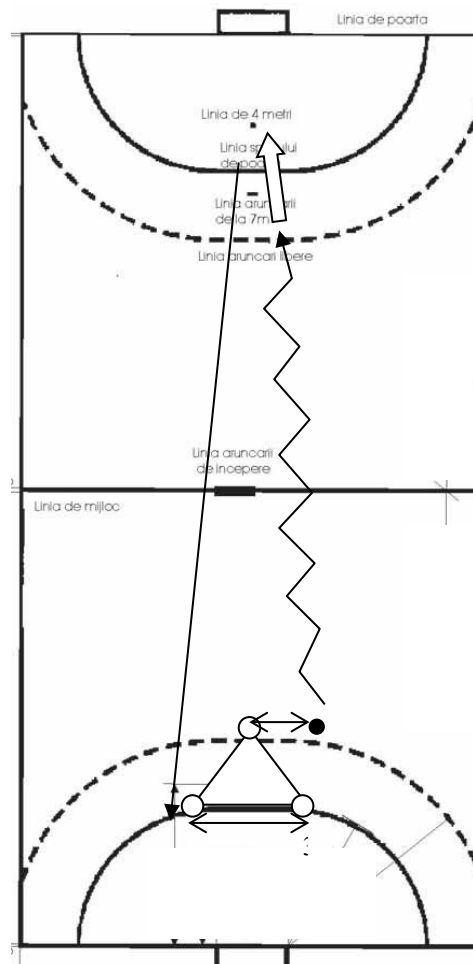


Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București  Admitere	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL I STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	EDIȚIA: 11 REVIZIA: 0 Aprobare HOTĂRÂRE SENAT Nr.51/29.02.2024
	COD M-AD-03-11	

### c. HANDBAL

Examenul specific jocului de handbal 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 - TESTUL DE HANDBAL (contratimp)** - constă în parcurgerea unui *traseu* care, în partea inițială, necesită amenajarea unor *puncte de reper pe teren* (vezi figura alăturată). Astfel, între semicercul de 6 m și cel de 9 m se marchează *un triunghi* a cărui bază este constituită de *linia dreaptă* (de 3 m) a semicercului de 6 m și vârful situat pe semicercul de 9 m, în dreptul unei perpendiculare ridicate imaginar de la mijlocul bazei triunghiului. În colțurile triunghiului se marchează câte un cerc cu diametrul de 20 cm. În dreptul vârfului triunghiului, la o distanță de 1,5 m lateral dreapta sau stânga față de acesta (în funcție de preferința candidatului), se află plasată o minge.



**Descrierea traseului:** Candidatul se găsește dispus cu fața către vârful triunghiului și cu un picior într-unul dintre cercurile bazei triunghiului; se deplasează cu pași adăugați sau încrucișați lateral către celalalt cerc al bazei triunghiului, apoi înainte către cercul din vârful triunghiului și înapoi către cercul din care s-a luat startul, executând o tură completă; după atingerea cercului din care s-a dat startul, aleargă, ridică mingea din dreptul vârfului triunghiului, execută dribling multiplu până în partea opusă a terenului și finalizează printr-o aruncare la poartă, dintre cele două semicercuri; după aruncare se întoarce în mare viteză până la semicercul de 6 m de la care a pornit.

#### Legendă:

- - vârfurile triunghiului
- - punctul de așezare al mingii
- ~ - dribling multiplu
- (alb) - aruncare la poartă
- (negru) - alergare fără minge

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:

- testul se efectuează **contratimp**: cronometrul este pornit la prima mișcare a candidatului și este oprit în momentul în care candidatul ajunge la semicercul de la care a pornit pe traseu;
- testul se execută de două ori și se notează performanța cea mai bună;
- aruncarea la poartă se execută folosind un procedeu de aruncare la alegere;
- se penalizează următoarele greșeli:
  - ☞ pași, dublu dribling, semicerc - cu câte 0,50 puncte fiecare;
  - ☞ nemarcarea golului după aruncarea la poartă - cu 1 punct.
- timpul obținut de fiecare candidat se va transforma în **nota la testul de handbal**, conform următoarelor tabele:

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

NOTA	BĂIEȚI	FETE
10	11"7 sau mai puțin	12"9 sau mai puțin
9,50	11"9 – 11"8	13"1 – 13"
9,00	12"2 – 12"	13"4 – 13"2
8,50	12"5 – 12"3	13"7 – 13"5
8,00	12"8 – 12"6	14" – 13"8
7,50	13"1 – 12"9	14"3 – 14"1
7,00	13"4 – 13"2	14"6 – 14"4
6,50	13"7 – 13"5	14"9 – 14"7
6,00	13"9 – 13"8	15"1 – 15"
5,50	14"2 – 14"	15"4 – 15"2
5,00	14"5 – 14"3	15"7 – 15"5
4,50	14"9 – 14"6	16"1 – 15"8
4,00	15"3 – 15"	16"5 – 16"2

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	

3,50	15''7 – 15''4	16''9 – 16''6
3,00	16''1 – 15''8	17''3 – 17''
2,50	16''5 – 16''2	17''7 – 17''4
2,00	16''9 – 16''6	18''1 – 17''8
1,50	17''1 – 17''	18''3 – 18''2
1,00	Peste 17''1	Peste 18''3

## PROBA NR. 2 - JOC BILATERAL

Candidații vor fi examinați în cadrul unui joc, urmărindu-se acțiunile tehnico-tactice individuale și colective aplicate în condiții de adversitate (*joc bilateral*):

- **acțiuni individuale de atac:** așezarea jucătorilor în teren, prinderea și pasarea mingii în pătrundere, angajarea jucătorilor la semicerc, demarcajul, aruncarea la poartă;
- **acțiuni individuale de apărare:** oprirea contraatacului, replierea în apărare, marcarea adversarului, blocarea mingii aruncate la poartă, atacarea adversarului cu mingea și scoaterea mingii de la adversar;
- **acțiuni colective de bază:** încrucișările simple și duble, blocajele, paravanele, învăluirile, blocajul și plecarea din blocaj;
- **acțiuni colective pentru apărare:** schimbul de adversari, dublarea, colaborarea cu portarul și apărarea aruncărilor libere.