

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

3. ATLETISM

Candidații vor fi evaluați pe baza a două probe:

PROBA NR. 1 - PROBA OBLIGATORIE - alergare de viteză pe distanța de 50 m

PROBA NR. 2 - PROBĂ LA ALEGERE între:

- a. săritura în lungime cu elan
- b. aruncarea greutății
- c. alergarea de rezistență (800 m fete, 1500 m băieți)

1. Alergare de viteză pe distanța de 50 m:

- se va alerga o singură dată, cu start din picioare;
- se va pleca individual (liber), cronometrul declanșându-se la prima mișcare a candidatului.

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (secunde)	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	5.9
Fete (secunde)	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	6.9

2. a. Săritura în lungime cu elan:

- se vor executa două încercări, luându-se în considerare performanța cea mai bună;
- bătaia se va executa liber, într-un pătrat cu latura de 1 m situat la 1 m de groapa de sărituri;
- se va măsura de la urma lăsată în interiorul pătratului până la ultimul semn din groapa de sărituri.

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (metri)	4.70	4.80	4.90	5.00	5.10	5.20	5.30	5.50	5.75	6.00
Fete (metri)	3.70	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	4.30	4.50	4.75	5.00

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

Calculul notelor intermediare, la proba de săritura în lungime cu elan se va face conform următoarelor tabele:

NOTA	BĂIEȚI	FETE
	Performanța (m)	Performanța (m)
10	6.00	5.00
9.80	5.95	4.95
9.60	5.90	4.90
9.40	5.85	4.85
9.20	5.80	4.80
9.00	5.75	4.75
8.80	5.70	4.70
8.60	5.65	4.65
8.40	5.60	4.60
8.20	5.55	4.55
8.00	5.50	4.50
7.80	5.46	4.46
7.60	5.42	4.42
7.40	5.38	4.38
7.20	5.34	4.34
7.00	5.30	4.30
6.80	5.28	4.28
6.60	5.26	4.26
6.40	5.24	4.24
6.20	5.22	4.22
6.00	5.20	4.20
5.80	5.18	4.18
5.60	5.16	4.16
5.40	5.14	4.14
5.20	5.12	4.12
5.00	5.10	4.10
4.80	5.08	4.08
4.60	5.06	4.06
4.40	5.04	4.04
4.20	5.02	4.02
4.00	5.00	4.00
3.80	4.98	3.98
3.60	4.96	3.96

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

3.40	4.94	3.94
3.20	4.92	3.92
3.00	4.90	3.90
2.80	4.88	3.88
2.60	4.86	3.86
2.40	4.84	3.84
2.20	4.82	3.82
2.00	4.80	3.80
1.80	4.78	3.78
1.60	4.76	3.76
1.40	4.74	3.74
1.20	4.72	3.72
1.00	4.70	3.70

2.b. Aruncarea greutății (cu sau fără elan)

- greutatea bilei este de 4 kg pentru fete și de 7,260 kg pentru băieți;
- se vor executa două încercări, luându-se în considerare performanța cea mai bună;
- se va arunca din cercul regulamentar (cu diametrul de 2,135 m), plecându-se dintr-o poziție staționară.

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (metri)	6.00	6.50	7.00	7.50	8.00	8.30	8.60	8.90	9.20	9.50
Fete (metri)	5.00	5.50	6.00	6.50	7.00	7.30	7.60	7.90	8.20	8.50

Calculul notelor intermediare, la proba de aruncare a greutății se va face conform următoarelor tabele:

NOTA	BĂIEȚI	FETE
	Performanța (m)	Performanța (m)
10	9.50	8.50
9.80	9.44	8.44
9.60	9.38	8.38
9.40	9.32	8.32
9.20	9.26	8.26
9.00	9.20	8.20
8.80	9.14	8.14
8.60	9.08	8.08
8.40	9.02	8.02

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

8.20	8.96	7.96
8.00	8.90	7.90
7.80	8.84	7.84
7.60	8.78	7.78
7.40	8.72	7.72
7.20	8.66	7.66
7.00	8.60	7.60
6.80	8.54	7.54
6.60	8.48	7.48
6.40	8.42	7.42
6.20	8.36	7.36
6.00	8.30	7.30
5.80	8.24	7.24
5.60	8.18	7.18
5.40	8.12	7.12
5.20	8.06	7.06
5.00	8.00	7.00
4.80	7.90	6.90
4.60	7.80	6.80
4.40	7.70	6.70
4.20	7.60	6.60
4.00	7.50	6.50
3.80	7.40	6.40
3.60	7.30	6.30
3.40	7.20	6.20
3.20	7.10	6.10
3.00	7.00	6.00
2.80	6.90	5.90
2.60	6.80	5.80
2.40	6.70	5.70
2.20	6.60	5.60
2.00	6.50	5.50
1.80	6.40	5.40
1.60	6.30	5.30
1.40	6.20	5.20
1.20	6.10	5.10
1.00	6.00	5.00

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

2. c. Alergarea de rezistență - fete/ 800 m; băieți/ 1500 m

- se va alerga cu start la comandă

<i>Nota</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Băieți (min)	6.10	6.00	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40
Fete (min)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.50	2.40

Calculul notelor intermediare, la proba de alergare de rezistență se va face conform următoarelor tabele:

NOTA	BĂIEȚI	FETE
	Performanța (min)	Performanța (min)
10	4.40	2.40
9.80	4.42	2.42
9.60	4.44	2.44
9.40	4.46	2.46
9.20	4.48	2.48
9.00	4.50	2.50
8.80	4.52	2.52
8.60	4.54	2.54
8.40	4.56	2.56
8.20	4.58	2.58
8.00	5.00	3.00
7.80	5.02	3.02
7.60	5.04	3.04
7.40	5.06	3.06
7.20	5.08	3.08
7.00	5.10	3.10
6.80	5.12	3.12
6.60	5.14	3.14
6.40	5.16	3.16
6.20	5.18	3.18
6.00	5.20	3.20

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

5.80	5.22	3.22
5.60	5.24	3.24
5.40	5.26	3.26
5.20	5.28	3.28
5.00	5.30	3.30
4.80	5.32	3.32
4.60	5.34	3.34
4.40	5.36	3.36
4.20	5.38	3.38
4.00	5.40	3.40
3.80	5.42	3.42
3.60	5.44	3.44
3.40	5.46	3.46
3.20	5.48	3.48
3.00	5.50	3.50
2.80	5.52	3.52
2.60	5.54	3.54
2.40	5.56	3.56
2.20	5.58	3.58
2.00	6.00	4.00
1.80	6.02	4.02
1.60	6.04	4.04
1.40	6.06	4.06
1.20	6.08	4.08
1.00	6.10	4.10

NOTA FINALĂ LA ATLETISM

=

MEDIA NOTELOR LA CELE DOUĂ PROBE SUSȚINUTE

(fără rotunjire și cu două zecimale)