

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	

#### 4. DISCIPLINE DE COMBAT

##### PROBA NR. 1 - Tehnici de lovire și de apărare specifice

	Directă cu brațul din față și cel din spate (oi tsuki-gyaku tsuki)	1 punct
	Croșeul cu brațul din față și cu cel din spate (seiken mawashi tsuki)	1 punct
	Upercut cu brațul din față și cu cel din spate (shita uchi)	1 punct
	Apărare la nivelul superior (jodan)	1 punct
	Apărare la nivel mediu (chudan)	1 punct
	Apărare la nivel inferior (gedan)	1 punct
	Lovitură directă de picior -mae geri- cu piciorul din față și cel din spate	1 punct
	Lovitură circulară de picior- mawashi geri- cu piciorul din față și din spate	1 punct
	Lovitură de picior prin întoarcere (ushiro ura mawashi geri) cu piciorul din față și cel din spate	1 punct

**Nota la prima probă** este alcătuită din suma punctelor acumulate plus un punct din oficiu.

**NOTĂ:** execuțiile se demonstrează ambilateral, la nivel înalt, mediu sau de jos, la cererea comisiei de examinare.

##### PROBA NR. 2 - Tehnici de proiectare, imobilizare, luxare, strangulare (la alegere)

	Proiectare cu ajutorul brațelor	1 punct
	Proiectare cu ajutorul șoldurilor	1 punct
	Proiectare cu ajutorul picioarelor	1 punct
	Proiectare prin sacrificiu lateral	1 punct
	Proiectare prin sacrificiu pe spate	1 punct
	Imobilizare transversală, laterală sau în prelungire	1 punct
	Strangulare din spate	1 punct
	Strangulare din față	1 punct
	Luxarea cotului întins	1 punct

**Nota la proba 2** este alcătuită din suma punctelor acumulate plus un punct din oficiu.

**NOTĂ:** execuțiile se fac ambilateral, la cererea comisiei.

Candidații se vor prezenta cu echipamentul adecvat susținerii probelor.

#### NOTA FINALĂ LA DISCIPLINE DE COMBAT

=

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