

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" din IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Studii universitare de licență

GHIDUL CANDIDATULUI  
PENTRU  
CONCURSUL DE ADMITERE  
**2019**

Specializarea:

**SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

**(învățământ cu frecvență, 3 ani)**

AUTORIZATĂ PROVIZORIU *conform H.G. nr. 158 / 30 martie 2018,*  
*publicată în Monitorul Oficial al României nr. 313/ 10.04.2018*

**OFERTA EDUCAȚIONALĂ**  
**Specializarea SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**  
**(învățământ cu frecvență, 3 ani)**  
**Ciclul I – Studii universitare de licență**  
**(3 ani = 180 de credite)**

Numărul de locuri (români, UE, SEE):

**Buget**            **23**

**Taxă**             **23**

Taxa de studiu pentru anul universitar 2019/2020 - 3.500 lei

(doar pentru studenții admiși pe locurile cu taxă)

Taxa de înscriere la concursul de admitere - 300 lei.

Taxa de înscriere nu se restituie.

CALENDARUL CONCURSULUI DE ADMITERE

Sesiunea iulie 2019:

- 15 - 20 iulie: înscrierea;

- 21 - 23 iulie: selecția candidaților și afișarea rezultatelor.

Sesiunea septembrie 2019:

*Pentru sesiunea din septembrie se va organiza concurs de admitere pentru locurile neocupate în sesiunea din iulie.*

- 9 - 11 septembrie: înscrierea;

- 12 septembrie: selecția candidaților și afișarea rezultatelor

*Date de contact:*

Facultatea de Educație Fizică și Sport (Corp D al Universității)

Str. Toma Cozma nr. 3, cod 700554, Iași, România

Tel: 0040-032-201026 / Fax: 0040-032-201126

E-mail: [asf.sport@uaic.ro](mailto:asf.sport@uaic.ro)

Website: <http://www.sport.uaic.ro>

**☑ ACTE NECESARE PENTRU ÎNSCRIERE:**

- a) **diploma de bacalaureat obținută în România**, în original, sau **ATESTAT de echivalare emis de C.N.R.E.D. pentru studiile efectuate în afara României**;
- b) **original\* și copie** după **cartea de identitate** (care atestă domiciliul în România)/ pașaport (candidați din țările membre UE, SEE și Elveția);
- c) **original\* și copie** după **certificat de naștere**;
- d) **original\* și copie** după **certificatul de căsătorie**, sau **documentul care atestă schimbarea numelui (dacă este cazul)**;
- e) **adeverință medicală tip, eliberată în ultimele 6 luni, care să menționeze starea de sănătate a candidatului (este/nu este în evidență cu boli cronice sau neuropsihice, și care sunt acestea dacă este cazul)**;
- f) **adeverință medicală din care să rezulte că persoana respectivă poate susține probele sportive, respectiv candidatul este apt din punct de vedere medical pentru domeniul Educație fizică și sport (apt din punct de vedere cardiovascular și locomotor)**;
- g) în cazul studenților/absolvenților/exmatriculaților: **adeverință din care să rezulte numărul de semestre urmate la buget/taxă și numărul de semestre în care a beneficiat de bursă, dacă este cazul**;
- h) 3 fotografii color tip legitimație (format 2/2,5 cm);
- i) fișa de înscriere;
- j) dosar plic;
- k) chitanța atestând plata taxei de înscriere, în cuantum de 300 lei (la orice filială BRD) sau documentul care dovedește scutirea de taxă.

**Candidații din etnia romilor** vor trebui să prezinte, la înscriere, și o recomandare scrisă emisă de una din organizațiile legal constituite ale romilor, indiferent de domeniul acesteia de activitate, care să ateste că respectivul candidat **face parte din etnia romă** și nu aparține la organizația în cauză.

**(\*) se restituie candidatului după certificarea documentului în copie de către membrii comisiei de admitere**

Candidații care au promovat examenul de bacalaureat în sesiunile corespunzătoare anului școlar 2019/2020 pot prezenta la înscriere, în sesiunea de admitere imediat următoare promovării examenului de bacalaureat 2019, în locul diplomei, o adeverință eliberată de către instituția de învățământ absolvită.

**În cazul în care un candidat se prezintă la concursul de admitere în învățământul superior concomitent la două sau mai multe domenii/facultăți/instituții, dosarul cu actele originale se depune la prima opțiune.** Înscrierea pentru celelalte domenii se face pe baza documentelor mai sus menționate, prezentate în copie, la care se adaugă o adeverință de confirmare că actele în original s-au depus la altă facultate/instituție.

*Candidații care vor prezenta la înscriere acte de studii cu modificări (ștersături, schimbări de note, medii în neconcordanță cu notele etc.), pe lângă aplicarea prevederilor: „uzul de fals al oricărui document din dosarul de admitere duce automat la declanșarea procedurilor de urmărire penală și la excluderea candidatului din admitere”, li se va interzice înscrierea la altă facultate din universitate. Toate cazurile de acest fel vor fi aduse la cunoștința Comisiei centrale de admitere.*

## PROBELE DE CONCURS

Concursul de admitere constă din:

### ↪ **Probă sportivă, la alegere, evaluată cu NOTĂ**

Probele sportive sunt: atletism, gimnastică, fotbal, baschet, handbal, volei, caiac, canotaj, scrimă, tir cu arcul, judo, karate do-shotokan, qwan ki do și rugby.

**NOTA FINALĂ** la concursul de admitere se calculează după cum urmează:

- **60% Nota la proba sportivă, la alegere;**
- **40% Media de la examenul de bacalaureat.**

**Criteriul de departajare** a candidaților care au obținut aceeași medie finală este:

- Nota de la examenul de Bacalaureat la **Limba și Literatura Română**, proba scrisă.

## CONDIȚII DE ÎNCHEIERE A CONTRACTULUI DE STUDII ȘI CONFIRMAREA LOCULUI

În zilele de **24, 25, 26, 29, 30 și 31 iulie 2019** se achită următoarele **taxe pentru confirmarea locului**:

- **50 lei** pentru candidații admiși pe locurile de la **buget** și se **semnează contractul de studii;**
- **500 lei** (din taxa de școlarizare) pentru candidații admiși pe locurile **cu taxă** și se **semnează contractul de studii; până la data de 6 septembrie 2019** trebuie aduse la facultate **actele solicitate în original.**

## CONȚINUTUL PROBELOR PRACTICE PE DISCIPLINE SPORTIVE

La probele contra-cronometru timpii intermediari se calculează în favoarea concurentului.

### GIMNASTICĂ

Candidații care aleg ca disciplină sportivă GIMNASTICA vor susține proba de sol.

- Pentru proba de sol exercițiul va cuprinde:
    - două rostogoliri înainte (diferite) legate valoare 1 punct
    - două rostogoliri înapoi (diferite) legate valoare 1 punct
    - pași de legătură (variați) valoare 1 punct
    - cumpănă pe un picior valoare 0,50 puncte
    - stând pe mâini valoare 1,50 puncte
    - roată laterală valoare 1,50 puncte
    - podul valoare 0,50 puncte
    - semișpagat valoare 0,50 puncte
    - o acțiune de coordonare în 8 timpi (un exercițiu) valoare 1 punct
    - o legare de 3 elemente, la alegere (se exclud rostogolirile) valoare 1,50 puncte
- TOTAL 10 puncte

### FOTBAL

#### 1. TRASEUL TEHNICO-TACTIC (dispunerea traseului în fig. nr. 1)

Se pleacă din punctul de start **S**, aflat în fața porții **A**, în alergare oblic dreapta către mingea **M1** care se pasează la punctul fix cu piciorul drept, se aleargă la mingea **M2** aflată diametral opus, care se pasează la punct fix cu piciorul stâng, se face întoarcere și alergare la mingea **M3** care se conduce printre cele 5 (cinci) jaloane așezate la un metru distanță între ele; după trecerea de jaloane se ajunge în cercul de la centrul terenului și se execută un șut la poarta **B**, lobat numai pentru băieți, mingea trebuind să cadă în poartă după linia porții (la fete prin orice procedeu); după lob (șut la poartă) se aleargă oblic dreapta la mingea **M4** care se șutează cu piciorul drept spre poarta **B**, după care se aleargă spre mingea **M5**, care se șutează cu piciorul stâng.

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**.

#### DEPUNCTĂRI:

- 1 secundă – dacă la pasarea la punct fix mingea nu trece printre cele două jaloane;
- 1 secundă – dacă nu se execută pasarea sau lovirea mingii cu piciorul precizat;
- 1 secundă – dacă **M3** atinge solul înainte de a intra în poartă;
- 1 secundă – dacă nu se marchează gol cu mingile **M4** și **M5**.

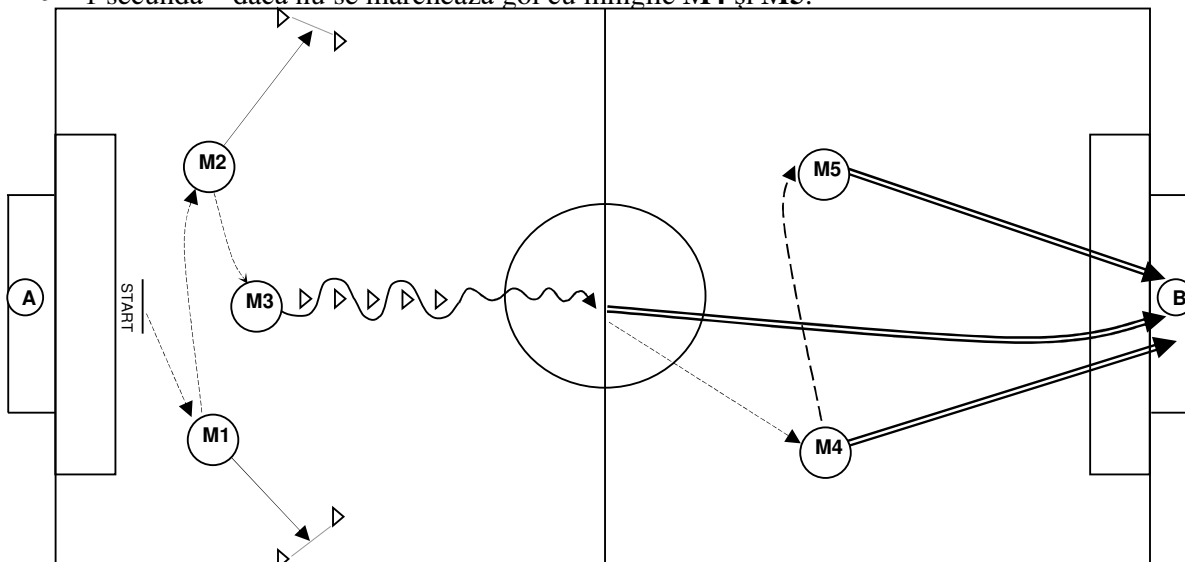
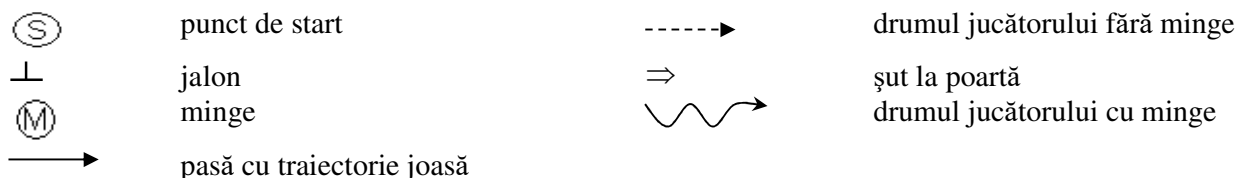


Fig.1 Traseul tehnico-tactic la fotbal

Legendă:



Traseul se execută de două ori luându-se în calcul cea mai bună execuție.

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
Timpi secunde băieți	20	20,1 3	20,2 6	20,3 9	20,5	20,6 3	20,7 6	20,8 9	21	21,1 3	21,2 6	21,3 9	21,5
fete	26	26,25	26,50	26,75	27	27,25	27,50	27,75	28	28,25	28,50	28,75	29

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	3,75
Timpi secunde băieți	21,6 3	21,7 6	21,8 9	22	22,1 3	22,2 6	22,3 9	22,5	22,6 3	22,7 6	22,8 9	23	23,1 3
fete	29,25	29,50	29,75	30	30,2 5	30,5 0	30,7 5	31	31,2 5	31,5 0	31,7 5	32	32,25

Nota	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,75	1,50	1,25	1,00
Timpi secunde băieți	23,2 6	23,3 9	23,5	23,6 3	23,7 6	23,8 9	24	24,1 3	24,2 6	24,3 9	24,5
fete	32,5 0	32,7 5	33	33,2 5	33,5 0	33,7 5	34	34,2 5	34,5 0	34,7 5	35

## 2. JOCUL BILATERAL

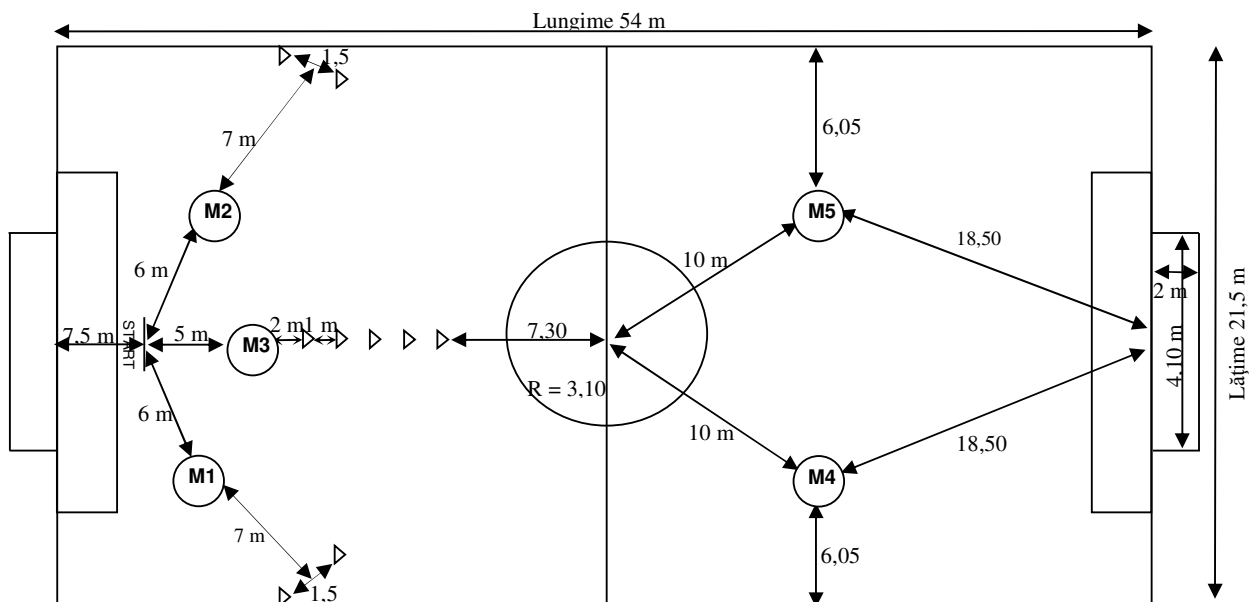
Se va desfășura pe teren redus în echipe de câte 5 jucători de câmp și un portar.

Pe parcursul jocului bilateral candidații vor demonstra abilități tehnico-tactice ale jocului de fotbal. Se va urmări acuratețea execuției elementelor tehnice de preluare, conducere, lovirea mingii, fenta, depășirea adversarului cu mingea etc.

Jucătorii specializați pe postul de portar vor fi urmăriți în executarea elementelor tehnico-tactice specifice acestui post.

Elementele tactice urmărite sunt: marcajul-demarcajul, așezarea în dispozitivul de atac și apărare, combinații tactice în doi sau mai mulți jucători.

**ANEXĂ:** Distanțele traseului la fotbal



## BASCHET

### 1. TRASEUL TEHNICO-TACTIC (Fig nr.2 ):

Într-un careu cu latura de 6m, deplasare prin pas adăugat înainte, lateral stânga, înapoi, lateral dreapta; luarea mingii aflată în dreapta la 6m; dribling printre jaloanele așezate la distanța de 6 m unul de celălalt (driblingul începe prin dreapta primului jalon- când se execută pe partea dreaptă, și prin stânga primului jalon - când se execută pe partea stângă); se continuă cu aruncare la coș din dribling. Când se ratează aruncarea se recuperează mingea și se aruncă din nou până se înscrie coșul.

*Notă:* Fiecare candidat are dreptul la câte două încercări una pe partea dreaptă și una pe partea stângă, notându-se cel mai bun rezultat.

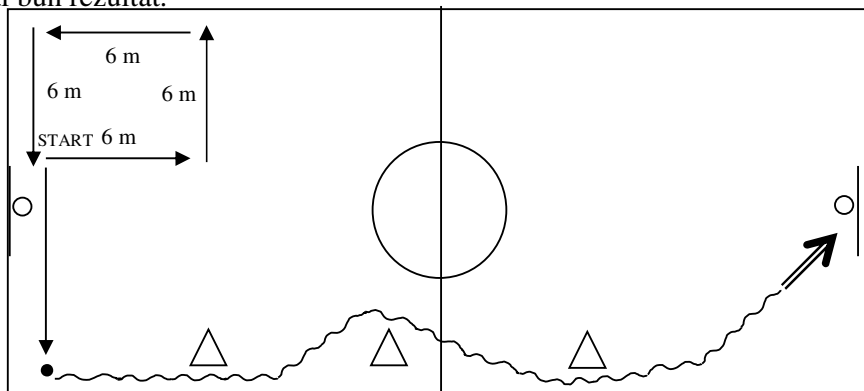


Fig. nr. 2 Traseul tehnico-tactic la baschet

Cronometrul se pornește la începerea deplasării prin pas adăugat și se oprește când mingea intră în coș. La timpul înregistrat se mai adaugă câte două secunde penalizări pentru următoarele abateri: pași, dublu dribling, doborârea unui jalon, efectuarea deplasărilor în alt mod decât prin pas adăugat.

*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 secunde	băieți	14	14,25	14,50	14,75	15	15,25	15,50	15,75	16	16,25	16,50	16,75	17
	fete	15	15,25	15,50	15,75	16	16,25	16,50	16,75	17	17,25	17,50	17,75	18

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 secunde	băieți	17,25	17,50	17,75	18	18,25	18,50	18,75	19	19,25	19,50	19,75	20
	fete	18,25	18,50	18,75	19	19,25	19,50	19,75	20	20,25	20,50	20,75	21

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 secunde	băieți	20,25	20,50	20,75	21	21,25	21,50	21,75	22	22,25	22,50	22,75	23
	fete	21,25	21,50	21,75	22	22,25	22,50	22,75	23	23,25	23,50	23,75	24

### 2. JOC BILATERAL-ELEMENTE TEHNICO-TACTICE

Elementele tehnico-tactice fundamentale pe care trebuie să le cunoască candidatul pentru a le utiliza în joc sunt următoarele:

#### Atac:

- Alergarea cu sprinturi scurte; opriri, porniri, porniri bruște cu schimbări de ritm și de direcție;
- Prinderea mingii, oprirea, pivotarea urmată de pasă, dribling sau aruncare la coș;
- Prinderea și pasarea mingii din deplasare;
- Aruncarea la coș sau din săritură precedată de prinderea din pasă sau din dribling;
- Driblingul cu variație de ritm și schimbări de direcție;
- Așezarea în teren în sistemul de atac cu jucător centru;
- Contraatac.

#### Apărare:

- Poziția fundamentală și deplasarea cu pași adăugați.
- Marcajul.
- Apărarea om la om.

## ATLETISM

Candidații concurează la alegere la una din probele prevăzute în tabele alăturate. Pentru performanțele intermediare necuprinse în tabele se acordă note intermediare (cu zecimale) pe aceeași bază de calcul:

## BĂIEȚI

NOTA	PROBĂ															
	60 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	5000 m	5 km marș	60 mg	Inal țime	Prăjin ă	Lun gime	Triplu	Greu tate	Disc	Ciocan	Suliță
10	7,3	24,5	55,5	2:03,0	4:12,0	16.00,0	24:00,0	8,7	1,80	3,40	6,10	13,00	11,40	32,00	37,00	45,00
9	7,5	24,8	56,5	2:04,0	4:15,0	16:10,0	24:20,0	8,9	1,76	3,25	5,90	12,60	11,10	30,00	34,00	43,00
8	7,7	25,1	57,0	2:05,0	4:18,0	16:20,0	24:30,0	9,1	1,72	3,10	5,80	12,40	10,90	28,00	33,00	41,00
7	7,8	25,3	57,5	2:05,5	4:21,0	16:30,0	24:40,0	9,2	1,70	3,00	5,70	12,20	10,70	27,00	32,00	40,00
6	7,9	25,5	58,0	2:06,0	4:23,0	16:40,0	24:50,0	9,3	1,68	2,90	5,60	12,00	10,60	26,00	31,00	39,00
5	8,0	25,7	58,3	2:06,5	4:25,0	16:50,0	25:00,0	9,4	1,66	2,80	5,50	11,80	10,50	25,00	30,00	38,00
4	8,1	25,9	58,6	2:07,0	4:27,0	17:0,0	25:10,0	9,5	1,64	2,70	5,40	11,60	10,40	24,00	29,00	37,00
3	8,2	26,1	58,9	2:07,5	4:29,0	17:10,0	25:20,0	9,6	1,62	2,60	5,30	11,40	10,30	23,00	28,00	36,00
2	8,3	26,3	60	2:08,0	4:31,0	17:20,0	25:30,0	9,7	1,60	2,50	5,20	11,20	10,20	22,00	27,00	35,00
1	8,4	26,5	60,1	2:08,5	4:33,0	17:30,0	25:40,0	9,8	1,59	2,40	5,10	11,00	10,00	21,00	26,00	34,00



## FETE

NOTA	PROBĂ														
	60 m	200 m	400 m	800 m	3000 m	3 km marș	60 mg	Inalțime	Prăjină	Lungime	Triplu	Greutate	Disc	Ciocan	Suliță
<b>10</b>	8,8	28,2	62,0	2:24,0	10:45,0	15:50,0	9,7	1,56	2,80	5,00	11,80	10,50	32,00	36,00	35,00
<b>9</b>	9,0	28,5	62,8	2:25,5	10:55,0	16:00,0	9,9	1,52	2,70	4,90	11,60	10,00	30,50	35,00	34,00
<b>8</b>	9,2	28,8	63,6	2:27,0	11:05,0	16:10,0	10,1	1,48	2,60	4,80	11,50	9,75	29,50	34,00	33,00
<b>7</b>	9,3	29,0	64,0	2:28,0	11:15,0	16:20,0	10,2	1,44	2,50	4,70	11,40	9,50	28,50	33,00	32,50
<b>6</b>	9,4	29,2	64,4	2:29,0	11:25,0	16:30,0	10,3	1,40	2,40	4,60	11,30	9,25	27,50	32,00	32,00
<b>5</b>	9,5	29,4	64,8	2:30,0	11:35,0	16:40,0	10,4	1,36	2,30	4,50	11,20	9,00	26,50	31,00	31,50
<b>4</b>	9,6	29,6	65,2	2:31,0	11:40,0	16:50,0	10,5	1,32	2,20	4,40	11,10	8,75	25,50	30,00	31,00
<b>3</b>	9,7	29,8	65,6	2:32,0	11:45,0	17:00,0	10,6	1,30	2,10	4,30	11,00	8,50	24,50	29,00	30,50
<b>2</b>	9,8	30,0	70,0	2:33,0	11:50,0	17:10,0	10,7	1,29	2,00	4,20	10,90	8,25	24,00	28,00	30,00
<b>1</b>	9,9	30,2	70,4	2:34,0	11:55,0	17:20,0	10,8	1,28	1,95	4,10	10,80	8,00	23,50	27,00	29,50

## HANDBAL

### 1. TRASEUL TEHNICO-TACTIC (Fig. nr.3):

- Startul: din poziție fundamentală de apărător un picior aflat în cercul ( $\varnothing = 30\text{cm}$ ) din dreptul unei bare pe semicercul de la 6m;
- Două deplasări din poziție de apărător sub formă de triunghi, marcat de trei cercuri, unul din picioare trebuie să atingă suprafața cercului;
- Culegerea unei mingi plasate la 9m și dribling printre patru jaloane plasate pe lungimea terenului. Este obligatoriu să se alterneze mâna cu care se împinge mingea în sol;
- Aruncarea mingii în poartă din spațiul aflat între cele două semicercuri printr-un procedeu corect: din săritură, alergare, pas adăugat, pas încrucișat, evitare.

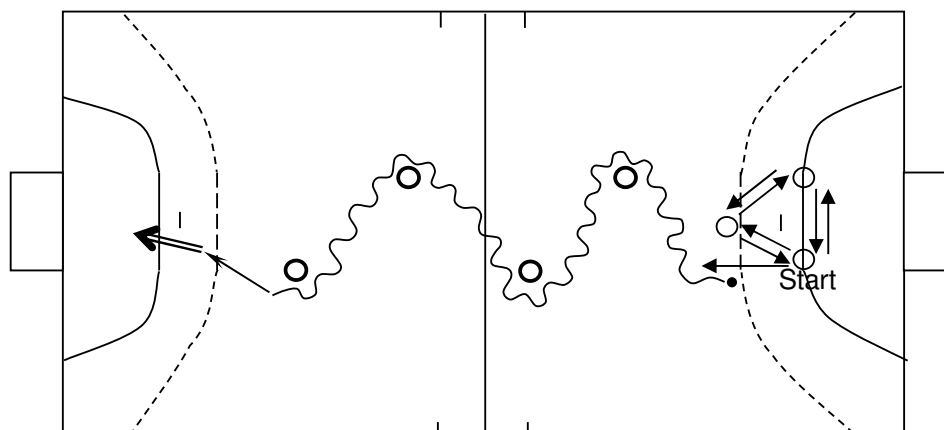


Fig. nr. 3 Traseul tehnico-tactic la handbal

#### Precizări:

- Cronometrul se pornește la prima mișcare a candidatului și se oprește în momentul când mingea părăsește mâna celui care aruncă la poartă;
- Se execută de două ori și se notează rezultatul cel mai bun.

#### Penalizări:

- Neatingerea cu piciorul a fiecărui cerc: 1 sec;
- Nerespectarea sensului deplasării în triunghi dus-întors: 2sec;
- Greșelile de dribling și nealternarea mâinii cu care se împinge mingea în podea-pentru fiecare în parte câte 1 sec;
- Aruncarea mingii din afara semicercului de la 9m, aruncarea la poartă neefectuată printr-un procedeu tehnic corect și aruncarea mingii în afara cadrului porții câte 2 sec;
- Călcarea semicercului de la 6m 1sec.

*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 secunde	băieți	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2
	fete	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,2

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	3,75	3,50	3,25
Timp secunde	băieți	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7
	fete	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18,0	18,1	18,2	18,3	18,4	18,5	18,6	18,7

Nota		3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,75	1,50	1,25	1,00
Timp secunde	băieți	17,8	17,9	18,0	18,1	18,2	18,3	18,4	18,5	18,6
	fete	18,8	18,9	19,0	19,1	19,2	19,3	19,4	19,5	19,6

## 2. JOC BILATERAL ELEMENTE TEHNICO-TACTICE

### Atac:

- Alergarea 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 contraatacului 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 cu pas adăugat, încrucișat și de pe extreme.

### Apărare:

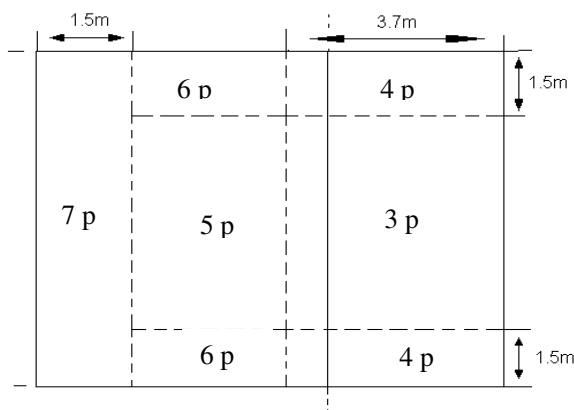
- Opriri, întoarceri, porniri;
- Alergare de viteză;
- Marcajul adversarilor care contraatacă;
- Alergare cu spatele pe direcție;
- Așezarea în teren în sistemul de apărare 6:0;
- Poziția fundamentală și deplasările în apărare;
- Atacarea adversarului aflat în posesia mingii;
- Blocarea mingilor aruncate la poartă;
- Marcajul pivotului.

## VOLEI

### 1. PROBA NR.1 (Fig nr.4):

Se execută cinci servicii (de sus, din față, puternic sau planat). În funcție de locul de cădere a mingii din serviciu se acordă puncte conform figurii nr.4.

Fig. nr. 4



*Observații:* greșelile regulamentare duc la anularea execuției și se acordă 0 puncte. Când mingea cade pe liniile ce demarcează zonele se acordă punctajul zonei superioare ca număr de puncte. Pentru serviciul din săritură se suplimentează cu 50% pentru fiecare execuție.

*Transformarea punctelor în note se găsește în tabelul următor:*

<b>Nota</b>	<b>10</b>	<b>9,75</b>	<b>9,50</b>	<b>9,25</b>	<b>9,00</b>	<b>8,75</b>	<b>8,50</b>	<b>8,25</b>	<b>8,00</b>	<b>7,75</b>	<b>7,50</b>	<b>7,25</b>	<b>7,00</b>
<b>Puncte</b>	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18

<b>Nota</b>	<b>6,75</b>	<b>6,50</b>	<b>6,25</b>	<b>6,00</b>	<b>5,75</b>	<b>5,50</b>	<b>5,25</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Puncte</b>	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

## 2. JOC BILATERAL ELEMENTE TEHNICO-TACTICE

Acțiuni tactice individuale și colective executate în condiții de adversitate – joc 6x6.

### Atac :

- serviciul 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 1 și plasament corespunzător.

Modul de desfășurare: candidații ocupă cele 6 zone din ambele terenuri (în ordinea din catalog) și efectuează acțiuni alternativ de atac și apărare (joc bilateral).

Candidații își păstrează poziția în teren până când efectuează acțiunile prevăzute. Schimbul de zone se efectuează la cererea comisiei.

## **CAIAC**

### Testul nr. 1

Parcurgerea unui traseu de 500 m într-un caiac simplu „Race” la cadența de 90-95 lovituri pe minut – pentru candidați și 80-85 lovituri pe minut – pentru candidate. Se apreciază tehnica execuției ciclului de padelat.

### Testul nr. 2

Demonstrarea tehnicii startului și a padelatului de parcurs.

### Testul nr. 3

Demonstrarea tehnicii padelatului pe turnantă la cadența de fond (numai pentru băieți).

## **CANOTAJ**

### Testul nr. 1

Parcurgerea unui traseu de 500 m - pentru candidate, cu o cadență de 28-30 lovituri pe minut și de 800 m pentru candidați, cu o cadență de 30-32 lovituri pe minut.

### Testul nr. 2

Demonstrarea tehnicii startului.

### Testul nr. 3

Demonstrarea tehnicii execuției ciclului de vâslit pe parcurs.

Vâslașii se pot prezenta în schif de 1 sau 2 persoane. În schiful de 2 persoane partenerul va fi ales de candidat.

Rameurii vor evolua în ambarcațiuni de 2 f.c.

Ambarcațiunile vor fi de tip „Race”.

## **SCRIMĂ**

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

Verificarea candidaților se face pe baza următoarelor teste:

### Testul nr. 1

*Complex de procedee pentru deplasările pe planșe:*

Pas înainte; doi înapoi; fandare; revenire; pas înainte; pas fandare; revenire; pas înapoi; salt fandare; salt înapoi din fandare; revenire; pas înapoi; fleșe.

### Testul nr. 2

*Executarea unor procedee de atac și apărare ( cu partenerul )*

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 de 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 gvintă ripostă la flanc.
- Atacul cu fentă la flanc lovitură la piept prin banderolă și paradă de terță – gvertă.
- Atacul cu fentă la cap lovitură la flanc și paradă gvintă – 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 manșeta exterioară, paradă de terță și ripostă la cap.

Procedeele se vor executa de la distanță normală și mare.

### TIR CU ARCUL

Candidații vor concura în sală și vor susține proba de tragere cu arcul în următoarele condiții:

- distanța de tragere = 18 m;
- țintă de Ø = 40 cm. cu zece cercuri;
- număr de săgeți = 30 ( trei serii x zece săgeți );
- arcul cu care se va trage va fi de categoria „Olimpic”;
- echipamentul va fi cel specific tirului cu arc.

Fiecare candidat își va asigura arcul, săgețile și echipamentul necesar.

*TABEL cu transformarea totalului de puncte obținut în note, la tir cu arcul:*

Nota		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Puncte	Băieți	265	255	245	235	225	215	205	195	185	175
	Fete	260	250	240	230	220	210	200	190	180	170

Punctajul intermediar obținut se echivalează cu zecimi de notă.

### JUDO

La cererea comisiei se vor executa o parte din următoarele procedee tehnice:

TESTUL I		TESTUL II
1. ASHI-WAZA - De Ashi-Barai - Okuri-Ashi-Barai - O-Uchi-Gari - Ko-Uchi-Gari		1. OSAE-WAZA - Kesa-Gatame - Kata-Gatame - Kami-Shiho-Gatame - Yoko-Shiho-Gatame - Tate-Shiho-Gatame
2. KOSHI-WAZA - Uki-Goshi - Harai-Goshi - Uchi-Mata - Sode-Tsuri-Komi-Goshi		2. SHIME-WAZA - Okuri-Eri-Jime - Nami-Juji-Jime - Gyuaku-Juji-Jime - Hadaka-Jime - Kata-Ha-Jime
3. TE-WAZA - Tai-Otoshi - Te-Guruma - Sukui-Nage - Uki-Otoshi		3. KANSTSU-WAZA - Ude-Hishigi-Juji-Gatame - Ude-Garami - Ude-Gatame - Ude-Hishigi-Henka-Waza
4. KATA-WAZA - Ippon-Seoi-Nage (variante) - Kata-Kuruma - Seoi-Otoshi	5. SUTEMI-WAZA - Tomoe-Nage - Sumi-Gaeshi - Uki-Waza - Yoko-Gake	

### TESTUL III

#### RENRAKU-WAZA ( Tehnica combinațiilor )

- O-Uchi-Gari → De Ashi-Barai
- Sasae-Tsuri-Komi-Goshi → Harai-Goshi
- Ko-Uchi-Gari → Ippon-Seoi-Nage

### TESTUL IV

#### KAESHI-WAZA ( Tehnica contraatacului )

- O-Soto-Gari → Harai-Goshi
- Koshi-Guruma → Ushiro-Goshi
- Ippon-Seoi-Nage → Tani-Otoshi

#### Precizări :

- Procedeele tehnice se vor executa la cererea comisiei atât spre partea dreaptă, cât și spre partea stângă, cu deplasarea specifică, iar candidatul trebuie să cunoască modalitățile de a ajunge în poziția finală a procedurii.
- Candidații trebuie să cunoască elemente tehnice de bază ale Judo-ului: salutul (REI), pozițiile corpului (SHISEI), deplasările (SHINTAI), prizele (KUMI-KATA), dezechilibrările (KUZUSHI), căderile ( UKEMI ).
- Aprecierea se face prin note de la 10 la 1.

**NOTA FINALĂ** rezultă din media aritmetică a notelor acordate la fiecare execuție tehnică.

## KARATE DO – SHOTOKAN

TESTUL NR.1	TESTUL NR.2
ZUKI WAZA-tehnicile fundamentale de pumn	UKE WAZA-blocajele fundamentale
1. Închiderea pumnului; Hikite; Chudan Seiken Choku Zuki 2. Oi Zuki 3. Gyaku Zuki 4. Kizami Zuki Aplicații: Sanbon Zuki; Sanbon Gyaku Zuki Shihon Oi Zuki; Shihon Gyaku Zuki; Kizami Zuki – Gyaku Zuki	1. Jodan Age Uke 2. Soto Uke 3. Uchi Ude Uke 4. Gedan Barai 5. Shuto Uke

#### Observații:

- Se execută tehnica pe loc din Yoi Dachi, respectiv din Renoji Dachi pentru Shuto Uke.
- Se execută tehnica pe loc din Zenkutsu Dachi (se exemplifică rotația de șolduri, Hanmi; se execută tehnica din Shomen spre Hanmi, respectiv din Kiba Dachi pentru Shuto Uke).
- Se execută tehnica în deplasare (în față în trei timpi, în spate în doi timpi și direct).

Combinații: Jodan Age Uke = Uraken, Gyaku Zuki (pe înaintare); Soto Ude Uke (ZK), Yoko Enpi (KD); Uchi Uke = Kizami Zuki; Shuto Uke (KK), Nukite (ZK)

TESTUL NR. 3	TESTUL NR. 4
KERI WAZA- tehnicile fundamentale de picior	KUMITE
1. Mae Geri 2. Yoko Geri (Keage și Kekomi) 3. Mawashi Geri 4. Ushiro Geri	1. Gohon Kumite 2. Sanbon Kumite 3. Verificarea autocontrolului: Gyaku Zuki Chudan (ZK), Kizami Zuki

#### Observații:

1. Execuția statică a tehnicilor (poziția Yoi Dachi, Fudo Dachi);
2. Execuția dinamică a tehnicilor (poziția Zenkutsu Dachi, Fudo Dachi);
3. Lovituri cu pași adăugați;
4. Lovituri cu piciorul din față (Kizami).

Combinații: I. Lovituri duble (cu același picior):

- Mae Geri, Yoko Geri Kekomi; Mae Geri, Mawashi Geri.  
 II. Sanbon Geri (lovituri pe același picior fără a-l pune jos):  
 Mae Geri, Yoko Geri; Ushiro Geri; Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri.  
 III. Serii de lovituri cu piciorul: Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri; Kizami Yoko Geri Kekomi, Ushiro Geri.

### TESTUL NR. 5 - KATA

1. Heian Shodan; 2. Heian Nidan; 3. Heian Sandan; 4. Heian Yondan; 5. Heian Godan; 6. Tekki Shodan.

*Observații:* Caracteristici imperative în execuția unui kata:

1. Execuția impecabilă a tehnicilor (dinamic și static).
2. Energia (forța în acțiune, gradată, controlată, degajată în totalitate).
3. Ritmul (respectarea execuțiilor rapide sau lente ale tehnicilor).
4. Respirația (în funcție de energie și ritm).
5. Spiritul (rigoare mentală, hotărâre, voință).

*Observații finale:*

1. Procedeele tehnice vor fi demonstrate de candidat pe ambele părți.
2. După enunțarea unui procedeu de către comisie, candidatul va începe demonstrarea lui până când comisia dispune încetarea.
3. Candidații trebuie să cunoască elementele tehnice de bază ale Karate-ului (ceremonialul din Dojo, pozițiile, deplasările, etc.).
4. Aprecierea se face prin note de la 10 la 1.

**NOTA FINALĂ** va rezulta din media aritmetică a notelor acordate la aceste teste.

### QWAN KI DO

<b>TESTUL I</b> <b>Lovituri de pumn:</b>	<b>TESTUL II</b> <b>Blocaje:</b>	<b>TESTUL III</b> <b>Lovituri de picior:</b>
1. Thoi Son 2. Di Son 3. Am Duong Quyen 4. Dao Son 5. Thoi Son Ta Chi 6. Am Duong Ha Triet 7. Thoi Son Hoanh Chi 8. Thoi Son Huu Duc 9. Thoi Son Ung Trao	1. Ban Ha Hoanh Cong 2. Thoi Son Kim Bao 3. Phuong Duc Bat Ho 4. Loi Cong Ha Quyen 5. Thoi Son Thuy De 6. Cuong Dao Khai Vi 7. Giao Long Khac Quyen 8. Thoi Son Thuong Thuan 9. Cuong Dao Diet Khi	1. Truc Cuoc 2. Ban Long Cuoc 3. Song Cuoc 4. Hoanh Cuoc 5. Dao Son Cuoc 6. Tao Phong Cuoc 7. Hau Cuoc 8. Long Thang Cuoc 9. Thuong Tuc Cuoc 10. Thiet Tieu Cuoc

- Procedeele tehnice se vor executa de pe loc și apoi cu deplasare.
- Candidații trebuie să cunoască pozițiile și deplasările de bază din Qwan Ki Do.
- Procedeele tehnice vor fi executate de candidați pe ambele părți.

### TESTUL IV

**Cong Thu Phan Bien – înlănțuiri de blocaje:**

Numerele 1,2,3,4,5,6

### TESTUL V

**Doc Luyen – Thao Quyen Tieu Mon – înlănțuiri codificate de bază:**

1. Bo Phap Doc Luyen
2. Bo Phap Nhap Mon – Mot
3. Dang Mon Doc Luyen
4. Bo Thoi Son – Mot
5. QUAN KY MOT

### CRITERII DE APECIERE:

- corectitudinea tehnică

- respirația
- energia
- spiritul marțial

Aprecierea candidaților se face prin note de la 10 la 1.

**NOTA FINALĂ** rezultă din media aritmetică a notelor acordate la cele cinci teste.

## RUGBY

### 1. TRASEU TEHNICO-TACTIC (Fig. nr.5)

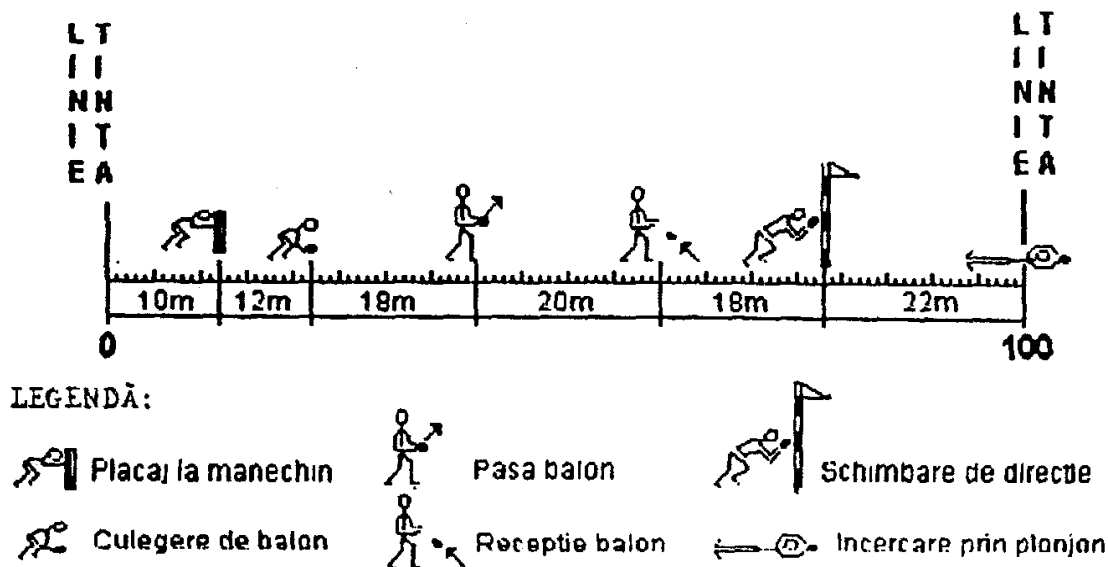


Fig. nr. 5 Traseul tehnico-tactic la rugby

#### 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. RECEPȚIA balonului de la un coechipier;
5. SCHIMBARE de direcție (fixare-debordare);
6. LOVITURĂ DE PICIOR „a urma”;
7. ÎNCERCARE prin plonjon în terenul de țintă.

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
Timpi secund e	18,0	18,2	18,4	18,6	19,0	19,2	19,4	19,6	20,0	20,2	20,4	20,6	21,0

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
Timpi secund e	21,2	21,4	21,6	22,0	22,2	22,4	22,6	23,0	23,2	23,4	23,6	24,0

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
Timpi secund e	24,2	24,4	24,6	25,0	25,2	25,4	25,6	26,0	26,2	26,4	26,6	27,0

Observație: în cazul unui teren afectat de intemperii se acordă o bonificație de 2 sec.



## 2. JOC BILATERAL

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

<b>NOTĂ:</b>	<i>Vă aducem la cunoștință faptul că în funcție de hotărârile și precizările Consiliului facultății, Senatului Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași și Ministerului Educației Naționale, conținutul acestui ghid poate suferi modificări. Acestea vor fi anunțate în timp util la avizierul facultății pe care vă recomandăm să-l consultați!</i>
--------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ÎNMATRICULAREA OLIMPICILOR (FĂRĂ EXAMEN DE ADMITERE)

Candidații olimpici trebuie să prezinte la înscriere adeverință semnată și ștampilată de federația de specialitate, în original, din care să reiasă competiția la care a participat, disciplina sportivă, nivelul de vârstă, locul ocupat și anul desfășurării competiției.

Pot beneficia de înscrierea la facultatea noastră **fără examen de admitere**, candidații sportivi de performanță, care au obținut pe timpul studiilor liceale, rezultate deosebite la nivel olimpic, mondial, european sau național, după cum urmează:

#### **Pe locuri finanțate de la bugetul de stat:**

- Participanți la Jocurile Olimpice;
- Locurile I, II, și III la Campionatele Mondiale și Europene în ultimii patru ani, la sporturile olimpice.

#### **Pe locuri cu taxă:**

- Locurile I și II la Campionatele Naționale în ultimul an calendaristic, la sporturile olimpice;
- Locurile IV, V și VI la Campionatele Mondiale și Europene (seniori, tineret, juniori), în ultimii doi ani, la sporturile olimpice.

Candidații care au obținut performanțele respective pe timpul studiilor liceale beneficiază de facilitățile de mai sus, într-o perioadă de maximum trei ani de la absolvirea liceului.