

**UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” din IAȘI**

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**Studii universitare de licență**

**GHIDUL CANDIDATULUI  
PENTRU  
CONCURSUL DE ADMITERE  
2022**

**Specializarea:**

**SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

**(învățământ cu frecvență, 3 ani)**

**AUTORIZATĂ PROVIZORIU**

## OFERTA EDUCAȚIONALĂ

Ciclul I – Studii universitare de licență  
(180 de credite)

Numărul de locuri (români, UE, SEE):

Buget + Taxă: 50

TAXA DE STUDIU

- ✓ Pentru anul universitar 2022/2023 - 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 2022:

- 11 - 16 iulie: înscrierea candidaților;
- 18 - 23 iulie: selecția candidaților și afișarea rezultatelor.

### Sesiunea septembrie 2022:

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

- 5-7 septembrie: înscrierea candidaților;
- 8-9 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  
E-mail: [asf.sport@uaic.ro](mailto:asf.sport@uaic.ro) / [punirares@yahoo.com](mailto:punirares@yahoo.com)  
Website: <http://www.sport.uaic.ro>

## ☑ ACTE NECESARE PENTRU ÎNSCRIERE:

### ➤ **Înscrierea online**

Candidații care optează pentru înscrierea online vor folosi platforma de înscriere a Universității <https://inscriere.uaic.ro/SitePages/Home.aspx>, urmărind indicațiile de utilizare a acesteia oferite de către departamentul tehnic și comisia de admitere.

Fișa de înscriere va fi generată de către platforma de admitere în urma completării de către candidat a câmpurilor prevăzute de platformă, precum și a opțiunilor de admitere în ordinea preferințelor.

Dosarul de admitere va conține documentele, menționate mai jos, scanate sau fotografiate în bune condiții tehnice, candidatul asumându-și, prin încărcarea lor pe platformă, autenticitatea documentelor. Acestea vor fi depuse în original în momentul confirmării locului, în cazul în care candidatul va fi declarat admis.

### ➤ **Înscrierea prin depunerea dosarului în format fizic**

Înscrierea la concursul de admitere se face prin prezența fizică a candidatului pe baza cărții de identitate / pașaportului și a celorlalte documente prevăzute pentru înscriere.

Înscrierea poate fi făcută de către candidat sau de către o altă persoană, în numele candidatului, pe baza de procură autenticată.

Pentru înscrierea la admitere, candidații vor completa o **fișă de înscriere în format fizic sau online**, la care se anexează următoarele acte:

- a) **Diploma de Bacalaureat obținută în România**, în original sau copie, sau **ATESTAT de echivalare emis de CNRED, pentru studiile efectuate în afara României**;
- b) **Adeverință de Bacalaureat** (doar pentru candidații care au promovat examenul de bacalaureat în sesiunile corespunzătoare anului școlar 2021/2022 și cărora nu le-a fost eliberată Diploma de Bacalaureat până la momentul înscrierii la concursul de admitere).
- c) **foaia matricolă pentru clasele IX-XII (IX-XIII), în original și copie**;
- d) **cartea de identitate** (care atestă domiciliul în România)/ pașaport (candidați din țările membre UE, SEE și Elveția) în **original\* și copie**;
- e) **certificat de naștere în original\* și copie**;
- f) **certificatul de căsătorie sau documentul care atestă schimbarea numelui, dacă este cazul, în original\* și copie**;
- g) **adeverință medicală tip, eliberată în ultimele 6 luni, care să menționeze starea de sănătate a candidatului (este / nu este în evidență cu boli cronice și care sunt acestea, dacă este cazul)–eliberată de medicul de familie**;
- h) **adeverință medicală din care să rezulte faptul că persoana respectivă poate susține probe sportive / activități sportive practice, respectiv candidatul este apt din punct de vedere medical pentru domeniul Educație Fizică și Sport, să atașeze la adeverință, traseul EKG DE EFORT cu mențiunea "APT PENTRU EFORT FIZIC", eliberat de medicul de medicină sportivă, medic cardiolog sau medic specializat în medicină internă**;
- i) în cazul studenților/absolvenților/exmatriculaților unei instituții de învățământ superior: **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**;
- j) 3 fotografii color tip legitimație (format 3/4 cm);
- k) Acordul de confidențialitate (Anexa IV);
- l) Dovada achitării taxei de admitere sau documentul care dovedește scutirea de taxă;

m) dosar plic carton.

(\*) se restituie candidatului după certificarea de conform cu originalul a copiei, de către membrii comisiei.

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 certificată de către facultatea/instituția care deține originalul și însoțite de o adeverință de confirmare că actele în original s-au depus la altă facultate/instituție.

Candidații romi care se înscriu pe locurile special alocate acestei etnii vor trebui să prezinte, la înscriere, 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.

Candidații proveniți din sistemul de asistență socială vor trebui să prezinte, la înscriere, adeverință eliberată de *Direcția generală de asistență socială și protecție a copilului sau alte instituții abilitate*, care să ateste faptul că provin din sistemul de protecție socială.

Candidații cetățeni ai statelor membre ale Uniunii Europene, ai statelor aparținând Spațiului Economic European și ai Confederației Elvețiene vor prezenta la înscriere documentele enumerate mai sus și traducerea legalizată a acestora în limba română.

*Candidații care vor prezenta la înscriere acte de studii cu modificări (ștersături, schimbări de note, medii în neconcordanță cu notele etc.), vor fi eliminați din concursul de admitere organizat la facultatea la care s-au înscris în sesiunea 2022 și li se va interzice înscrierea la altă facultate din universitate.*

## CONCURS DE ADMITERE

### MEDIA DE ADMITERE

- ✓ 60% Nota la proba sportivă (la alegere);
- ✓ 40% Media examenului de bacalaureat

*Criteriile de departajare* a candidaților care au obținut aceeași medie finală sunt:

1. Nota de la examenul de bacalaureat;
2. Media anilor de studiu, de liceu.

Media minimă de admitere nu poate fi mai mică de 5 (cinci), atât pentru învățământul bugetat, cât și pentru învățământul cu taxă.

Mediile generale obținute de candidați la admitere sunt valabile pentru stabilirea ordinii de clasificare numai la facultatea și specializarea pentru care aceștia au optat.

Listele candidaților admiși și respinși vor fi afișate, atât la avizierul facultății, cât și pe pagina web a facultății, specificându-se data și ora afișării.

Candidații declarați admiși au obligația de a confirma locul prin plata taxei de înmatriculare în valoare de 50 lei (pentru cei admiși cu finanțare de la buget) / 600 lei din taxa de școlarizare a primului semestru (pentru cei admiși la taxă), depunerea actelor în original și semnarea contractului de studii.

Candidaților admiși pe locurile cu taxă nu li se percepe taxă de înmatriculare, aceasta fiind inclusă în taxa de școlarizare.

După termenul stabilit de facultate, candidații care nu și-au îndeplinit aceste obligații vor fi declarați respinși. Locurile eliberate de acești candidați vor fi ocupate de următorii candidați care îndeplinesc condițiile de admitere.

Ocuparea locurilor la buget și la taxă se face semestrial, în funcție de media de admitere (pentru semestrul I) și în funcție de punctajul obținut după fiecare sesiune de examene (pentru celelalte semestre).

#### ÎNMATRICULAREA OLIMPICILOR (FĂRĂ CONCURS DE ADMITERE)

Pot beneficia de înscrierea la facultatea noastră **fără examen de admitere, pentru locurile finanțate de la bugetul de stat** candidații, care au obținut pe timpul studiilor liceale, rezultate deosebite, după cum urmează:

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

Pot beneficia de înscrierea la facultatea noastră **fără examen de admitere, locuri cu taxă**, candidații, care au obținut pe timpul studiilor liceale, rezultate deosebite, după cum urmează:

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

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

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

În zilele de **25, 26, 27, 28 și 29 iulie 2022, în intervalul orar 08.30-12.00, 13.00-15.30**, se vor înmatricula studenții declarați admiși la forma de învățământ cu frecvență, după cum se specifică în paragrafele următoare:

**Candidații declarați admiși pe locurile finanțate de la buget** au obligația de a depune, conform calendarului, **dosarul cu actele de studii în original**, de a semna **Contractul de studii** și de a achita **taxa de înmatriculare** în cuantum de **50 lei**.

**Candidații admiși pe locurile cu taxă** au obligația să achite o parte din **taxa de școlarizare** a semestrului 1 al anului universitar 2022/2023 în cuantum de **600 lei**, să depună **dosarul cu actele de studii în original** sau copii legalizate ale actelor de studii însoțite de adeverința care atestă prezenta actelor respective la altă facultate/instituție de învățământ superior și să **semneze contractul de studii**.

La semnarea contractului de studii, **toți candidații declarați admiși**, au obligația de a depune la dosar un **extras de cont al titularului** în vederea efectuării operațiunilor de virament bancar care apar în perioada școlarizării (burse, restituiri taxe, premii, etc).

Taxa de înmatriculare nu se restituie în caz de renunțare (art.53).

## SCUTIRI DE LA PLATA TAXEI DE ÎNSCRIERE

Sunt scutiți de la plata taxei de înscriere următoarele categorii de candidați:

- ✓ Candidații (în vârstă de până la 25 de ani și aflați în întreținerea părinților) care sunt copii ai personalului didactic (de predare și auxiliar) în activitate, pensionat sau decedat (cu ștampilă de la ISJ);
- ✓ Candidații (în vârstă de până la 25 de ani și aflați în întreținerea părinților) care sunt copii ai personalului nedidactic din Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași;
- ✓ Candidații (în vârstă de până la 25 de ani) care sunt copii orfani de ambii părinți;
- ✓ Candidații (în vârstă de până la 25 de ani) proveniți din casele de copii sau plasament familial;
- ✓ Candidații care au obținut:
  - Participanții la Jocurile Olimpice;
  - Locurile I, II și III la Campionatele Mondiale și Europene, în ultimii patru ani la sporturile olimpice;
  - Locurile I și II la Campionatele Naționale în ultimul an calendaristic la sporturile olimpice;
  - Locurile IV, V, VI la Campionatele Mondiale și Europene (seniori, tineret, juniori) în ultimii doi ani la sporturile olimpice.

\*\*\* Se poate reduce cu 50% cuantumul taxei de înscriere la admitere pentru candidații care sunt salariați ai Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași și ai Bibliotecii Centrale Universitare „Mihai Eminescu” din Iași.

**Scutirea sau reducerea taxei de înscriere se face numai pe baza actelor doveditoare prezentate de candidați comisiei de admitere pe facultate.**

## DETALII PLĂȚI TAXE

Taxa de înscriere / înmatriculare / școlarizare se achită prin ordin de plată, la orice sucursală BRD din țară sau plată online (<https://plati-taxe.uaic.ro/>).

În momentul efectuării plății trebuie să fie declarate corect următoarele date:

- ✓ Numele și prenumele candidatului;
- ✓ Codul numeric personal;
- ✓ Denumirea corectă a facultății și a formei de învățământ:
  - **Facultatea de Educație Fizică și Sport (cod 1241), Studii universitare de licență – cursuri de zi (cod 01)**
- ✓ Denumirea corectă a tipului de taxă plătit:
  - **Taxă admitere (cod 28)**
  - **Taxă înmatriculare (cod 38)**
  - **Taxă școlarizare (cod 31)**
- ✓ Contul și banca — **RO68BRDE240SV89534452400** – orice sucursală BRD din țară

\*\*\*Este foarte important ca plata să fie făcută cu numele candidatului; altfel, chitanța nu va putea fi luată în considerare.

## 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**.

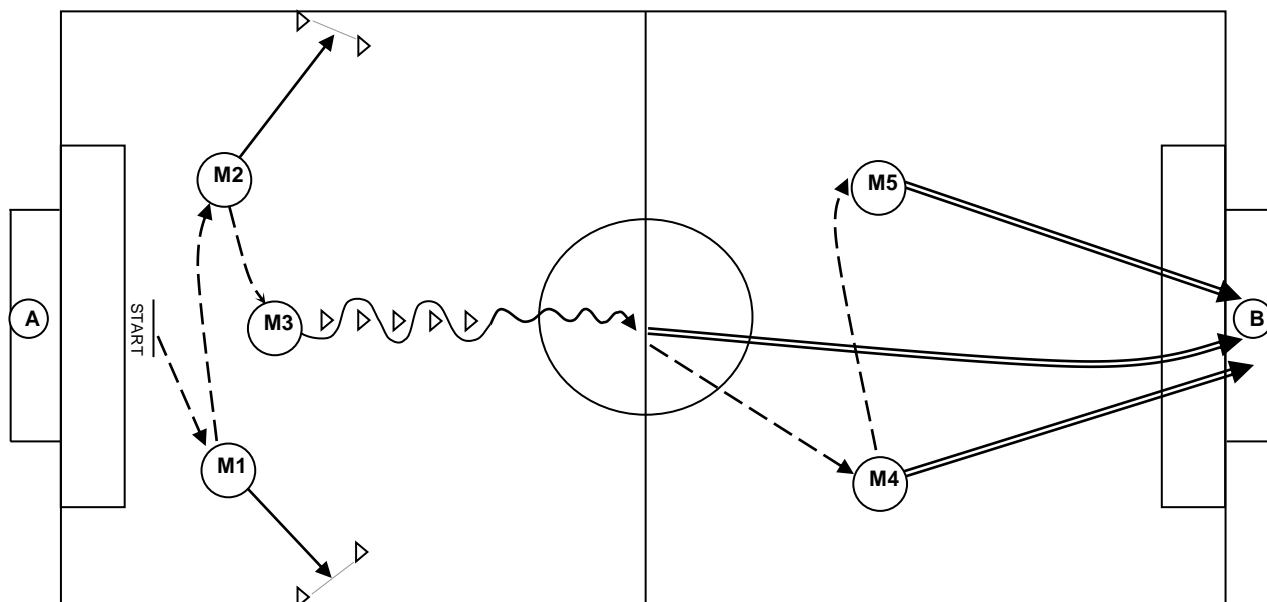


Fig.1 Traseul tehnico-tactic la fotbal

Legendă:

	punct de start		drumul jucătorului fără minge
	jalon		șut la poartă
	minge		drumul jucătorului cu minge
	pasă cu traiectorie joasă		

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	
Timp 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	
Timp 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	
Timp 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.

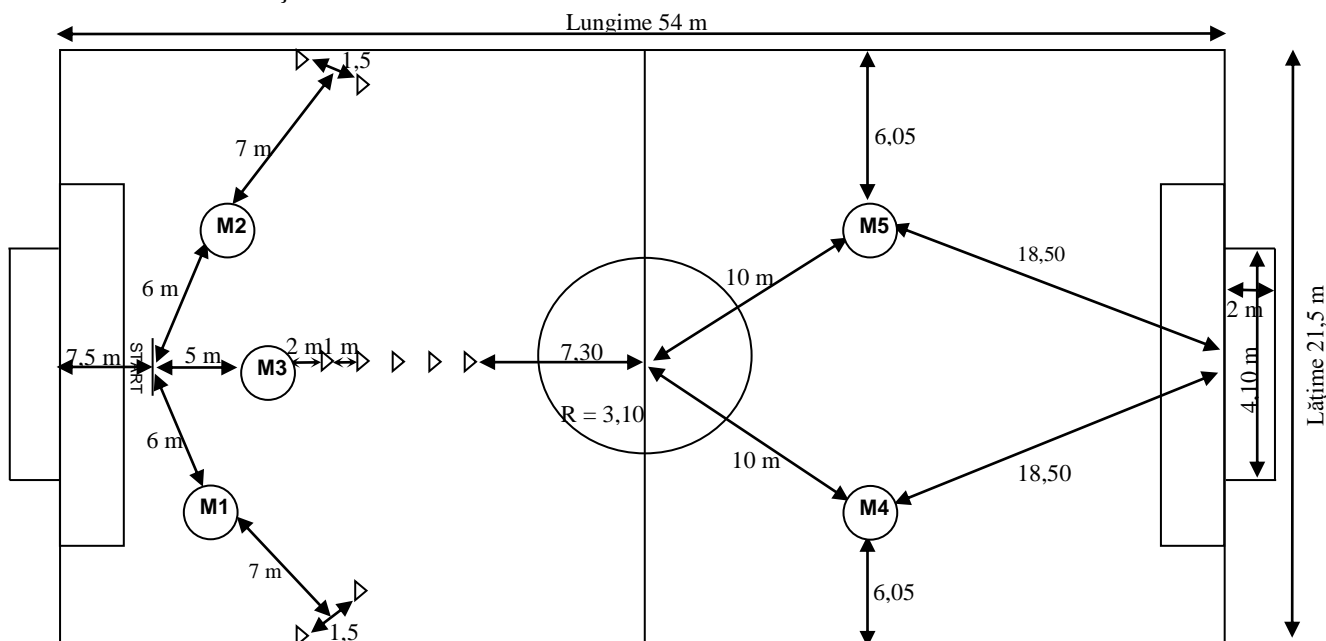
Pe parcursul jocului bilateral candidații vor demonstra abilități tehnico-tactice ale jocului de fotbal. Se va urmări acuratețea execuției elementelor tehnice de preluare, conducere, lovirea mingii, fenta, depășirea adversarului cu mingea etc.

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



Elementele tactice urmărite sunt: marcajul-demarcajul, aşezarea în dispozitivul de atac şi apărare, combinaţii tactice în doi sau mai mulţi jucători.

**ANEXĂ:** Distanţele traseului la fotbal



## BASCHEȚ

### 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 aşezate la distanţa de 6 m unul de celălalt (driblingul începe prin dreapta primului jalon- când se execută pe partea dreaptă, şi prin stânga primului jalon - când se execută pe partea stângă); se continuă cu aruncare la coş din dribling. Când se ratează aruncarea se recuperează mingea şi se aruncă din nou până se înscrie coşul.

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

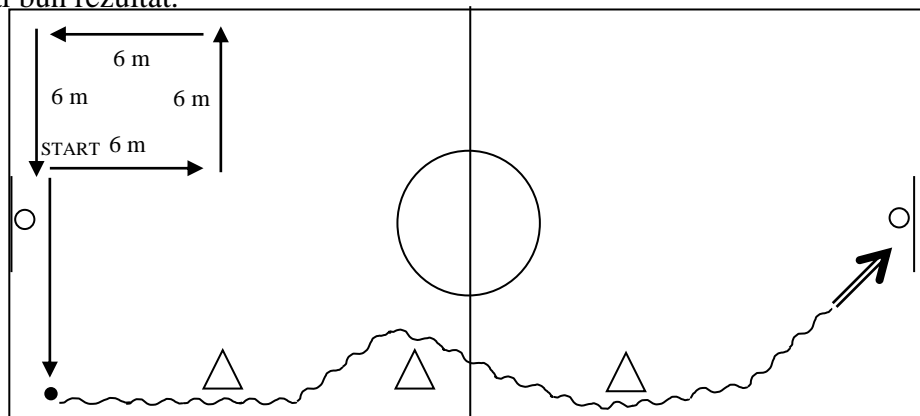


Fig. nr. 2 Traseul tehnico-tactic la baschet

Cronometrul se porneşte la începerea deplasării prin pas adăugat şi se opreşte când mingea intră în coş. La timpul înregistrat se mai adaugă câte două secunde penalizări pentru următoarele abateri: paşi, dublu dribling, doborârea unui jalon, efectuarea deplasărilor în careu în alt mod decât prin pas adăugat.

*Transformarea timpilor de parcurs în note se găseşte 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	băieţi	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
Timpi 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
Timpi 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;
- Contraatacul.

### 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	Inalțime	Prăji nă	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	Prăji nă	Lun gime	Triplu	Greu tate	Disc	Ciocan	Suliță	
10	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	
9	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	
8	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	
7	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	
6	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	
5	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	
4	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	
3	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	
2	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	
1	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.

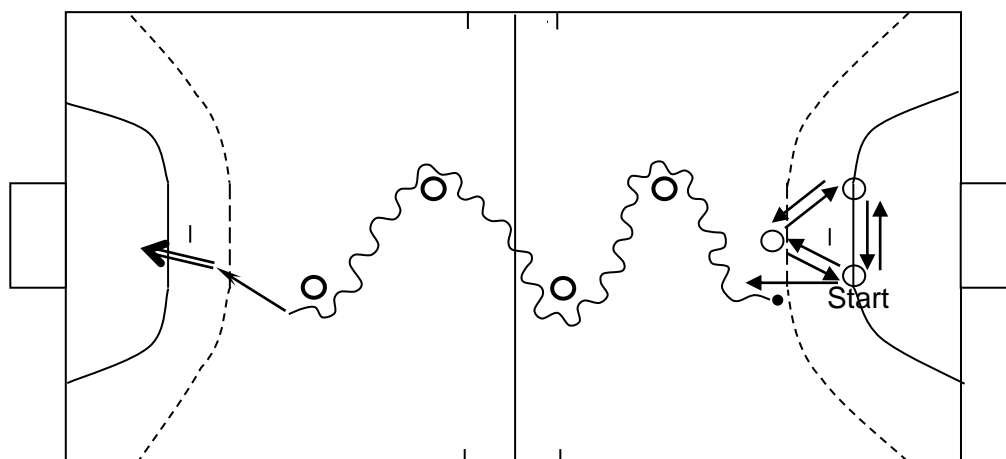


Fig. nr. 3 Traseul tehnico-tactic la handbal

#### 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
Timpi 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
Timpi 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
Timpi 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 demarajului 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.

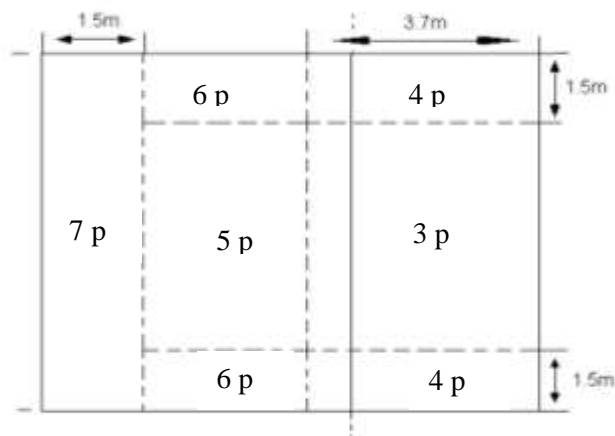


Fig. nr. 4

*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

Parcursul 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

Parcursul 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 – gvarță.
  - 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;
- țință de  $\varnothing = 40$  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).

Combinatii: 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).



Combinatii: 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 APRECIERE:

- 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)

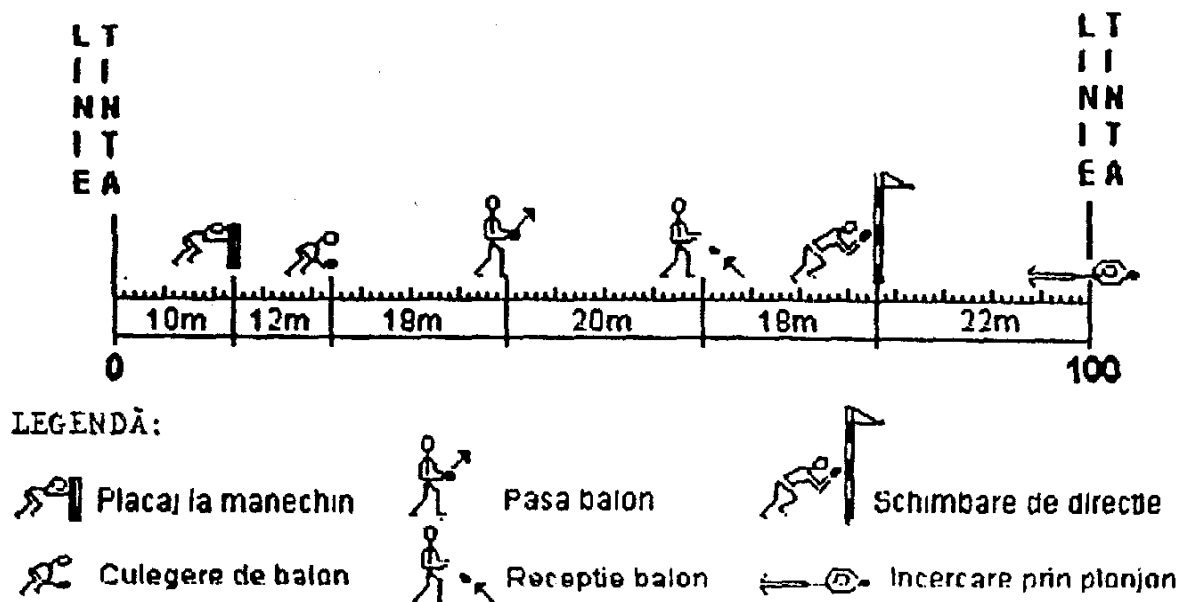


Fig. nr. 5 Traseul tehnico-tactic la rugby

#### 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. RECEPTIA 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 secunde	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 secunde	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 secunde	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>
--------------	---