

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	

Anexa 3

PROBA DE MOTRICITATE SPECIFICĂ

Pentru programele de studii *Educație fizică și sportivă* și *Sport și Performanță Motrică*

1. JOCURI SPORTIVE

Candidații pot opta pentru unul dintre următoarele jocuri sportive: **baschet, volei, handbal, fotbal**. La fiecare joc se vor susține două probe:

- ✓ proba 1 – structură tehnică
- ✓ proba 2 – joc bilateral

NOTA FINALĂ (JOCURI SPORTIVE)

=

MEDIA NOTELOR OBȚINUTE LA CELE DOUĂ PROBE
(fără rotunjire și cu două zecimale)

a. BASCHET

Examenul specific jocului de baschet cuprinde două probe de concurs la care se obțin două note, **nota finală** fiind constituită din media notelor obținute la cele două probe.

PROBA NR. 1 - STRUCTURA TEHNICĂ: se efectuează contratimp.




Amenajarea terenului:

În terenul de apărare, în colțurile suprafeței de restricție, în afara acesteia, se află 4 zone (de 30 cm pe 30 cm) care trebuie atinse cu piciorul în timpul execuției structurii tehnice.

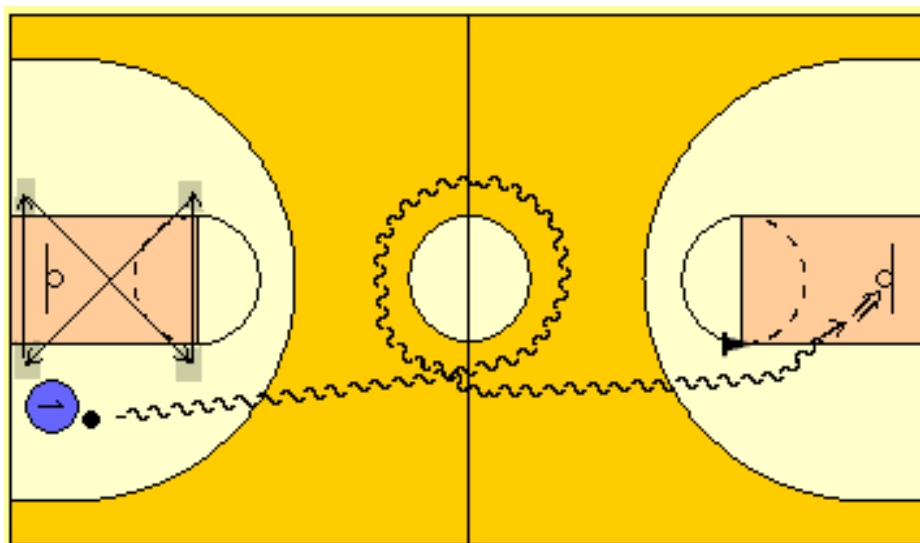
În terenul de atac, în colțul suprafeței de restricție, se află un jalon care trebuie ocolit în dribling prin exterior.

Mingea este așezată pe sol, la 1 m lateral față de colțul suprafeței de restricție și 1 m în interiorul terenului față de linia de fund a acestuia.

Legendă:

-  deplasare
-  dribling
-  aruncare la coș

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	



Descrierea probei: executantul, din poziție fundamentală, cu piciorul dinspre linia laterală a terenului având contact cu solul în zona de 30 cm pe 30 cm în afara suprafeței de restricție, se deplasează pe următorul traseu:

- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat lateral paralel cu linia de fund a terenului și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din afara suprafeței de restricție;
- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat oblic înainte și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din colțul suprafeței de restricție;
- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat lateral pe linia de aruncări libere și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din colțul suprafeței de restricție;
- deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat oblic înapoi și atingerea cu piciorul a zonei de 30 cm pe 30 cm din afara suprafeței de restricție;
- preluarea mingii de pe sol, dribling cu ocolirea cercului central, se continuă driblingul spre coșul advers, cu ocolirea prin exterior a jalonului din colțul suprafeței de restricție și se aruncă la coș din dribling.

Structura tehnică se efectuează contracronometru. Cronometrul pornește atunci când candidatul execută prima mișcare și se oprește atunci când acesta a eliberat mingea din mâini pentru aruncare la coș.

Executantul poate executa structura tehnică la alegere, pe partea dreaptă sau pe partea stângă.

Nerespectarea traseului și a modului de execuție a structurii tehnice duce la descalificarea candidatului.

Candidatul execută traseul de 2 ori și se notează rezultatul cel mai bun.

Penalități:

- 0,25 sec – pentru nerespectarea deplasării în poziție fundamentală cu pas adăugat în suprafața de restricție (pentru fiecare dintre cele 4 deplasări);

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	

➤ 0,25 sec – pentru fiecare neatingere cu piciorul a zonelor de 30 cm pe 30 cm din colțurile suprafeței de restricție, în timpul deplasării în poziție fundamentală cu pas adăugat;

- 0,25 sec – pentru fiecare abatere de pași comisă de executant;
- 0,25 sec – pentru fiecare abatere de dublu dribling comisă de executant;
- 1 sec – pentru neînscierea coșului prin aruncare la coș din dribling.

TABEL CU TRANSFORMAREA TIMPILOR DE EXECUȚIE A STRUCTURII TEHNICE ÎN NOTE

NOTĂ	BĂIEȚI	FETE
10	15"50 - 15"74	17"50 - 17"74
9,75	15"75 - 15"99	17"75 - 17"99
9,50	16"00 - 16"24	18"00 - 18"24
9,25	16"25 - 16"49	18"25 - 18"49
9	16"50 - 16"74	18"50 - 18"74
8,75	16"75 - 16"99	18"75 - 18"99
8,50	17"00 - 17"24	19"00 - 19"24
8,25	17"25 - 17"49	19"25 - 19"49
8	17"50 - 17"74	19"50 - 19"74
7,75	17"75 - 17"99	19"75 - 19"99
7,50	18"00 - 18"24	20"00 - 20"24
7,25	18"25 - 18"49	20"25 - 20"49
7	18"50 - 18"74	20"50 - 20"74
6,75	18"75 - 18"99	20"75 - 20"99
6,50	19"00 - 19"24	21"00 - 21"24
6,25	19"25 - 19"49	21"25 - 21"49
6	19"50 - 19"74	21"50 - 21"74
5,75	19"75 - 19"99	21"75 - 21"99
5,50	20"00 - 20"24	22"00 - 22"24
5,25	20"25 - 20"49	22"25 - 22"49
5	20"50 - 20"74	22"50 - 22"74
4,75	20"75 - 20"99	22"75 - 22"99
4,50	21"00 - 21"24	23"00 - 23"24
4,25	21"25 - 21"49	23"25 - 23"49
4	21"50 - 21"74	23"50 - 23"74
3,75	21"75 - 21"99	23"75 - 23"99
3,50	22"00 - 22"24	24"00 - 24"24
3,25	22"25 - 22"49	24"25 - 24"49
3	22"50 - 22"74	24"50 - 24"74

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	

2,75	22"75 - 22"99	24"75 - 24"99
2,50	23"00 - 23"24	25"00 - 25"24
2,25	23"25 - 23"49	25"25 - 25"49
2	23"50- 23"74	25"50- 25"74
1,75	23"75 - 23"99	25"75 - 25"99
1,50	24"00 - 24"24	26"00 - 26"24
1,25	24"25 - 24"49	26"25 - 26"49
1	peste 24"50	peste 26"50

PROBA NR. 2 - JOC BILATERAL

Candidații vor fi examinați în cadrul unui joc 5x5 cu desfășurare pe tot terenul, urmărindu-se acțiunile tehnico-tactice individuale și colective aplicate în condiții de adversitate (*joc bilateral*), și anume:

- *acțiuni tactice individuale de atac:*

- demarcajul,
- depășirea,
- pătrunderea,
- recuperarea ofensivă;

- *acțiuni tactice individuale în apărare:*

- marcajul normal,
- recuperarea defensivă;

- *acțiuni tactice colective de atac (combinații de 2-3 jucători):*

- dă și du-te.