% nota de la atletism, 30% nota de la gimnastică, 30% nota de la ramura sportivă opțională, 10% media de la bacalaureat.

Media minimă generală de admitere nu poate fi mai mică de 5.00 (cinci).

**Criteriile de departajare**, în eventualitatea existenței mai multor candidați cu aceeași medie pentru ocuparea ultimului loc subvenționat de la bugetul de stat, sunt: media examenului de bacalaureat și media testului 3, 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 din 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.

## CONȚINUTUL ȘI ORGANIZAREA PROBELOR DE EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE

Cuprinde teste de atletism, gimnastică și discipline sportive după cum urmează:

### A. Testul de atletism

O probă combinată (triatlon) compusă din:

- 100 m plat cu start de jos la comandă
- săritură în lungime cu elan
- opțional - aruncarea greutății (cu sau fără elan) sau alergare de rezistență 800 m fete - 1500 m băieți.

Proba de triatlon se desfășoară conform regulamentului concursurilor de atletism exceptând următoarele:

- la 100 m candidații aleargă în serii de câte 2 (doi), în ordinea înscrierii în cataloagele concursului de admitere;
- la săritura în lungime "bătaia" este liberă (nu pe prag), măsurarea se face de la locul bătaii. Se efectuează două încercări (cea mai bună se punctează);
- la aruncarea greutății suprafața de elan (cercul) este prevăzut cu opritoare (prag) și se efectuează 2 încercări consecutive (se punctează cea mai bună).

### Aprecierea candidatului

Performanțele realizate de candidat (candidată) la cele trei probe ale triatlonului se punctează conform Tabelei Internaționale de punctaj, ca la orice altă probă combinată.

Punctajul total realizat prin adăugarea punctelor de la fiecare probă se echivalează cu note de la 10 la 1 după cum urmează:

NOTA	PUNCTE Fete/Băieți
10	1600
9	1500
8	1400
7	1350
6	1300
5	1250
4	1200
3	1150
2	1100
1	1050

Pentru punctajul intermediar necuprins în acest tabel se acordă note intermediare (cu zecimale), pe aceeași bază de calcul.

Candidatul care este descalificat, abandonează sau nu se prezintă la una sau mai multe probe, i se acordă 0 (zero) puncte la fiecare din probele la care s-a produs incidentul.

**Extras din Tabela Internațională de punctaj pentru cele trei probe de atletism din concursul de admitere:**

800 m fete		1500 m băieți	
Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj
2:21	800	4:21	800
2:30	700	4:36	700
2:37	600	4:53	600
2:46	500	5:10	500
2:56	400	5:29	400
3:07	300	5:31	300
3:20	200	6:16	200
3:48	51	7:11	50

**Extras din Tabela Internațională de punctaj pentru cele 3 probe de atletism din concursul de admitere:**

## BĂIEȚI

100 m		Lungime		Greutate	
Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj
11.0	804	6.50	715	13.00	665
12.0	580	6.00	604	12.00	599
13.0	390	5.50	491	11.00	532
14.0	228	5.00	371	10.00	460
15.0	88	4.50	245	9.00	385
15.7	0	4.00	113	8.00	306
		3.60	1	7.00	222
				6.00	130
				5.00	32

## FETE

100 m		Lungime		Greutate	
Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj
12.00	869	5.50	794	12.00	719
13.00	673	5.00	677	11.30	675
14.00	504	4.50	553	11.00	656
15.00	365	4.00	423	10.00	589
16.00	237	3.50	284	9.00	519
17.00	123	3.00	135	8.00	446
18.20	4	2.60	6	7.00	367
				6.00	283
				5.00	191



## B. Testul de gimnastică

Testul de gimnastică cuprinde:

I - un traseu aplicativ;

II - un exercițiu impus la sol.

### I. Traseu aplicativ

Plecarea în traseu se realizează din poziția înainte culcat pe banca de gimnastică, cu apucarea muchiiolilor băncii înaintea marcajului (1 m de la capătul bancii), cu cronometrarea din momentul primei mișcări a candidatului.

1. Târâre de-a lungul băncii (4 m) prin tracțiuni în brațe (băieții prin mișcări alternative; fetele prin mișcări simultane), finalizată prin tracțiune simultană cu apucarea capătului băncii cu ambele mâini;

2. Coborâre de pe bancă prin rostogolire înainte în ghemuit (pe saltea – 2 m);

3. Alergare pe distanța de 2 m și săritură în sprijin depărtat, peste capra de gimnastică (H-1,10 m la fete, H-1,30 m la băieți);

4. Întoarcere la stânga, urmată de alergare pe distanța de 3 m;

5. La scară fixă, cățărare cu ajutorul mâinilor și picioarelor în atârnat cu priză de sus apucată, cu ambele mâini, pe șipca de sus;

6. Deplasare lateral stânga pe scara fixă alăturată în atârnat cu priza ambelor mâini pe șipca de sus;

7. Coborâre prin deplasări succesive a prizei (cât mai puține), până în stând pe genunchi;

8. Întoarcere 90 grade la stânga și ridicare în stând;

9. Deplasare 50 cm până la banca de gimnastică, așezată longitudinal cu partea îngustă în sus; deplasare rapidă în echilibru începând cu primul pas pe capătul apropiat al băncii, urmată de întoarcerea de 360 grade la mijlocul băncii (prin procedeu la alegere); continuarea deplasării și coborâre prin pas la capătul depărtat al băncii;

10. Deplasare 2 metri și atingerea cu o mână a caprei de sărituri.

### Precizări privind executarea traseului aplicativ

- fiecare candidat are dreptul să execute o singură dată traseul;

- plecarea este liberă fără comandă, cronometrul pornindu-se la prima mișcare; oprirea cronometrului se face în momentul atingerii caprei;

- aprecierea va lua în calcul corectitudinea execuției traseului, înregistrându-se timpul și eventualele penalizări;

- timpul realizat va fi transformat în note conform tabelului anexat;

- echipament sportiv obligatoriu.

### Penalizări traseu aplicativ

- priza mâinilor dincolo de marcaj (banca târâre)	1 secundă
- târâre simultană (băieți)	2 secunde
- atingerea solului cu piciorul în timpul târării	1 secundă
- nefinalizare cu ambele mâini la capătul băncii	1 secundă (fiecare mână)
- neefectuarea rostogolirii după târâre	2 secunde
- neefectuarea săriturii peste capră	2 secunde
- neatingerea șipcii de sus a scârilor fixe (pentru fiecare)	1 secundă
- trecerea pe cealaltă scară cu ajutorul picioarelor	1 secundă
- ajutorul picioarelor la coborârea de pe scara fixă	1 secundă
- coborârea nefinalizată pe genunchi	1 secundă
- neefectuarea întoarcerii pe bancă	4 secunde
- căderea de pe bancă	1 secundă
- neatingerea ambelor capete ale băncii	1 secundă (fiecare mână)

### Tabel transformare a timpilor realizați

Băieți		Fete	
Secunde	Nota	Secunde	Nota
13.00	10	17.00	10
13.50	9	17.50	9
14.00	8	18.00	8
14.50	7	18.50	7
15.00	6	19.00	6
16.00	5	20.00	5
17.00	4	21.00	4
18.00	3	22.00	3
19.00	2	23.00	2
20.00	1	24.00	1

### II. Exercițiu impus la sol

#### BĂIEȚI

T1 - din stând, pas înainte cu piciorul stâng cu ridicarea brațului drept înainte, a brațului stâng lateral, cap răsucit lateral stânga;

T2 - ridicarea piciorului stâng înainte cu coborârea brațelor jos;

T3 - fandare înainte pe piciorul drept cu ridicarea brațului stâng prin înainte sus, ridicarea brațului drept lateral;  
 T4 - pas înainte cu piciorul stâng cu ridicarea brațelor lateral - sus;  
 T5-6 - cumpănă înainte cu coborârea brațelor lateral;  
 T7-8 – menținere;  
 T1-2 – balansarea piciorului drept înainte și trecere în stând pe mâini;  
 T3-4 - menținere ;  
 T5-6 - rostogolire înainte în sprjin ghemuit;  
 T7-8 - săritură în stând depărtat cu trunchiul aplecat și brațele lateral;  
 T1-2 - stând pe cap, cu ridicarea picioarelor prin lateral sus;  
 T3-4 - menținere;  
 T5-6 – rostogolire înainte în sprjin ghemuit;  
 T7-8 – trecere în culcat cu brațele sus;  
 T1-2 – stând pe omoplați;  
 T3-4 - menținere ;  
 T5-6 – coborâre în culcat cu brațele sus;  
 T7-8 – rulare lateral stânga;  
 T1 – pregătire pentru cumpănă pe un genunchi;  
 T2 – ridicare în cumpănă;  
 T3-4 - menținere ;  
 T5-6 – ducerea piciorului prin lateral înainte sprijinit cu ridicarea brațelor lateral;  
 T7-8 – ridicare în stând;  
 T1-2 – săritură dreaptă cu întoarcere 180<sup>0</sup>;  
 T3-4 – rostogolire înapoi în stând depărtat cu brațele lateral;  
 T5-6 – fandare lateral stânga cu brațele diagonal și revenire;  
 T7-8 – întoarcere 90<sup>0</sup> spre stânga (dreapta) (pregătire pentru roată);  
 T1-4 - roată laterală (stânga-dreapta);  
 T5-6 - balansarea brațului (stâng-drept) pe jos în plan frontal cu finalizare în fandare înainte pe piciorul (stâng-drept) cu brațele înainte sus;  
 T7-8 – apropiere de piciorul fanat, în stând cu mâinile pe umeri ;  
 T1 - săritură în stând depărtat cu piciorul stâng înainte cu întinderea brațului stâng lateral și a brațului drept sus;  
 T2 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;

T3 - săritură în stând depărtat cu piciorul drept înainte cu întinderea brațului drept lateral și a brațului stâng sus;  
 T4 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;  
 T5 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului stâng înainte și a brațului drept sus;  
 T6 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;  
 T7 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului drept înainte și a brațului stâng sus;  
 T8 - săritură în stând cu coborârea brațelor prin lateral jos;

#### **Valoarea elementelor componente ale exercițiului impus la sol:**

1. Începutul exercițiului: timpii 1-8, cumpană	1,5 puncte
2. Stând pe mâini, rostogolire înainte în ghemuit, săritură în stând depărtat	2 puncte
3. Stând pe cap, rostogolire înainte în ghemuit	1,5 puncte
4. Stând pe omoplați, cumpănă pe genunchi	1 punct
5. Rostogolire înapoi în depărtat	0,5 puncte
6. Roată laterală	1,5 puncte
7. Structura	2,0 puncte

**TOTAL**

**10 puncte**

#### **FETE**

T1 - din stând, pas înainte cu piciorul stâng cu ridicarea brațului drept înainte, a brațului stâng lateral, cap răsucit lateral stânga;  
 T2 - ridicarea piciorului drept înainte cu coborârea brațelor jos;  
 T3 - fandare înainte pe piciorul drept cu ridicarea brațului stâng prin înainte sus, ridicarea brațului drept lateral;  
 T4 - pas înainte cu piciorul stâng cu ridicarea brațelor lateral - sus;  
 T5-6 - cumpănă înainte cu coborârea brațelor lateral;  
 T7-8 – menținere;  
 T1-2 – balansarea piciorului drept înainte și trecere în stând pe mâini;  
 T3-4 - menținere ;  
 T5-6 - rostogolire înainte în sprjin ghemuit;  
 T7-8 – rostogolire în stând depărtat cu trunchiul aplecat și brațele lateral;

T1-2 – trecere în culcat cu brațele sus;  
 T3-4 – podul de jos;  
 T5-6 – menținere;  
 T7-8 – trecere în culcat cu brațele sus;  
 T1-2 – stând pe omoplați;  
 T3-4 - menținere ;  
 T5-6 – coborâre în culcat cu brațele sus;  
 T7-8 – rulare lateral stânga;  
 T1 – pregătire pentru cumpănă pe un genunchi;  
 T2 – ridicare în cumpănă;  
 T3-4 - menținere ;  
 T5-6 – ducerea piciorului prin lateral înainte sprijinit cu ridicarea brațelor lateral;  
 T7-8 – ridicare în stând;  
 T1-2 – săritură dreaptă cu întoarcere 180<sup>0</sup>;  
 T3-4 – rostogolire înapoi în stând depărtat cu brațele lateral;  
 T5-6 – fandare lateral stânga cu brațele diagonal și revenire;  
 T7-8 – întoarcere 90<sup>0</sup> spre stânga (dreapta) (pregătire pentru roată);  
 T1-4 - roată laterală (stânga-dreapta);  
 T5-6 - balansarea brațului (stâng-drept) pe jos în plan frontal cu finalizare în fandare înainte pe piciorul (stâng-drept) cu brațele înainte sus;  
 T7-8 – apropiere de piciorul fanat, în stând cu bratele lateral ;  
 T1,2- saritura assemble cu bratele coroana jos  
 T3,4- saritura sissone cu ridicarea bratelor lateral  
 T5,6- intoarcere prin invaluire 180<sup>0</sup>  
 T7,8- val de brate lateral  
 T1 - săritură în stând depărtat cu piciorul stâng înainte cu întinderea brațului stâng lateral și a brațului drept sus;  
 T2 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;  
 T3 - săritură în stând depărtat cu piciorul drept înainte cu întinderea brațului drept lateral și a brațului stâng sus;  
 T4 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;  
 T5 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului stâng înainte și a brațului drept sus;  
 T6 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;  
 T7 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului drept înainte și a brațului stâng sus;

T8 - săritură în stând cu coborârea brațelor prin lateral jos;

**Valoarea elementelor componente ale exercițiului impus la sol:**

1. Începutul exercițiului: timpii 1-8, cumpană	1 punct
2. Stând pe mâini, rostogolire înainte în ghemuit, săritură în stând depărtat	2 puncte
3. Podul	1,5 puncte
4. Stând pe omoplați, cumpănă pe genunchi	1 punct
5. Rostogolire înapoi în depărtat	0,5 puncte
6. Roată laterală	1,5 puncte
7. Sarituri artistice	0,5 puncte
8. Structura	2,0 puncte

**TOTAL**

**10 puncte**

## C. Conținutul testelor

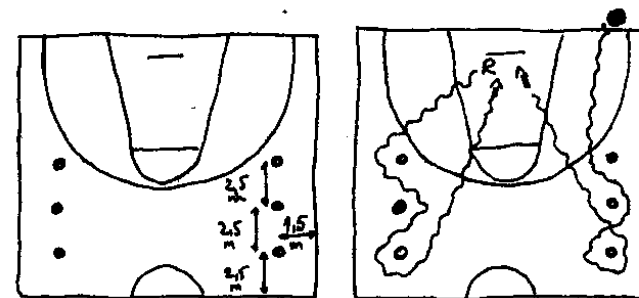
### BASCHEȚ - TESTUL 1

Pe terenul de baschet se vor amplasa 6 (șase) jaloane, așezate ca în figură. De la linia de fund, cu mingea așezată pe sol, la semnal, candidatul ridică mingea și în dribling șerpuiește printre jaloane ca în figură. După ultimul jalon pe care-l ocolește în dribling, se îndreaptă driblând, direct spre coș. Execută aruncarea obligatoriu cu o mână de sus din față. Înscrierea coșului este obligatorie, în caz de ratare, recuperează și aruncă de sub coș până înscrie. După ce înscrie coșul, recuperează mingea și continuă exercițiul pe cealaltă parte a terenului driblând printre jaloane ca în figură, ocolește ultimul jalon și în dribling se îndreaptă spre panou, aruncă la coș din dribling cu o mână de sus din față, înscrierea coșului fiind obligatorie. Cronometrul este pornit când candidatul atinge mingea așezată pe sol și se oprește când înscrie cel de-al doilea coș. Timpul de execuție determină nota pentru această probă. Comiterea abaterii de pași sau dublu dribling se sancționează cu o secundă întârziere.

Transformarea timpului de parcurs în notă se va face în conformitate cu următoarea scală:

Nota	Fete	Băieți
10	21	18
9.9-9.1	21.1-21.9	18.1-18.9
9	22	19
8.9-8.1	22.1-22.9	19.1-19.9
8	23	20
7.9-7.1	23.1-23.9	20.1-20.9
7	24	21
6.9-6.1	24.1-24.9	21.1-21.9
6	25	22
5.9-5.1	25.1-25.9	22.1-22.9
5	26	23
4.9-4.1	26.1-26.9	23.1-23.9
4	27	24
3.9-3.1	27.1-27.9	24.1-24.9
3	28	25
2.9-2.1	28.1-28.9	25.1-25.9
2	29	26
1.9-1.1	29.1-29.9	26.1-26.9
1	30	27

Proba contra cronometru



Candidații vor avea dreptul la două încercări alegându-se timpul cel mai bun.

### 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;
- demarcajul, 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.

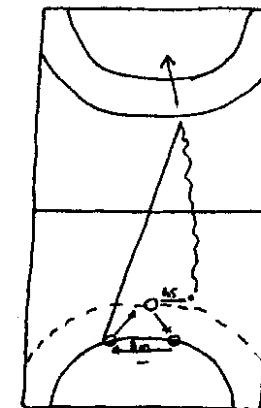
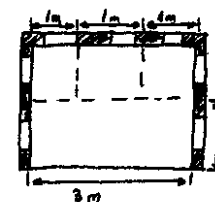
## HANDBAL - TESTUL 1

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 tangente 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.

### VARIANȚA



**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

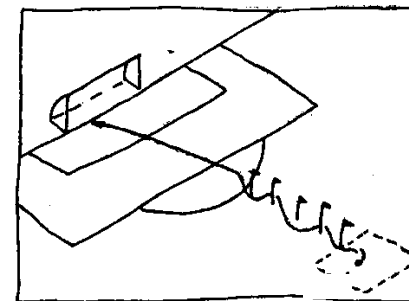
- alergare și schimbarea direcției de alergare pentru realizarea demarcajului față de apărătorii care se repliază;
- pase din alergare în doi, trei sau mai mulți jucători;
- lansarea atacului de către portar;
- driblingul;
- așezarea în teren în sistemul de atac cu un jucător pivot
- pasele în pătrundere 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;

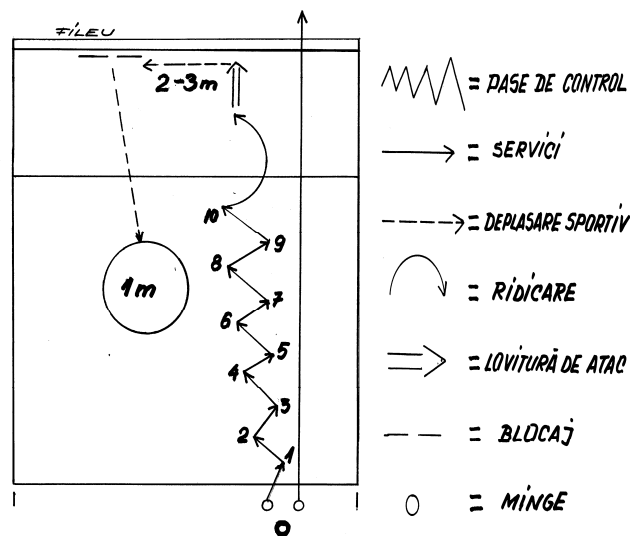
- săriturile se efectuează de pe 2 picioare.

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 servici 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 înainte 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 își ocupa cele șase zone din ambele terenuri (în ordinea catalogului) și efectuează acțiuni alternative de atac și apărare (joc bilateral).

Candidatii își păstrează poziția în teren până când efectuează acțiunile prevăzute. Schimbul de zone și alte precizări privind desfășurarea jocului se vor executa numai la cererea comisiei (tie-break, rotație suplimentară, schimbări de jucători).

Media finală se calculează prin media aritmetică a celor 4 note obținute în 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 LUPTĂ (ARTE MARȚIALE, LUPTE)**

### **TESTUL 1**

I. ASHI - WAZA: tehnici cu ajutorul picioarelor

- O-SOTO-GARI: secerarea mare din interior;
- OKURI-ASHI-BARAI: măturarea ambelor picioare;
- HARAI-TSURI-KOMI-ASHI: măturarea prin tragere și ridicare.

II. KOSHI-WAZA: tehnici cu ajutorul șoldului

- HARAI-GOSHI: măturarea șoldului;
- UCHI-MATA: secerarea coapsei din interior;
- SODE-TSURI-KOMI-GOSHI: aruncarea peste șold cu tragere și ridicare de ambele mânci.

III. TE-WAZA: tehnici cu ajutorul brațelor

- TAI-OTOSHI: răsturnarea corpului;
- UKI-OTOSHI: răsturnarea (căderea) prin zbor;
- SUKUI-NAGE: aruncarea în lingură.

IV. KATA-WAZA: tehnici cu ajutorul umărului

- SEOI-NAGE: aruncarea peste umăr:(IPPON-SEOI-NAGE: aruncarea pe deasupra umărului la un singur braț; MOROTE-SEOI-NAGE: aruncarea pe deasupra umărului cu ambele brațe; KATA-ERI-SEOI-NAGE: aruncarea peste umăr prin apucarea reverelor de aceeași parte; FUMI-KOMI-SEOI-NAGE: aruncarea peste umăr: frunză-n vânt");- KATA-GURUMA: rotirea (roata) peste umeri;

SEOI-OTOSHI: răsturnarea peste umăr.

V. SUTEMI-WAZA (MA și YOKO): tehnici de sacrificiu (prin spate direct și lateral)

- UKI-WAZA: tehnica de aruncare prin zbor;
- SUMI-GAESHI: întoarcerea în unghi pe diagonală;
- TOMOE-NAGE: aruncarea circulară;
- YOKO-OTOSHI: răsturnarea laterală;
- YOKO-GURUMA: rotirea (roata) laterală;
- YOKO-GAKE: agățarea laterală;
- SOTO-MAKI-KOMI: rotirea din exterior spre interior prin sacrificiu lateral;
- HANE-MAKI-KOMI: ridicarea cu întoarcere spre interior și sacrificiu lateral;
- HARAI-MAKI-KOMI: secerarea (măturarea) externă a coapsei prin sacrificiu lateral.

### **TESTUL 2**

VI. OSAE-KOMI-WAZA: tehnici de fixare

- KAMI-SHIHO-GATAME: fixarea în prelungire pe deasupra celor patru puncte;
- YOKO-SHIHO-GATAME: fixarea din lateral prin controlul celor patru puncte ;
- TATE-SHIHO-GATAME: controlul longitudinal asupra celor patru puncte (fixarea călare);
- KAMI-SANKAKU-GATAME: fixarea pe deasupra în triunghi;
- MUNE-GATAME: fixarea peste piept;
- TATE-SANKAKU-GATAME: fixarea călare prin triunghi.

VII. SHIME-WAZA: tehnici de ștrangulare

- KAMI-SHIHO-JIME: ștrangularea împotriva fixării în prelungire pe deasupra celor patru puncte;
- KAGATO-JIME: ștrangularea prin presare cu gambă;
- KAESHI-JIME: ștrangularea prin răsturnare;

- KENSUI-JIME: strangularea prin atârnaire;
- KAMI-SHIHO-ASHI-JIME: strangularea cu piciorul împotriva fixării în prelungire;
- GYAKU-KAESHI-JIME: strangularea inversă prin răsturnare.

#### VIII. KANSETSU-WAZA: tehnici articulare (de luxare)

- UDE-GARAMI: cheia brațului prin încolăcire;
- UDE-GARAMI-HENKA-WAZA: schimbarea tehnicii de încolăcire cu brațul;
- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME: imobilizarea în cruce prin pârghia brațului;
- OHTEN-GATAME: blocarea prin rostogolire;
- UDE-HISHIGI-HENKA-WAZA: schimbarea tehnicii de pârghie a brațului;
- UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME: pârghia brațului prin blocarea cu genunchiul.

#### **TESTUL 3**

- RANDORI 3 minute.