



**ROMÂNIA**

Ministerul Educației Naționale

**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ, FARMACIE, ȘTIINȚE ȘI TEHNOLOGIE  
din TÂRGU MUREȘ**

*Tîrgu-Mureș, str. Gh. Marinescu nr. 38, Cod poștal 540139*

***Tel: +40.265.21 31 27, Fax: +40.265.21 04 07, Centrală : 0265.21 55 51***

**METODOLOGIA  
ADMITERII  
LA  
PROGRAMUL DE STUDII  
*EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ***

**SESIUNEA 2019**

## **METODOLOGIA ADMITERII LA PROGRAMUL DE STUDII EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

După derularea etapelor de înscriere, cu cerințe comune pentru toți candidații la Concursul de Admitere în cadrul Universității de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie din Târgu Mureș, candidații la programul de studiu *Educație fizică și sportivă* vor parcurge următoarele etape:

### **1. Prezentarea unor documente suplimentare, specifice**

**La cererea de înscriere se anexează, suplimentar:**

- o adeverință medicală-tip, cu mențiunea **apt pentru programul de studiu Educație fizică și sportivă**. În cadrul controlului medical se examinează, printre altele, starea de sănătate și de dezvoltare morfofuncțională. Vor fi admiși pentru concurs numai candidații care prezintă:

- stare de sănătate bună;
- integritate corporală;
- indici de nutriție, de dezvoltare fizică armonioasă și funcționali, în limite normale;
- nu au deficiențe de vorbire și de auz;
- prezintă o acuitate vizuală normală la ambii ochi.

**IMPORTANT!!!** Adeverința medicală **se certifică de Policlinica Sportivă din Târgu Mureș, în urma unui examen de specialitate** (inclusiv examinare cardiacă).

### **2. Desfășurarea concursului specific – probe practice**

După încheierea perioadei de înscriere, comisia de admitere va afișa, cu cel puțin 24 de ore înainte începerii probe practice specifice, listele nominale ale candidaților înscriși, în ordine alfabetică.

Candidații au obligativitatea de a verifica corectitudinea datelor înscrise în listele afișate și să aducă imediat la cunoștință eventualele neconcordanțe, Comisiei de admitere. După începerea concursului specific nu se mai fac niciun fel de modificări față de datele precizate în listele afișate.

Programul și locațiile de desfășurare a probelor de concurs se afișează cel mai târziu în preziua începerii probelor.

Candidații vor prezenta **cartea de identitate și legitimația de concurs, înaintea începerii fiecărei probe. La probele practice, candidații se prezintă în echipament sportiv.**

### **3. Stabilirea rezultatului final al concursului de admitere - Educație fizică și sportivă**

Sunt admiși, pentru calculul mediei generale de admitere, numai candidații care au obținut **minimum media 5 (cinci) la proba de aptitudini sportive generale** (rezultată din evaluarea celor **3 etape** ale probei ).

**Ponderile în calcularea mediei generale de admitere, sunt:**

**Media probei de aptitudini sportive generale :** 90% din media finală;

**Media examenului de bacalaureat:** 10% din media finală.

Media generală a concursului de admitere se calculează, pentru fiecare candidat, ca medie aritmetică cu două zecimale.

Parcurgerea tuturor etapelor admiterii este obligatorie.

**Pentru probele practice nu sunt admise contestații.**

## CONȚINUTUL ȘI CERINȚELE PROBELOR SPECIFICE DE CONCURS

**Proba de aptitudini sportive generale (eliminatoire)** cuprinde teste din:

- **triatlon general-motric:** alergare de viteză pe 30 m plat, cu start din picioare, la mișcare; pentasalt de pe loc; aruncarea mingii medicinale cu două brațe de deasupra capului.
- **gimnastică:** parcurs aplicativ, contra timp.
- **un joc sportiv la alegere- baschet, fotbal, handbal, volei:** elemente tehnice și joc bilateral.

### PROBA DE APTITUDINI SPORTIVE GENERALE – probă eliminatoire

#### A) TESTUL DE TRIATLON GENERAL-MOTRIC

Proba de triatlon se desfășoară astfel:

- la proba de alergare de viteză pe 30 m plat, candidații aleargă o singură dată, individual, în ordine alfabetică, cu start din picioare și cronometraj electronic la mișcare (la ridicarea piciorului din spate); precizare - alergarea are loc în sala de sport UMFST;

- la proba de pentasalt de pe loc (cinci pași săriți), fiecare candidat efectuează două încercări, cea mai bună fiind înregistrată pe foaia de examinare; plecarea se efectuează cu vârful picioarelor la același nivel; finalizarea celor cinci pași se realizează fără aterizare pe două picioare; lungimea totală se măsoară de la linia de plecare până la nivelul călcâiului piciorului de aterizare pe sol al ultimului pas; precizare – proba are loc în sala de sport;

- la aruncarea mingii medicinale, se efectuează două încercări, doar lungimea cea mai bună fiind înregistrată; procedeul de aruncare este cu două brațe de deasupra capului, cu elan de trei pași, până la nivelul unei linii trasate pe sol, fără atingerea sau depășirea acesteia cu vârful vreunui picior.

**Aprecierea candidaților.** Performanțele realizate de fiecare candidat, la probele triatlonului, se notează cu note de la 10 la 1, după cum urmează:

| NOTA | PROBELE DIN TRIATLONUL GENERAL-MOTRIC |                                |  |                  |                                |  |
|------|---------------------------------------|--------------------------------|--|------------------|--------------------------------|--|
|      | BĂIEȚI                                |                                |  | FETE             |                                |  |
|      | 30 mp.<br>(sec.)                      | Pentasalt<br>de pe loc<br>(m.) | Aruncare<br>minge medicinală<br>4KG (m.) | 30 mp.<br>(sec.) | Pentasalt<br>de pe loc<br>(m.) | Aruncare<br>minge medicinală<br>3KG (m.) |
| 10   | 4"0                                   | 12.50                          | 8.00                                     | 5"0              | 11.50                          | 8.00                                     |
| 9,50 | 4"2                                   | 12.30                          | 7.80                                     | 5"2              | 11.30                          | 7.80                                     |
| 9,00 | 4"3                                   | 12.20                          | 7.70                                     | 5"3              | 11.20                          | 7.70                                     |
| 8,50 | 4"4                                   | 12.10                          | 7.60                                     | 5"4              | 11.10                          | 7.60                                     |
| 8,00 | 4"5                                   | 12.00                          | 7.50                                     | 5"5              | 11.00                          | 7.50                                     |
| 7,50 | 4"6                                   | 11.90                          | 7.40                                     | 5"6              | 10.90                          | 7.40                                     |
| 7,00 | 4"7                                   | 11.80                          | 7.30                                     | 5"7              | 10.80                          | 7.30                                     |
| 6,50 | 4"8                                   | 11.70                          | 7.20                                     | 5"8              | 10.70                          | 7.20                                     |
| 6,00 | 4"9                                   | 11.60                          | 7.10                                     | 5"9              | 10.60                          | 7.10                                     |
| 5,50 | 5"0                                   | 11.50                          | 7.00                                     | 6"0              | 10.50                          | 7.00                                     |
| 5,00 | 5"1                                   | 11.40                          | 6.90                                     | 6"1              | 10.40                          | 6.90                                     |
| 4,50 | 5"2                                   | 11.30                          | 6.80                                     | 6"2              | 10.30                          | 6.80                                     |
| 4,00 | 5"3                                   | 11.20                          | 6.70                                     | 6"3              | 10.20                          | 6.70                                     |
| 3,50 | 5"4                                   | 11.10                          | 6.60                                     | 6"4              | 10.10                          | 6.60                                     |
| 3,00 | 5"5                                   | 11.00                          | 6.50                                     | 6"5              | 10.00                          | 6.50                                     |
| 2,50 | 5"6                                   | 10.90                          | 6.40                                     | 6"6              | 9.90                           | 6.40                                     |
| 2,00 | 5"7                                   | 10.80                          | 6.30                                     | 6"7              | 9.80                           | 6.30                                     |
| 1,50 | 5"8                                   | 10.70                          | 6.20                                     | 6"8              | 9.70                           | 6.20                                     |
| 1,00 | 5"9                                   | 10.60                          | 6.10                                     | 6"9              | 9.60                           | 6.10                                     |

**Precizare:** Candidatul care este descalificat, abandonează sau nu se prezintă la una sau mai multe probe, primește zero puncte la proba sau probele respective.

## B) TESTUL LA GIMNASTICĂ cuprinde un parcurs aplicativ, contra-timp.

### Descriere parcurs aplicativ:

1. Start din stând ghemuit cu spatele la saltea (se pornește cronometrul la mișcare), rostogolire înapoi cu ieșire în sprijin depărtat;
2. Revenire în sprijin ghemuit, urmată de o săritură pe loc, cu piruetă de 180°;
3. Alergare (5 m.) spre o ladă de gimnastică cu trei nivele + capac;
4. Rostogolire, grupat-înainte, pe lada de gimnastică;
5. Alergare (5 m.) spre o bancă de gimnastică, așezată cu partea îngustă în sus;
6. Deplasare, în echilibru, pe banca de gimnastică, cu o piruetă de 360° la mijlocul acesteia și deplasare până la capătul băncii (fiecare atingere a solului se penalizează cu +2 sec.; dacă ultimul pas nu este pus exact la capătul băncii, se penalizează cu +1 sec.);
7. Alergare (5 m.), continuată rapid cu trecerea în poziția sprijin culcat înainte-înalt (planșă facială) cu vârfurile picioarelor plasate într-un cerc marcat pe sol, (diametru=50 cm), urmată de executarea unei deplasări circulare de 360° (numai prin acțiunea brațelor). La executarea completă a deplasării circulare (360°), stop cronometru.

### GRILA DE EVALUARE LA PARCURSUL APLICATIV-GIMNASTICĂ

| NOTA | BĂIEȚI | FETE |
|------|--------|------|
| 10   | 17"    | 21"  |
| 9    | 19"    | 23"  |
| 8    | 21"    | 25"  |
| 7    | 22"    | 27"  |
| 6    | 24"    | 29"  |
| 5    | 26"    | 31"  |
| 4    | 28"    | 33"  |
| 3    | 30"    | 35"  |
| 2    | 32"    | 37"  |
| 1    | 34"    | 39"  |

## C) TESTUL LA UN JOC SPORTIV (la alegere: **Baschet, Fotbal, Handbal, Volei**) – acțiuni tehnico-tactice individuale/colective + joc bilateral

### Cerințe:

#### 1. Baschet

- Acțiuni individuale de atac: demarcajul, intrarea în posesia mingii, driblingul, finalizarea prin pătrundere sau depășire, recuperarea mingii de sub panou.
- Acțiuni individuale de apărare: marcarea atacantului cu și fără minge, interceptie, blocaj defensiv, urmărire la panou.
- Combinații de 2-3 jucători în atac: "dă și du-te", blocajul, încrucișarea.
- Combinații de 2-3 jucători în apărare: închiderea pătrunderilor, schimbarea adversarilor.
- Acțiuni tehnico-tactice individuale și colective, în condiții de adversitate (joc bilateral).

## **2. Handbal**

- Acțiuni individuale de atac: așezarea în teren, demarcajul, intrarea în posesia mingii, angajarea jucătorilor la semicerc, finalizarea prin pătrundere sau depășire, aruncare la poartă.
- Acțiuni individuale de apărare: marcarea atacantului cu și fără minge, interceptie, blocarea mingii la poartă.
- Combinații colective în atac: blocajul, încrucișarea simplă, dublă, paravane, învăluiri.
- Acțiuni colective în apărare: închiderea pătrunderilor, schimbarea adversarilor, dublarea, colaborarea cu portarul și apărarea aruncărilor libere.
- Acțiuni tehnico-tactice individuale și colective în condiții de adversitate (joc bilateral).

## **3. Volei**

- Acțiuni individuale de atac: serviciu de sus, ridicarea și atacul specifice combinațiilor cu intrare.
- Acțiuni individuale de apărare: preluare la locul intrării, blocaj specific atacului din ridicare scurtă - întinsă, plonjon.
- Acțiuni colective în atac: combinații cu intrare în zona 1, sistem de atac efectuat din linia a II-a, dublare și plasament, specifice atacului combinativ.
- Acțiuni colective în apărare: sistem cu jucătorul din zona 6 retras, autodublare, dublare și plasament pe linia culoarelor.
- Acțiuni tehnico-tactice individuale și colective în condiții de adversitate (joc bilateral).

## **4. Fotbal**

- Acțiuni individuale de atac: demarcarea, conducerea mingii, fente, trasul la poartă;
- Acțiuni colective în atac: un–doi, schimbul de locuri;
- Acțiuni individuale în apărare: marcajul, deposedarea adversarului de minge, prin acțiune directă și prin interceptie;
- Acțiuni colective de apărare: plasamentul, dublajul.
- Acțiuni tehnico–tactice individuale și colective executate în condiții de adversitate (joc bilateral);

### **Calculul mediei la proba de aptitudini sportive generale**

Media aritmetică finală, la proba de aptitudini sportive generale, rezultă din suma dintre:

- nota obținută la triatlonul general-motric (la rândul ei, fiind media aritmetică a notelor / probă);
- nota obținută la parcursul aplicativ-gimnastică;
- nota obținută la jocul sportiv, ales de candidat.

***Informații detaliate obțineți de pe site-ul UMFST,***

**<https://www.umfst.ro/admitere/admitere-2019.html> - Admiterea 2019**

***și la telefon 0265.215551 - interioarele:***

**232, 282, 283 - Disciplina Științele motricității / 106 - Disciplina Educație fizică**