

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	

## d. FOTBAL

### (băieți și fete)

Examenul specific jocului de fotbal 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 - TRASEU (contratimp)

##### *Descrierea traseului:*

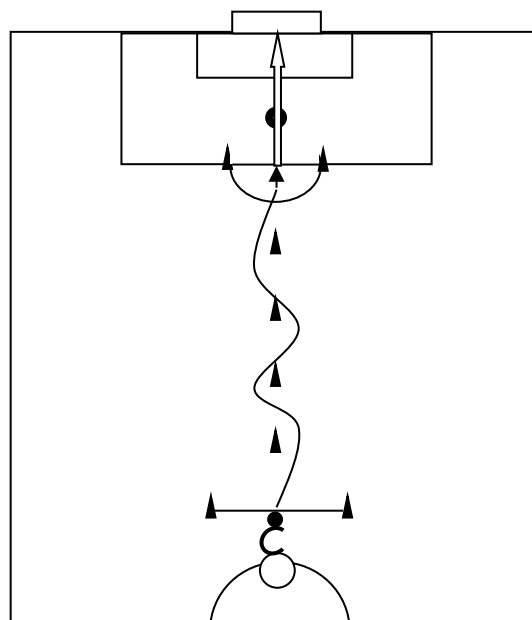
- candidatul pleacă de la 33,5 m distanță față de poartă, execută preluarea mingii cu talpa pe direcția de deplasare, cu șiretul plin prin amortizare sau cu partea interioară a piciorului prin amortizare din autoaruncare (mingea se aruncă până la nivelul capului), conduce mingea printre 4 jaloane (distanță 3 m între acestea) și finalizează prin șut la poartă (procedeu de lovire a mingii la alegere) din afara suprafeței de pedeapsă (mingea trebuie să intre în poartă). Linia de start este la 3 m față de primul jalon, iar spațiul de finalizare (cuprins între ultimul jalon și suprafața de pedeapsă) are o lungime de 5 m.

##### Legendă:

- executant;
- ⊂ preluarea mingii;
- conducerea mingii;
- ⇒ finalizare (șut la poartă).

##### Precizări:

- testul se efectuează contratimp; cronometrul este pornit în momentul preluării mingii de către candidat și este oprit în momentul șutului la poartă;
- candidatul are dreptul la două încercări, fiind notată cea mai bună dintre ele;
- timpul obținut de fiecare candidat se va transforma în **nota la testul de fotbal**, conform următoarelor tabele:



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	

## TABEL CU TRANSFORMAREA TIMPILOR DE EXECUȚIE A STRUCTURII TEHNICE ÎN NOTE

NOTA	BĂIEȚI	FETE
10	4"51 - 4"75	5"51 - 5"75
9	4"76 - 5"	5"76 - 6"
8	5"01 - 5"25	6"01 - 6"25
7	5"26 - 5"50	6"26 - 6"50
6	5"51 - 5"75	6"51 - 6"75
5	5"76 - 6"	6"76 - 7"
4	6"01 - 6"25	7"01 - 7"25
3	6"26 - 6"50	7"26 - 7"50
2	6"51 - 6"75	7"51 - 7"75
1	6"76 - 7"	7"76 - 8"

### Penalizări:

- pierderea unui jalon, dărâmarea acestuia, șutul la poartă înainte de ultimul jalon și depășirea liniei de unde se șutează la poartă se penalizează cu 0,50 secunde;
- nerespectarea traseului duce la descalificarea candidatului;
- transmiterea mingii în afara porții, inclusiv bara, se penalizează cu 0,50 secunde.

### PROBA NR. 2 - JOC BILATERAL PE TEREN REDUS (băieți și fete)

Candidatul va fi notat de la 1 la 10 în cadrul unui joc bilateral 6vs6, pe durata a 30 minute, fiind apreciat pentru următoarele execuții tehnice și acțiuni tactice:

#### *I. pentru jucători de câmp:*

- *în atac* - lovirea mingii cu piciorul și cu capul;
  - preluarea mingii;
  - conducerea mingii;
  - mișcarea înșelătoare;
  - protejarea mingii din deplasare;
  - demarcajul;
  - depășirea individuală;
  - un-doi-ul;
  - încrucișarea.
- *în apărare* - deposedarea adversarului de minge;
  - marcajul;
  - dublajul;

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	

- presingul.

## ***II. pentru portari:***

Candidații care solicită și joacă pe acest post vor fi apreciați pentru *corectitudinea și eficiența* execuțiilor și acțiunilor tehnico-tactice care compun *conținutul jocului portarului în atac și în apărare*.

**NOTĂ:** Echipamentul candidaților trebuie să fie corespunzător jocului de fotbal pe teren redus **desfășurat pe iarba (gazon)**, fiind alcătuit din:

Pentru jucătorii de câmp - încălțăminte adecvată suprafeței de joc cu/fără crampoane, apărători tibiale și jambiere, șort și tricou (jucători de câmp);

Pentru portari - încălțăminte adecvată suprafeței de joc cu/fără crampoane, apărători tibiale și jambiere, șort specific (pantaloni de trening), tricou specific (bluză cu mânecă lungă), mănuși.

Modul de desfășurare al jocului are la bază Regulamentul Jocului de Fotbal pe Teren Redus adaptat cerințelor U.N.E.F.S.

*Terenul de joc:* Lungime – 50m; Lățime – 25m;

*Dimensiunea porților:* Distanța între stâlpi - 3 m; Înălțimea porților - 2 m

*Lovitura de pedeapsă* se execută dintr-un punct aflat la 7 m de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.

*Lovitura de la colț* se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.

*Durata jocului* - jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte 15 minute.

*Număr de jucători* - fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar = 6 jucători;

*Aruncarea de la margine* - se execută cu piciorul de jos, mingea trebuie să fie oprită (lovitură indirectă).