

UNIVERSITATEA *DUNĂREA DE JOS* din GALAȚI
CONCURSUL DE ADMITERE ÎN ANUL 2013

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DOMENIUL:

- **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**
- **KINETOTERAPIE**

**BROȘURA DE ADMITERE CU PERFORMANȚELE SPORTIVE
TRANSFORMATE ÎN NOTE**

Proba de aptitudini sportive cuprinde următoarele teste:

- 50 m plat, cu start din picioare;
- săritura în lungime de pe loc;
- parcurs (traseu) aplicativ.

DESCRIEREA PROBELOR ȘI BAREM DE NOTARE

- **50 m plat cu start din picioare:**
 - se acordă o singură încercare;
 - startul se va lua din picioare;
 - candidații vor alerga în serii de câte 2, în ordine alfabetică.

Aprecierea candidaților se realizează în funcție de performanțele personale (secunde) conform datelor din tabelul nr. 1:

Tabel 1

BĂIEȚI		FETE	
Perf. (sec)	Nota	Perf. (sec)	Nota
6.5	10	7.5	10
6.6	9.5	7.6	9.5
6.7	9.0	7.7	9.0
6.8	8.5	7.8	8.5
6.9	8.0	7.9	8.0
7.0	7.5	8.0	7.5
7.1	7.0	8.1	7.0
7.2	6.5	8.2	6.5
7.3	6.0	8.3	6.0
7.4	5.5	8.4	5.5
7.5	5.0	8.5	5.0

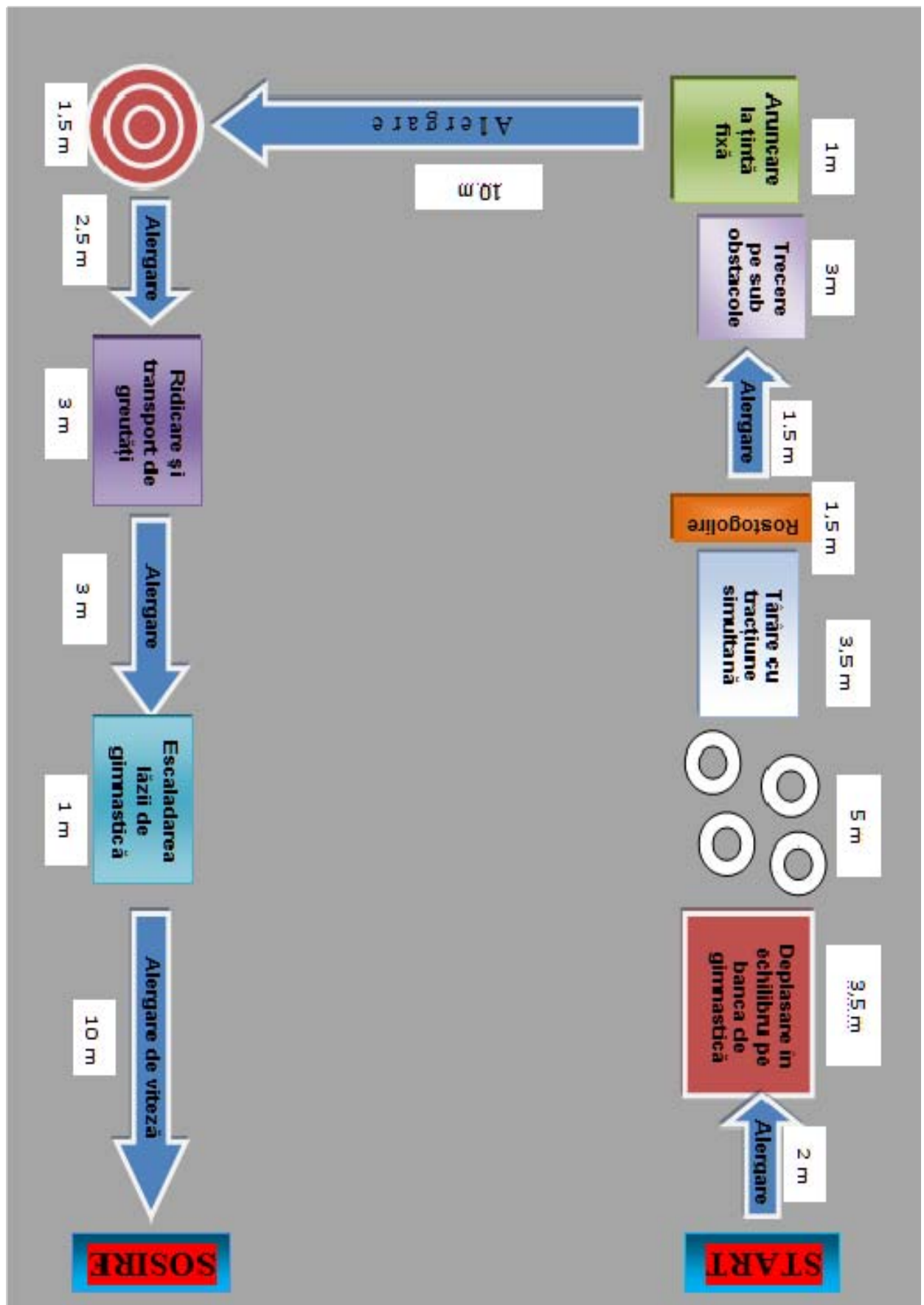
- **Săritura în lungime de pe loc:**
 - se acordă două încercări consecutive și se punctează cea mai bună performanță;
 - ordinea executării săriturilor este cea din tabelul de concurs (ordine alfabetică);
 - candidatul se află în spatele unei linii, execută balansarea brațelor și aterizează pe două picioare;
 - măsurarea se face de la linia de plecare până la ultima urmă lăsată la aterizare;
 - o săritură se consideră greșită și nu se măsoară atunci când concurentul calcă sau depășește linia de plecare și când, după aterizare, cade spre înapoi;
 - la două sărituri nereușite, concurentul este apreciat cu nota 1(unu).

Aprecierea candidaților se realizează în funcție de performanțele personale (metri) conform datelor din tabelul nr.2:

Tabel 2

BĂIEȚI		FETE	
Perf. (m)	Nota	Perf. (m)	Nota
2.50	10	2.00	10
2.45	9.5	1.95	9.5
2.40	9.0	1.90	9.0
2.35	8.5	1.85	8.5
2.30	8.0	1.80	8.0
2.25	7.5	1.75	7.5
2.20	7.0	1.70	7.0
2.15	6.5	1.65	6.5
2.10	6.0	1.60	6.0
2.05	5.5	1.55	5.5
2.00	5.0	1.50	5.0

- **Parcurs aplicativ – prezentare**



Parcurs aplicativ - descriere

PLECARE - din spatele unei linii de start:

1. alergare: forma de deplasare între stații;
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 cu diametrul de 1m, așezate la distanță de 1m unul față de celălalt;
4. târâre cu tracțiune simultană: se execută din poziția culcat facial pe banca de gimnastică – târârea începe la capătul apropiat cu sprijin la abdomen;
5. rostogolire înainte: se execută de pe capătul îndepărtat al băncii de gimnastică pe saltea – sprijinul palmelor este pe saltea;
6. alergare;
7. 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 1m unul față de celălalt;
8. aruncare la punct fix: se execută de la linia trasată pe sol cu trei mingi de handbal - în cazul în care concurentul nu reușește să lovească ținta, cu cele trei aruncări, trece la stația următoare;
9. alergare;
10. ridicare și transport de greutate: se execută ridicarea și transportul a două mingi umplute (medicinale) a câte 3 kg fiecare și se realizează deplasare printre 4 jaloane, așezate la o distanță de 1,5m unul față de celălalt – așezarea mingilor transportate într-un spațiu delimitat;
11. alergare;
12. escaladare: se execută trecerea liberă peste lada de gimnastică – aterizarea se realizează pe partea opusă lăzii de gimnastică pe saltea;
13. alergare de viteză cu trecere peste linia de SOSIRE.

Candidații vor parcurge întregul traseu - 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 pentru parcursul aplicativ se realizează în funcție de performanțele personale (secunde) înregistrate conform datelor din tabelul nr. 3:

Tabel 3

BĂIEȚI		FETE	
Perf. (sec)	Nota	Perf. (sec)	Nota
30.0	10	35.0	10
31.0	9,50	36.0	9,50
32.0	9,00	37.0	9,00
33.0	8,50	38.0	8,50
34.0	8,00	39.0	8,00
34.5	7,50	39.5	7,50
35.0	7,00	40.0	7,00
35.5	6,50	40.5	6,50
36.0	6,00	41.0	6,00
36.5	5,50	41.5	5,50
37.0	5,00	42.0	5,00
37.5	4,50	42.5	4,50
38.0	4,00	43.0	4,00
38.5	3,50	43.5	3,50
39.0	3,00	44.0	3,00
39.5	2,50	44.5	2,50
40.0	2,00	45.0	2,00
40.5	1,50	45.5	1,50
41.0	1,00	46.0	1,00

PENALIZĂRI:

- cădere de pe bancă la deplasarea în echilibru - pentru fiecare pas în afara băncii de gimnastică - 2s;
- sărituri în afara cercurilor - 1s;
- atingere cu mâna sau cu piciorul lateral în târâre - pentru fiecare greșeală - 2s;
- lipsa rostogolirii pe capătul îndepărtat al băncii de gimnastică - 4s;
- doborârea ștachetelor în târârea pe sol - pentru fiecare ștachetă doborâtă - 1s;
- ratarea aruncărilor cu mingea la punctul fix - pentru fiecare nereușită - 2s;
- pierderea mingilor umplute în deplasare - pentru fiecare minge - 2s;
- lipsa escaladării - 3s.

**F.E.F.S. organizează pregătire gratuită la probele eliminatorii
în perioada de înscriere la Sala "Florin Balaiș"**