

UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA  
 FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
 NR. 2213 /FEFS/ 12.12.2017

UNIVERSITATEA "ȘTEFAN CEL MARE"  
 SUCEAVA  
 NR. 19986.....  
 20.12. LUNA 12..... ZIUA 12.....

Ședința Senatului  
 din data 14.12.2017.

**CRITERII SPECIFICE**

(Anexă la Regulamentul R10 – Organizarea și desfășurarea examenului de admitere)

AVIZAT  
 Ședința Consiliului de administrație  
 din data 12.12.2017

**I.1. STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ – învățământ cu frecvență (IF), durata studiilor de 3 ani**

Pentru sesiunea de Admitere iulie și septembrie 2018, Facultatea de Educație Fizică și Sport organizează înscrieri pentru 4 programe de studii de licență, după cum urmează:

| Nr.crt                 | Domeniul de licență      | Programul de studii                           | Durata, forma de învățământ |           |         | Total      |
|------------------------|--------------------------|---|-----------------------------|-----------|---------|------------|
|                        |                          |   |                             | Fără taxă | Cu taxă |            |
| 1.                     | Educație fizică și sport | <i>Educație fizică și sportivă</i>            | 3 ani, IF                   | 37        | 38      | 75         |
| 2.                     | Kinetoterapie            | <i>Kinetoterapie și motricitate specială</i>  | 3 ani, IF                   | 24        | 36      | 60         |
| 3.                     | Sănătate                 | <i>Balneofiziokinetoterapie și recuperare</i> | 3 ani, IF                   | 18        | 12      | 30         |
|                        |                          | <i>Nutriție și dietetică</i>                  | 3 ani, IF                   | 24        | 6       | 30         |
| <b>Total facultate</b> |                          |   |                             |           |         | <b>195</b> |

**I.2. STUDII UNIVERSITARE DE MASTER – învățământ cu frecvență (IF), durata studiilor de 2 ani**

Pentru sesiunea de Admitere iulie și septembrie 2018, Facultatea de Educație Fizică și Sport organizează înscrieri pentru 2 programe de studii de master, după cum urmează:

| Nr.crt                 | Domeniul de master                    | Programul de studii   | Durata, forma de învățământ |           |         | Total     |
|------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|-----------|---------|-----------|
|                        |                                       |   |                             | Fără taxă | Cu taxă |           |
| 1.                     | Știința sportului și educației fizice | <i>Educație fizică școlară și activități extracurriculare</i> | 2 ani, IF                   | 15        | 10      | 25        |
| 2.                     |                                       | <i>Kinetoprofilaxie, recuperare și modelare corporală</i>     | 2 ani, IF                   | 10        | 15      | 25        |
| <b>Total facultate</b> |                                       |   |                             |           |         | <b>50</b> |



## II. PROBE DE CONCURS:

### LICENȚĂ

#### 1. EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

**Proba I:** probă sportivă/test motric

**Proba II:** media examenului de bacalaureat.

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

Media de admitere se calculează după formula:

$$\text{Nota la proba sportivă} \times 0,7 + \text{Media examenului de bacalaureat} \times 0,3 = \text{Medie admitere}$$

sau

$$\text{Nota la testul motric} \times 0,4 + \text{Media examenului de bacalaureat} \times 0,6 = \text{Medie admitere}$$

Nota minimă a mediei finale de admitere este 5 (cinci).

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, la studii de licență, se va ține seama de următoarele criterii de departajare:

- nota la proba de aptitudini;
- media Bacalaureat;
- nota la disciplina limba și literatura română (proba scrisă) de la examenul de bacalaureat.
- nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba E.c la examenul de bacalaureat)

Candidații care au obținut în ultimii doi ani titlul de campion național la una din competițiile organizate de federațiile de specialitate, într-una din ramurile sportive prevăzute în ofertă, pentru studiile de licență, vor primi din oficiu nota maximă (zece) la proba respectivă.

Candidații din această categorie de mai sus se vor adresa cu cereri scrise, însoțite de actele necesare înscrierii la admitere.

La proba practică, candidații vor obține punctaje transformate în note de la 1 la 10 (cu 2 zecimale), conform grilei de punctare pentru fiecare probă. Notele de la 1 la 4,99 reprezintă calificativul RESPINS, iar notele de la 5 la 10 reprezintă calificativul ADMIS. Notele candidaților declarați ADMIȘI vor fi luate în calculul mediei finale de admitere. În cazul neprezentării, abandonului, renunțării, întârzierii sau descalificării candidatului la proba practică, acesta va fi notat cu 0 (zero) puncte la proba respectivă și va fi declarat respins.

**Descrierea probelor de concurs se regăsește în Anexa 1, I. A.**

## 2. KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

**Proba I:** test de aptitudini fizice/kinetoterapie

**Proba II:** media examenului de bacalaureat

Media de admitere se calculează după formula:

$$\text{Media examenului de bacalaureat} \times 0,75 + \text{Nota obținută la testul de aptitudini fizice / kinetoterapie} \times 0,25 = \text{Medie admitere}$$

Nota minimă a mediei finale de admitere este 5 (cinci)

Pentru departajarea candidaților cu medii egale, se va ține seama de următoarele criterii de departajare:

- media Bacalaureat;
- timpul obținut la testul de aptitudini fizice / kinetoterapie;
- media la Limba și literatura română obținută la Bacalaureat.
- nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba E.c la examenul de bacalaureat)

La proba practică, candidații vor obține punctaje transformate în note de la 1 la 10 (cu 2 zecimale), conform grilei de punctare. Notele de la 1 la 4,99 reprezintă calificativul RESPINS, iar notele de la 5 la 10 reprezintă calificativul ADMIS. Notele candidaților declarați ADMIȘI vor fi luate în calculul mediei finale de admitere. În cazul neprezentării, abandonului, renunțării, întârzierii sau descalificării candidatului la proba practică, acesta va fi notat cu 0 (zero) puncte la proba respectivă și va fi declarat respins.

**Descrierea testului de aptitudini fizice/kinetoterapie se regăsește în Anexa 1, I.A.**

## 3. BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE

Pentru programul de studiu *Balneofiziokinetoterapie și recuperare* admiterea constă în două probe:

**Proba I:** test grilă

**Proba II:** media examenului de bacalaureat

Pentru Proba I se susține un test grilă *la alegere* la una dintre disciplinele: Biologie clasa a XI-a, Chimie organică sau Chimie anorganică, conform tematicii și bibliografiei, *din Anexa 1, I.B.*

Media de admitere se calculează după formula:

$$\text{Nota la testul grilă} \times 0,50 + \text{Media examenului de bacalaureat} \times 0,50 = \text{Medie admitere}$$

Fiecare răspuns corect al testului grilă va fi punctat cu 1 punct. Punctajul final al testului va fi convertit în *notă finală*, conform următoarei formule:



$$Nota = 1 + 9 \times \frac{\text{puncte primite}}{\text{punctaj maxim}}$$

În seara dinaintea admiterii, Comisia de elaborare a testelor elaborează testele grilă în cinci variante pentru fiecare disciplină. Fiecare test va cuprinde minimum șaptezeci de întrebări cu cinci variante de răspuns, dintre care un singur răspuns corect. Înainte cu două ore, față de ora de concurs anunțată, se trage la sorți testul pentru concurs. La tragerea la sorți participă membrii comisiei de elaborare a testelor și președintele comisiei de admitere pe facultate.

Testele grilă se multiplică într-un număr de exemplare egal cu numărul candidaților. Multiplicarea testului se face în prezența persoanelor care au făcut tragerea la sorți. În funcție de numărul de săli și de numărul de candidați din săli se introduc în plicuri copii ale testelor. Plicurile se sigilează în prezența președintelui comisiei de admitere. Aceste proceduri se desfășoară în spații închise, special amenajate și strict supravegheate de către comisia de admitere.

Proba scrisă se va desfășura conform programului afișat, în ziua, la ora și în intervalul de timp stabilit. Durata examenului de admitere este de trei ore.

Intrarea în sălile de concurs a candidaților se va face cu cel mult o jumătate de oră înainte de începerea examenului. Fiecare sală va avea afișate pe ușă numele candidaților.

Șeful echipei de supraveghere va verifica identitatea fiecărui candidat pe baza actului de identitate și a legitimației de concurs. Se verifică și dacă se respectă locul alocat candidatului.

Cu 5 minute înainte de începerea concursului, președintele comisiei de admitere va distribui plicurile în toate sălile în care se desfășoară concursul.

Plicurile cu subiecte se deschid la aceeași oră în toate sălile.

După epuizarea timpului de concurs, lucrările sunt colectate și predate șefului echipei de supraveghere. Candidații vor preda lucrarea și vor semna de predare.

Se procedează la corectarea testelor. Corectarea lucrărilor de concurs se realizează imediat după finalizarea probei scrise, de către două cadre didactice, în sala de concurs, în prezența candidatului și a unui martor din rândul candidaților. Întrebările la care nu s-a răspuns se vor bara cu culoare roșie. Fiecare lucrare este verificată prin scanare computerizată. După consemnarea notei, pe lucrare vor semna cele două cadre didactice, candidatul și martorul. Lucrările cu notele consemnate vor fi semnate de președintele comisiei de admitere.

Secretarul comisiei de admitere întocmește cataloagele, consemnând pentru fiecare candidat nota de pe lucrare, fără rotunjire, cu două zecimale. Cataloagele vor fi semnate de către membrii comisiei de corectură și președintele acesteia.

Calculul mediei finale, în vederea clasificării, se va efectua astfel:

- 50 % nota la testul grilă,

- 50 % media la bacalaureat

În cazul existenței mai multor candidați cu medie egală cu cea a ultimului loc repartizat, se apelează la **criterii de departajare**, după cum urmează:

1. nota la testul grilă
2. media generală a anilor de studiu din liceu,
3. media generală a examenului de la bacalaureat
4. nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba E.c la examenul de bacalaureat)

Candidații sunt declarați admiși, în limita locurilor disponibile, dacă au obținut media finală egală sau mai mare decât 5,00 (cinci).

Secretarul de admitere întocmește listele cu candidații declarați admiși, în ordinea descrescătoare a mediilor finale obținute și le verifică.

Locurile se vor ocupa începând cu cele fără taxă (finanțate prin granturi de studii) și continuând cu cele cu taxă, strict în ordinea descrescătoare a mediei finale, calculată conform prezentei metodologii.

**\* Candidații care au obținut media finală de admitere minim 5,00 (cinci) și nu au ocupat un loc la specializarea aleasă, pot opta pentru ocuparea unui loc la cea de-a doua specializare aleasă, în limita locurilor rămase disponibile.**

După epuizarea timpului de concurs, lucrările sunt colectate și predate șefului echipei de supraveghere. Candidații vor preda lucrarea și vor semna de predare.

Se procedează la corectarea testelor. Corectarea lucrărilor de concurs se realizează imediat după finalizarea probei scrise, de către două cadre diactice, în sala de concurs, în prezența candidatului și a unui martor din randul candidaților. Întrebările la care nu s-a răspuns se vor bara cu culoare roșie. Fiecare lucrare este verificată prin scanare computerizată. După consemnarea notei, pe lucrare vor semna cele două cadre didactice, candidatul și martorul. Lucrările cu notele consemnate vor fi semnate de președintele comisiei de admitere.

Secretarul comisiei de admitere întocmește cataloagele, consemnând pentru fiecare candidat nota de pe lucrare, fără rotunjire, cu două zecimale. Cataloagele vor fi semnate de către membrii comisiei de corectură și președintele acesteia.

#### **4. NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ**

Pentru programul de studiu *Nutriție și dietetică*, examenul de admitere constă în:

**Proba I:** 50 % media generală a examenului de bacalaureat

**Proba II:** 50 % nota cea mai mare obținută la una din probele scrise ale examenului de bacalaureat

**Proba III:** interviu finalizat cu calificativul ADMIS / RESPINS.

#### **Criterii de departajare:**

1. Nota la bacalaureat la proba scrisă la Limba română (proba **E.a** la examenul de bacalaureat)
2. Nota la bacalaureat la proba obligatorie a profilului (proba **E.c** la examenul de bacalaureat)
3. Media generală a anilor de studiu din liceu
4. Nota la bacalaureat la proba la alegere a profilului și specializării (proba **E.d** la examenul de bacalaureat)

#### **MASTERAT**

##### **1. Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare**

**Proba I:** interviu privind testarea cunoștințelor și a capacităților cognitive – 20% din media de admitere

**Proba II:** media examenului de licență – 80% din media de admitere

##### **2. Kinetoprofilaxie, recuperare și modelare corporală**

**Proba I:** interviu privind testarea cunoștințelor teoretice și practice specifice kinetoterapiei – 20% din media de admitere



**Proba II:** media examenului de licență – 80% din media de admitere

Proba de interviu pentru programele de masterat va avea loc în ziua înscrierii candidatului, nota comunicându-se în aceeași zi.

La medii egale pentru ultimul admis, criteriile de departajare vor fi:

- Nota la proba 1, de la examenul de licență;
- Media ponderată a anilor de studiu de licență.

**Taxele de înscriere și înmatriculare se regăsesc în Hotărârea Senatului USV nr.74/25.05.2017 și pot fi consultate la adresa [www.usv.ro/Hotărâri Senat](http://www.usv.ro/Hotărâri_Senat).**

Decan  
Prof. univ. dr. Petru GHERVAN



## ATLETISM

Candidații concurează la una din probele prevăzute în tabelele alăturate. Pentru performanțele necuprinse în tabele se acordă note intermediare (cu zecimale).

## BĂIEȚI

| Nota | PROBA |       |       |        |        |            |                     |                     |                   |                    |
|------|-------|-------|-------|--------|--------|------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------|
|      | 60 m  | 400 m | 800 m | 1500 m | 3000 m | 10 Km marș | Săritura în lungime | Aruncarea Greutății | Aruncarea Suliței | Aruncarea Discului |
| 10   | 7.0   | 51,5  | 2.00  | 4.10   | 9,10   | 47.30      | 6,70                | 12,70               | 50,50             | 46,00              |
| 9    | 7.2   | 52.0  | 2.02  | 4.15   | 9.15   | 48.00      | 6,50                | 12,40               | 49,50             | 45,40              |
| 8    | 7.3   | 52,5  | 2.04  | 4.18   | 9.25   | 48.30      | 6,30                | 12,10               | 48,50             | 44,80              |
| 7    | 7.5   | 55.0  | 2.06  | 4.25   | 9.35   | 50.0       | 5.90                | 11,90               | 47,50             | 43,00              |
| 6    | 7.8   | 56.5  | 2.10  | 4.31   | 9.45   | 51.00      | 5.70                | 11,70               | 46,50             | 41,00              |
| 5    | 8.2   | 59.0  | 2.13  | 4.37   | 9.55   | 52.00      | 5.40                | 11,50               | 45,50             | 39,00              |
| 4    | 8.5   | 61.5  | 2.17  | 4.40   | 10.05  | 52.30      | 5.10                | 10,30               | 43,00             | 38,00              |
| 3    | 8.9   | 64.0  | 2.21  | 4.43   | 10.15  | 53.00      | 5.00                | 10,10               | 42,00             | 37,00              |
| 2    | 9.4   | 67.5  | 2.25  | 4.47   | 10.25  | 53.30      | 4.80                | 9,90                | 41,00             | 36,00              |
| 1    | 9.7   | 70.0  | 2.30  | 4.50   | 10.35  | 54.00      | 4.70                | 9,70                | 40,00             | 35,00              |

## FETE

| Nota | PROBA |       |       |        |        |            |                     |                     |                   |                    |
|------|-------|-------|-------|--------|--------|------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------|
|      | 60 m  | 400 m | 800 m | 1500 m | 3000 m | 10 Km marș | Săritura în lungime | Aruncarea Greutății | Aruncarea Suliței | Aruncarea Discului |
| 10   | 8.0   | 60,2  | 2.18  | 4.47   | 10,25  | 54.20      | 5,50                | 12,00               | 42,00             | 44,00              |
| 9    | 8.2   | 60,8  | 2.20  | 4.52   | 10.35  | 54.40      | 5,30                | 11,50               | 41,00             | 42,50              |
| 8    | 8.3   | 61,3  | 2.21  | 4.57   | 10.45  | 55.00      | 5,10                | 11,00               | 40,00             | 41,50              |
| 7    | 8.5   | 63.3  | 2.25  | 5.01   | 10.55  | 55.30      | 4,80                | 10,40               | 38,00             | 40,00              |
| 6    | 8.8   | 65.0  | 2.29  | 5.06   | 11.05  | 56.00      | 4,50                | 10,00               | 36,00             | 38,00              |
| 5    | 9.2   | 67.0  | 2.35  | 5.11   | 11.15  | 57.00      | 4,30                | 9,30                | 34,00             | 36,00              |
| 4    | 9.5   | 68.5  | 2.42  | 5,16   | 11.25  | 57.30      | 4,20                | 9,00                | 33,00             | 34,00              |
| 3    | 9.9   | 69.5  | 2.45  | 5.21   | 11.35  | 58.00      | 4,10                | 8,70                | 32,00             | 30,00              |
| 2    | 10.4  | 71.0  | 2.50  | 5.26   | 11.45  | 58.30      | 4,00                | 8,40                | 31,00             | 29,00              |
| 1    | 10.7  | 73.0  | 2.55  | 5.31   | 11.55  | 59.00      | 3,90                | 8,10                | 30,00             | 28,00              |



## BASCHET

### Descrierea tehnică:

- ◆ candidatul pleacă de la mijlocul liniei de fund **S** a terenului spre stânga, deplasându-se lateral cu pas adăugat în poziție fundamentală până la **P<sub>1</sub>**, urmată de deplasare laterală spre dreapta cu pas adăugat până la **P<sub>2</sub>** și din nou spre stânga până la **S**.
- ◆ alergare până la **J<sub>1</sub>** cu oprire în blocaj, urmat de ieșirea din blocaj prin pivotare stânga sau dreapta.
- ◆ alergare până la **P<sub>3</sub>**, culegerea mingii de pe sol și pasa cu 2 (două) mâini de la piept cu peretele, prinderea mingii din ricoșeul peretelui.
- ◆ plecare în dribling cu brațul drept spre **J<sub>2</sub>**, ocolirea acestuia, dribling spre **J<sub>3</sub>** cu brațul stâng, ocolirea acestuia, dribling spre **J<sub>4</sub>** cu brațul drept, ocolirea acestuia, dribling cu brațul stâng spre **J<sub>5</sub>**, ocolirea acestuia.
- ◆ dribling până în spațiul de 3 (trei) secunde și aruncare la coș (procedeu la alegere).







### Cerințe:

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

### Penalizări:

- ◆ poziția fundamentală - 1 sec.;
- ◆ blocajul și ieșirea din blocaj - 0,5 sec.;
- ◆ P<sub>3</sub> - 1 sec.;
- ◆ J<sub>2</sub>;J<sub>3</sub>;J<sub>4</sub>;J<sub>5</sub>; - 0,5 sec. /jalon doborât, 0,5 sec. /dribling necorespunzător;
- ◆ aruncare la coș - 1 sec./ aruncare ratată și execuție greșită;
- ◆ se mai penalizează cu 0,5 sec. orice greșeală tehnică comisă pe parcursul traseului (pași, dublu dribling etc.).

### LEGENDĂ:

-  - blocaj;
-  - dribbling;
-  - minge;
-  - aruncare la coș;
-  - drumul jucătorului fără minge;
-  - pasare – prindere;

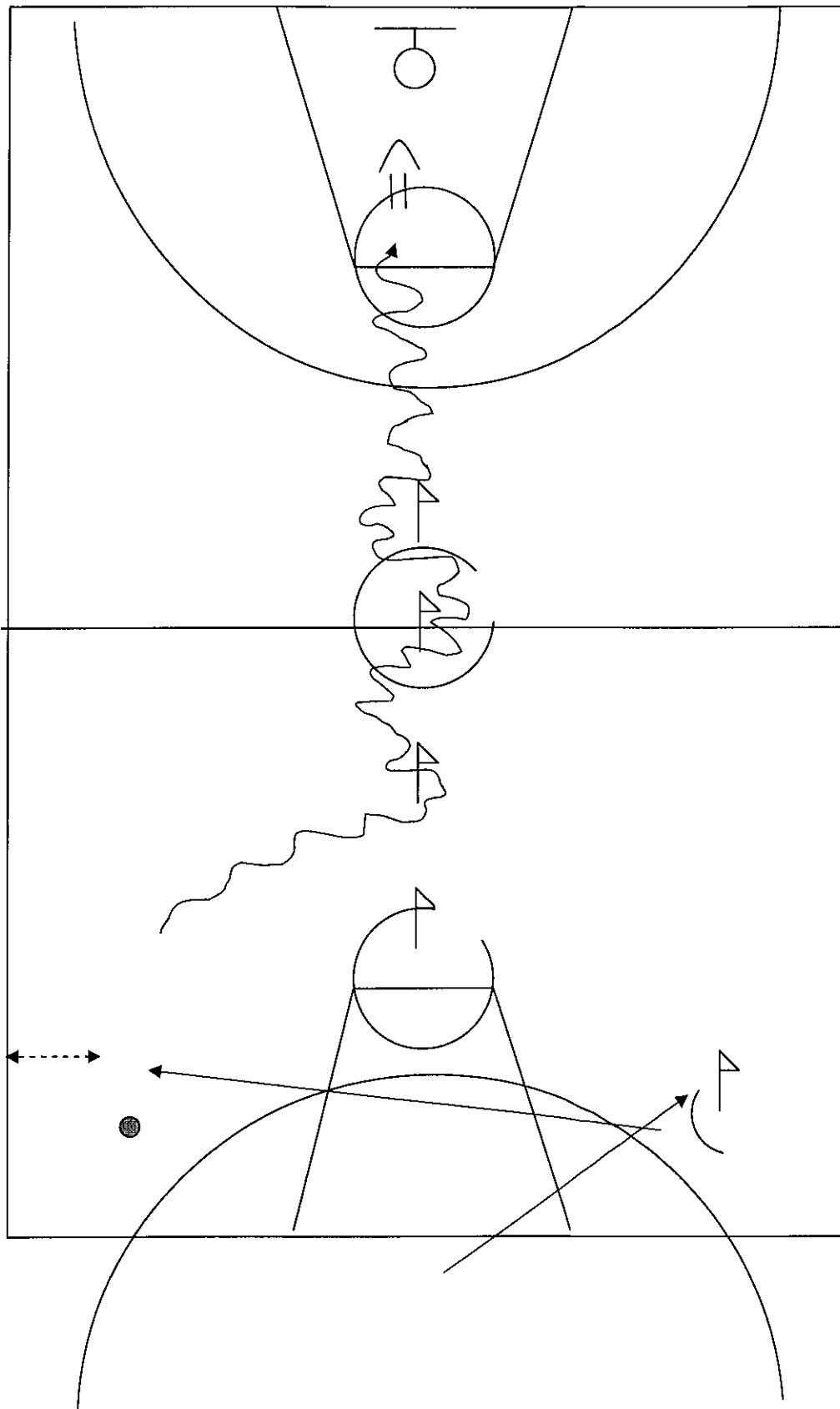
S - start;

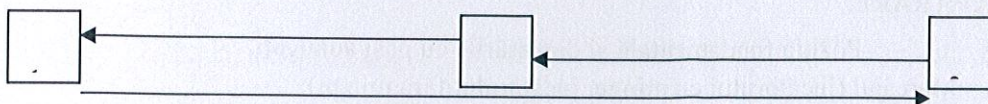




P1 - repere în cadrul traseului;

J1, J2, J3, J4, J5 - jaloane;





### Distanțele traseului:

- De la S la P1 - 6,5m
- De la P1 la P2 - 13 m
- De la S la J1 - 6,70m
- De la J1 la P3 - 10m
- De la S la P3 - 6,70 m
- De la P3 la perete - 3,1 m
- De la J1 la J2 - 7,90m
- De la P3 la J2 - 5,30m
- De la J2 la J3 - 2 m
- De la J3 la J4 - 2 m
- De la J4 la J5 - 2 m
- De la J5 la panou - 6,80m

| NOT<br>A                           | 10   | 9         | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
|------------------------------------|------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>TIMP<br/>SECUNDE<br/>BĂIEȚI</b> | 17   | 17,4      | 17,8 | 18,2 | 18,6 | 19,6 | 20   | 20,4 | 20,8 | 21,2 |
| <b>TIMP<br/>SECUNDE<br/>FETE</b>   | 18,6 | 19,0<br>0 | 19,4 | 19,8 | 20,2 | 21,2 | 21,6 | 22   | 22,4 | 22,8 |

### JOC BILATERAL

#### Atac

- Alergare cu sprinturi scurte, opriri, porniri bruște cu schimbări de ritm și de direcție.
- Prinderea mingii, oprirea, pivotarea, urmate de pasă, dribling sau aruncare la coș.
- Prinderea și pasarea mingii din deplasare.
- Aruncarea la coș din deplasare sau din săritură, precedată de prinderea mingii din pasă sau din dribling.
- Driblingul cu variații de ritm și schimbări de direcție.
- Demarcajul, pătrunderea, depășirea.
- Așezarea în teren în sistem de atac cu jucător centru.
- Contraatacul.



## **APĂRARE**

- Poziția fundamentală și deplasările cu pași adăugați.
- Marcajul (jucătorului cu minge, jucătorului fără minge).
- Capacul.
- Scoaterea mingii din dribling, smulgerea, interceptia.
- Apărarea om la om.
- Organizarea triunghiului de săritură.

## FOTBAL

Cerințe:

### 1.Traseu tehnico-tactic contra cronometru:

Traseul se desfășoară pe o jumătate de teren de fotbal. Se pleacă din punctul de start S, aflat pe punctul central al terenului, în alergare oblic-dreapta către mingea M1, care se pasează cu piciorul drept la punctul fix, reprezentat de distanța de 1,5m dintre două jaloane. Apoi se aleargă la mingea M2 aflată diametral opus, care se pasează la punctul fix cu piciorul stâng.

Se efectuează o întoarcere și se aleargă la mingea M3, aflată în fața punctului de start S, la 5 m, care se conduce printre 5 jaloane, așezate la o distanță de 1,5m între ele. După trecerea de jaloane, înainte de a ajunge în arcul de cerc al punctului de pedeapsă ( limita 24m de la linia de poartă), se execută tras la poartă astfel încât mingea să atingă solul după linia porții (cu traiectorie înaltă sau medie); după șutul la poartă, se aleargă oblic-dreapta la mingea M4, care se lovește cu piciorul drept spre poartă, apoi se aleargă spre mingea M5, care se lovește cu piciorul stâng spre aceeași poartă, care are dimensiunile unei porți de handbal. Când s-a lovit mingea M5 se consideră sfârșitul traseului.

Cronometrul se pornește la prima mișcare în punctul de start S și se oprește în momentul lovirii mingii M5. Toate sarcinile complexului sunt obligatorii în ordinea descrisă, iar nerespectarea lor duce la descalificare și notarea cu 0.

#### Depunctări:

- câte 1 s – dacă la pasarea la punct fix mingea nu trece printre cele 2 jaloane;
- câte 1 s – dacă nu se execută pasarea cu piciorul precizat;
- 1 s – dacă mingea M3 atinge solul înainte de a intra în poartă;
- câte 1 s – dacă nu se marchează gol cu mingile M3, M4 și M5;
- câte 1 s pentru fiecare jalon omis în conducerea mingii;
- câte 1 s pentru fiecare jalon căzut;

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

|              |    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Nota         | 10 | 9,75  | 9,50  | 9,25  | 9,00  | 8,75  | 8,50  | 8,25  | 8,00  | 7,75  | 7,50  | 7,25  | 7,00  | 6,75  | 6,50  | 6,25  |
| Timpi secund | 20 | 20,25 | 20,50 | 20,75 | 21,00 | 21,25 | 21,50 | 21,75 | 22,00 | 22,25 | 22,50 | 22,75 | 23,00 | 23,25 | 23,50 | 23,75 |

|              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Nota         | 6,00  | 5,75  | 5,50  | 5,25  | 5,00  | 4,75  | 4,50  | 4,25  | 4,00  | 3,75  | 3,50  | 3,25  | 3,00  | 2,75  | 2,50  | 2,25  |
| Timpi secund | 24,00 | 24,50 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,63 | 26,76 | 26,89 | 27,00 | 27,13 | 27,26 | 27,39 | 27,50 | 27,63 | 27,76 | 27,89 |



|                  |       |       |       |       |       |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Nota             | 2,00  | 1,75  | 1,50  | 1,25  | 1,00  |
| Timpi<br>secunde | 28,00 | 28,13 | 28,26 | 28,39 | 28,50 |

Distanțele traseului la fotbal:

- distanțele de la punctul de start S la mingile M1 și M2 – 6 m
- distanțele de la mingile M1 și M2 la punctele fixe reprezentate de jaloane – 10 m
- distanța de la punctul de start S la mingea M3 – 5 m
- distanța de la mingea M3 la primul jalon – 2 m
- distanța dintre jaloane - 1,5 m
- distanța dintre ultimul jalon și punctul limită de a șuta mingea M3 la poartă – 7 m
- distanța de la punctul limită de lovire a mingii M3 și linia porții 24 m
- distanțele de la punctul limită de lovire a mingii M3 și mingile M4 și M5 – 10 m
- distanțele de la mingile M4 și M5 și centrul porții – 18,50 m
- lungimea porții 3,10 m, iar înălțimea 2 m (poartă de handbal așezată simetric față de cele două bare verticale, pe linia porții de fotbal)

**2.Joc bilateral.** Elementele tehnico-tactice fundamentale însușite de candidat în timpul liceului pe care trebuie să le utilizeze în timpul jocului sunt următoarele:





ATAC: - Lovirea mingii cu piciorul (cu latul, cu șiretul plin, interior, exterior) și cu capul din deplasare și din săritură.

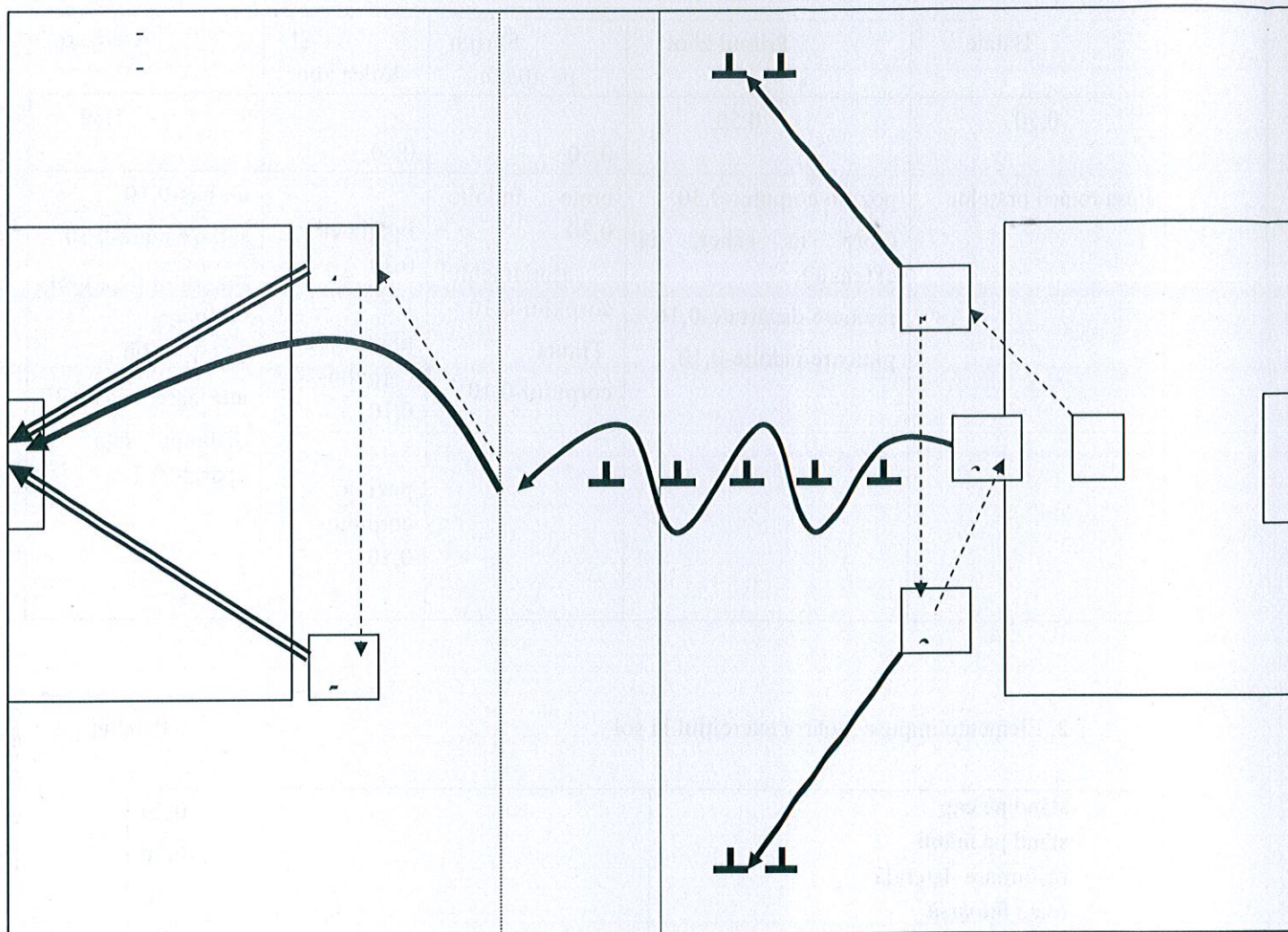
- Pase în doi cu schimb de locuri.
- Preluarea mingii cu pieptul, coapsa și cu capul.
- Conducerea mingii cu mișcări înșelătoare, protejarea mingii și depășire. individuală precedate de plasament și demarcaj corespunzător.
- Șutul la poartă precedat de preluarea și conducerea mingii.
- Aruncarea mingii de la margine.
- Lovitura de colț (corner), lovitura directă peste zid.

APĂRARE: - Marcajul și tatonarea adversarului.

- Deposedarea adversarului de minge.
- Dublajul, suplinirea, schimbul de zone, schimbul de marcaj.

**Legendă:**

- Traseul jucătorului fără minge 
- Traseul mingii 
- Conducerea mingii 
- Șutul la poartă 



## GIMNASTICĂ

### BĂIETI

1. Săritura cu sprijin cu răsturnare prin stând pe mâini.
2. Exercițiul liber ales la sol cu elemente impuse (obligatorii).

### Săritura la lada de gimnastică

1. Săritura cu sprijin, cu răsturnare prin stând pe mâini la lada de gimnastică așezată longitudinal.

Concurentul are dreptul la două sărituri, ambele se notează și se ia în calcul cea mai bună.



*Penalizări:*

| Bătaie                 | Primul zbor  | Sprijin pe aparat  | Al doilea zbor  | Aterizare  |
|------------------------|--|--|---|--|
| 0,50                   | 0,50   | 0,50   | 0,50  | 1,50   |
| lipsa rotării brațelor | poziția corpului-0,30<br>(corp în echer, în extensie);<br>picioare depărtate-0,10<br>picioare îndoite-0,10 | brațe îndoite-0,30<br>- aliniamentul corpului-0,10<br>Ținuta corpului-0,10 | - înălțimea 0,30<br>- ținuta corpului-0,10<br>- poziția corpului-0,10 | un pas-0,10<br>săltare mare-0,30<br>mai mult de 3 pași-0,80<br>cădere-1,00<br>aterizare joasă-0,30<br>distanța față de aparat- 0,2 |

2. Elemente impuse pentru exercițiul la sol

Punctaj

|                       |      |
|-----------------------|------|
| - stând pe cap        | 0,5p |
| - stând pe mâini      | 0,5p |
| - răsturnare laterală | 1p   |
| - roată întoarsă      | 1p   |
| - răsturnare înainte  | 1p   |
| - răsturnare înapoi   | 1p   |
| - salt înainte grupat | 1p   |
| - salt înapoi grupat  | 2p   |
|                       | 2p   |

Față de elementele impuse se acordă 1p pentru elemente acrobatice de dificultate.

Durata exercițiului la sol este de 1'30".

Nota pentru execuție se va acorda conform codului de punctaj FRG/2013.

Se va face media aritmetică între nota obținută pentru dificultate cu nota obținută pentru execuție.

**FETE:**

1. Săritura cu sprijin cu răsturnare prin stând pe mâini.
2. Exercițiu liber ales la sol cu elemente impuse (obligatorii).

### Săritura la lada de gimnastică

1. Săritura cu sprijin cu răsturnare prin stând pe mâini la lada de gimnastică transversal așezată.

Concurenta are dreptul la două sărituri, ambele se notează și se ia în calcul cea mai bună.

#### Penalizări

| Bătaie                 | Primul zbor  | Sprijin pe aparat   | Al doilea zbor   | Aterizare  |
|------------------------|--|---|--|--|
| 0,50                   | 0,50   | 0,50  | 0,50   | 1,50   |
| lipsa rotării brațelor | pozitia corpului-0,30<br>(corp în echer, în extensie);<br>picioare depărtate-0,10<br>picioare îndoite-0,10 | brațe îndoite-0,30<br>-<br>aliniamentul corpului-0,10<br>ținuta corpului-0,10 | -<br>înălțimea 0,30<br>-<br>ținuta corpului-0,10<br>-<br>pozitia corpului-0,10 | un pas-0,10<br>săltare mare-0,30<br>mai mult de 3 pași-0,80<br>cădere-1,00<br>-<br>aterizare joasă-0,30<br>distanța față de aparat-0,2 |

#### 2. Elemente impuse pentru exercițiul la sol

Punctaj

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| - cumpănă                          | 0,5p |
| - sfoară                           | 0,5p |
| - pod                              | 0,5p |
| - stând pe mâini                   | 0,5p |
| - răsturnare laterală              | 0,5p |
| - răsturnare lentă înainte, înapoi | 0,5p |
| - răsturnare înainte cu elan       | 1p   |
| - răsturnare înapoi                | 1,5p |
| - salt înainte grupat              | 2p   |
|                                    | 2p   |





|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

Față de elementele impuse se acordă 1p pentru elemente acrobatice de dificultate .

Durata exercițiului la sol este de 1'20

Nota pentru execuție se va acorda conform codului de punctaj FRG/2013.

Se va face media aritmetică între nota obținută pentru dificultate cu nota obținută pentru execuție.

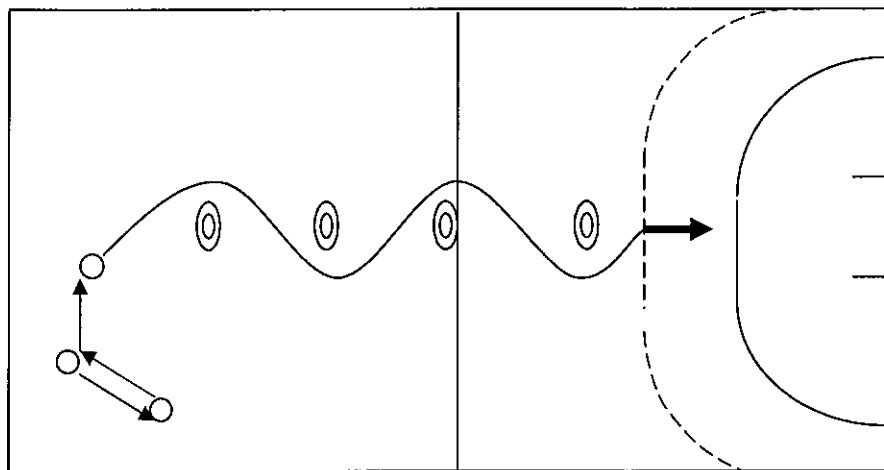
### CERINȚE OBLIGATORII

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

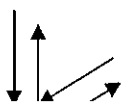
Se acorda 3min încălzire înaintea probei.

Nota finală rezultă din media aritmetică de la sărituri și sol.

### HANDBAL



**Complex tehnico-tactic:** din poziție fundamentală de apărare cu un picior aflat în cerc (diametrul de 30 cm), două deplasări sub formă de triunghi (dus-întors), marcat de trei cercuri, unul din picioare trebuie să atingă suprafața cercului (triunghiul este isoscel având baza de 3 m și înălțimea de 3 m);



culegerea unei mingi aflate în lateral, la 3 m de cerc și dribling printre 4 jaloane plasate pe lungimea terenului (distanța dintre locul în care se află mingea și primul jalon este de 4 m, iar între celelalte jaloane distanța este de 3 m). Este obligatoriu să se alterneze mâna cu care se împinge mingea spre sol, iar aruncarea mingii la poartă se va face din spațiul aflat între cele două semicercuri (de 9 m și de 6 m) printr-un procedeu tehnic corect: din săritură, cu sprijin pe sol.

Cronometrul se pornește la prima mișcare a candidatului și se oprește în momentul când mingea părăsește mâna.

| NOTA        |            | 10          | 9,66        | 9,33        | 9,00        | 8,66        | 8,33        | 8,00        | 7,66        | 7,33        |             |
|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Timp<br>(s) | BĂIE<br>ȚI | 10,0        | 10,1        | 10,2        | 10,3        | 10,4        | 10,5        | 10,6        | 10,7        | 10,8        |             |
|             |            | <b>7,00</b> | <b>6,66</b> | <b>6,33</b> | <b>6,00</b> | <b>5,66</b> | <b>5,33</b> | <b>5,00</b> | <b>4,66</b> | <b>4,33</b> |             |
|             |            | 10,9        | 11,1        | 11,3        | 11,5        | 11,7        | 11,9        | 12,1        | 12,3        | 12,5        |             |
|             |            | <b>4,00</b> | <b>3,66</b> | <b>3,33</b> | <b>3,00</b> | <b>2,66</b> | <b>2,33</b> | <b>2,00</b> | <b>1,66</b> | <b>1,33</b> | <b>1,00</b> |
|             |            | 12,7        | 12,9        | 13,1        | 13,3        | 13,5        | 13,7        | 13,9        | 14,1        | 14,3        | 14,5        |
|             | FETE       | <b>10</b>   | <b>9,66</b> | <b>9,33</b> | <b>9,00</b> | <b>8,66</b> | <b>8,33</b> | <b>8,00</b> | <b>7,66</b> | <b>7,33</b> |             |
|             |            | 10,8        | 10,9        | 11,0        | 11,1        | 11,2        | 11,3        | 11,4        | 11,5        | 11,6        |             |
|             |            | <b>7,00</b> | <b>6,66</b> | <b>6,33</b> | <b>6,00</b> | <b>5,66</b> | <b>5,33</b> | <b>5,00</b> | <b>4,66</b> | <b>4,33</b> |             |
|             |            | 11,7        | 11,9        | 12,1        | 12,3        | 12,5        | 12,7        | 12,9        | 13,1        | 13,3        |             |
|             |            | <b>4,00</b> | <b>3,66</b> | <b>3,33</b> | <b>3,00</b> | <b>2,66</b> | <b>2,33</b> | <b>2,00</b> | <b>1,66</b> | <b>1,33</b> | <b>1,00</b> |
|             | 13,5       | 13,7        | 13,9        | 14,1        | 14,3        | 14,5        | 14,7        | 14,9        | 15,1        | 15,3        |             |

#### Penalizări:

- poziție fundamentală incorectă – 0,50 s;
- neatingerea cu piciorul a fiecărui cerc - 1 s;
- nerespectarea sensului deplasării în triunghi dus-întors - 2 s;
- greșelile de dribling și nealternarea mâinii cu care se împinge mingea spre sol, pentru fiecare în parte - 1 s;
- aruncarea mingii din afara semicercului de 9 m, aruncarea la poartă neefectuată printr-un procedeu tehnic corect și aruncarea mingii în afara cadrului porții, pentru fiecare în parte câte 1 s;
- călcarea semicercului de la 6 m – 1 s;
- nerespectarea ordinii de execuție a elementelor tehnico-tactice – 5 s.
- neexecutarea complexului duce la acordarea notei 0 (zero).

Timpul înregistrat și cel cumulat de la penalizări se transformă în note.

Complexul se execută de două ori și se notează rezultatul cel mai bun.

Valorile intermediare obținute se transformă în note, conform tabelului - la nota imediat superioară.

#### JOC BILATERAL

##### Atac:

- mișcarea în teren, alergare cu schimbări de direcție;
- demarcajul față de apărătorii care se repliază;
- repunerea mingii în joc de către portar;



- pase din deplasare cu primirea mingii din diferite direcții;
- driblingul simplu și multiplu;
- așezarea în teren și respectarea posturilor în cadrul sistemului de atac cu un jucător pivot;
- pase în pătrundere succesivă;
- depășirea individuală și pătrunderea printre apărători;
- pase de angajare a jucătorilor de la semicerc;
- colaborarea cu ceilalți coechipieri (încrucișare simplă, dublă; învăluire interioară, blocajul și plecarea din blocaj, paravanul);
- aruncări la poartă de la distanță și din apropierea semicercului, cu sprijin pe sol sau din săritură.

*Apărare:*

- alergare de viteză, alergare cu spatele;
- marcajul adversarilor în timpul replierii;
- scoaterea mingii de la adversar;
- așezarea în teren în sistemul de apărare 6:0;
- poziția fundamentală pentru jocul de apărare și mișcarea în teren specifică jocului în apărare;
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii și retragerea la semicerc;
- blocarea aruncărilor la poartă;
- scoaterea mingii de la adversar;
- colaborarea cu ceilalți coechipieri (schimbul de oameni, alunecarea, dublajul).

## ÎNOT

**Masculin**

**Bazin 25 m**

| <i>Nota</i> | <i>Probe de concurs</i> |               |               |               |
|-------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>50 m L</b>           | <b>50 m S</b> | <b>50 m F</b> | <b>50 m B</b> |
| 10          | 00:25:60                | 00:31:20      | 00:27:90      | 00:36:50      |
| 9           | 00:26:00                | 00:32:00      | 00:28:90      | 00:37:50      |
| 8           | 00:26:80                | 00:33:00      | 00:30:00      | 00:38:30      |
| 7           | 00:27:30                | 00:34:20      | 00:31:50      | 00:41:00      |
| 6           | 00:28:30                | 00:35:00      | 00:33:00      | 00:43:00      |
| 5           | 00:30:30                | 00:36:50      | 00:35:00      | 00:45:00      |

|   |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|
| 4 | 00:31:00 | 00:38:00 | 00:36:00 | 00:47:10 |
| 3 | 00:32:00 | 00:40:00 | 00:37:00 | 00:49:00 |
| 2 | 00:33:50 | 00:42:00 | 00:40:00 | 00:50:10 |
| 1 | 00:34:50 | 00:44:00 | 00:42:00 | 00:52:00 |

**Feminin**

**Bazin 25 m**

| Nota | Probe de concurs |          |          |          |
|------|------------------|----------|----------|----------|
|      | 50 m L           | 50 m S   | 50 m F   | 50 m B   |
| 10   | 00:28:70         | 00:35:00 | 00:32:40 | 00:40:20 |
| 9    | 00:29:30         | 00:35:80 | 00:33:20 | 00:41:00 |
| 8    | 00:30:10         | 00:36:80 | 00:34:00 | 00:41:90 |
| 7    | 00:31:30         | 00:38:00 | 00:35:50 | 00:43:00 |
| 6    | 00:33:00         | 00:40:00 | 00:37:00 | 00:44:80 |
| 5    | 00:35:00         | 00:42:00 | 00:38:50 | 00:47:00 |
| 4    | 00:36:50         | 00:43:00 | 00:40:00 | 00:49:00 |
| 3    | 00:38:00         | 00:45:00 | 00:42:00 | 00:51:00 |
| 2    | 00:39:00         | 00:46:00 | 00:44:00 | 00:53:00 |
| 1    | 00:40:00         | 00:47:00 | 00:46:00 | 00:55:00 |

### LUPTE

**Testul I** Executarea unor procedee tehnice de atac si apărare (cu partenerul)

- a. procedee tehnice din picioare:
- prizele (pe braț, gat, trunchi);
  - aruncarea prin suspendare de braț (șurubul);
  - aruncarea peste spate cu fixarea brațului (turul de braț);
  - aruncarea peste sold cu fixarea capului si a brațului (tur de sold);
  - aruncarea peste sold cu fixarea trunchiului si a brațului (tur de sold);
  - doborârea prin centurarea din fata;

TOTAL 2 puncte

- b. procedee tehnice la parter;
- garda la sol si deplasarea pe saltea;
  - rostogolirea laterala cu ambele brațe;
  - ridicarea la supleu;
  - răsturnarea cu priza inversa (reburul);
  - rularea clasica;



TOTAL 2 puncte

**Testul II** Combinații tehnico-tactice:

a. din picioare:

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

TOTAL 2 puncte

b. din parter:

- ridicare în supleu – executarea rostogolirii laterale cu ambele brațe;
- ridicarea în supleu – răsturnare prin cheie la cap;
- ridicare în supleu cu ambele picioare lateral – executarea aruncării peste sold cu fixarea trunchiului prin încleștarea brațelor.

TOTAL 2 puncte

**Testul III** Angajare cu tema tip concurs doua minute

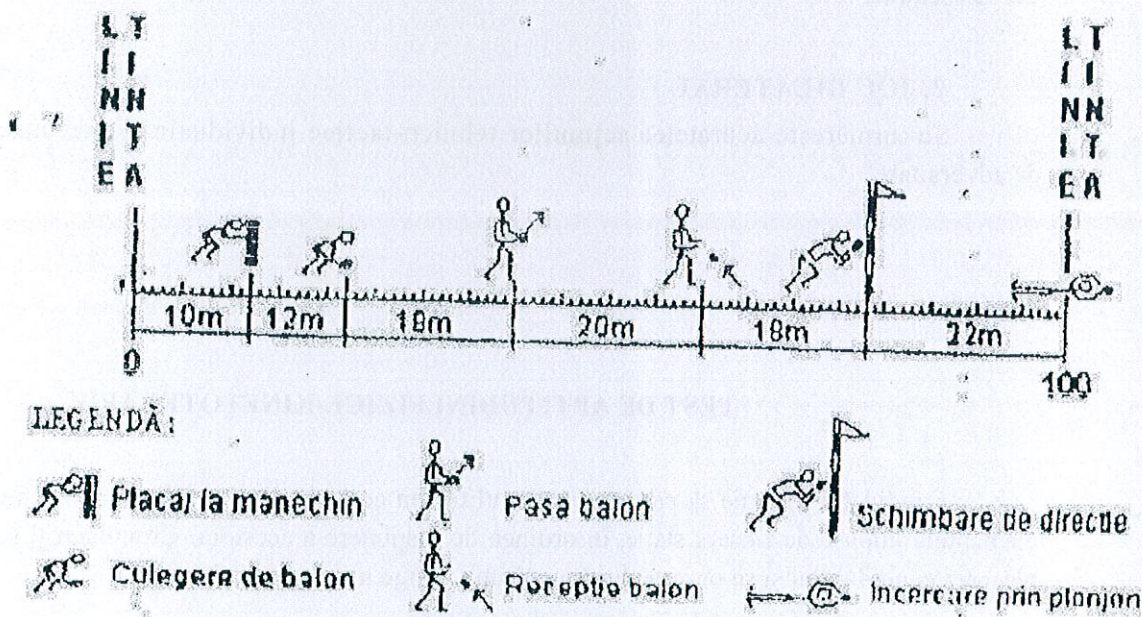
TOTAL 2 puncte

Procedeele tehnice se vor executa la cererea comisiei atât pe partea dreapta cât și pe partea stângă.

Nota finală va rezulta din însumarea punctelor obținute la teste.

## RUGBY

### 1. TRASEU TEHNICO-TACTIC:



Descrierea traseului tehnico-tactic:

START din picioare, de la linia de plecare;

1. PLACAJ la manechin,
2. CULEGERE de balon;
3. PASAREA balonului la un coechipier;
4. RECEPTIA balonului de la un coechipier;
5. SCHIMBARE de direcție (fixare-debordare);
6. LOVITURA DE PICIOR „a urma”;
7. ÎNCERCARE prin plonjon în terenul de țință.

Transformarea timpilor de parcurs în note se găsește în tabelul următor:

|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nota     | 10   | 9,75 | 9,50 | 9,25 | 9,00 | 8,75 | 8,50 | 8,25 | 8,00 | 7,75 | 7,50 | 7,25 | 7,00 |
| Timp (s) | 16,0 | 16,2 | 16,4 | 18,6 | 17,0 | 17,2 | 17,4 | 17,6 | 18,0 | 18,2 | 18,4 | 18,6 | 19,0 |

|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nota     | 6,75 | 6,50 | 6,25 | 6,00 | 5,75 | 5,50 | 5,25 | 5,00 | 4,75 | 4,50 | 4,25 | 4,00 |
| Timp (s) | 19,2 | 19,4 | 19,6 | 20,0 | 20,2 | 20,4 | 20,6 | 21,0 | 21,2 | 21,4 | 22,6 | 22,0 |

|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nota     | 3,75 | 3,50 | 3,25 | 3,00 | 2,75 | 2,50 | 2,25 | 2,00 | 1,75 | 1,50 | 1,25 | 1,00 |
| Timp (s) | 22,2 | 22,4 | 22,6 | 23,0 | 23,2 | 23,4 | 23,6 | 24,0 | 24,2 | 24,4 | 24,6 | 25,0 |



|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| (s) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Observație:** in cazul unui teren afectat de intemperii se acorda o bonificație ele 2 secunde.

## 2. JOC BILATERAL

Se urmărește acuratețea acțiunilor tehnico-tactice individuale si executate în condiții de adversitate.

### TEST DE APTITUDINI FIZICE/KINETOTERAPIE

Candidatul trebuie să parcurgă întregul traseu compus din 8 stații și să execute obligatoriu elementele impuse de fiecare stație, în ordinea de dispunere a acestora. Cronometrul se pornește la plecarea candidatului și se oprește după ce ultima minge atinge ținta.

Descrierea tehnică a traseului aplicativ:

- 1) *Alergare printre jaloane.* Patru jaloane dispuse în zig-zag pe distanța de 8 m.
- 2) *Târâre pe sub 3 suportți de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suportți este de 1.20 m, iar lungimea stației este de 4 m.
- 3) *Deplasare și săritură prin pășire peste un obstacol înalt de 60 cm fete și 80 cm băieți.*
- 4) *Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe suprafața îngustă cu transport de greutate:* 2 mingi medicinale de 3 kg pentru fete și 2 mingi medicinale de 5 kg pentru băieți. La capătul băncii se coboară cu ambele mingi în brațe și așezarea lor la punct fix .
- 5) *Cățărare la scară fixă:* de pe ambele picioare de la prima șipcă, urcare în brațe și picioare până la înălțimea de 1,60m, atinsă cu tălpile, coborâre până la prima șipcă.
- 6) *Deplasare cu pas adăugat într-un pătrat cu latura de 3 m :* înainte, lateral dreapta, înapoi , lateral stânga.
- 7) *Alergare și escaladare liberă peste calul de gimnastică așezat transversal pe direcția de alergare cu înălțimea de 1,05m.*
- 8) *Aruncare la țintă de la o distanță delimitată de o linie la 10 m băieți, 9 m fete.* Ținta este un cerc cu diametrul de 1 m la care se vor arunca pe rând 3 mingi: minge de tenis, minge de handbal, minge medicinală de 1 kg. Ordinea aruncărilor este aleatorie.

#### Tabel notare băieți:

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NOTA | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| TIMP | 28.5 | 29.4 | 29.9 | 33.0 | 40.8 | 49.0 | 59.8 | 69.8 | 75.8 | 85.8 |

#### Tabel notare fete:

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NOTA | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| TIMP | 34.5 | 35.0 | 35.6 | 41.0 | 50.8 | 59.8 | 69.8 | 79.8 | 89.8 | 99.8 |

**Penalizări:**

- stația 1) - se penalizează pentru fiecare jalon neocolit sau căzut cu 0.5 secunde;
- stația 2) - se penalizează cu 0.5 secunde atingerea sau răsturnarea suporturilor în timpul târării;
- stația 3) - se penalizează cu 0.5 secunde agățarea sau răsturnarea obstacolului;
- stația 4) - se penalizează cu 0.5 secunde pentru fiecare greșeală: scăparea unei mingi medicinale,  
căderea de pe bancă în timpul mersului, neașezarea mingilor la punct fix;
- stația 5) - se penalizează cu 1 secundă neatingerea primei șipci cu ambele picioare la urcare și la coborâre;
- stația 6) - se penalizează cu 0,5 secunde execuția incorectă a deplasării în pătrat;
- stația 7) - se penalizează cu 0.5 secunde răsturnarea aparatului în timpul escaladării;
- stația 8) - se penalizează cu 0.5 secunde ratarea fiecărei aruncări la țintă și depășirea liniei delimitate.





## DESCRIEREA TRASEULUI MOTRIC – EFS

Candidatul trebuie să parcurgă întregul traseu compus din 8 stații și să execute obligatoriu elementele impuse de fiecare stație, în ordinea de dispunere a acestora. Cronometrul se pornește la plecarea candidatului și se oprește după ce ultima minge atinge ținta.

Descrierea tehnică a traseului aplicativ:

1) *Alergare printre jaloane.* Patru jaloane dispuse în zig-zag pe distanța de 8 m.

2) *Târâre pe sub 3 suporți de 50 cm. înălțime,* distanța dintre suporți este de 1.20 m, iar lungimea stației este de 4 m.

3) *Deplasare și săritură prin pășire peste un obstacol înalt de 60 cm fete și 80 cm băieți.*

4) *Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe suprafața îngustă cu transport de greutate:* 2 mingi medicinale de 3 kg pentru fete și 2 mingi medicinale de 5 kg pentru băieți. La capătul băncii se coboară cu ambele mingi în brațe și așezarea lor la punct fix.

5) *Cățărare la scară fixă:* de pe ambele picioare de la prima șipcă, urcare în brațe și picioare până la înălțimea de 1,60m, atinsă cu tălpile, coborâre până la prima șipcă.

6) *Deplasare cu pas adăugat într-un pătrat cu latura de 3 m :* înainte, lateral dreapta, înapoi, lateral stânga.

7) *Alergare și escaladare liberă peste calul de gimnastică* așezat transversal pe direcția de alergare cu înălțimea de 1,05m.

8) *Aruncare la țintă de la o distanță delimitată de o linie la 10 m băieți, 9 m fete.* Ținta este un cerc cu diametrul de 1 m la care se vor arunca pe rând 3 mingi: minge de tenis, minge de handbal, minge medicinală de 1 kg. Ordinea aruncărilor este aleatorie.

### Tabel notare băieți:

|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NOT<br>A | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| TIMP     | 28.5 | 29.4 | 29.9 | 31.8 | 33.5 | 35.8 | 36.4 | 37.4 | 38.6 | 39.8 |

### Tabel notare fete:

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NOTA | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| TIMP | 34.5 | 35.0 | 35.6 | 36.0 | 37.7 | 40.9 | 42.0 | 42.5 | 43.0 | 43.6 |

### Penalizări:

- stația 1) - se penalizează pentru fiecare jalon neocolit sau căzut cu 0.5 secunde;
- stația 2) - se penalizează cu 0.5 secunde atingerea sau răsturnarea suporților în timpul târârii;
- stația 3) - se penalizează cu 0.5 secunde agățarea sau răsturnarea obstacolului;
- stația 4) - se penalizează cu 0.5 secunde pentru fiecare greșeală: scăparea unei mingi medicinale,

căderea de pe bancă în timpul mersului, neașezarea mingilor la punct fix;

- stația 5) - se penalizează cu 1 secundă neatingerea primei șipci cu ambele picioare la urcare și la

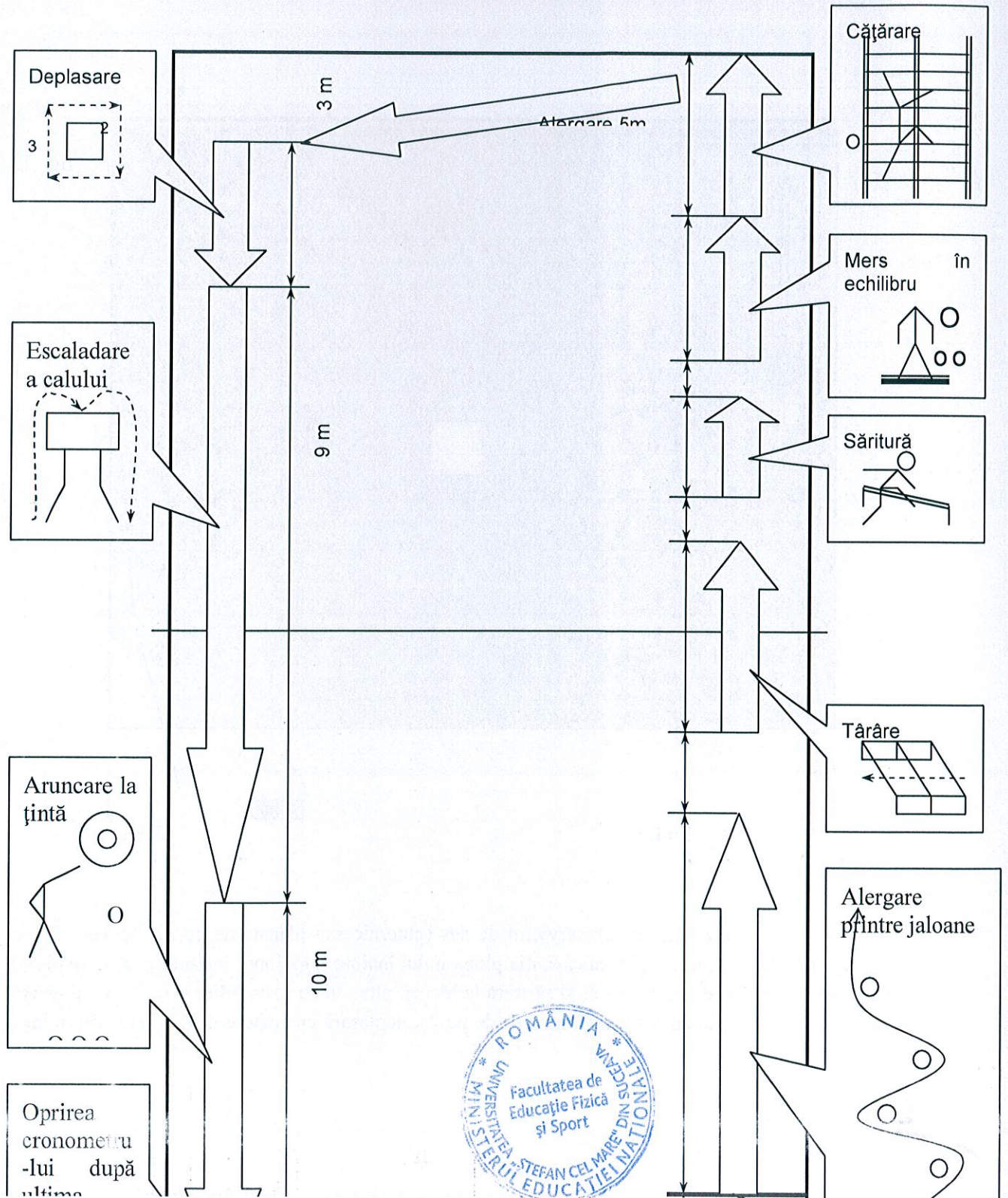
coborâre;

- stația 6) - se penalizează cu 0,5 secunde execuția incorectă a deplasării în pătrat;

- stația 7) - se penalizează cu 0.5 secunde răsturnarea aparatului în timpul escaladării;

- stația 8) - se penalizează cu 0.5 secunde ratarea fiecărei aruncări la țintă și depășirea liniei delimitate.

### TRASEUL MOTRIC



## VOLEI

### Traseu tehnico-tactic

↳ Băieți (fig. nr. 1): serviciul de sus (puternic sau planat) de pe  $Z_1$ , deplasare spre marcajul aflat între zonele 3 și 6 cu execuția plonjonului înainte și atingerea acestuia, deplasare în  $Z_2$  și săritură la blocaj, plonjon cu rostogolire spre  $Z_3$  cu atingerea liniei de 3 m., atac din autoaruncarea mingii de pe  $Z_3$ , deplasare cu spatele în  $Z_4$  și atac din minge autoaruncată pe direcția elanului în marcajul aflat în terenul advers, plonjon înapoi cu rostogolire și deplasare cu spatele în poziție fundamentală înaltă până la linia de fund a terenului de volei.

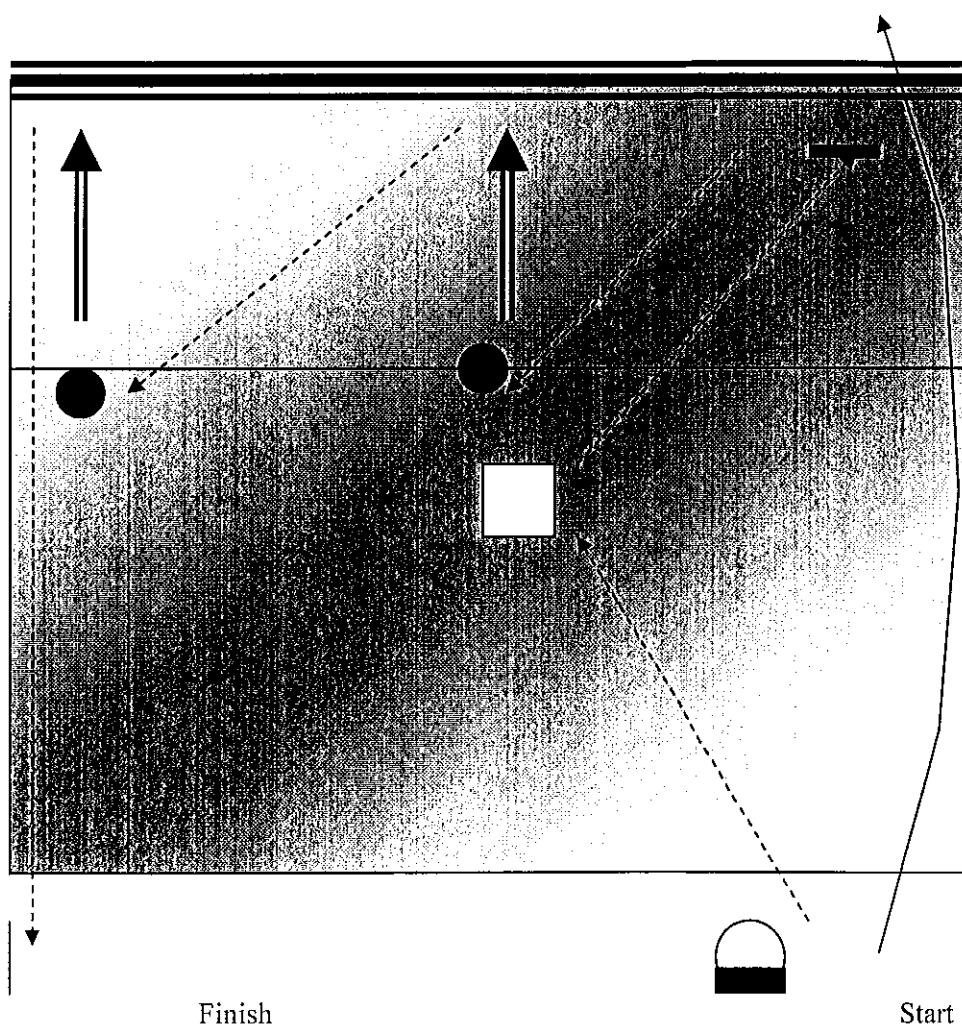


fig. 1.

↳ Fete (fig. nr. 2): serviciul de sus (puternic sau planat) de pe  $Z_1$ , deplasare spre marcajul aflat între zonele 3 și 6 cu execuția plonjonului înainte (plonjonul înainte specific feminin) și atingerea acestuia, deplasare în  $Z_2$  și săritură la blocaj, plonjon cu rostogolire spre  $Z_3$  cu atingerea liniei de 3 m., atac din autoaruncarea mingii de pe  $Z_3$ , deplasare cu spatele în  $Z_4$  și atac din minge

autoaruncată pe direcția elanului în marcajul aflat în terenul advers, plonjon înapoi cu rostogolire și deplasare cu spatele în poziție fundamentală înaltă până la linia de fund a terenului de volei.

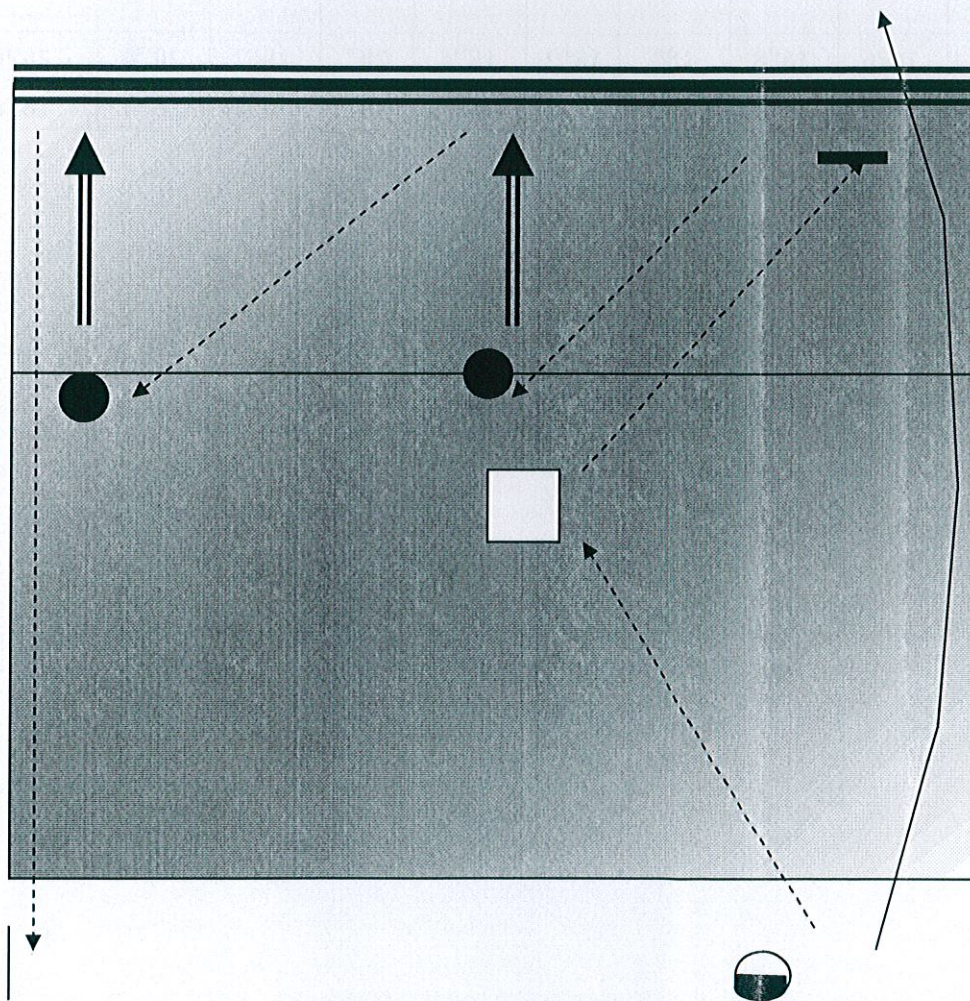


fig. 2.

Notă: cronometrul se pornește la prima lovire a mingii (serviciul) și se oprește la depășirea liniei de fund. Candidatul beneficiază de două încercări, luându-se în calcul cel mai bun timp.

Penalizări:

- greșeli regulamentare la serviciu, atac și blocaj – 1 secundă pentru fiecare greșală;
- greșeli tehnice: neatingerea liniilor marcate, serviciu ușor – 0,5 sec.;




- nerespectarea traseului duce la anularea execuției = nota 1


**Modalitate de notare:**


| <i>Notă</i> |          | 10   | 9    | 8   | 7    | 6    | 5   | 4    | 3    | 2    | 1    |
|-------------|----------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|------|------|
| Timp        | <b>F</b> | 16"6 | 16"8 | 18" | 18"2 | 18"4 | 20" | 20"2 | 20"4 | 20"6 | 20"8 |
|             | <b>B</b> | 14"6 | 14"8 | 15" | 15"2 | 15"4 | 18" | 18"2 | 18"4 | 18"6 | 18"8 |


**Legendă:**

Jucător 

Mingea 

Traseul jucătorului 

Traseul mingii 

Blocaj 

Atac 



## TEMATICA ȘI BIBLIOGRAFIA CONCURSULUI DE ADMITERE 2018

### Tematica la BIOLOGIE:

1. Sistemul osos
2. Sângele
3. Circulația
4. Respirația
5. Aparatul digestiv
6. Sistemul muscular
7. Sistemul nervos

Din tematică se exclud aplicațiile practice și noțiunile elementare de igienă și patologie

**Bibliografie:** *Biologie, manual pentru clasa a XI-a* - Cristescu D, Sălăvăstru C, Voiculescu B, Niculescu C, Cârmaciu R. Edit. Corint, București, 2008

### Tematica la CHIMIE ORGANICĂ :

1. Exprimarea și calculul concentrațiilor soluțiilor. Concentrația procentuală și concentrația molară.
2. Introducere în studiul chimiei organice
  - Structura compușilor organici
  - Legături chimice
  - Tipuri de catene de atomi de carbon
3. Compuși organici monofuncționali
  - Alcoolii
  - Fenoli
  - Amine
  - Aldehide și cetone
  - Acizi carboxilici și derivați funcționali
4. Compuși organici cu funcțiuni mixte
  - Zaharide (glucide)
  - Aminoacizi
5. Compuși organici cu importanță biologică
  - proteine
  - grăsimi
  - medicamente, droguri , vitamine
  - acizi nucleici

### Bibliografie:

1. *Manual de chimie clasa a IX-a*, Sanda Fătu, Cornelia Grecescu, Veronica David, Ed. Bic All - aprobat de MEC în anul 2004 și validat de MECI în anul 2009, cu anul de apariție 2004, 2005
2. *Chimie, manual pentru clasa a X-a*, autori: Luminița Vlădescu, Corneliu Tărăbășanu-Mihăilă, Luminița Irinel Doicin, Editura Grup Editorial Art, 2004-2008.
3. *Chimie C1, manual pentru clasa a XI-a*, autori: Luminița Vlădescu, Irinel Adriana Badea, Luminița Irinel Doicin, Editura Grup Editorial Art, 2004-2008

## Tematica la CHIMIE ANORGANICĂ

### 1. Soluții Apoase

- Apa – structura, proprietăți;
- Solubilitatea substanțelor în solvenți polari și nepolari;
- Dizolvarea substanțelor ionice și a substanțelor cu molecule polare în apă – factorii care influențează dizolvarea;
- Cristalohidrați;
- Exprimarea și calculul concentrațiilor soluțiilor – concentrația procentuală; concentrația molară.

### 2. Acizi și baze

- Definirea conceptului de acid și bază;
  - Soluții apoase de acizi (tari și slabi) și de baze (tari și slabe) – constanta de aciditate, constanta de bazicitate, produsul ionic al apei;
  - Amfolit acido-bazic – caracterul amfoter al  $\text{Al}(\text{OH})_3$  și  $\text{Zn}(\text{OH})_2$
- pH-ul soluțiilor apoase;
- Determinarea caracterului acido-bazic al unei soluții cu hârtie indicator de pH și cu indicatori (turnesol, metiloranj, fenolftaleină);
  - pH-ul soluțiilor apoase de acizi monoprotici tari și baze monoprotice tari;
  - calculul concentrației de ioni hidroniu – aprecierea valorii pH-ului din valoarea concentrației ionilor hidroniu, pentru valori întregi ale pH-ului;
  - Proprietățile acizilor și bazelor.

### Bibliografie:

1. Manual de chimie clasa a IX-a, Sanda Fătu, Cornelia Grecescu, Veronica David, Ed. Bic All. - aprobat de MEC în anul 2004 și validat de MECI în anul 2009, cu anul de apariție 2004, 2005

