

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA
*UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT***



PROGRAMA

**EXAMENULUI DE ADMITERE LA SPECIALITATE
(probe de aptitudini și teste)**

CHIȘINĂU - 2022

PROGRAMA A FOST APROBATĂ DE SENATUL UNIVERSITĂȚII

Redactor responsabil:

*Manolachi Veaceslav, dr. hab., prof. univ.,
rectorul USEFS*

Colectivul de redacție:

Dorgan Viorel, dr. hab., prof. univ.

Calugher Viorica, dr., conf. univ.

Povestca Lazari, dr., prof. univ.

Sirghi Serghei, dr., conf. univ.

Rîșneac Boris, dr., prof. univ.

Buftea Victor, dr. hab., prof. univ.

Aftimiciuc Olga, dr. hab., prof. univ.

Mindrigan Vasile, dr., conf. univ.

Polevaia Angela, dr., conf. univ.

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport pregătește cadre de înaltă calificare în domeniul educației fizice și sportului la învățământul de zi și cu frecvență redusă. Sistemul de instruire în cadrul universității îmbină o vastă pregătire teoretică cu cea metodico-practică performantă. Procesul de învățământ se desfășoară în cadrul următoarelor 12 catedre:

- atletism;
- bazele teoretice ale culturii fizice;
- științe psihopedagogice și socioumanistice;
- medicină sportivă;
- kinetoterapie;
- managementul culturii fizice;
- gimnastică;
- natație și turism;
- jocuri sportive;
- probe sportive individuale;
- limbi moderne;
- catedra militară.

Corpul profesoral didactic al universității este constituit din specialiști de înaltă calificare care asigură pregătirea studenților atât din punct de vedere teoretic, cât și practico-metodic, fapt ce asigură o inserție reușită a tinerilor specialiști pe piața muncii.

În cadrul USEFS activează Lucrători Emeriți ai învățământului superior, Antrenori Emeriți ai RM, Maeștri Emeriți, Maeștri internaționali și Maeștri ai sportului, precum și arbitri de categorii internaționale și naționale, majoritatea cărora posedă titluri științifice și științifico-didactice.

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport pregătește cadre de calificare înaltă la următoarele specialități:

- *educație fizică (profesor de educație fizică)* – învățământ de zi și cu frecvență redusă;
- *antrenament sportiv (antrenor-profesor la o probă de sport)* – învățământ de zi și cu frecvență redusă;
- *kinetoterapie și terapie ocupațională* – învățământ de zi;
- *fitness și programe de recreare* – învățământ de zi și cu frecvență redusă;
- *servicii hoteliere, turism și agrement* – învățământ de zi și cu frecvență redusă;
- *securitate civilă și publică* – învățământ de zi și cu frecvență redusă;

Baza tehnico-materială pentru desfășurarea reușită a procesului de studii și de antrenament a universității este una foarte performantă și include două blocuri de studii, 3 cămine, 1 bazin de înot, 7 săli de sport, 2 săli cu тренажоре de ultimă generație, terenuri pentru tenis de câmp și minifotbal cu suprefețe artificiale etc.

**BINE AȚI VENIT LA UNIVERSITATEA DE STAT
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

A D M I T E R E A – 2022

PROGRAMA EXAMENULUI LA SPECIALITATE CERINȚELE

pentru examenul de specialitate la învățământul cu frecvență și cu frecvență redusă pentru toate specialitățile

Examenul de specialitate include următoarele probe de aptitudini:

1. *Pregătirea fizică generală (alergare 1000m, alergare de viteză 100m, tracțiuni/flotări);*

Fiecare exercițiu la pregătirea fizică generală este obligatoriu pentru candidații la studii de la toate specialitățile.

- Nota finală pentru probele de aptitudini se transformă în sistemul de 10 (zece) puncte în baza numărului total de puncte acumulate la exercițiile de concurs, conform Tabelului de mai jos:

Nota finală	Suma punctelor acumulate la exercițiile de control
10	de la 30 pînă la 29
9	de la 28 pînă la 26
8	de la 25 pînă la 23
7	de la 22 pînă la 20
6	de la 19 pînă la 17
5	de la 16 pînă la 14

2.

2. Testul de specialitate.

Testul de specialitate include:

- pentru candidații de la specialitatea *Educație fizică*, candidații își vor alege una din probele: exerciții din jocuri sportive (baschet, volei, fotbal, tenis de masă, badminton, handbal, rugby), înot, gimnastică artistică, ritmică, fitness, atletism (alergări, sărituri, aruncări), lupte (sambo, judo, lupte libere și greco-romane) și turism.

- pentru candidații la specialitatea *Antrenament sportiv* – proba de sport pentru care optează;

- pentru candidații la specialitatea *Kinetoterapie și terapie ocupațională* – nota la disciplina BIOLOGIE (din actul de studii)

- pentru candidații la specialitatea *Fitness și programe de recreare* combinări de exerciții la fitness;

- pentru candidații la specialitatea: *Servicii hoteliere, turism și agrement* – candidații la studii nu vor suține probe;

- candidații de la specialitatea *Securitate civilă și publică* vor susține *test de verificare a aptitudinilor profesionale*.

IMPORTANT! Rezultatele fiecărui exercițiu sau test se apreciază pe scala de 10 puncte. La însumarea punctelor se vor lua în calcul numai notele pozitive.

**PROGRAMA EXAMENELOR DE ADMITERE
LA PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ
ȘI LA TESTUL DE SPECIALITATE**

PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ ȘI ATLETISM

Nr. crt.	Probe	Pregătirea fizică generală						
		Nota						
		sex	10	9	8	7	6	5
Normative PFG, învățământ de zi								
1	Alergare 100m (sec)	B	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5
		F	14,5	14,7	15,0	15,2	15,5	16,0
2	Alergare 1000m (min., sec.)	B	2.55,0	3.00,0	3.07,0	3.13,0	3.20,0	3.30,0
		F	3.48,0	4.00,0	4.07,0	4.12,0	4.15,0	4.30,0
3	Flotări (sprijin culcat, nr. rep.)	F	20	19	18	17	16	15
	Tracțiuni în brațe (nr.rep.)	B	20	19	18	17	16	15
Test specialitatea Atletism (Antrenament sportiv și Educație fizică, învățământ de zi și cu frecvență redusă)								
1	Proba de specialitate (categoria sportivă conform CSURM a RM)	B	I	sub I	II	sub II	III	sub III
		F	I	sub I	II	sub II	III	sub III
Test specialitatea Atletism (Antrenament sportiv și Educație fizică, învățământ cu frecvență redusă, vârsta 30 +)								
1	Specialitatea (categoria sportivă conform CSURM a RM)	B	II	sub II	III	sub III	I tin.	II tin.
		F	II	sub II	III	sub III	I tin.	II tin.
Normative PFG, învățământ cu frecvență redusă (categoriile de vârstă până la 30 ani și 30 de ani și mai în vârstă)								
1	Alergare 100m (sec)	B	13,0	13,3	13,5	14,0	14,3	14,5
		F	15,0	15,3	15,7	16,2	16,5	17,0
2	Alergare 1000m (min., sec.) până la 30 ani	B	2.55,0	3.00,0	3.07,0	3.13,0	3.20,0	3.25,0
		F	3.50,0	4.00,0	4.07,0	4.12,0	4.15,0	4.20,0
3	Alergare 1000m (min., sec.) peste 30 ani	B	3.05,0	3.15,0	3.25,0	3.35,0	3.40,0	3.50,0
		F	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.00,0
4	Flotări (sprijin culcat, nr. repetări) (până 30 ani/peste 30 ani)	F	20/18	19 /17	18 /16	17 /15	16 /14	15/12
	Tracțiuni în brațe (nr.rep.)	B	20/18	19 /17	18 /16	17 /15	16 /14	15/12

TEST DE SPECIALITATE LA PROBA DE ÎNOT

ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

**Pentru următoarele specialități: (învățământ de zi)
- educație fizică;**

Distanța	Sex	Nota					
		10	9	8	7	6	5
Stil liber 50m (min., sec)	B	38,0	41,0	46,0	51,0	53,0	55,0
	F	46,0	50,0	54,0	1.00,0	1.06,0	1.13,0

Învățământ cu frecvență redusă-

Specialitatea *Antrenament sportiv* (antrenor-profesor la natație)

Distanța / stil	Sex	Nota					
		10	9	8	7	6	5
Stil liber 50m (min., sec)	B	35,0	37,0	39,0	42,0	46,0	50,0
	F	40,0	42,0	45,0	48,0	52,0	57,0

Învățământ de zi

**Specialitatea *Antrenament sportiv*
(antrenor – profesor la natație)**

Stil	Distanța	Sex	NORME DE CONTROL					
			10	9	8	7	6	5
Liber	50m	B	28,25	29,30	30,35	34,40	32,45	33,50
		F	32,30	33,00	33,30	34,00	34,30	36,50
Liber	100m	B	1.06,0	1.08,0	1.12,0	1.14,00	1.16,0	1.17,0
		F	1.19,3	1.21,3	1.22,3	1.23,30	1.24,3	1.25,0
Bras	100m	B	1.14,5	1.17,0	1.20,0	1.23,00	1.25,0	1.30,0
		F	1.26,3	1.27,3	1.32,0	1.37,00	1.42,0	1.49,0
Fluture	100m	B	1.07,0	1.10,0	1.13,0	1.16,00	1.19,0	1.22,0
		F	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.25,00	1.30,0	1.35,0
Spate	100m	B	1.10,0	1.13,0	1.16,0	1.19,00	1.22,0	1.27,5
		F	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,00	1.33,0	1.38,0
Mixt	200m	B	2.34,0	2.37,0	2.40,0	2.43,00	2.44,0	3.07,0
		F	3.05,0	3.10,0	3.15,0	3.17,00	3.22,0	3.27,0

Test de specialitate VOLEI
- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă –

1. Pasa mingii deasupra capului cu două mâini de sus (10 pase) și pasa mingii din față cu două mâini de jos (10 pase) la înălțimea de cel puțin 2m fără opriri într-un cerc cu diametrul de 3m (2 încercări).

Nota	Încercarea 1	Nota	Încercarea 2
10	fără greșeli	7	fără greșeli
9	o greșeală	6	o greșeală
8	două greșeli	5	două greșeli diferite

2. Lovitura de atac directă din zona nr. 3 în zona nr.4, din pasa înaltă

Din 10 lovituri de atac, de nimerit în zonele 1, 6 și 5.

NOTA	10	9	8	7	6	5
LOVITURI PRECISE	10	9	8	7	6	5

3. Joc bilateral: pe scara de 10 puncte se notează numărul și calitatea aplicării în joc a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice.

Test de specialitate BASCHET
- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

EXERCIȚII DE CONCURS	NOTELE											
	BĂRBATI						FEMEI					
	10	9	8	7	6	5	10	9	8	7	6	5
1. Conducerea mingii cu mâna dreaptă și stângă în jurul zonei timp de 3 sec. cu aruncarea la coș cu o mână de la umăr prin pași (sec.)	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20
2. Zece aruncări de pedeapsă (nr.)	8	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3	2

3. Joc bilateral: Se notează din 10 puncte, reieșind din numărul și calitatea îndepliniri procedeele tehnice și a acțiunilor tactice.

Indicații referitoare la exercițiile de concurs:

Testul nr.1 Se îndeplinește la tehnică, efectuând aruncarea la coș cu mâna dreaptă și împingerea cu piciorul stâng și invers. Aruncarea exactă este obligatorie, fiecare nereușită se va penaliza prin adăugarea la timp a unei secunde;

Testul nr.2 Se îndeplinește conform regulilor competiționale.

Test de specialitate FOTBAL
- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

EXERCII DE CONCURS	NOTELE						
	10	9	8	7	6	5	
1. Zece lovituri în poarta de handbal (3×2m) de la 11m.	10	9	8	7	6	5	Mingea trebuie să treacă spațiul porții prin aer (1 serie)
2. Jonglarea mingii în mers (5 ori) conducerea și ocolirea a 5 jaloane și lovitura în poarta de handbal (3×2m) de la 11m. (sec)	10,0	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	Punctul de începere este mijlocul terenului de handball, iar sfârșitul - când mingea trece spațiul porții prin aer (3 serii)

3. Joc bilateral: se notează din 10 puncte, reieșind din numărul și calitatea îndepliniri procedeele tehnice și a acțiunilor tactice.

HANDBAL
- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

EXERCII DE CONCURS	NOTELE											
	BĂRBATI						FEMEI					
	10	9	8	7	6	5	10	9	8	7	6	5
1. Aruncarea mingii la precizie din alergare- 12 aruncări (spațiul porții marcat)	11	10	9	8	7	5	10	9	8	7	6	4
2. Aruncarea mingii la distanță și precizie în coridorul de 3 metri (m)	45	43	41	39	56	33	40	38	36	34	32	30

3. Joc bilateral: se notează cu 10 puncte reieșind din numărul și calitatea îndepliniri procedeele tehnice și a acțiunilor tactice.

Test de specialitate RUGBY
-Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

Testul nr.1

Lovitura mingii din grop, de la centrul liniei de 22m, pe poartă (10 lovituri)

NOTA	10	9	8	7	6	5
LOVITURI PRECISE (nr.)	6	5	4	3	2	1

Testul nr.2

Pasarea mingii la distanță

NOTA	10	9	8	7	6	5
DISTANTA (m)	20	18	16	14	12	10

Testul nr. 3

Executarea a 10 lovituri pe verticală la înălțimea de 10-15m cu prindere ulterioară a balonului într-un cerc cu diametrul de 10 m

NOTA	10	9	8	7	6	5
Nr.de lovituri / prinderi reușite în interiorul cercului	10	9	8	7	6	5

NOTĂ: Testul este obligatoriu, înlocuindu - 1 pe testul nr. 4, atunci, când sunt mai puțin de 8 candidați

Testul nr. 4. Joc bilateral: se notează din 10 puncte, reieșind din numărul și calitatea îndepliniri procedeele tehnice și a acțiunilor tactice.

Test de specialitate TENIS DE MASĂ

- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

1. Lovituri cu partea deschisă (închisă) a paletelor în 30 secunde

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
LOVITURI PRECISE (nr.)	B	50	48	46	44	42	40
	F	48	46	44	42	40	38

2. Servicii la precizie din 10 încercări

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
SERVICII REUȘITE (nr.)	B	9	8	7	6	5	4
	F	8	7	6	5	4	3

3. Joc bilateral: se notează din 10 puncte reieșind din numărul și calitatea îndeplinirii procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice.

Test de specialitate BADMINTON

- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă -

1. Lovituri la precizie, din 10 încercări

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
LOVITURI REUȘITE (nr.)	B	8	7	6	5	4	3
	F	7	6	5	4	3	2

2. Servicii la precizie din 10 încercări

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
SERVICII REUȘITE (nr.)	B	9	8	7	6	5	4
	F	8	7	6	5	4	3

3. Joc bilateral: se notează din 10 puncte, reieșind din numărul și calitatea îndeplinirii procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice

Test de specialitate LUPTA SAMBO SI JUDO
- învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

Testul nr. 1

Nr.	Conținutul testului
1	Din poziție stând - cădere în podeț (10 ori)
2	Piruetă în jurul capului (5 ori - dreapta, 5 ori - stânga)

Testul nr.2

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele luptei la sol- PARTER
1	Fixarea în poziție periculoasă: din lateral din față
2	Procedee care provoacă dureri: cu pârghie la articulația cotului cu pârghie la articulația genunchiului
3	Strangulări: cu antebrațul cu întoarcere

Testul nr.3

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele luptei în picioare
	Aruncări:
1	- peste spate (variante)
2	- peste umăr (variante)
3	Doborâri: (variante)
	Meciuri (angajări) cu caracter competițional, unde se va verifica însușirea combinațiilor tehnico-tactice conform regulamentului în vigoare.

Testul nr. 4. Aruncarea manechinului (greutatea 30kg) peste șold sau peste piept timp de un minut.

Categoria de greutate pînă la 60kg (b)		Categoria de greutate pînă la 85 kg (b)		Categoria de greutate mai mult 85 kg (b)		Categoria de greutate pînă la 60kg(f)		Categoria de greutate mai mult de 60kg(f)	
Nota	Nr.	Nota	Nr.	Nota	Nr.	Nota	Nr.	Nota	Nr.
10	17	10	19	10	18	10	14	10	15
9	16	9	18	9	17	9	13	9	14
8	15	8	17	8	16	8	12	8	13
7	14	7	16	7	15	7	11	7	12
6	13	6	15	6	14	6	10	6	11
5	11	5	13	5	12	5	8	5	10

Nota. Aruncările se îndeplinesc începând de sus, din poziție, finalizând pînă la sol. Prizele se fixează la dorința solicitatului.

Test de specialitate LUPTE LIBERE SI GRECO-ROMANE

- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

Testul nr. 1

Nr.	Conținutul testului
	Exerciții speciale ale luptătorului
1	Din poziția stînd - lăsarea în podeț și revenire în p.i. - 10 ori
2	Pirueta în jurul capului (5 ori - dreapta, 5 ori - stînga) - tehnica executării.
3	Din poziția sprijin stînd îndoit pe cap și mâini, picioarele depărtat -treceri succesive în poziția pod și revenire în p.i. (5 ori).

Testul nr. 2

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele de luptă la sol- PARTER
1	Fixare (ținerea) în poziție periculoasă de tuș: cu apucare de cap și braț; cap și trunchi; din lateral; din față.
2	Răsturnare prin centurare cu un braț.
3	Răsturnare prin răsucire cu apucarea gambelor încrucișate.
4	Răsturnare prin răsucire cu priza inversă a trunchiului (a coapsei depărtate).

Testul nr. 3

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele de luptă în picioare
1	Ducere la sol prin tracțiune de braț.
2	Ducere la sol prin trecerea sub braț.
3	Aruncări peste spate (variante).
4	Aruncări peste umeri (variante).
5	Meciuri, angajări cu caracter competițional, unde se verifică însușirea combinațiilor tehnico-tactice

Notă: Se va aprecia tehnica execuției procedeele tehnice, a deprinderilor și priceperilor motrice, mpregătirii și folosirii situațiilor favorabile în meciurile competiționale, aplicând diverse metode de pregătire tehnico-tactică.

Pregătirea tehnică, în toate stilurile de luptă, se apreciază după cum urmează: "10" - a executa și denumi terminologic corect procedeele tehnice; "9" - a executa procedeele tehnice cu o amplitudine medie de zbor; "8" - a executa procedeele tehnice în tempou moderat și amplitudine joasă; "7" - a executa procedeele tehnice cu greșeli neînsemnate; "6" - a executa procedeele tehnice cu greșeli însemnate; "5" - a executa cu greșeli grave, fără nominalizarea terminologică corectă a procedeele tehnice.

Nota generală se calculează în baza mediei notelor tuturor testelor.

Testul nr. 4. Aruncarea manechinului (greutatea 30kg), peste șold sau peste piept, timp de un minut.

Categoria de greutate pînă la 60kg (b)		Categoria de greutate pînă la 85kg (b)		Categoria de greutate peste 85kg (b)		Categoria de greutate pînă la 60kg(f)		Categoria de greutate peste 60kg(f)	
Nota	Nr.	Nota	Nr.	Nota	Nr.	Nota	Nr.	Nota	Nr.
10	17	10	19	10	18	10	14	10	15
9	16	9	18	9	17	9	13	9	14
8	15	8	17	8	16	8	12	8	13
7	14	7	16	7	15	7	11	7	12
6	13	6	15	6	14	6	10	6	11
5	11	5	13	5	12	5	8	5	10

Nota. Aruncările se îndeplinesc începând de sus, din poziție, finalizând pînă la sol.
Prizele se fixează la dorința solicitatului.

**Test de specialitate GIMNASTICA ARTISTICĂ (SPORTIVĂ)
- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă**

BĂRBAȚI

I. Paralele

- | | |
|---|---------|
| 1. Balansări în sprijin pe brațe, la balans înapoi urcare în sprijin | -3,0 p. |
| 2. Balans înainte - echer (menținere) | -2,0 p. |
| 3. Așezat depărtat - extensie | -0,5 p. |
| 4. Reapucare înainte prin forță stând pe umeri (menținere) | -2,5 p. |
| 5. Rostogolire înainte în așezat depărtat | -0,5 p. |
| 6. Balans înainte, balans înapoi (mai sus de 45°)
coborâre spre stânga (dreapta) | -1,5 p. |

II. Exerciții la sol

P.i. - poziția fundamentală		
1.	Echilibrul pe stângul (dreptul) - menținere	- 1,5
2.	Sîtnd brațele sus, prin arcuire înainte semigenuflexiune, brațele înapoi - jos, rostogolire lungă în sprijin ghemuit, îndreptare, prin lateral brațele sus, cădere înainte în sprijin culcat cu brațele îndoite, dreptul (stângul) înapoi	- 2,0
3.	Sprijin culcat, prin forță rostogolire înainte - stând pe cap și mâini (menținere)	- 2,0
4.	Prin îndreptarea brațelor, sprijin culcat întoarcere împrejur în sprijin culcat înapoi	- 1,0
5.	Așezat brațele lateral, brațele sus, aplecare înainte, rostogolire înapoi în sprijin stând ghemuit	- 1,5
6.	Săritură în sus, brațele prin lateral sus, întoarcere la 180° - 2 răsturnări laterale în stând depărtat, alipirea piciorului stâng (drept) în p.i.	- 2,0

FETE

I. Exerciții la sol		
P.i. - poziția fundamentală pe diagonală		
1.	Arcuire înainte, brațele sus-înapoi-lateral, ridicare pe vârfuri - 3 pași, alergare, răsturnare laterală-stând depărtat brațele lateral	- 1,5
2.	Balans cu stângul (dreptul) spre dreapta (stânga), întoarcere la 270°, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit	- 1,0
3.	Sfoara, brațele lateral	- 1,5
4.	Așezat, brațele sus, rulare înapoi în culcat pe spate - podețul	- 1,5
5.	Întoarcere la 180° în sprijin, îndreptare stând pe unul, celălalt înainte pe vârf și întoarcere la 45°	- 0,5

6.	Echilibrul pe unul, brațele sus-lateral	- 1,5
7.	Îndreptare, 2-3 pași - rostogolire înainte în sprijin ghemuit, în tempou săritură în sus cu întoarcere la 360° în poziția fundamentală	- 2,5
II.Săritura cu sprijin (calul în lățime, depărtarea podețului de la cal - 1 m)		
1.	Săritura cu picioarele depărtate	- din 10,0 puncte
2.	Săritura cu picioarele îndoite * Ambele sărituri sunt obligatorii	- din 10,0 puncte

NOTĂ. Fiecare probă se execută o singură dată.

Exercițiile la sol se vor executa cursiv, fără pauze, în afara celor care se mențin conform indicațiilor din programă. Menținerea pozițiilor statice - 3 sec.

Grila de notare

NOTA	APARATE (probe)		
	Paralele	Exerciții la sol	Săritura cu sprijin
10	10,0-9,5	10,0-9,5	10,0-9,5
9	9,4 - 9,0	9,4 - 9,0	9,4 - 9,0
8	8,9 - 8,5	8,9 - 8,5	8,9 - 8,5
7	8,4 - 8,0	8,4-8,0	8,4 - 8,0
6	7,9-7,5	7,9-7,5	7,9-7,5
5	7,4-7,0	7,4-7,0	7,4-7,0

Nota mai mică de 7 puncte nu se înmulțește la coeficient. Nota finală la gimnastica artistică (sportivă) se va calcula în baza sumei totale de puncte acumulate după cum urmează:

Puncte	Nota
20-19	10
18-17	9
16-15	8
14-13	7
12-11	6
10	5

NOTA. Rezultatul mai mic de 10 puncte se apreciază cu notă negativă. Exercițiile la ambele aparate sunt obligatorii.

Test de specialitate GIMNASTICA RITMICĂ
- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-
Compoziția cu mingea

Pentru candidații care posedă categoriile de masă III, II și cei fără categorie

P.i.	- mâna dreaptă lateral.	
1	- pas cu stângul lateral, aruncarea mingii sus în față;	1,0 p
2	- alăturarea stângului în semigenuflexiune, prinderea mingii în mâna stângă;	
3	- pas cu dreptul, aruncarea mingii de după spate;	1,0 p
4	- alăturarea stângului, prinderea mingii în mâna dreaptă;	
5-8	- patru pași cu dreptul înainte, răsucirea mingii în formă de „opt”;	1,0 p
9-10	- pas alăturat cu dreptul pe vârf, aruncarea mingii, prindere pe dosul palmei și rularea mingii pe ambele brațe la piept;	1,0 p
11-12	- pas alăturat cu stângul înapoi, rularea mingii înapoi în mâini;	
13-16	- întoarcerea încrucișat la 360° spre dreapta, transmiterea mingii în jurul corpului;	1,0 p
17	- pas cu stângul lateral în semigenuflexiune, bătaia mingii pe podea în față;	
18	- alăturarea dreptului, prinderea mingii în mâna stângă;	
19-20	- pas cu dreptul în echilibrul pe dreptul, stângul întins înapoi la 90°, două bătăi a mingii pe podea;	1,0 p
21	- alăturarea stângului, prinderea mingii în mâna dreaptă;	
22-24	- trei pași alergători cu deplasare înainte cu rotirea mingii între palme înainte, în față pieptului;	1,0 p
25-26	- semigenuflexiune pe ambele, răsucirea mingii cu mâna dreaptă;	
27	- îndreptarea pe ambele, aruncarea mingii de asupra capului;	1,0 p
28	- prinderea pe mâna dreaptă;	
29	- pas cu dreptul, bătaia mingii pe podea;	1,5 p
30	- săritura cu foarfecele picioarelor înainte, prinderea mingii cu mâna dreaptă;	

31	- extensie înapoi, semicerc cu mingea înapoi sus;	0,5 p
32	- stând pe stângul, dreptul înapoi întins pe vârf, brațul drept sus cu mingea, brațul stâng lateral.	

Total 10 puncte

Compoziția cu coarda

P.i.	- coarda din spate, apucat de capete;	
1-4	- patru pași alergători cu dreptul peste coardă;	1,0 p
5-6	- două sărituri pe ambele;	
7	- săritură cu rotire dublă;	2,0 p
8	- săritura în cruce.	2,0 p
9	- cu întoarcere spre dreapta la 180°, coarda spre stânga, pas cu dreptul;	1,0 p
10	- săritura înapoi cu întoarcere spre dreapta la 180° pe stângul;	
11-12	- aceeași ca 9 - 10, dar fără prima întoarcere;	
13-16	- întoarcerea spre dreapta la 270° prin pășire pe loc, coarda execută două rotiri deasupra capului cu transmiterea corzii din spate cu oprire în stând cu coarda înainte, apucat de capete.	1,0 p
17-18	- săritura peste coarda cu picioarele îndoite în pas triplu;	1,0 p
19-20	- aceeași ca 17 - 18 în direcție opusă;	
21-22	- "optul" în plan sagital cu rotire înainte;	
23-24	- cu întoarcere spre dreapta, săritura pe ambele înapoi la 360°;	
25-28	- patru pași din galop spre stânga, rotirea corzii la fiecare pas în plan frontal spre dreapta cu mâna dreaptă, brațul stâng lateral;	1,0 p
29-30	- "optul" în plan frontal;	1,0 p
31	- pas cu dreptul, stângul întins înapoi pe vârf;	
32	- mâna dreaptă spre stânga la mijloc, coarda din spate, brațul stâng sus.	

Total 10 puncte

Compoziția cu cercul

P.i.	- cercul în plan frontal jos, priza de jos.	
1-2	- pas alăturat spre dreapta în semigenuflexiune, cercul spre dreapta;	2,5 p
3-4	- aceeași în direcție opusă;	
5-8	- întoarcere prin pășire spre dreapta la 360° cu trecere circulară a cercului fără schimbarea planului frontal.	
9-10	- două rotiri ale cercului în plan frontal spre dreapta pe mâna dreaptă;	2,5 p
11	- aruncare în sus;	
12	- prinderea în mâna stângă;	
13-15	- întoarcerea încrucișată la 360° spre dreapta, învârtirea cercului pe podea spre stânga;	
16	- prinderea cercului în mâna dreaptă;	2,5 p
17-18	- două rotiri deasupra capului;	
19-20	- transmiterea cercului în jurul corpului spre dreapta;	
21-22	- pas cu dreptul (stângul), echilibrul pe dreptul stângul înapoi întins la 90°, optul în plan sagital, cu mâna dreaptă;	
23	- aruncarea cercului spre stânga sus;	
24	- alăturarea stângului (dreptului), prinderea cu mâna dreaptă;	2,5 p
25-26	- transmiterea cercului după spate prin rotirea în plan frontal în mâna stângă;	
27-28	- transmiterea cercului deasupra capului;	
29-30	- rulare cercului înainte pe podea cu reîntoarcere, săritură cu forfecarea picioarelor înainte, cu transmiterea cercului după spate în mâna stângă;	
31	- pas cu dreptul înainte, transmiterea cercului deasupra capului în mâna dreaptă lateral;	2,5 p
32	- alăturarea stângului, brațul stâng sus, brațul drept lateral, cercul în plan frontal.	

Total 10 puncte

NOTĂ: Candidații care posedă categoria sportivă I seniori și mai sus vor susține examenul conform programei de clasificare la gimnastica ritmică; Toate trei compoziții sunt obligatorii.

Test de specialitate FITNESS
Combinatie de coordonare ritmica

P.i.	- p.b.	
1-2	- pas alăturat cu dreptul, brațul drept lateral, brațul stâng înainte; la alăturarea stângului bătaie din palme;	1,0 p
3-4	- pas alternativ cu stângul, brațul sus, apoi la mijloc;	1,0 p
5	- pas săltat pe dreptul, brațele întinse indirect;	1,0 p
6	- pas săltat pe stângul, brațul întins indirect;	1,0 p
7-8	- pas alăturat spre dreapta, mâinile spre umăr apoi m.p.i.;	1,0 p
9-16	- a repeta 1 -8, începând spre stânga.	5,0 p

Total 10 puncte

Combinatie de fitness-aerobica

P.i.	-p.b.	
1-4	- Knee lift (1-pas cu dreptul; 2- ridicarea coapsei stângi la 90° 3-4 - executare a 2 pași pe loc);	0,5 p
5-8	- Knee lift, începând cu stângul;	0,5 p
9	- sprijin ghemuit;	
10	- sprijin culcat;	0,3 p
11-14	- 2- push up (2 flotări cu coatele înapoi).;	2,0 p
15-16	- double leg 1/2 circle (trecere cu ambele prin lateral)	1,0 p
17	-șezând	
18-19	- 1-support (sprijin în echer)	1,0 p
20	-șezând	
21-22	- cu întoarcere spre dreapta, sprijin culcat	0,2 p
23	- cu împingerea ambelor, sprijin ghemuit	0,3 p
24	-p.i.	
25	- pas de galop spre dreapta;	0,2 p
26	- pas spre dreapta;	
27-28	- întoarcere spre dreapta la 360° prin pășire;	0,5 p
29-30	-jumping jack (săritura pe ambele depărtate, săritura pe ambele împreună);	0,5 p
31-32	- pas alăturat cu dreptul înainte.	
	Total	7,0p
	- îndeplinirea combinației sub acompaniament muzical	3,0 p
	In total combinația se notează cu	10,0p

Nota finală se va deduce în baza sumei totale de puncte acumulate la ambele exerciții după cum urmează:

Puncte	Nota
20	10
19	9
17-18	8
15-16	7
13-14	6
11-12	5

NOTĂ. Ambele exerciții sunt obligatorii

Test de specialitate FITNESS-FORȚĂ

Aprecierea tehnicii executării următoarelor exerciții:

1	Genuflexiuni cu haltera în spate	3p
2	Împins cu haltera din culcat pe bancă orizontală	3p
3	Îndreptări cu haltera	3p
4	Împins cu haltera la bancă înclinată 45 ⁰	2p
5	Genuflexiuni în „SMIT”	2p
6	Ramat din așezat la trenajor	2p
7	Depărtarea brațelor în lateral cu hantele	2p
8	Dezdoiri stil „Francez”	1p
9	Îndoirea și dezdoirea brațelor cu hantele	1p
10	Demonstrarea unui exercițiu pentru mușchii abdominali (la alegere)	1p

Barem de notare

Puncte	Nota
20	10
18-19	9
16-17	8
14-15	7
12-13	6
10-11	5

Test de specialitate LUPTE MARȚIALE, BOX, KIKBOXING

Proba nr.1. Pregătirea fizică

Nr.	Conținutul testului
1	Sărituri cu coarda timp de 30 sec, nr. ori
2	Suplețea (sfoara, podețul, cm)
3	Alergare de suveică 3x10, sec.

Proba nr.2. Pregătirea tehnică

Nr.	Conținutul testului
1	Lovituri cu mâinile la sacul de box cu viteză maximă timp de 10 sec.
2	Lovituri cu picioarele la sacul de box cu viteză maximă timp de 10 sec.

Proba nr.3. Pregătirea tehnico-tactică

Nr.	Conținutul testului
1	Lupta cu umbra (Kata, Pumse)
2	Lupta competițională (sparingul), se notează combinația tehnico-tactică

Proba nr.3. Nivelul măiestriei sportive

Nr.	Conținutul
1	Locuri premiante pentru participări la competiții (copii ale diplome, alte acte confirmative).