

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. GIMNASTICĂ

În cadrul concursului de admitere candidații care aleg “**Gimnastica**” pentru proba de educație fizică vor susține două probe obligatorii:

PROBA NR. 1: exercițiu la sol - liber ales; acesta poate fi compus din elemente valorice alese din gimnastica artistică sau/și gimnastică ritmică. Valoarea dificultății elementelor sau combinațiilor trebuie să însumeze 9 puncte. Aceasta trebuie preluată din tabelele specifice anexate în „Broșura de admitere”. Se acordă un punct din oficiu pentru punctajul maxim - 10.

PROBA NR. 2: săritură peste un aparat de gimnastică, - capră sau lada de gimnastică așezate transversal, **la alegere**. Sunt propuse 2 sărituri atât pentru băieți cât și pentru fete. Ambele sunt cotate cu „nota de plecare” 9.

Rezultatul final la disciplina „gimnastică” va fi obținut prin media celor 2 note obținute la proba de sol și de sărituri.

PRECIZĂRI PRIVIND PROBELE:

- Pentru fiecare probă evaluarea va porni din nota **10** considerată - notă de plecare. Pentru fiecare probă aceasta este compusă din:
 - 1 punct din oficiu + 9 puncte – ce reprezintă valoarea însumată a dificultății elementelor cuprinse în exercițiului liber ales la sol (proba 1);**
 - 1 punct din oficiu + 9 puncte valoarea săriturii pentru care a optat candidatul (proba 2);**
 - Din fiecare notă de plecare se scad, dacă este cazul, penalizările pentru execuție.**
- Pentru **proba 1** se aleg elemente din tabelul de mai jos, astfel încât valorile însumate să totalizeze **9 puncte**.

Observații

În conținutul exercițiului, elementele alese de candidați trebuie să se regăsească în conținutul exercițiului **o singură dată!** Orice repetare a unui element sau combinație gimnică nu este luată în considerare. În conținutul exercițiului, aceștia trebuie să aibă câte un element din cele 3 categorii valorice: un element de 3 puncte unul de 2 puncte și unul de 1 punct.

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 HOTĂRĂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

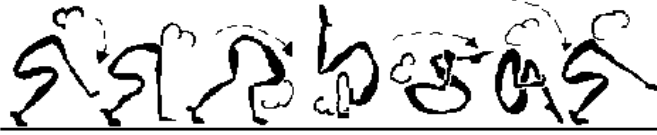
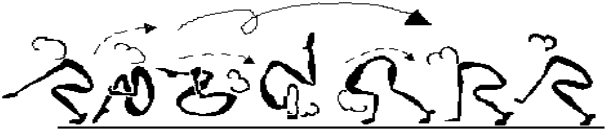

ATENȚIE

- *Elementele propuse pentru proba 1 - sol se adresează tuturor, băieți și fete (chiar dacă desenul reprezintă băiat sau fată);*
- *Dacă cerințele de legare logică și cursivă a elementelor conduc la poziții inițiale și finale diferite de cele din desen, elementele se iau în considerare;*
- *Se recomandă candidaților să aleagă elemente de valori diferite, astfel încât suma valorilor lor să fie 9 puncte. În cazul în care suma valorilor este mai mică atunci și nota de plecare va fi mai mică, iar posibilitatea obținerii notei maxime este exclusă.*




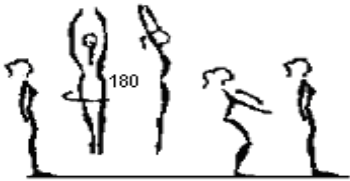


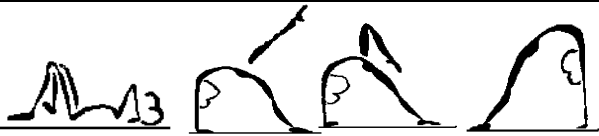

Exemple orientative de combinare a valorilor:

- (4 elemente x 1 punct) + (1 element x 2 puncte) + (1 element x 3 puncte) = 9 puncte;
- (1 element x 1 punct) + (1 element x 2 puncte) + (2 elemente x 3 puncte) = 9 puncte;
- (2 elemente x 1 punct) + (2 elemente x 2 puncte) + (1 element x 3 puncte) = 9 puncte;


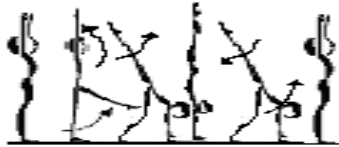
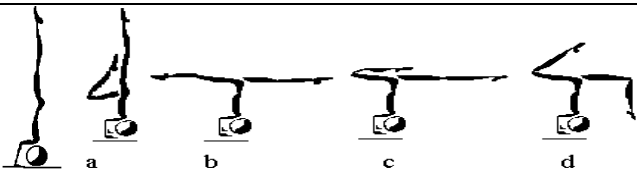




TABEL CU ELEMENTELE PENTRU *PROBA 1*

Nr. crt.	Denumire element	Valoare 1 punct
1.	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	
2.	Rostogolire înapoi din sprijin ghemuit în sprijin ghemuit	
3.	Rostogolire înapoi din stând depărtat în stând depărtat	


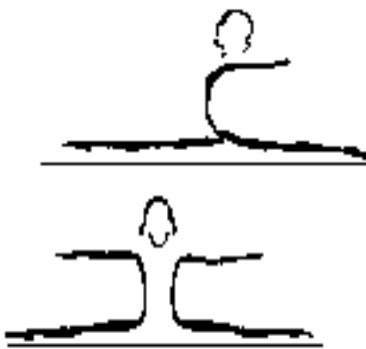


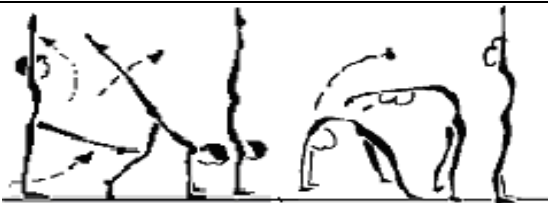


Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

4.	Stând pe omoplați (variante)	
5.	Cumpănă pe 1 genunchi	
6.	Semisfoara	
7.	Săritură dreaptă cu întoarcere 180°	
8.	Săritură cu ridicarea genunchilor la piept (grupată)	
9.	Săritură passé	
Valoare 2 puncte		
1.	Podul de jos (variante)	
2.	Cumpănă pe 1 picior (variante)	

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.	Rostogolire înainte din stând în stând depărtat	
4.	Stând pe mâini cu revenire	
5.	Stând pe cap (variante)	
6.	Stând pe cap din stând depărtat, rostogolire înainte în sprijin ghemuit	
7.	Săritură dreaptă cu întoarcere 360°	
8.	Val de corp înainte (variante)	
9.	Săritură cu forfecarea picioarelor înainte, brațele sus	
Valoare 3 puncte		

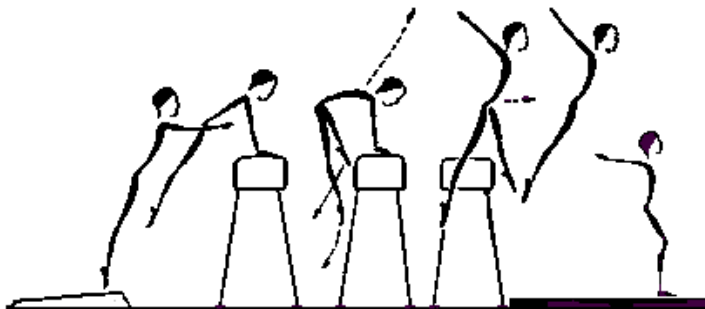
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

1.	Podul de sus cu revenire	
2.	Sfoara cu piciorul drept/ stâng înainte / sfoara laterală	
3.	Rostogolire înainte din stând în stând cu picioarele apropiate	
4.	Roata laterală din stând cu umărul drept/ stâng spre direcția de execuție	
5.	Stând pe mâini podul cu ridicare în stând	
6.	Stând pe mâini cu rostogolire înainte în sprijin ghemuit	
7.	Stând pe mâini cu rostogolire înainte în stând depărtat	

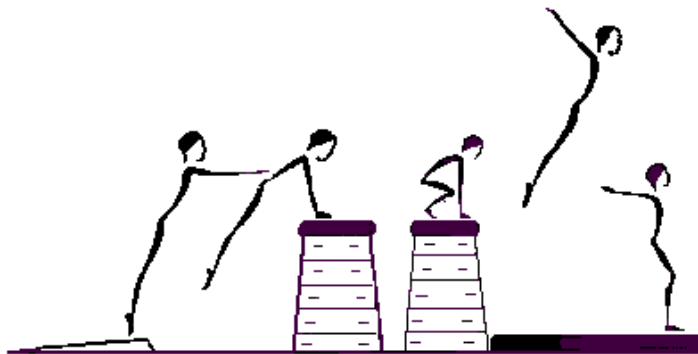
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

- Pentru **proba 2** se alege una dintre săriturile de mai jos, pentru băieți și fete:

2.1 *Săritură depărtat peste capra de gimnastică* (înălțime - 1,10 m.) și aterizare în stând cu genunchii ușor îndoiți și brațele lateral.



2.2 *Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal și săritură cu extensie cu aterizare amortizată în stând cu brațele lateral* (înălțime – 1,15 m).



ATENȚIE!

Săriturile propuse pentru proba 2 se adresează tuturor, băieți și fete (chiar dacă desenele reprezintă băieți).

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	

PENALIZĂRI SOL				
Neacordare a valorii elementului	0,5 puncte	0,3 puncte	0,2 puncte	0,1 puncte
<i>Execuție necontrolată, illogică, Agimnică</i>	<i>Cădere/repetar e; execuție fără ținută și încordare specifică pe tot parcursul exercițiului</i>	<i>Dezechilibrare mare Greșeli mari de tehnică și ținută</i>	<i>Deviere de la direcția de execuție Greșeli medii de tehnică și ținută</i>	<i>Greșeli mici de ținută</i>
PENALIZĂRI SĂRITURI				
Neacordare a valorii săriturii	0,5 puncte	0,3 puncte	0,2 puncte	0,1 puncte
<i>Neexecutare a săriturii Efectuarea altei sărituri</i>	<i>Cădere/sprij in pe sol în partea a doua a săriturii</i>	<i>Lovirea aparatului Sprijin pe o singură mână pe aparat Greșeli mari de ținută</i>	<i>Atingerea aparatului Amplitudine mică zbor II Sprijinul mâinilor pe sol la aterizare Greșeli medii de ținută</i>	<i>Aterizare în ghemuit Aterizare în stând depărtat Pași după aterizare Greșeli mici de ținută</i>

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	

PRECIZĂRI PRIVIND EXECUȚIA, PREZENTAREA PENTRU CONCURS ȘI APRECIEREA

- * În cadrul concursului, fiecare candidat are dreptul la **o singură prezentare (încercare)** a exercițiului liber-ales și la **o singură săritură**.
- * Începutul fiecărui exercițiu este precedat de prezentare. Ea este obligatorie.
- * **Aprecierea** se face în conformitate cu uzanțele de arbitraj în gimnastică, ținând cont de corectitudinea execuției, cursivitatea și logica legărilor pentru exercițiul la sol și corectitudinea execuției pentru săritura aleasă, înregistrându-se eventualele penalizări.
- * **Echipamentul** acceptat pentru candidați: șort/colanți, maiou/tricou, costum de gimnastică, papuci de gimnastică/șosete/desculț, după preferința fiecărui candidat. Echipamentul trebuie să fie decent și să permită efectuarea lejeră a elementelor și a săriturii alese.
- * **Nota**

Pentru proba nr. 1:

Nota la sol = 10 – suma penalizărilor (dacă este cazul)

Pentru proba nr. 2:

Nota la sărituri = 10 – suma penalizărilor (dacă este cazul)

NOTA FINALĂ LA GIMNASTICĂ

=

MEDIA NOTELOR OBȚINUTE LA CELE DOUĂ PROBE

(fără rotunjire și cu două zecimale)