

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII  
TINERETULUI ȘI SPORTULUI  
UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**

*Facultatea de Educație Fizică și Sport*

**GHIDUL  
CANDIDATULUI**



*Admitere - IULIE/SEPTEMBRIE 2012*

***Decanatul și secretariatul facultății:***

Craiova str. Brestei nr. 156

Tel. 0040-251-422743

Fax 0040-251-422090

Adresa e-mail: [efs\\_kineto@sport.ucv.ro](mailto:efs_kineto@sport.ucv.ro)

**Pagina web a Universității din Craiova:**

**<http://www.central.ucv.ro>**

**Pagina web a Facultății de Educație Fizică și Sport:**

**[http://cis01.central.ucv.ro/educatie\\_fizica-kineto/](http://cis01.central.ucv.ro/educatie_fizica-kineto/)**

## *Facultatea de Educație Fizică și Sport*

### **Istoric**

- 1990 - se înființează secția de Educație Fizică și Sport a Facultății de Științe
- 1995 - secția devine Facultatea de Educație Fizică și Sport prin Ordinul Ministerului Învățământului nr.4622
- 1997 - este acreditată Facultatea de Educație Fizică și Sport
- 1997 - se autorizează funcționarea Secției de Kinetoterapie
- 1998 - sediul Facultății de Educație Fizică și Sport este pe str. Brestei, nr. 156 (sediul fostului Liceu Militar "Tudor Vladimirescu")
- 2000 - a fost înființată secția de Educație Fizică și Management în Sport.
- 2003 - Master: "Sport și management în sport", cursuri zi, durată 2 ani
- 2004 - Master: "Traumatologie și recuperare în sport", cursuri zi, durată 2 ani
- 2004 - este acreditată Secția de Kinetoterapie
- 2005 - curs postuniversitar "Masaj terapeutic, tehnici speciale de masaj, masajul și concepte noi de recuperare în patologia infantilă", cursuri zi, durată 1 semestru (120 ore)
- 2005 – master – Kinetoterapia în recuperarea neuromotorie
- 2006 – au fost înființate noile specializări conform procesului Bologna - Educație Fizică și Sportivă; - Kinetoterapie și Motricitate Specială
- 2008 – master pentru absolvenții studiilor de licență de 3 ani - Activități motrice curriculare și extracurriculare; - Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie; - Performanță în sport
- 2011 – evaluare periodică EFS și Kinetoterapie Craiova
- 2011 – acreditare EFS și Kinetoterapie Dr. Tr. Severin

**BIROUL EXECUTIV AL CONSILIULUI PROFESORAL** este alcătuit din:

**Decan** *Prof. Univ. Dr. Marian Dragomir*

**Prodecan** *Prof. Univ. Dr. Taina Avramescu*

**Prodecan** *Prof. Univ. Dr. Dănoiu Mircea*

**Prodecan** *Conf. Univ. Dr. Nanu Marian Costin*

**Director departament 1** *Prof. Univ. Dr. Dorina Ortanescu*

**Director departament 2** *Prof. Univ. Dr. Ligia Rusu*

## **Baza materiala**

Facultatea de Educatie Fizica si Sport dispune de un local propriu si spatii proprii pentru activitatea didactica care sunt dotate cu toate facilitatile necesare parcurgerii in conditii optime a programelor de invatamant pe discipline, specifice pentru fiecare sectie precum si camine pentru studenti . Sunt realizate in prezent cabinete metodice si sali de seminarii pentru toate disciplinele de studiu, biblioteca proprie cu un volum de carte de peste 4000 de exemplare, sala de calculatoare conectate la internet, sali pentru kinetoterapie dotate cu aparatura medicala moderna fixa dar si mobila pentru investigatii pe teren, sali pentru activitatea practica si terenuri in aer liber dotate cu materiale, instalatii si aparatura specifica fiecarei ramuri sportive, sali de cursuri, echipamente pentru schi si natatie, facilitati pentru elaborarea cursurilor academice si a lucrarilor de cercetare pentru cadrele didactice si studenti, etc..

## **Structura spatiilor proprii**

**1. Sediul principal al facultatii** se afla repartizat pe o suprafata de 6,03 ha si include:

-Un corp de cladire in care se afla sediul decanatului, secretariatul, birouri pentru prodecani si secretar stiintific, birou tehnoredactare, sediile primelor doua catedre, cabinete metodice si sali de seminarii pentru atletism, gimnastica, teorie si metodica, handbal, volei, pedagogie-psihologie, biochimie, biomecanica, 2 sali de calculatoare, sediul AOR Dolj.

- Corp de clădire pentru sectia de kinetoterapie care include cabinete metodice si sali pentru laboratoare pentru anatomie, fiziologie, masaj, explorari functionale, fizioterapie, ergofiziologie.

- Corp de cladire care cuprinde o sala pentru cursuri, sala de atletism, de gimnastica, atletica grea, sala pentru fitness, magazii pentru echipamente si materiale sportive.

- Corp de clădire cu 2 săli de curs, 1 sală de seminar și cabinete cadre didactice

- Doua camine pentru studenti cu o capacitate de peste 160 de locuri.

- Terenuri de sport in aer liber de fotbal, pentru probele atletice, handbal, baschet, volei, tenis de camp.

**2. Complex sportiv "Sala Universitatii"** ce include o sala de gimnastica artistica, sala pentru volei si baschet si o sala de scrima.

**3. Complex sportiv Stadion "Ion Oblemenco"** care are o sala pentru tenis de masa si una pentru handbal.

**4. Complex sportiv "Facultatea de Educatie Fizica si Sport"** care cuprinde doua sali de sport, terenuri in aer liber pentru atletism, fotbal, handbal, volei, baschet, birouri pentru catedra III si magazine de echipamente și materiale sportive.

**5.** In incinta cladirii sectiei de Kinetoterapie isi desfasoara activitatea **Centrul pentru recuperarea precoce a copiilor cu disabilitati**, realizat impreuna cu organizatia non guvernamentala **"World vision"**.

## ***SPECIALIZĂRILE:***

- **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**
- **KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ**

Admiterea în învățământul superior se face în conformitate cu prevederile Legii învățământului nr. 84/1995, art. 57, art. 59, art. 60, completată cu Legea nr. 131/1995 și Ordonanța de urgență nr. 36/1997.

Participanții la admitere în învățământul universitar pot fi absolvenții de liceu cu diplomă de bacalaureat (sau echivalentă cu aceasta) și/sau studenții care vor să urmeze o a doua specializare (care la finele sesiunii de examene din vara anului universitar 2011/2012, sunt integraliști), cetățeni ai României.

Un candidat poate participa concomitent la admiterea la mai multe specializări din aceeași instituție sau din instituții diferite de învățământ superior, în condițiile stabilite de senatul fiecărei instituții de învățământ superior organizatoare.

## **Facultatea de Educație Fizică și Sport - Craiova**

### ***I. Domeniul de licență Educație fizică și sport***

**Specializarea Educație fizică și sportivă**

**durata studiilor 3 ani – 6 semestre**

**Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială**

**durata studiilor 3 ani – 6 semestre**

**Corespunzător opțiunilor privind specializarea alternativă, absolvenții primesc “Diploma supplement” (anexă la diploma de licență).**

### ***II. Studii masterat***

**durata studiilor 2 ani - 4 semestre**

**Studii master-pentru absolvenții cu studii de licență de 3 și 4 ani**

- 1. Activități motrice curriculare și extracurriculare**
- 2. Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie**
- 3. Performanță în sport**

## **Facultatea de Educație Fizică și Sport - Drobeta Turnu-Severin**

### ***I. Domeniul de licență Educație fizică și sport***

**Specializarea Educație fizică și sportivă**

**durata studiilor 3 ani – 6 semestre**

**Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială**

**durata studiilor 3 ani – 6 semestre**

**Corespunzător opțiunilor privind specializarea alternativă, absolvenții primesc “Diploma supplement” (anexă la diploma de licență).**

# CUPRINSUL

1. PROBELE PENTRU CONCURSUL DE ADMITERE
2. DATA CONCURSULUI
3. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR ȘI ACTELE NECESARE
4. DESFĂȘURAREA CONCURSULUI
5. STABILIREA REZULTATULUI FINAL AL CONCURSULUI DE ADMITERE
6. CONTESTAȚII
7. ANUNȚ IMPORTANT

## 1. PROBELE PENTRU CONCURSUL DE ADMITERE PROBE DE EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE

- a. Testul de atletism
- b. Testul de gimnastică
- c. Testul de discipline sportive - care cuprinde o disciplină sportivă la alegere dintre: **baschet, volei, handbal, fotbal** - pentru băieți, **tenis de masă, sporturi de luptă (arte marțiale, lupte), scrimă**.

Candidații care nu pot obține cel puțin media 5.00 (cinci) la cele trei teste sunt eliminați din concurs.

## 2. DATA CONCURSULUI

### 1. Domeniul de licență - educație fizică și sport

- a) *Specializarea Educație fizică și sportivă*
- b) *Specializarea Kinetoterapie și motricitate specială*

### **Craiova**

*Pentru sesiunea iulie 2012:*

- perioada de înscriere: 16-22 iulie 2012
- susținerea probelor 23, 24, 25 iulie 2012
- afișarea rezultatelor 26 iulie 2012

*Pentru sesiunea septembrie 2012:*

- perioada de înscriere: 5-12 septembrie 2012
- susținerea probelor 13, 14, 15 septembrie 2012
- afișarea rezultatelor 16 septembrie 2012



## **2. Master**

- perioada de înscriere: 10-16 septembrie 2012

- susținerea probelor

17 sept. 2012 **Activități motrice curriculare și extracurriculare**

- afișarea rezultatelor 18 septembrie 2012

18 sept. 2012 **Kinetoterapie în reeducarea neuromotorie**

- afișarea rezultatelor 19 septembrie 2012

19 sept. 2012 **Performanță în sport**

- afișarea rezultatelor 20 septembrie 2012

## **Drobeta - Turnu Severin**

*Pentru sesiunea iulie 2012:*

- perioada de înscriere: 11-18 iulie

- susținerea probelor 19, 20, 21 iulie

- afișarea rezultatelor 22 iulie

*Pentru sesiunea septembrie 2012:*

- perioada de înscriere: 5-12 septembrie 2012

- susținerea probelor 13, 14, 15 septembrie 2012

- afișarea rezultatelor 16 septembrie 2012

## **3. ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR ȘI ACTELE NECESARE**

**Pentru înscrierea la concursul de admitere**, candidații vor completa o **cerere de înscriere**, în care vor menționa, sub semnătură proprie, toate datele solicitate de formularul respectiv.

Din cererea de înscriere trebuie să rezulte cu claritate:

- disciplina sportivă la alegere, din cadrul probelor de evaluare a capacității motrice pentru care optează.

**La cererea de înscriere se anexează:**

- chitanța de plată a sumei prevăzută ca taxă de înscriere la concursul de admitere, achitată la casieria facultății (suma respectivă va fi comunicată ulterior);

- diploma de bacalaureat - în original;

- adeverință cu nota la bacalaureat sau foaia matricolă (pentru absolvenții anului 2012 care nu și-au primit diploma de bacalaureat);

- certificat de naștere - în copie legalizată;

- 3 (trei) fotografii, tip buletin de identitate;

- dosar plic;
- 20 coli XEROX;
- **adeverință medicală care va cuprinde:**
  - adeverință de la medicul de familie, din care să rezulte că nu suferă de boli cronice sau transmisibile;
  - rezultatul radiografiei pulmonare;
  - rezultatul examenului EKG și înregistrarea EKG (atașată fișei medicale).

Menționăm că această adeverință medicală poate fi eliberată de ambulatoriile de specialitate (medicină sportivă) în cazul în care candidatul este legitimat la un club sportiv. Adeverința trebuie parafată de medicul specialist și trebuie să aibă cu ștampila rotundă a unității sanitare emițătoare.

- adeverința din care să rezulte calitatea de student cu drept de înscriere la concursul de admitere și diploma de bacalaureat (în copie legalizată), respectiv diploma de absolvire a unei facultăți, pentru cei care se înscriu la a doua facultate.

### **Notă:**

Locurile în **regim de subvenție de la bugetul de stat** sunt stabilite prin ordin al ministrului, pe baza cifrelor de școlarizare aprobate prin Hotărâre de Guvern, iar cele în **regim cu taxă** se stabilesc în baza autonomiei universitare de către Senatul universitar.

Admiterea în învățământul superior de stat în **regim de subvenție de la buget** se face strict în limita locurilor stabilite prin Hotărâre de Guvern și repartizate pe instituții de învățământ superior, prin ordin al ministrului educației naționale.

De locurile în **regim cu taxă** pot beneficia, la cerere, candidații aflați sub "linia de admitere", în ordinea descrescătoare a mediilor.

### **Scutirea de plată a taxelor de înscriere**

Acte doveditoare - **numai pentru cei care solicită scutirea de plată a taxelor de înscriere la concursul de admitere** - (copii legalizate după certificatul de deces al părinților în cazul orfanilor de ambii părinți, adeverință de la casa de copii - în cazul celor aflați în această situație.

Sunt scutiți de taxa de înscriere copiii cadrelor didactice.

Sunt scutiți de taxa de înscriere și copiii personalului TESA din Universitate.

**Toate actele se depun într-un dosar plic.**

Secretariatul facultății emite legitimații de concurs, cu fotografia, tuturor candidaților ale căror dosare de concurs au fost aprobate de comisia de admitere.

**Pe întregul interval al desfășurării concursului, candidații vor avea asupra lor buletinul de identitate și legitimația de concurs.**

#### **4. DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

4.1. În vederea informării candidaților, Comisia Centrală de Admitere va afișa, în timp util pentru înscriere

- cifrele de școlarizare, aprobate prin Hotărâre Guvernamentală;
- situația numerică - pe zile a înscrierilor;
- modelul pentru completarea dosarului;
- modelul pentru completarea cererii de înscriere.

4.2. Precizări privind participarea la probele concursului de admitere.

**Pentru proba de evaluare a capacității motrice - eliminatorie**

- după încheierea perioadei de înscriere la concurs, comisia de admitere va afișa, cu cel puțin 24 ore înainte de începerea primei probe, listele nominale ale candidaților înscriși, pe grupe, după următoarele criterii:

- facultatea/specializarea
- sexul
- jocul sportiv la alegere pentru care a optat candidatul, precum și probele atletice pentru care optează
- ordinea alfabetică

**Notă:** nu se vor programa și nu se pot susține două sau mai multe probe în aceeași zi, pentru același candidat.

Candidații nu se pot prezenta pentru susținerea probelor sau testelor, cu alte grupe sau la alte ore decât cele planificate de către comisie,

indiferent de motivul invocat. Ora de începere a concursului este cea fixată pentru apel.

**După afișarea programului de concurs, nu se mai operează nici o modificare.**

**Numărul de locuri** pentru fiecare formă de învățământ se va afișa la sediul facultății după comunicarea de către Ministerul Educației și Cercetării a cifrei de școlarizare pentru anul universitar 2012-2013.

## **5. STABILIREA REZULTATULUI FINAL AL CONCURSULUI DE ADMITERE**

Rezultatele concursului de admitere, verificate și aprobate de Comisia Centrală de Admitere se aduc la cunoștința celor interesați prin afișare.

Admiterea în învățământul superior se face strict în limita locurilor stabilite prin Hotărârea Guvernului României și repartizate pe instituții de învățământ prin Ordin al Ministerului Învățământului.

Mediile generale obținute de candidații la concurs sunt valabile, pentru stabilirea ordinii de clasificare numai la instituția, facultatea, specializarea la care aceștia au candidat potrivit prevederilor precizărilor proprii de concurs și în conformitate cu cele menționate de candidați în cererea de înscriere.

Probele de concurs la care candidatul a absentat se notează cu 0 (zero) și intră în calculul mediei generale.

Candidații care-și retrag actele înainte de afișarea rezultatelor intermediare (la teste) sau a rezultatului final al concursului sunt eliminați din concurs.

Retragerea dosarului de înscriere în timpul concursului sau după terminarea concursului de către candidații respinși, se face la cerere, pe bază de **buletin de identitate și legitimația de concurs** - personal (sau de altă persoană, indiferent de gradul de rudenie, numai prin procură legalizată la Notariatul de Stat).

Admiterea în anul I de studii 2012/2013 se face în ordinea descrescătoare a mediilor generale obținute de candidați în limita numărului de locuri, stabilit pentru fiecare formă de învățământ.

Candidații declarați admiși, sunt înmatriculați în anul I de studii pe baza rezultatelor concursului, pentru anul universitar curent, prin decizie a Rectoratului Universității din Craiova, după achitarea taxei de înscriere.

### **5.1. CALCULUL MEDIEI GENERALE**

Media finală a concursului de admitere va fi alcătuită astfel: 30% nota de la atletism, 30% nota de la gimnastică, 30% nota de la ramura sportivă opțională, 10% media de la bacalaureat.

Media minimă generală de admitere nu poate fi mai mică de 5.00 (cinci).

**Criteriile de departajare**, în eventualitatea existenței mai multor candidați cu aceeași medie pentru ocuparea ultimului loc subvenționat de la bugetul de stat, sunt: media examenului de bacalaureat și media testului 3, respectiv ramură sportivă la alegere.

## **6. CONTESTAȚII**

Eventualele contestații cu privire la rezultatele testelor la probele practice de aptitudini sportive se depun numai la Comisia Centrală de Admitere, în termen de 24 ore de la afișarea rezultatelor probei - **se iau în considerare numai acele contestații care au ca obiect eventualele erori de transcriere, transformare sau de calcul.**

Contestațiile care au ca obiect rezultatul final al concursului de admitere se depun în termen de 48 ore de la afișarea rezultatului final al concursului.

În nici una din etape nu este posibilă reexaminarea candidaților.

## **7. ANUNȚ IMPORTANT**

Candidații declarați admiși au obligația ca pe toată durata studiilor universitare, să-și procure echipament sportiv propriu activităților sportive desfășurate.

## CONȚINUTUL ȘI ORGANIZAREA PROBELOR DE EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE

Cuprinde teste de atletism, gimnastică și discipline sportive după cum urmează:

### **A. Testul de atletism**

O probă combinată (triatlon) compusă din:

- 100 m plat cu start de jos la comandă
- săritură în lungime cu elan
- opțional - aruncarea greutății (cu sau fără elan) sau alergare de rezistență 800 m fete - 1500 m băieți.

Proba de triatlon se desfășoară conform regulamentului concursurilor de atletism exceptând următoarele:

- la 100 m candidații aleargă în serii de câte 2 (doi), în ordinea înscrierii în cataloagele concursului de admitere;

- la săritura în lungime "bătaia" este liberă (nu pe prag), măsurarea se face de la locul bătaii. Se efectuează două încercări (cea mai bună se punctează);

- la aruncarea greutății suprafața de elan (cercul) este prevăzut cu opritoare (prag) și se efectuează 2 încercări consecutive (se punctează cea mai bună).

### **Aprecierea candidatului**

Performanțele realizate de candidat (candidată) la cele trei probe ale triatlonului se punctează conform Tabelei Internaționale de punctaj, ca la orice altă probă combinată.

Punctajul total realizat prin adăugarea punctelor de la fiecare probă se echivalează cu note de la 10 la 1 după cum urmează:

| NOTA | PUNCTE<br>Fete/Băieți |
|------|-----------------------|
| 10   | 1600                  |
| 9    | 1500                  |
| 8    | 1400                  |
| 7    | 1350                  |
| 6    | 1300                  |
| 5    | 1250                  |
| 4    | 1200                  |
| 3    | 1150                  |
| 2    | 1100                  |
| 1    | 1050                  |

Pentru punctajul intermediar necuprins în acest tabel se acordă note intermediare (cu zecimale), pe aceeași bază de calcul.

Candidatul care este descalificat, abandonează sau nu se prezintă la una sau mai multe probe, i se acordă 0 (zero) puncte la fiecare din probele la care s-a produs incidentul.

**Extras din Tabela Internațională de punctaj pentru cele trei probe de atletism din concursul de admitere:**

| 800 m fete |         | 1500 m băieți |         |
|------------|---------|---------------|---------|
| Perf.      | Punctaj | Perf.         | Punctaj |
| 2:21       | 800     | 4:21          | 800     |
| 2:30       | 700     | 4:36          | 700     |
| 2:37       | 600     | 4:53          | 600     |
| 2:46       | 500     | 5:10          | 500     |
| 2:56       | 400     | 5:29          | 400     |
| 3:07       | 300     | 5:31          | 300     |
| 3:20       | 200     | 6:16          | 200     |
| 3:48       | 51      | 7:11          | 50      |

**Extras din Tabela Internațională de punctaj pentru cele 3 probe de atletism din concursul de admitere:**

## B Ă I E Ț I

| 100 m |         | Lungime |         | Greutate |         |
|-------|---------|---------|---------|----------|---------|
| Perf. | Punctaj | Perf.   | Punctaj | Perf.    | Punctaj |
| 11.0  | 804     | 6.50    | 715     | 13.00    | 665     |
| 12.0  | 580     | 6.00    | 604     | 12.00    | 599     |
| 13.0  | 390     | 5.50    | 491     | 11.00    | 532     |
| 14.0  | 228     | 5.00    | 371     | 10.00    | 460     |
| 15.0  | 88      | 4.50    | 245     | 9.00     | 385     |
| 15.7  | 0       | 4.00    | 113     | 8.00     | 306     |
|       |         | 3.60    | 1       | 7.00     | 222     |
|       |         |         |         | 6.00     | 130     |
|       |         |         |         | 5.00     | 32      |

## F E T E

| 100 m |         | Lungime |         | Greutate |         |
|-------|---------|---------|---------|----------|---------|
| Perf. | Punctaj | Perf.   | Punctaj | Perf.    | Punctaj |
| 12.00 | 869     | 5.50    | 794     | 12.00    | 719     |
| 13.00 | 673     | 5.00    | 677     | 11.30    | 675     |
| 14.00 | 504     | 4.50    | 553     | 11.00    | 656     |
| 15.00 | 365     | 4.00    | 423     | 10.00    | 589     |
| 16.00 | 237     | 3.50    | 284     | 9.00     | 519     |
| 17.00 | 123     | 3.00    | 135     | 8.00     | 446     |
| 18.20 | 4       | 2.60    | 6       | 7.00     | 367     |
|       |         |         |         | 6.00     | 283     |
|       |         |         |         | 5.00     | 191     |



## **B. Testul de gimnastică**

Testul de gimnastică cuprinde:

I - un traseu aplicativ;

II - un exercițiu impus la sol.

### ***I. Traseu aplicativ***

Plecarea în traseu se realizează din poziția înainte culcat pe banca de gimnastică, cu apucarea muchiilor băncii înaintea marcajului (1m de la capătul băncii), cu cronometrarea din momentul primei mișcări a candidatului.

1. Târâre de-a lungul băncii (4m) prin tracțiuni în brațe (băieții prin mișcări alternative; fetele prin mișcări simultane), finalizată prin tracțiune simultană cu apucarea capătului băncii cu ambele mâini;
2. Coborâre de pe bancă prin rostogolire înainte în ghemuit (pe saltea - 2m);
3. Alergare (2,5m), urmată de escaladarea lăzii de gimnastică, așezată transversal prin minimum 2 și maxim 3 puncte de sprijin;
4. Întoarcere la stânga, urmată de deplasare pe distanța de 1,80 m;
5. Alergare printre 3 jaloane așezate la 1m distanță unul față de altul;
6. La scară fixă, cățărare cu ajutorul mâinilor și picioarelor în atârnat cu priză de sus apucat, cu ambele mâini, pe șipca de sus;
7. Deplasare lateral stânga pe scara fixă alăturată în atârnat cu priza ambelor mâini pe șipca de sus;
8. Coborâre prin deplasări succesive a prizei (cât mai puține), până în stând pe genunchi;
8. Întoarcere 90 grade la stânga și ridicare în stând;
9. Deplasare 50 cm până la banca de gimnastică, așezată longitudinal cu partea îngustă în sus; deplasare rapidă în echilibru începând cu primul pas pe capătul apropiat al băncii, urmată de întoarcerea de 360 grade la mijlocul băncii (prin procedeu la alegere); continuarea deplasării și coborâre prin pas la capătul depărtat al băncii;
10. Deplasare 2 metri și atingerea cu o mână a caprei de sărituri.

### **Precizări privind executarea traseului aplicativ**

- fiecare candidat are dreptul să execute o singură dată traseul;
- plecarea este liberă fără comandă, cronometrul pornindu-se la prima mișcare; oprirea cronometrului se face în momentul atingerii caprei;
- aprecierea va lua în calcul corectitudinea execuției traseului, înregistrându-se timpul și eventualele penalizări;
- timpul realizat va fi transformat în note conform tabelului anexate;
- echipament sportiv obligatoriu.

#### Penalizări traseu aplicativ

- priza mâinilor dincolo de marcaj (banca târâre) 1 secundă
- târâre simultană (băieți) 2 secunde
- atingerea solului cu piciorul în timpul târării 1 secundă
- nefinalizare cu ambele mâini la capătul băncii 1 secundă (fiecare mână)
- neefectuarea rostogolirii după târâre 2 secunde
- neefectuarea escaladării 2 secunde
- neatingerea șipcii de sus a scărilor fixe (pentru fiecare) 1 secundă
- trecerea pe cealaltă scară cu ajutorul picioarelor 1 secundă
- ajutorul picioarelor la coborârea de pe scara fixă 1 secundă
- coborârea nefinalizată pe genunchi 1 secundă
- neefectuarea întoarcerii pe bancă 4 secunde
- căderea de pe bancă 1 secundă
- neatingerea ambelor capete ale băncii 1 secundă (fiecare mână)

### **Tabel transformare a timpilor realizați**

| Băieți  |      | Fete    |      |
|---------|------|---------|------|
| Secunde | Nota | Secunde | Nota |
| 13.00   | 10   | 17.00   | 10   |
| 13.50   | 9    | 17.50   | 9    |
| 14.00   | 8    | 18.00   | 8    |
| 14.50   | 7    | 18.50   | 7    |
| 15.00   | 6    | 19.00   | 6    |
| 16.00   | 5    | 20.00   | 5    |
| 17.00   | 4    | 21.00   | 4    |
| 18.00   | 3    | 22.00   | 3    |
| 19.00   | 2    | 23.00   | 2    |
| 20.00   | 1    | 24.00   | 1    |

## ***II. Exercițiu impus la sol***

T1-2 - din stând, pas înainte cu piciorul drept cu ridicarea brațului stâng înainte, a brațului drept lateral, cap răsucit dreapta;

T3 - ridicarea piciorului stâng înainte cu coborârea brațelor jos;

T4 - fandare înainte pe piciorul stâng cu ridicarea brațului drept prin înainte sus, ridicarea brațului stâng lateral;

T5 - balansarea piciorului drept înainte cu coborârea brațului stâng lateral;

T6 - fandare înainte pe piciorul drept cu ridicarea brațelor lateral - sus;

T7-8 – preparație pentru cumpănă ;

T1-4 – cumpănă înainte cu coborârea brațelor lateral;

T 5-6 – revenire;

T 7-8 – trecere în sprijin ghemuit;

T1-2 - rostogolire înainte în ghemuit;

T3-4 - rostogolire înainte în depărtat ;

T5-6 - ridicare în stând depărtat cu trunchiul aplecat și brațele lateral;

T7-8 - trecere în culcat;

T1-2 - stând pe omoplați;

T3-4 - menținere;

T5-6 – coborâre în culcat cu brațele sus;

T7,8 – rulare lateral stânga;

T1 – pregătire pentru cumpănă pe un genunchi;

T2 – ridicare în cumpănă;

T3-4 menținere ;

T5-6 – ducerea piciorului înainte sprijinit cu ridicarea brațelor lateral;

T7-8 – ridicare în stând pe un picior cu celălalt înapoi sprijinit și ridicarea brațelor sus ;

T1-2 – coborârea brațelor pe partea de întoarcere

T3-4 – întoarcere prin învăluire

T5-6 – preparație pentru val de corp înainte

T7-8 – val de corp înainte ;

T1-4 - roată laterală (stânga-dreapta);

T5-6 - rotarea brațului (stâng-drept) în plan frontal cu finalizare în fandare înainte pe piciorul (stâng-drept) cu brațele înainte sus;

T7-8 – apropiere în stând cu coborârea brațelor jos ;

T1-2 - rostogolire înapoi în depărtat ;

T3-4 - rostogolire înapoi în ghemuit ;

T5-6 – săritură dreaptă cu întoarcere 360° cu brațele sus ;

T7 – pas înapoi cu piciorul stâng cu coborârea brațelor lateral;

T8 – apropiere cu îndoirea brațelor cu mâini pe umeri, cu întoarcere 90° stânga

T1 - săritură în stând depărtat cu piciorul stâng înainte cu întinderea brațului stâng lateral și a brațului drept sus;

T2 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;

T3 - săritură în stând depărtat cu piciorul drept cu întinderea brațului drept lateral și a brațului stâng sus;

T4 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;

T5 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului stâng înainte și a brațului drept sus;

T6 - săritură în stând cu mâinile pe umeri;

T7 - săritură în stând depărtat cu întinderea brațului drept înainte și a brațului stâng sus;

T8 - săritură în stând cu coborârea brațelor prin lateral jos;

### **Valoarea elementelor componente ale exercițiului impus la sol:**

|  |            |
|--|------------|
| 1. Începutul exercițiului: timpii 1-8, cumpană         | 1,5 puncte |
| 2. Rostogolire înainte și înainte depărtat             | 1,5 puncte |
| 3. Stând pe omoplați, cumpănă pe genunchi              | 1,0 puncte |
| 4. Val de corp înainte                                 | 1,0 puncte |
| 4. Rostogolire înapoi în depărtat și înapoi în ghemuit | 1,5 punct  |
| 5. Roată laterală                                      | 1,5 puncte |
| 6. Structura   | 2,0 puncte |

**TOTAL**

**10 puncte**

## **C. Conținutul testelor**

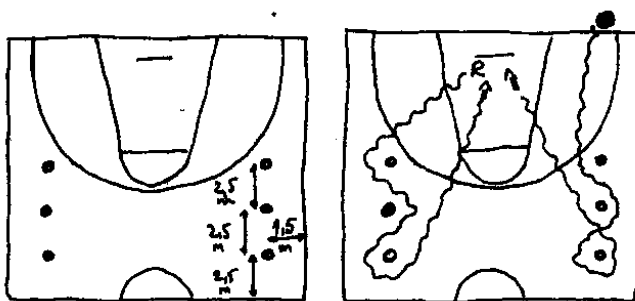
### **BASCHEȚ - TESTUL 1**

Pe terenul de baschet se vor amplasa 6 (șase) jaloane, așezate ca în figură. De la linia de fund, cu mingea așezată pe sol, la semnal, candidatul ridică mingea și în dribling șerpuiește printre jaloane ca în figură. După ultimul jalon pe care-l ocolește în dribling, se îndreaptă driblând, direct spre coș. Execută aruncarea obligatoriu cu o mână de sus din față. Înscrierea coșului este obligatorie, în caz de ratare, recuperează și aruncă de sub coș până înscrie. După ce înscrie coșul, recuperează mingea și continuă exercițiul pe cealaltă parte a terenului driblând printre jaloane ca în figură, ocolește ultimul jalon și în dribling se îndreaptă spre panou, aruncă la coș din dribling cu o mână de sus din față, înscrierea coșului fiind obligatorie. Cronometrul este pornit când candidatul atinge mingea așezată pe sol și se oprește când înscrie cel de-al doilea coș. Timpul de execuție determină nota pentru această probă. Comiterea abaterii de pași sau dublu dribling se sancționează cu o secundă întârziere.

Transformarea timpului de parcurs în notă se va face în conformitate cu următoarea scală:

| Nota    | Fete      | Băieți    |
|---------|-----------|-----------|
| 10      | 21        | 18        |
| 9.9-9.1 | 21.1-21.9 | 18.1-18.9 |
| 9       | 22        | 19        |
| 8.9-8.1 | 22.1-22.9 | 19.1-19.9 |
| 8       | 23        | 20        |
| 7.9-7.1 | 23.1-23.9 | 20.1-20.9 |
| 7       | 24        | 21        |
| 6.9-6.1 | 24.1-24.9 | 21.1-21.9 |
| 6       | 25        | 22        |
| 5.9-5.1 | 25.1-25.9 | 22.1-22.9 |
| 5       | 26        | 23        |
| 4.9-4.1 | 26.1-26.9 | 23.1-23.9 |
| 4       | 27        | 24        |
| 3.9-3.1 | 27.1-27.9 | 24.1-24.9 |
| 3       | 28        | 25        |
| 2.9-2.1 | 28.1-28.9 | 25.1-25.9 |
| 2       | 29        | 26        |
| 1.9-1.1 | 29.1-29.9 | 26.1-26.9 |
| 1       | 30        | 27        |

*Proba contra cronometru*



Candidații vor avea dreptul la două încercări alegându-se timpul cel mai bun.

## BASCHEȚ - TESTUL 2

Atac

- alergare cu sprinturi scurte, opriri, porniri bruște cu schimbări de ritm și de direcție;

- prinderea mingii, oprirea, pivotarea urmate de pasă, dribling sau aruncarea la coș;
- prinderea și pasarea mingii din deplasare;
- aruncarea la coș din deplasare sau din săritură precedată de prinderea de mingii din pasă sau din dribling;
- driblingul cu variații de ritm și schimbări de direcție;
- demarcajul, pătrunderea, depășirea;
- așezarea în teren în sistemul de atac cu jucător centru;
- contraatacul.

#### Apărare

- poziția fundamentală și deplasările cu pași adăugați;
- marcajul;
- apărarea om la om.

Nota finală se va obține prin media aritmetică la cele două teste.

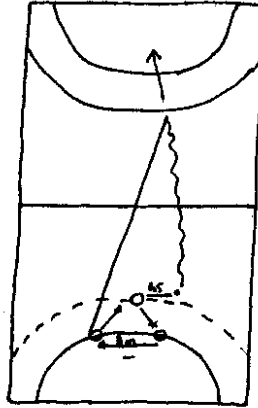
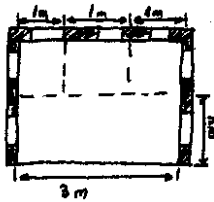
## HANDBAL - TESTUL 1

I. Triunghiul se marchează astfel: baza triunghiului o constituie linia dreaptă de 3 m a semicercului de 6 m; pe această bază se ridică din mijlocul ei o perpendiculară de 3 m, care va ajunge la semicercul punctat de la 9 m și va constitui înălțimea triunghiului. Laturile triunghiului se trasează prin unirea celor trei puncte. În vârfurile triunghiului și tangent cu acestea se marchează câte un cerc cu diametrul de 20 cm. Candidatul se găsește cu fața spre vârful triunghiului și cu un picior în cercul din partea dreaptă, de unde începe deplasarea cu pași adăugați, lateral, înainte și înapoi, executând o tură completă. Cronometrul se pornește la prima mișcare a candidatului.

II. După atingerea cercului din care s-a dat startul, candidatul va alerga, ridicând mingea plasată la nivelul vârfului triunghiului la distanța de 1,5 m în lateral, dreapta.

III. Ridicarea mingii, executarea driblingului multiplu până în partea opusă, aruncarea la poarta dintre cele două semicercuri, după care candidatul se va întoarce în mare viteză până la semicercul de 6 m de la care a pornit.

## VARIANTA



**NOTA:** Așa cum se observă și în figură, poarta va fi împărțită în patru cercuri, după cum urmează: la înălțimea de 1 m se vor uni cei doi stâlpi cu ajutorul unei frânghii (bandaj sau cauciuc), iar partea de sus a porții se împarte din metru în metru în trei pătrate. Aruncările efectuate în pătratele din lateral sus nu se penalizează. Aruncările efectuate în mijlocul porții se penalizează cu două zecimi de secundă, iar cele efectuate în partea de jos, se penalizează cu patru zecimi de secundă.

| <b>NOTA</b> | <b>BĂIEȚI</b> | <b>FETE</b> |
|-------------|---------------|-------------|
| 10,00       | 13"           | 14"2        |
| 9,50        | 13"1          | 14"3        |
| 9,00        | 13"3          | 14"5        |
| 8,50        | 13"6          | 14"8        |
| 8,00        | 13"9          | 15"1        |
| 7,50        | 14"2          | 15"4        |
| 7,00        | 14"5          | 15"7        |
| 6,50        | 14"8          | 16"0        |
| 6,00        | 15"1          | 16"3        |
| 5,50        | 15"3          | 16"5        |
| 5,00        | 15"6          | 16"8        |
| 4,50        | 15"9          | 17"1        |
| 4,00        | 16"3          | 17"5        |
| 3,50        | 16"7          | 17"9        |
| 3,00        | 17"1          | 18"3        |



|      |      |      |
|------|------|------|
| 2,50 | 17"5 | 18"7 |
| 2,00 | 17"9 | 19"1 |
| 1,50 | 18"3 | 19"5 |

## HANDBAL - TESTUL 2

### Atac

- alergare și schimbarea direcției de alergare pentru realizarea demarcajului față de apărătorii care se repliază;
- pase din alergare în doi, trei sau mai mulți jucători;
- lansarea atacului de către portar;
- driblingul;
- așezarea în teren în sistemul de atac cu un jucător pivot
- pasele în pătrundere succesivă;
- depășirea individuală;
- pasele de angajare a jucătorilor de semicerc;
- aruncarea la poartă din alergare, din săritură, cu elan de pas adăugat, încrucișat și de pe extreme.

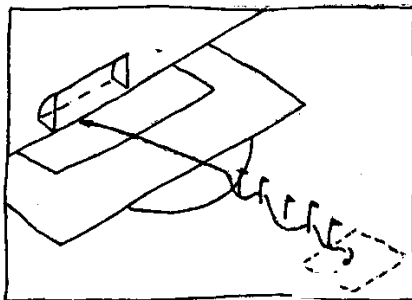
### Apărare

- opriri, întoarceri, porniri;
- alergare de viteză;
- marcajul adversarilor care contraatacă;
- deplasarea cu spatele;
- așezarea în teren în sistemul de apărare pe zonă: 6:0;
- poziția fundamentală și deplasările în apărare;
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii;
- blocarea mingiilor aruncate la poartă;
- marcajul pivotului.

## FOTBAL - TESTUL 1

DESCRIERE: Candidatul se află într-un pătrat trasat pe gazon, cu latura de 1,5 m, având mingea la picior. La semnalul sonor (fluier) pornește cu mingea conducând-o printre cele cinci jaloane așezate perpendicular pe linia porții, având între ele 3 m. După depășirea ultimului jalon care se află

la 3 m de linia de 16 m, candidatul va șuta la poartă, fără a intra în suprafeța careului de 16 m.



Cronometrul va fi acționat în momentul atingerii mingii de către candidat, deci coincide cu plecarea acestuia în traseul stabilit, și va fi oprit odată cu executarea șutului la poartă. Este obligatoriu ca mingea să cadă în spațiul porții, depășind linia acesteia în aer. Mingea transmisă în afara cadrului porții se va penaliza cu un punct.

Notarea se face pe baza timpului realizat, și se apreciază cu note de la 10 la 1, după cum urmează:

|           |    |
|-----------|----|
| 5 - 5,5   | 10 |
| 5,6 - 6   | 9  |
| 6,1 - 6,5 | 8  |
| 6,6 - 7   | 7  |
| 7,1 - 7,5 | 6  |
| 7,6 - 8   | 5  |
| 8,1 - 8,5 | 4  |
| 8,6 - 9   | 3  |
| 9,1 - 9,5 | 2  |
| 9,6 - 10  | 1  |

## FOTBAL - TESTUL 2

(11 11) TIMP: 2 REPRIZE A 20 MINUTE)

- în cadrul jocului bilateral candidatul va fi apreciat cu notă de la 10 la 1 pentru următoarele acțiuni și execuții tehnice:

## **PENTRU JUCĂTORII DE CÂMP**

În atac: - lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, cu șiretul interior, exterior, etc.);

- lovirea mingii cu capul (din deplasare, din săritură);
- preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul, cu capul;
- conducerea mingii - mișcări înșelătoare - protejarea mingii.
- aruncarea mingii de la margine;
- combinații tactice în doi sau mai mulți jucători;
- schimbul de locuri.

În apărare: - replierea după pierderea mingii;

- dublajul - deposedarea de minge a adversarului.

**PENTRU PORTARI:** - pentru candidații care solicită să joace pe acest post se apreciază:

În apărare: - deplasările în teren - poziția fundamentală

- prinderea mingii cu și fără plonjon;
- devierile - boxarea mingii - preluarea mingii.

În atac: - repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul;

- schimbarea direcției de atac;
- declanșarea contraatacului.

## **VOLEI - TESTUL 1**

### **Traseu aplicativ test 1**

Din spațiul de servici având două mingi la dispoziție + 1 de rezervă:

- servici peste fileu - prima minge cu a doua minge, deplasare cu lovire succesivă cu două mâini de sus înainte - 10 execuții;

- autoridicare;
- elan, săritură, lovitură de atac;
- deplasare laterală;
- săritură la blocaj;
- deplasare cu spatele spre centrul terenului.

Cronometrul pornește la momentul efectuării serviciului și se oprește la atingerea cercului prin deplasare cu spatele.

**Notă:** - la greșeala de servici se acordă mingea de rezervă;

- pasele de control trebuie să se desprindă minim 10 cm de mâini;

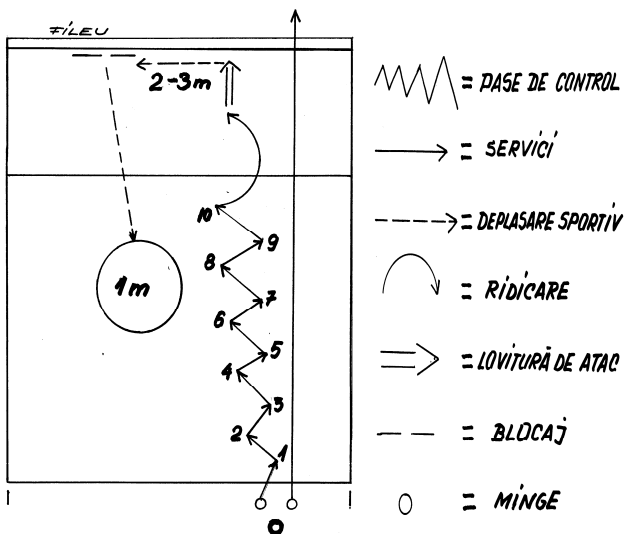
- săriturile se efectuează de pe 2 picioare.

Modalitatea de acordare a notei:

| <b>FETE</b> |      | <b>BĂIEȚI</b> |      |
|-------------|------|---------------|------|
| Timp        | Notă | Timp          | Notă |
| 12.0        | 10   | 11.0          | 10   |
| 12.5        | 9    | 11.5          | 9    |
| 13.0        | 8    | 12.0          | 8    |
| 13.5        | 7    | 12.5          | 7    |
| 14.0        | 6    | 13.0          | 6    |
| 14.5        | 5    | 13.5          | 5    |
| 15.0        | 4    | 14.0          | 4    |

### **PENALIZĂRI LA TRASEUL 1 DE CONCURS – VOLEI**

| <b>Nr. crt.</b> | <b>Pcnalități</b>  | <b>Puncte</b>            |
|-----------------|--|--------------------------|
| 1.              | Serviciul în fileu se reia fără oprirea cronometrului  | 1 punct                  |
| 2.              | Serviciul în afara terenului se reia fără oprirea cronometrului  | 1 punct                  |
| 3.              | Al doilea servici greșit aduce descalificarea  | Nota 1                   |
| 4.              | Incorectitudinea tehnică a loviturilor succesive   | 10x0,10                  |
| 5.              | Căderea mingii pe sol pe parcursul celor 10 lovituri succesive<br>Continuă număratoarea de la momentul căderii mingii pe sol<br>fără oprirea cronometrului | 1 punct                  |
| 6.              | Lovitura de atac cu desprindere pe un singur picior  | 0,2                      |
| 7.              | Lovitura de atac în fileu  | 0,2                      |
| 8.              | Nepunctarea opririi înainte efectuării blocajului  | 0,2                      |
| 9.              | Blocaj greșit - atingerea fileului,<br>Săritura pe un singur picior,<br>drumul brațelor altul decât la verticală,<br>distanța de fileu mai mare de 30 cm.  | 0,2<br>0,2<br>0,2<br>0,2 |
| 10.             | Incorectitudinea deplasării înapoi cu spatele pe direcția de deplasare.  | 0,2                      |



## VOLEI – TESTUL 2

Ațiuni tactice individuale și colective executate în condiții de adversitate - joc 6:6.

Atac:

- servicii de sus sau de jos din față;
- atac pe direcția elanului sau cu evitarea blocajului;
- ridicarea mingii cu două mâini de sus înainte sau peste cap;
- dublare și plasament în atac;
- organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 2 lângă plasă.

Apărare:

- preluare de sus sau de jos din serviciu;
- preluare de sus sau de jos din atac, cu sau fără plonjon;
- sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual la corespondent: dublare cu cel mai apropiat jucător din linia I și plasament corespunzător.

### Modul de desfășurare:

Candidatii își ocupa cele șase zone din ambele terenuri (în ordinea catalogului) și efectuează acțiuni alternative de atac și apărare (joc bilateral).

Candidatii isi pastreaza pozitia in teren pana cand efectueaza actiunile prevazute. Schimbul de zone si alte precizari privind desfasurarea jocului se vor executa numai la cererea comisiei (tie-break, rotatio suplimentara, schimbari de jucatori).

**Media finală se calculează prin media aritmetică a notelor obținute la cele două teste.**

## **TENIS DE MASĂ**

### **TESTUL 1**

- joc bilateral (partidă de simplu).

În cadrul setului respectiv se vor aprecia:

- direcționarea și alternarea traiectoriilor;
- alternarea loviturilor din forhand și rever;
- alternarea efectelor și schimbărilor din ritm și intensitate;
- capacitatea din trecere din apărare în contraatac;
- capacitatea de alegere a celor mai potrivite procedee tehnice ofensive sau defensive, în funcție de profilul propriu de joc și de posibilitățile tehnice ale adversarului.

### **TESTUL 2**

- procedee tehnice (executate în condiții izolate de joc):
- jocul de mijloc, tăiat și din semizbor, din ambele părți;
- atacul din forhand și din rever;
- contraatac din forhand și din rever;
- topspinul;
- anihilarea topspinului - retopspin;
- apărarea din forhand și din rever.

Nota finală se obține din suma notei acordate la testul 1 înmulțită cu 3, a notei de la testul 2 și împărțirea rezultatelor la 4.

## **SCRIMĂ**

Candidatul își alege una din probele de floretă, spadă sau sabie.

Verificarea candidaților se face pe baza următoarelor teste:

Testul 1: Complex de procedee pentru deplasările pe planșe - pas înainte - doi înapoi - fandare - revenire - pas înainte - pas fandare - pas înapoi - salt fandare - salt înapoi din fandare - revenire - pas înapoi - fleșe.

Testul 2: - Executarea unor procedee de atac și apărare (cu partener).

**A. Pentru probele de floretă și spadă:**

- atacul direct și paradă circulară ripostă prin degajament;
- atacul fentă dreaptă - degajament și pararea lui cu paradă dreaptă urmată de paradă circulară;
- atacul prin double și pararea lui prin două parăzi circulare;
- atacul fentă din degajament - urmat de double și parada prin paradă dreaptă urmată de două parăzi circulare;
- atacul prin bătaie pe lamă, urmat de un - doi și pararea lui.

**B. Pentru proba de sabie:**

- lovitură de tăiere la cap și paradă de cvintă ripostă la flanc;
- atacul cu fentă la flanc, lovitură la piept prin banderolă și paradă de terță - cvartă;
- atacul cu fentă la cap, lovitură la flanc și paradă cvintă - terță;
- atacul cu fentă de împungere la piept pe paradă de contră de terță, lovitură de împungere;
- pe un atac compus cu fentă la cap lovitură la flanc, execuția loviturii la manșetă exterioară, paradă de terță și ripostă la cap.

Procedeele se vor executa de la distanță normală și mare.

## **SPORTURI DE LUPTĂ (ARTE MARȚIALE, LUPTE)**

### **TESTUL 1**

I. ASHI - WAZA: tehnici cu ajutorul picioarelor

- O-SOTO-GARI: secerarea mare din interior;
- OKURI-ASHI-BARAI: măturarea ambelor picioare;
- HARAI-TSURI-KOMI-ASHI: măturarea prin tragere și ridicare.

II. KOSHI-WAZA: tehnici cu ajutorul șoldului

- HARAI-GOSHI: măturarea șoldului;
- UCHI-MATA: secerarea coapsei din interior;
- SODE-TSURI-KOMI-GOSHI: aruncarea peste șold cu tragere și ridicare de ambele mâneci.

III. TE-WAZA: tehnici cu ajutorul brațelor

- TAI-OTOSHI: răsturnarea corpului;
- UKI-OTOSHI: răsturnarea (căderea) prin zbor;
- SUKUI-NAGE: aruncarea în lingură.

#### IV. KATA-WAZA: tehnici cu ajutorul umărului

- SEOI-NAGE: aruncarea peste umăr:(IPPON-SEOI-NAGE: aruncarea pe deasupra umărului la un singur braț; MOROTE-SEOI-NAGE: aruncarea pe deasupra umărului cu ambele brațe; KATA-ERI-SEOI-NAGE: aruncarea peste umăr prin apucarea reverelor de aceeași parte; FUMI-KOMI-SEOI-NAGE: aruncarea peste umăr: frunză-n vânt");- KATA-GURUMA: rotirea (roata) peste umeri;

SEOI-OTOSHI: răsturnarea peste umăr.

#### V. SUTEMI-WAZA (MA și YOKO): tehnici de sacrificiu (prin spate direct și lateral)

- UKI-WAZA: tehnica de aruncare prin zbor;

- SUMI-GAESHI: întoarcerea în unghi pe diagonală;

- TOMOE-NAGE: aruncarea circulară;

- YOKO-OTOSHI: răsturnarea laterală;

- YOKO-GURUMA: rotirea (roata) laterală;

- YOKO-GAKE: agățarea laterală;

- SOTO-MAKI-KOMI: rotirea din exterior spre interior prin sacrificiu lateral;

- HANE-MAKI-KOMI: ridicarea cu întoarcere spre interior și sacrificiu lateral;

- HARAI-MAKI-KOMI: secerarea (măturarea) externă a coapsei prin sacrificiu lateral.

#### **TESTUL 2**

#### VI. OSAE-KOMI-WAZA: tehnici de fixare

- KAMI-SHIHO-GATAME: fixarea în prelungire pe deasupra celor patru puncte;

- YOKO-SHIHO-GATAME: fixarea din lateral prin controlul celor patru puncte ;

- TATE-SHIHO-GATAME: controlul longitudinal asupra celor patru puncte (fixarea călare);

- KAMI-SANKAKU-GATAME: fixarea pe deasupra în triunghi;

- MUNE-GATAME: fixarea peste piept;

- TATE-SANKAKU-GATAME: fixarea călare prin triunghi.

#### VII. SHIME-WAZA: tehnici de ștrangulare

- KAMI-SHIHO-JIME: ștrangularea împotriva fixării în prelungire pe deasupra celor patru puncte;



- KAGATO-JIME: ștrangularea prin presare cu gambă;
- KAESHI-JIME: ștrangularea prin răsturnare;
- KENSUI-JIME: ștrangularea prin atârnare;
- KAMI-SHIHO-ASHI-JIME: ștrangularea cu piciorul împotriva fixării în prelungire;
- GYAKU-KAESHI-JIME: ștrangularea inversă prin răsturnare.

#### VIII. KANSETSU-WAZA: tehnici articulare (de luxare)

- UDE-GARAMI: cheia brațului prin încolăcire;
- UDE-GARAMI-HENKA-WAZA: schimbarea tehnicii de încolăcire cu brațul;
- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME: imobilizarea în cruce prin pârghia brațului;
- OHTEN-GATAME: blocarea prin rostogolire;
- UDE-HISHIGI-HENKA-WAZA: schimbarea tehnicii de pârghie a brațului;
- UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME: pârghia brațului prin blocarea cu genunchiul.

#### **TESTUL 3**

- RANDORI 3 minute.