

PROBA DE APTITUDINI SPORTIVE
SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
SPECIALIZAREA: KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

Notă:

Pentru susținerea probelor practice (sportive) candidații au obligația să prezinte la înscriere, adeverință medicală cu specificația „Apt pentru efort fizic” (conform Fișei de consultații medicale - Anexa 8).

STABILIREA REZULTATULUI FINAL LA PROBA DE APTITUDINI SPORTIVE:

Sunt declarați **ADMIS** candidații care la au obținut un total minim cumulat de 15 PUNCTE la cele 3 probe.

Probele sportive la care candidatul a ratat sau a absentat, se notează cu zero și intră în calcul pentru stabilirea calificativului ADMIS/RESPINS

PROBA DE APTITUDINI SPORTIVE cuprinde următoarele:

- A. – alergare 50 m plat, cu start de sus;
- B. – alergare 1000 m plat băieți/ alergare 800 m plat fete
- C. - Traseu aplicativ.

DESCRIEREA PROBELOR ȘI BAREMURILE DE PUNCTARE:

A. – alergare 50 m plat cu start de sus:

- se acordă maxim 2 încercări(în cazul unui START greșit);
- startul din picioare la semnal sonor;
- candidații vor alerga în serii de câte 2, în ordine alfabetică

Punctarea candidaților se realizează în funcție de performanțele personale (secunde) conform datelor din tabel:

BĂIEȚI	
Performanța	Puncte
6,4	10
6,5	9,5
6,6	9,0
6,7	8,5
6,8	8,0
6,9	7,5
7,0	7,0
7,1	6,5
7,2	6,0
7,3	5,5
7,4	5,0
7,5	4,0

FETE	
Performanța	Puncte
7,4	10
7,5	9,5
7,6	9,0
7,7	8,5
7,8	8,0
7,9	7,5
8,0	7,0
8,1	6,5
8,2	6,0
8,3	5,5
8,4	5,0
8,5	4,0

7,6	3,0
7,7	2,0
7,8	1,0

8,6	3,0
8,7	2,0
8,8	1,0

B. – Alergare 1000m/ 800 m:

- se aleargă în serii a câte 10 concurenți, în ordine alfabetică
- start de sus la semnal sonor;
- se acordă o singură încercare;

Aprecierea candidaților se realizează în funcție de performanțele personale (minute, secunde) conform datelor din tabel:

BĂIEȚI (1000 m)	
Performanța	Puncte
3,15	10
3,17	9,5
3,19	9,0
3,21	8,5
3,23	8,0
3,25	7,5
3,27	7,0
3,29	6,5
3,31	6,0
3,33	5,5
3,35	5,0
3,37	4,0
3,39	3,0
3,41	2,0
3,43	1,0

FETE (800 m)	
Performanța	Puncte
2,45	10
2,47	9,5
2,49	9,0
2,51	8,5
2,53	8,0
2,55	7,5
2,57	7,0
2,59	6,5
3,01	6,0
3,03	5,5
3,05	5,0
3,07	4,0
3,09	3,0
3,11	2,0
3,13	1,0

C. – Traseul aplicativ: (vezi desenul).

PLECARE

1. ***alergare;***
2. ***deplasare în echilibru:*** se execută pe banca de gimnastică întoarsă - latura îngustă;
3. ***sărituri succesive de pe un picior pe celălalt:*** în interiorul a patru cercuri, așezate în zig – zag, cu diametrul de 1 m, situate la o distanță de 1,5 m unul față de celălalt;
4. ***târâre cu tracțiune simultană:*** se execută din poziția culcat facial pe banca de gimnastică;
5. ***rostogolire înainte:*** se execută de pe capătul îndepărtat al băncii de gimnastică pe saltea;

6. **trecere pe sub obstacole:** se execută dintr-o poziție cât mai joasă pe sub trei obstacole – ștachete – situate la o înălțime de 0,5 m, așezate la o distanță de 1,5 m unul față de celălalt;
7. **aruncări la țintă fixă:** aruncări libere cu 3 mingi de handbal;
8. **ridicare și transport de greutate:** se execută ridicarea și transportul a două mingi umplute (medicinale) a câte 3kg fiecare – deplasare printre 4 jaloane așezate la o distanță de 1,5 m unul față de celălalt;
9. **escaladarea lăzii de gimnastică:** se execută trecerea liberă peste lada de gimnastică;
10. **alergare de viteză:** alergare în viteză maximă până la linia de **SOSIRE**.

Penalizări:

- cădere de pe bancă la deplasarea în echilibru – 2s;
- sărituri în afara cercurilor – 1s;
- atingerea cu mâna sau cu piciorul lateral în târâre – 2s;
- doborârea ștachetelor – câte 1s;
- lipsa contactului mingilor cu ținta fixă – câte 1s;
- pierderea mingilor umplute în deplasare – 2s;
- lipsa escaladării – 2s.

Precizări privind executarea și aprecierea parcursului aplicativ:

Candidații vor parcurge întregul parcurs aplicativ, 52 m (21/10/21m), o singură dată, trebuind să abordeze obligatoriu toate elementele componente în ordinea stabilită.

Parcursul aplicativ se cronometrează, cronometrul fiind pornit de la linia de **PLECARE**, liber, și se oprește odată cu trecerea candidatului în concurs a liniei de **SOSIRE**.

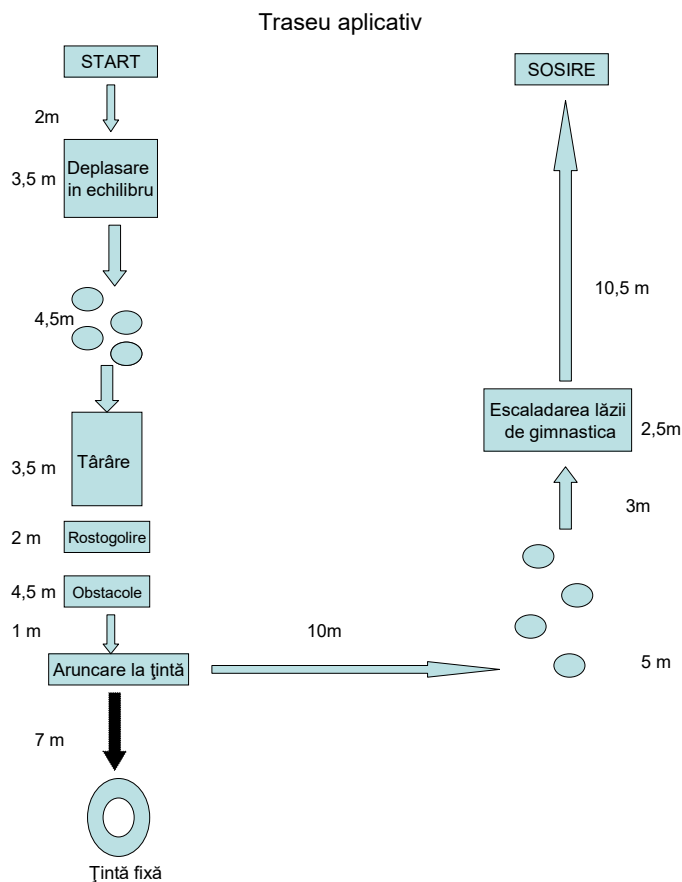
Aprecierea candidaților se realizează în funcție de performanțele personale (secunde) realizate conform datelor din tabelul următor:

BĂIEȚI	
Performanța	Puncte
30,0	10
31,0	9,5
32,0	9,0
33,0	8,5
34,0	8,0
34,5	7,5
35,0	7,0
35,5	6,5
36,0	6,0
36,5	5,5
37,0	5,0
37,5	4,5
38,0	4,0
38,5	3,5
39,0	3,0

FETE	
Performanța	Puncte
40,00	10
41,0	9,5
42,0	9,0
43,0	8,5
44,0	8,0
44,5	7,5
45,0	7,0
45,5	6,5
46,0	6,0
46,5	5,5
47,0	5,0
47,5	4,5
48,0	4,0
48,5	3,5
49,0	3,0

39,5	2,5
40,0	2,0
40,5	1,5
41,0	1,0

49,5	2,5
50,0	2,0
50,5	1,5
51,0	1,0



Criterii specifice pentru sportivii de mare performanță:

Candidații care au obținut performanțe recunoscute la concursuri internaționale și naționale pot fi înmatriculați, fără admitere, în cadrul numărului de locuri alocate de către Ministerul Educației în următoarele condiții:

a. La specializări corespunzătoare disciplinelor la care au fost distinși, absolvenții de liceu cu diplomă de bacalaureat care au obținut:

- distincții la olimpiadele școlare internaționale și la concursuri artistice de nivel continental, mondial sau olimpic, în cel puțin unul din ultimii doi ani de studiu;
- premiul întâi sau medalia de aur la olimpiadele școlare internaționale în unul din ultimii patru ani de studii.

b. La facultățile de educație fizică și sport, absolvenții de liceu cu bacalaureat care au obținut următoarele performanțe sportive:

- *locurile I la Campionatele Mondiale sau Olimpiade (concursuri recunoscute de către ME) în unul din ultimii patru ani de studii;*
- *locurile II, III la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale și locurile I, II și III la Campionatele Europene (seniori, tineret, juniori) în unul din ultimii doi ani de studii;*
- *sportivii calificați cu jocurile sportive (seniori, tineret, juniori) la turneele finale ale Jocurilor Olimpice, Campionatelor Mondiale și Campionatelor Europene.*

Candidații care fac dovada că sunt legitimați la o structură sportivă / club sportiv afiliat unei federații sportive naționale și/sau internaționale, prin trimiterea împreună cu celelate documente la înscriere a unei adeverințe sau a legitimației sportive valabile, sunt scutiți de susținerea probei de aptitudini sportive, conform prevederilor prezentului regulament.