

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII  
TINERETULUI ȘI SPORTULUI  
UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**

*Facultatea de Educație Fizică și Sport*

*Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială*

**GHIDUL  
CANDIDATULUI**

*Decanatul și secretariatul facultății:*

Craiova str. Brestei nr. 156

Tel. 0040-251-422743

Fax 0040-251-422090

Adresa e-mail: efs\_kineto@sport.ucv.ro



**Pagina web a Universității din Craiova:  
<http://www.central.ucv.ro>**

**Pagina web a Facultății de Educație Fizică și Sport:  
[http://cis01.central.ucv.ro/educatie\\_fizica-kineto/](http://cis01.central.ucv.ro/educatie_fizica-kineto/)**

***Admitere - IULIE/SEPTEMBRIE 2014***

## *Facultatea de Educație Fizică și Sport*

### Istoric

- 1990 - se înființează secția de Educație Fizică și Sport a Facultății de Științe
- 1995 - secția devine Facultatea de Educație Fizică și Sport prin Ordinul Ministerului Învățământului nr.4622
- 1997 - este acreditată Facultatea de Educație Fizică și Sport
- 1997 - se autorizează funcționarea Secției de Kinetoterapie
- 1998 - sediul Facultății de Educație Fizică și Sport este pe str. Brestei, nr. 156 (sediul fostului Liceu Militar "Tudor Vladimirescu")
- 2000 - a fost înființată secția de Educație Fizică și Management în Sport.
- 2003 - Master: "Sport și management în sport", cursuri zi, durata 2 ani
- 2004 - Master: "Traumatologie și recuperare în sport", cursuri zi, durata 2 ani
- 2004 - este acreditată Secția de Kinetoterapie
- 2005 - curs postuniversitar "Masaj terapeutic, tehnici speciale de masaj, masajul și concepte noi de recuperare în patologia infantilă", cursuri zi, durata 1 semestru (120 ore)
- 2005 – master – Kinetoterapia în recuperarea neuromotorie
- 2006 – au fost înființate noile specializări conform procesului Bologna - Educație Fizică și Sportivă; - Kinetoterapie și Motricitate Specială;
- 2008 – master pentru absolvenții studiilor de licență de 3 ani - Activitate motrică curriculară și extracurriculară; - Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie; - Performanță în sport
- 2011 – reacreditare Educație Fizică și Sportivă; Kinetoterapie și Motricitate Specială Craiova;
- 2011 – acreditare Educație Fizică și Sportivă; Kinetoterapie și Motricitate Specială Dr. Tr. Severin
- 2012 – cursuri postuniversitare: Inițiere în terapia yumeiho, Redresare posturală globală, Aplicații ale hidrokinetoterapiei în stațiunile balneoclimaterice, Aplicații ale masajului în stațiuni balneoclimaterice

BIROUL EXECUTIV AL CONSILIULUI PROFESORAL este alcătuit din:

**Decan** Prof. Univ. Dr. Marian Dragomir

**Prodecan** Prof. Univ. Dr. Taina Avramescu

**Prodecan** Prof. Univ. Dr. Mircea Dănoiu

**Prodecan Conf.** Univ. Dr. Marian Costin Nanu

**Director departament 1** Prof. Univ. Dr. Dorina Ortanescu

**Director departament 2** Prof. Univ. Dr. Lîgia Rusu

### Baza materială

Facultatea de Educație Fizică și Sport dispune de un local propriu și spații proprii pentru activitatea didactică care sunt dotate cu toate facilitățile necesare parcurgerii în condiții optime a programelor de învățământ pe discipline, specifice pentru fiecare specializare precum și camere pentru studenți. Sunt realizate în prezent cabinete metodice și săli de seminarii pentru toate disciplinele de studiu, biblioteca proprie cu un volum de carte de peste 4000 de exemplare, sala de calculatoare conectate la internet, săli pentru kinetoterapie dotate cu aparatura medicală modernă fixă dar și mobilă pentru investigații pe teren și pentru Centrul de cercetări, săli pentru activitatea practică și terenuri în aer liber dotate cu materiale, instalații și aparatura specifică fiecărei ramuri sportive, săli de cursuri, echipamente pentru schi și natatie, facilități pentru elaborarea cursurilor academice și a lucrărilor de cercetare pentru cadrele didactice și studenți, etc..

### Structura spațiilor proprii

**1. Sediul principal al facultății** se află repartizat pe o suprafață de 6,03 ha și include:

- Un corp de clădire în care se află sediul decanatului, secretariatul, birouri pentru prodecani și directori de departament, birou tehnoredactare, sala Consiliu profesoral, cabinete metodice și săli de seminarii pentru atletism, gimnastică, teorie și metodică EFS, handbal, volei, pedagogie-psihologie, 2 săli de calculatoare, baschet, tenis de masă.

- Corp de clădire pentru specializarea care include cabinete metodice și săli pentru laboratoare pentru anatomie, fiziologie, masaj, explorări funcționale, fizioterapie, ergofiziologie.

- Corp de clădire care cuprinde o sală pentru cursuri, sala de atletism, de gimnastică, atletica grea, sala pentru fitness, magazine pentru echipamente și materiale sportive.

- Corp de clădire cu 2 săli de curs, 1 sală de seminar și cabinete cadre didactice

- Două camere pentru studenți cu o capacitate de peste 160 de locuri.

- Terenuri de sport în aer liber de fotbal, pentru probele atletice, handbal, baschet, volei, tenis de câmp.

2. In incinta cladirii sectiei de Kinetoterapie isi desfasoara activitatea **Centrul pentru recuperare precoce a copiilor cu disabilitati**, realizat impreuna cu organizatia non guvernamentala "**World vision**".

3. In incinta cladirii sectiei de Kinetoterapie isi desfasoara activitatea și **Centru de studiu și cercetare a motricității umane.**

### ***SPECIALIZĂRILE:***

- **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**
- **KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ**

**Admiterea în învățământul superior se face în conformitate cu prevederile Legii învățământului nr. 84/1995, art. 57, art. 59, art. 60, completată cu Legea nr. 131/1995 și Ordonanța de urgență nr. 36/1997.**

**Participanții la admitere în învățământul universitar pot fi absolvenții de liceu cu diplomă de bacalaureat (sau echivalentă cu aceasta) și/sau studenții care vor să urmeze o a doua specializare (care la finele sesiunii de examene din vara anului universitar 2013/2014, sunt integraliști), cetățeni ai României.**

**Un candidat poate participa concomitent la admiterea la mai multe specializări din aceeași instituție sau din instituții diferite de învățământ superior, în condițiile stabilite de senatul fiecărei instituții de învățământ superior organizatoare.**

## CUPRINSUL

### Facultatea de Educație Fizică și Sport - Craiova

#### *I. Domeniul de licență Educație fizică și sport*

Specializarea Educație fizică și sportivă

durata studiilor 3 ani – 6 semestre

Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială

durata studiilor 3 ani – 6 semestre

Corespunzător opțiunilor privind specializarea alternativă, absolvenții primesc “Diploma supplement” (anexă la diploma de licență).

#### *II. Studii masterat*

durata studiilor 2 ani - 4 semestre

Studii master-pentru absolvenții cu studii de licență de 3 și 4 ani

1. Activitate motrică curriculară și extracurriculară

2. Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie

3. Performanță în sport

### Facultatea de Educație Fizică și Sport - Drobeta Turnu-Severin

#### *I. Domeniul de licență Educație fizică și sport*

Specializarea Educație fizică și sportivă

durata studiilor 3 ani – 6 semestre

Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială

durata studiilor 3 ani – 6 semestre

Corespunzător opțiunilor privind specializarea alternativă, absolvenții primesc “Diploma supplement” (anexă la diploma de licență).

1. PROBELE PENTRU CONCURSUL DE ADMITERE
2. DATA CONCURSULUI
3. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR ȘI ACTELE NECESARE
4. DESFĂȘURAREA CONCURSULUI
5. STABILIREA REZULTATULUI FINAL AL CONCURSULUI DE ADMITERE
6. CONTESTAȚII
7. ANUNȚ IMPORTANT

#### 1. PROBELE PENTRU CONCURSUL DE ADMITERE - LICENȚĂ

- **SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ:**

##### PROBE DE EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE

- a. Test - atletism
- b. Test - gimnastică
- c. Test - discipline sportive - care cuprinde o disciplină sportivă la alegere dintre: **baschet, volei, handbal, fotbal** - pentru băieți, **tenis de masă, sporturi de luptă (arte marțiale, lupte), scrimă.**

Candidații care nu pot obține cel puțin media 5.00 (cinci) la cele trei teste sunt eliminați din concurs.

- **SPECIALIZAREA KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ:**

- a. Test - atletism
- b. Test - gimnastică
- c. Test scris - biologie

#### 2. DATA CONCURSULUI

##### 1. Domeniul de licență - educație fizică și sport

- a) *Specializarea Educație fizică și sportivă*
- b) *Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială*

##### Craiova

Pentru sesiunea iulie 2014:

- perioada de înscriere: 14-19 iulie 2014

- susținerea probelor 21, 22, 23 iulie 2014
  - afișarea rezultatelor 24 iulie 2014
- Pentru sesiunea septembrie 2014:*
- perioada de înscriere: 8-20 septembrie 2014
  - susținerea probelor 22, 23, 24 septembrie 2014
  - afișarea rezultatelor 25 septembrie 2014

## 2. Master

- perioada de înscriere: 8-17 septembrie 2014
- susținerea probelor

18 sept. 2014 **Activitate motrică curriculară și extracurriculară**

- afișarea rezultatelor 19 septembrie 2014

19 sept. 2014 **Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie**

- afișarea rezultatelor 20 septembrie 2014

20 sept. 2014 **Performanță în sport**

- afișarea rezultatelor 21 septembrie 2014

## Drobeta - Turnu Severin

*Pentru sesiunea iulie 2014:*

- perioada de înscriere: 14-23 iulie 2014
- susținerea probelor 24, 25, 26 iulie 2014
- afișarea rezultatelor 27 iulie 2014

*Pentru sesiunea septembrie 2014:*

- perioada de înscriere: 8-24 septembrie 2014
- susținerea probelor 25, 26, 27 septembrie 2014
- afișarea rezultatelor 28 septembrie 2014

## 3. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR ȘI ACTELE NECESARE

Pentru înscrierea la concursul de admitere, candidații vor completa o **cerere de înscriere**, în care vor menționa, sub semnătură proprie, toate datele solicitate de formularul respectiv.

Din cererea de înscriere trebuie să rezulte cu claritate:

- disciplina sportivă la alegere, din cadrul probelor de evaluare a capacității motrice pentru care optează.

## La cererea de înscriere se anexează:

- chitanța de plată a sumei prevăzută ca taxă de înscriere la concursul de admitere, achitată la casieria facultății (suma respectivă va fi comunicată ulterior);
- diploma de bacalaureat - în original;
- adeverință cu nota la bacalaureat sau foaia matricolă (pentru absolventii anului 2014 care nu și-au primit diploma de bacalaureat);
- certificat de naștere - în copie legalizată;
- 3 (trei) fotografii, tip buletin de identitate;
- dosar plic;
- 20 coli XEROX;
- **adeverință medicală care va cuprinde:**
  - adeverință de la medicul de familie, din care să rezulte că nu suferă de boli cronice sau transmisibile;
  - rezultatul radiografiei pulmonare;
  - rezultatul examenului EKG și înregistrarea EKG (atașată fișei medicale).

Menționăm că această adeverință medicală poate fi eliberată de ambulatoriile de specialitate (medicină sportivă) în cazul în care candidatul este legitimat la un club sportiv. Adeverința trebuie parafată de medicul specialist și trebuie să aibă ștampila rotundă a unității sanitare emițătoare.

- adeverință din care să rezulte calitatea de student cu drept de înscriere la concursul de admitere și diploma de bacalaureat (în copie legalizată), respectiv diploma de absolvire a unei facultăți, pentru cei care se înscriu la a doua facultate.

## Notă:

Locurile în **regim de subvenție de la bugetul de stat** sunt stabilite prin ordin al ministrului, pe baza cifrelor de școlarizare aprobate prin Hotărâre de Guvern, iar cele în **regim cu taxă** se stabilesc în baza autonomiei universitare de către Senatul universitar.

Admiterea în învățământul superior de stat în **regim de subvenție de la buget** se face strict în limita locurilor stabilite prin Hotărâre de Guvern și repartizate pe instituții de învățământ superior, prin ordin al ministrului educației naționale.

De locurile în **regim cu taxă** pot beneficia, la cerere, candidații aflați sub "linia de admitere", în ordinea descrescătoare a mediilor.

### **Scutirea de plată a taxelor de înscriere**

Acte doveditoare - **numai pentru cei care solicită scutirea de plată a taxelor de înscriere la concursul de admitere** - (copii legalizate după certificatul de deces al părinților în cazul orfanilor de ambii părinți, adeverință de la casa de copii - în cazul celor aflați în această situație.

Sunt scutiți de taxa de înscriere copiii cadrelor didactice.

Sunt scutiți de taxa de înscriere și copiii personalului TESA din Universitate.

### **Toate actele se depun într-un dosar plic.**

Secretariatul facultății emite legitimații de concurs, cu fotografia, tuturor candidaților ale căror dosare de concurs au fost aprobate de comisia de admitere.

**Pe întregul interval al desfășurării concursului, candidații vor avea asupra lor buletinul de identitate și legitimația de concurs.**

## **4. DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

4.1. În vederea informării candidaților, Comisia Centrală de Admitere va afișa, în timp util pentru înscriere

- cifrele de școlarizare, aprobate prin Hotărâre Guvernamentală;
- situația numerică - pe zile a înscrierilor;
- modelul pentru completarea dosarului;
- modelul pentru completarea cererii de înscriere.

4.2. Precizări privind participarea la probele concursului de admitere.

### **Pentru proba de evaluare a capacității motrice**

- după încheierea perioadei de înscriere la concurs, comisia de admitere va afișa, cu cel puțin 24 ore înainte de începerea primei probe, listele nominale ale candidaților înscriși, pe grupe, după următoarele criterii:

- facultatea/specializarea
- sexul
- ordinea alfabetică
- ordinea desfășurării probelor de concurs

**Notă:** nu se vor programa și nu se pot susține două sau mai multe probe în aceeași zi, pentru același candidat.

Candidații nu se pot prezenta pentru susținerea probelor sau testelor, cu alte grupe sau la alte ore decât cele planificate de către comisie, indiferent de motivul invocat. Ora de începere a concursului este cea fixată pentru apel.

**După afișarea programului de concurs, nu se mai operează nici o modificare.**

**Numărul de locuri** pentru fiecare formă de învățământ se va afișa la sediul facultății după comunicarea de către Ministerul Educației și Cercetării a cifrei de școlarizare pentru anul universitar 2014-2015.

## **5. STABILIREA REZULTATULUI FINAL AL CONCURSULUI DE ADMITERE**

Rezultatele concursului de admitere, verificate și aprobate de Comisia Centrală de Admitere se aduc la cunoștința celor interesați prin afișare.

Admiterea în învățământul superior se face strict în limita locurilor stabilite prin Hotărârea Guvernului României și repartizate pe instituții de învățământ prin Ordin al Ministerului Învățământului.

Mediile generale obținute de candidați la concurs sunt valabile, pentru stabilirea ordinii de clasificare numai la instituția, facultatea, specializarea la care aceștia au candidat potrivit prevederilor precizărilor proprii de concurs și în conformitate cu cele menționate de candidați în cererea de înscriere.

Probele de concurs la care candidatul a absentat se notează cu 0 (zero) și intră în calculul mediei generale.

Candidații care-și retrag actele înainte de afișarea rezultatelor intermediare (la teste) sau a rezultatului final al concursului sunt eliminați din concurs.

Retragerea dosarului de înscriere în timpul concursului sau după terminarea concursului de către candidații respinși, se face la cerere, pe bază de **buletin de identitate și legitimația de concurs** - personal (sau de altă persoană, indiferent de gradul de rudenie, numai prin procură legalizată la Notariatul de Stat).

Admiterea în anul I de studii 2014/2015 se face în ordinea descrescătoare a mediilor generale obținute de candidați în limita numărului de locuri, stabilit pentru fiecare formă de învățământ.

Candidații declarați admiși, sunt înmatriculați în anul I de studii pe baza rezultatelor concursului, pentru anul universitar curent, prin decizie a Rectoratului Universității din Craiova, după achitarea taxei de înscriere.

### 5.1. CALCULUL MEDIEI GENERALE

Pentru *specializarea Kinetoterapie și motricitate specială*

Media finală a concursului de admitere va fi alcătuită astfel: 30% nota de la atletism, 30% nota de la gimnastică, 30% nota la test biologie, 10% media de la bacalaureat.

Media minimă generală de admitere nu poate fi mai mică de 5.00 (cinci).

**Criteriile de departajare**, în eventualitatea existenței mai multor candidați cu aceeași medie pentru ocuparea ultimului loc subvenționat de la bugetul de stat, sunt: media obținută la biologie și media examenului de bacalaureat.

## 6. CONTESTAȚII

Eventualele contestații cu privire la rezultatele testelor la probele practice de aptitudini sportive se depun numai la Comisia Centrală de Admitere, în termen de 24 ore de la afișarea rezultatelor probei - **se iau în considerare numai acele contestații care au ca obiect eventualele erori de transcriere, transformare sau de calcul.**

Contestațiile care au ca obiect rezultatul final al concursului de admitere se depun în termen de 48 ore de la afișarea rezultatului final al concursului.

În nici una din etape nu este posibilă reexaminarea candidaților.

## 7. ANUNȚ IMPORTANT

Candidații declarați admiși au obligația ca pe toată durata studiilor universitare, să-și procure echipament sportiv propriu activităților sportive desfășurate și echipament adecvat desfășurării activităților practice în unități sanitare.

## CONȚINUTUL ȘI ORGANIZAREA PROBELOR DE EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE

Cuprinde teste de atletism, gimnastică și biologie, după cum urmează:

### A. Testul de atletism

O probă combinată (triatlon) compusă din:

- 100 m plat cu start de jos la comandă

- săritură în lungime cu elan

- opțional - aruncarea greutății (cu sau fără elan) sau alergare de rezistență 800 m fete - 1500 m băieți.

Proba de triatlon se desfășoară conform regulamentului concursurilor de atletism exceptând următoarele:

- la 100 m candidații aleargă în serii de câte 2 (doi), în ordinea înscrierii în cataloagele concursului de admitere;

- la săritura în lungime "bătaia" este liberă (nu pe prag), măsurarea se face de la locul bătaii. Se efectuează două încercări (cea mai bună se punctează);

- la aruncarea greutății suprafața de elan (cercul) este prevăzut cu opritoare (prag) și se efectuează 2 încercări consecutive (se punctează cea mai bună); greutatea bilei este de 3 kg la fete și 6 kg la băieți.

### Aprecierea candidatului

Performanțele realizate de candidat (candidată) la cele trei probe ale triatlonului se punctează conform Tabelii Internaționale de punctaj, ca la orice altă probă combinată.

Punctajul total realizat prin adăugarea punctelor de la fiecare probă se echivalează cu note de la 10 la 1 după cum urmează:

NOTA	PUNCTE Fete/Băieți
10	1500
9	1400
8	1350
7	1300
6	1250
5	1200
4	1150
3	1100
2	1050
1	1000

Pentru punctajul intermediar necuprins în acest tabel se acordă note intermediare (cu zecimale), pe aceeași bază de calcul.

Candidatul care este descalificat, abandonează sau nu se prezintă la una sau mai multe probe, i se acordă 0 (zero) puncte la fiecare din probele la care s-a produs incidentul.

**Extras din Tabela Internațională de punctaj pentru cele trei probe de atletism din concursul de admitere:**

800 m fete		1500 m băieți	
Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj
2:21	800	4:21	800
2:30	700	4:36	700
2:37	600	4:53	600
2:46	500	5:10	500
2:56	400	5:29	400
3:07	300	5:31	300
3:20	200	6:16	200
3:48	51	7:11	50

## BĂIEȚI

100 m		Lungime		Greutate	
Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj
11.0	804	6.50	715	13.00	665
12.0	580	6.00	604	12.00	599
13.0	390	5.50	491	11.00	532
14.0	228	5.00	371	10.00	460
15.0	88	4.50	245	9.00	385
15.7	0	4.00	113	8.00	306
		3.60	1	7.00	222
				6.00	130
				5.00	32

## FETE

100 m		Lungime		Greutate	
Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj	Perf.	Punctaj
12.00	869	5.50	794	12.00	719
13.00	673	5.00	677	11.30	675
14.00	504	4.50	553	11.00	656
15.00	365	4.00	423	10.00	589
16.00	237	3.50	284	9.00	519
17.00	123	3.00	135	8.00	446
18.20	4	2.60	6	7.00	367
				6.00	283
				5.00	191



## B. Testul de gimnastică

Testul de gimnastică cuprinde:

I - un traseu aplicativ;

II - un exercițiu impus la sol.

### I. Traseu aplicativ

Plecarea în traseu se realizează din poziția înaintea culcat pe banca de gimnastică, cu apucarea muchiilor băncii înaintea marcajului (1m de la capătul bancii), cu cronometrarea din momentul primei mișcări a candidatului.

1. Târâre de-a lungul băncii (4 m) prin tracțiuni în brațe (băieții prin mișcări alternative; fetele prin mișcări simultane), finalizată prin tracțiune simultană cu apucarea capătului băncii cu ambele mâini;
2. Coborâre de pe bancă prin rostogolire înainte în ghemuit (pe saltea – 2 m);
3. Alergare (2,5 m), urmată de escaladarea lăzii de gimnastică, așezată transversal prin minimum 2 și maxim 3 puncte de sprijin;
4. Întoarcere la stânga și alergare pe distanța de 3 m, spre scara fixă;
5. La scară fixă, cățărare cu ajutorul mâinilor și picioarelor în atârnat cu priză de sus apucată, cu ambele mâini, pe șipca de sus;
6. Deplasare lateral stânga pe scara fixă alăturată în atârnat cu priza ambelor mâini pe șipca de sus;
7. Coborâre prin deplasări succesive a prizei (cât mai puține), până în stând pe genunchi;
8. Întoarcere 90 grade la stânga și ridicare în stând;
9. Deplasare 50 cm până la banca de gimnastică, așezată longitudinal cu partea îngustă în sus; deplasare rapidă în echilibru începând cu primul pas pe capătul apropiat al băncii, urmată de întoarcerea de 360 grade la mijlocul băncii (prin procedeu la alegere); continuarea deplasării și coborâre prin pas la capătul depărtat al băncii;
10. Deplasare 2 metri și atingerea cu o mână a caprei de sărituri.

#### Precizări privind executarea traseului aplicativ

- fiecare candidat are dreptul să execute o singură dată traseul;
- plecarea este liberă fără comandă, cronometrul pornindu-se la prima mișcare; oprirea cronometrului se face în momentul atingerii caprei;

- aprecierea va lua în calcul corectitudinea execuției traseului, înregistrându-se timpul și eventualele penalizări;
- timpul realizat va fi transformat în note conform tabelului anexat;
- echipament sportiv obligatoriu.

#### Penalizări traseu aplicativ

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| - priza mâinilor dincolo de marcaj (banca târâre)            | 1 secundă                |
| - târâre simultană (băieți)                                  | 2 secunde                |
| - atingerea solului cu piciorul în timpul târării            | 1 secundă                |
| - nefinalizare cu ambele mâini la capătul băncii             | 1 secundă (fiecare mână) |
| - neefectuarea rostogolirii după târâre                      | 2 secunde                |
| - neefectuarea escaladării                                   | 2 secunde                |
| - neatingerea șipcii de sus a scărilor fixe (pentru fiecare) | 1 secundă                |
| - trecerea pe cealaltă scară cu ajutorul picioarelor         | 1 secundă                |
| - ajutorul picioarelor la coborârea de pe scara fixă         | 1 secundă                |
| - coborârea nefinalizată pe genunchi                         | 1 secundă                |
| - neefectuarea întoarcerii pe bancă                          | 4 secunde                |
| - căderea de pe bancă  | 1 secundă                |
| - neatingerea ambelor capete ale băncii                      | 1 secundă (fiecare mână) |

#### Tabel transformare a timpilor realizați

Băieți		Fete	
Secunde	Nota	Secunde	Nota
13.00	10	17.00	10
13.50	9	17.50	9
14.00	8	18.00	8
14.50	7	18.50	7
15.00	6	19.00	6
16.00	5	20.00	5
17.00	4	21.00	4
18.00	3	22.00	3
19.00	2	23.00	2
20.00	1	24.00	1

### II. Exercițiu impus la sol

- T1-2 - din stând, pas înainte cu piciorul drept cu ridicarea brațului stâng înainte, a brațului drept lateral, cap răsucit dreapta;
- T3 - ridicarea piciorului stâng înainte cu coborârea brațelor jos;

T4 - fandare înainte pe piciorul stâng cu ridicarea brațului drept prin înainte sus, ridicarea brațului stâng lateral;  
 T5 - balansarea piciorului drept înainte cu coborârea brațului stâng lateral;  
 T6 - fandare înainte pe piciorul drept cu ridicarea brațelor lateral - sus;  
 T7-8 – preparație pentru cumpănă ;  
 T1-4 – cumpănă înainte cu coborârea brațelor lateral;  
 T 5-6 – revenire;  
 T 7-8 – trecere în sprijin ghemuit;  
 T1-2 - rostogolire înainte în ghemuit;  
 T3-4 - rostogolire înainte în depărtat;  
 T5-6 - ridicare în stând depărtat cu trunchiul aplecat și brațele lateral;  
 T7-8 - trecere în culcat;  
 T1-2 - stând pe omoplați;  
 T3-4 - menținere;  
 T5-6 – coborâre în culcat cu brațele sus;  
 T7,8 – rulare lateral stânga;  
 T1 – pregătire pentru cumpănă pe un genunchi;  
 T2 – ridicare în cumpănă;  
 T3-4 menținere;  
 T5-6 – ducerea piciorului înainte sprijinit cu ridicarea brațelor lateral;  
 T7-8 – ridicare în stând;  
 T1-2 – săritură dreaptă cu întoarcere 180° cu brațele sus;  
 T3-4 - rostogolire înapoi în depărtat;  
 T5-6 - rostogolire înapoi în ghemuit;  
 T7-8 – ridicare în stând;  
 T1 – balansarea piciorului stâng lateral;  
 T2 – coborâre în fandare lateral stânga;  
 T3 – ridicare cu balansarea piciorului stâng lateral;  
 T4 – apropiere în stând;  
 T5-8 – idem cu piciorul drept;  
 T1 - săritură în stând depărtat cu piciorul stâng înainte cu întinderea brațului stâng lateral și a brațului drept sus;  
 T2 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;

T3 - săritură în stând depărtat cu piciorul drept cu întinderea brațului drept lateral și a brațului stâng sus;  
 T4 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;  
 T5 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului stâng înainte și a brațului drept sus;  
 T6 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;  
 T7 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului drept înainte și a brațului stâng sus;  
 T8 - săritură în stând cu coborârea brațelor prin lateral jos;

#### **Valoarea elementelor componente ale exercițiului impus la sol:**

1. Începutul exercițiului: timpii 1-8, cumpană	1,5 puncte
2. Rostogolire înainte și înainte depărtat	2 puncte
3. Stând pe omoplați, cumpănă pe genunchi	1,5 puncte
4. Rostogolire înapoi în depărtat și înapoi în ghemuit	1,5 puncte
5. Balansări	1 punct
6. Structura	2,5 puncte

**TOTAL**

**10 puncte**

#### **C. Test scris – Biologie**

**Tematica** probei scrise la disciplina Biologie este din manual pentru clasa a-XI-a, autori: Ionel Rosu, Calin Istrate, Aurel Ardelean, Editura Corint, Editie 2008.

Din cadrul acestui manual capitolele de concurs sunt:

Sistemul nervos- paginile 11-32

Sistemul osos paginile 63-68

Sistemul muscular paginile 69-74

**Examenu**l constă într-un test grilă cu un număr de 50 grile, durata examenului este de 2 ore.

**TOTAL**

**100 puncte**