

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN  
MOLDOVA**

**INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**



**PROGRAMA**

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

**CHIȘINĂU - 2025**

# **PROGRAMA A FOST APROBATĂ LA CONSILIUL INSTITUTULUI**

**REDACTOR RESPONSABIL:**

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

**Directorul IEFS**

**Colectivul de redacție:**

*Braniște Gheorghe, dr., conf. univ.*

*Amelicichin Ecaterina, dr., conf. univ.*

*Povestca Lazari, dr., prof. univ.*

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

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

*Sirghi Serghei, dr., conf. univ.*

*Scorțenschi Dmitri, dr., lector univ.*

*Stepanova Natalia, dr., conf. univ.*

*Moga Carolina, dr., conf. univ.*

*Craijdan Olga, dr., conf. univ.*

*Polevaia-Secăreanu Angela, dr., conf. univ.*

***Institutul 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 șapte Departamente și o Catedră:

- ***Atletism, Natație și Turism;***
- ***Jocuri Sportive;***
- ***Sporturi de Luptă și Gimnastică;***
- ***Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne;***
- ***Medicină Sportivă;***
- ***Kinetoterapie și Terapie Ocupațională;***
- ***Drept, Protecție, Pază și Securitate;***
- ***Catedra Militară.***

Corpul profesoral didactic al institutului este constituit din profesori 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 IEFS activează Lucrători Emeriți ai învățământului superior, Antrenori Emeriți ai RM, Maeștri Emeriți, Maeștri internaționali ai și Maeștri ai sportului, precum și arbitri de categorii internaționale și naționale, majoritatea cărora posedă titluri științifice și științifico-didactice.

***Institutul de Educație Fizică și Sport*** pregătește cadre de calificare înaltă la următoarele specialități:

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

Baza tehnico-materială pentru desfășurarea reușită a procesului de studii și de antrenament a institutului 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 suprafețe artificiale etc.

**BINE AȚI VENIT LA UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA  
(INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT)!**

# A D M I T E R E A – 2025

## PROGRAMA EXAMENULUI LA SPECIALITATE CERINȚELE

- examenul de specialitate la învățământul cu frecvență și cu frecvență redusă este obligatoriu pentru specialitățile: *educație fizică (profesor de educație fizică); antrenament sportiv (antrenor-profesor la o probă de sport) și fitness și programe de recreare.*

### EXAMENUL DE SPECIALITATE INCLUDE URMĂTOARELE PROBE DE APTITUDINI:

1. *Pregătirea fizică generală (alergare 1000m, alergare de viteză 60m, tracțiuni/flotări);*

- 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	<i>de la 30 până la 29</i>
9	<i>de la 28 până la 26</i>
8	<i>de la 25 până la 23</i>
7	<i>de la 22 până la 20</i>
6	<i>de la 19 până la 17</i>
5	<i>de la 16 până la 15</i>

### 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, tenis de câmp, badminton, handbal, rugby*), înot, *gimnastică artistică, gimnastică ritmică, fitness, powerlifting, atletism (alergări, sărituri și aruncări), lupte (sambo, judo, lupte libere și greco-romane).*

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

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

*Notă. Candidații la studii la specialitățile: Kinetoterapie și terapie ocupațională; Servicii hoteliere, turism și agrement și Securitate civilă și publică nu vor suține probe.*

***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  
PECIALITATE**

**TESTARE PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ  
ȘI TEST DE SPECIALITATE ATLETISM**

Nr. crt.	Probe	Pregătirea fizică generală						
		Nota						
		sex	10	9	8	7	6	5
<b>Normative PFG, învățământ cu frecvență</b>								
1	Alergare 60m (sec)	B	7,7	8,0	8,3	8,5	8,8	9,0
		F	8,7	9,0	9,3	9,5	9,8	10,2
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	3.45,0	4.00,0	4.10,0	4.15,0	4.25,0	4.40,0
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
<b>Test specialitatea Atletism (Antrenament sportiv și Educație fizică, învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă)</b>								
1	Specialitatea (categoria sportivă conform RATCS EFS, 2022-2025)	B	I	sub I	II	sub II	III	sub III
		F	I	sub I	II	sub II	III	sub III
<b>Test specialitatea Atletism (Antrenament sportiv și Educație fizică, învățământ cu frecvență redusă, vârsta 30 +)</b>								
1	Specialitatea (categoria sportivă conform RATCS EFS, 2022-2025)	B	II	sub II	III	sub III	I tin.	II tin.
		F	II	sub II	III	sub III	I tin.	II tin.
<b>Normative PFG, învățământ cu frecvență redusă (categoriile de vârstă până la 35 ani și 35 de ani și mai în vârstă)</b>								
1	Alergare 60m (sec)	B	8,0	8,2	8,4	8,6	8,9	9,2
		F	9,0	9,3	9,5	9,7	10,0	10,5
2	Alergare 1000m (min., sec.) până la 35 ani	B	3.10,0	3.16,0	3.23,0	3.30,0	3.40,0	3.45,0
		F	4.10,0	4.15,0	4.20,0	4.30,0	4.45,0	5.00,0
3	Alergare 1000m (min., sec.) peste 35 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 35 ani/peste 35 ani)	F	20/18	19 /17	18 /16	17 /15	16 /14	15/12
	Tracțiuni în brațe la bara fixă (nr. rep.)	B	20/18	19 /17	18 /16	17 /15	16 /14	15/12

## TEST DE SPECIALITATE ÎNOT

### ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

**Pentru următoarele specialități: (învățământ cu frecvență)  
- 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 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 cu frecvență  
Specialitatea *Antrenament sportiv*  
(antrenor 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
<b>10</b>	<i>fără greșeli</i>	<b>7</b>	<i>fără greșeli</i>
<b>9</b>	<i>o greșeală</i>	<b>6</b>	<i>o greșeală</i>
<b>8</b>	<i>două greșeli</i>	<b>5</b>	<i>două greșeli diferite</i>

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	<i>10</i>	<i>9</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>6</i>	<i>5</i>

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, în dependență de 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 distanța de 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 distanța de 11m. (sec)	10,0	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	Punctul de începere este mijlocul terenului de handbal, 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.

### TEST DE SPECIALITATE HANDBAL

- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

EXERCII DE CONCURS	NOTELE											
	BARBAȚI						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

2. Joc bilateral: se notează cu 10 puncte în dependență de 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)

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

**Testul nr.2**

Pasarea mingii la distanță

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

**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	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>

**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, în dependență de 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 timp de 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 în dependență de numărul și calitatea îndeplinirii procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice.

## Test de specialitate TENIS DE CÂMP

### - Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

1. Lovituri din partea stângă/dreaptă cu racheta din rikoșeu (10 lovituri stânga/10 lovituri dreapta)

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

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 în dependență de 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

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

2. Servicii la precizie din 10 încercări

<b>NOTA</b>	<b>Sex</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
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, în dependență de numărul și calitatea îndepliniri procedeele tehnice și a acțiunilor tactice

## TESTE DE SPECIALITATE SPORTURI DE LUPTE

### Test de specialitate JUDO - învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

#### Testul nr. 1

Nr.	Conținutul testului
1	Tehnică a căderilor (Ukemi) ( <i>variante</i> ). Nota experților: <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Pentru asigurări (ukemi)</u> - Se consideră validă acea cădere la care judoka evită atingerea tatami cu capul, iar corpul trebuie să ia contact progresiv cu tatami și amortizarea (lovirea) cu mâna (mâinile) se face înainte de contactul corpului pe tatami.</li></ul>
2	Piruetă în jurul capului (5 ori - dreapta, 5 ori – stânga – se notează tehnica executării. 1) De menținut corect poziția inițială (cap- mâni-genunchi). 2) Capul se menține într-un punct (nu se rotește) 3) La îndeplinirea piruetelor nu cădem jos pe spate, efectuarea mișcării în jurul capului. Nota experților se calculează conform corectitudinii exercițiului.

#### Testul nr.2

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele tehnice de luptă la sol - KATAME-WAZA ( <i>demonstrarea și denumirea variantelor conform regulamentului competițional</i> )
1	Osae-komi-waza (tehnica imobilizărilor la sol) ( <i>variante</i> ).
2	Kansetsu-waza (tehnica articulară) ( <i>variante</i> ).
3	Shime-waza (tehnica ștrangulărilor) ( <i>variante</i> ).
	<b>Notă experților:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Pentru executarea procedeelor la sol</u> - Se consideră corectă o fixare atunci când judoka se poziționează corect față de adversar, are prizele corecte, are plasat corect centrul de greutate și demonstrează siguranță (stabilitate, control) în menținerea imobilizării.</li></ul>

#### Testul nr.3

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele tehnice de luptă în picioare (NAGE-WAZA) ( <i>demonstrarea și denumirea variantelor conform</i>

<i>regulamentului competițional)</i>	
	Aruncări:
1	- <i>De-ashi-barai (variante)</i>
2	- <i>O-soto-gari (variante)</i>
3	- <i>prezentarea combinațiilor (variante).</i>
4	Meciuri (angajări) cu caracter competițional, unde se va verifica însușirea combinațiilor tehnico-tactice conform regulamentului în vigoare.
<p><b>Notă experților:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru executarea procedeelor de luptă în picioare - Demonstrarea se face preferabil din deplasare după principiul „Ju” al folosirii forței de inerție a adversarului cât și principiul folosirii energiei cu maximum de eficiență și minimum de efort „Seiryoku zenio”. Se consideră o tehnică perfectă (Waza) cea care înglobează cele două principii și demonstrează acuratețe privind momentele: poziție corectă, prize optime, dezechilibrare, intrare, proiectare și asigurare corectă din punct de vedere biomecanic.</li> </ul>	

**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 nr.5. Performanța competițională**

Se va evalua nivelul măiestriei sportive (se vor lua în considerare participările la diferite competiții și clasările pe locuri premiate (se vor prezenta acte confirmative

despre participări la diferite competiții).

### Barem de notare la performanța competițională în sporturi de lupte

Denumirea competițiilor	Nota
Campionatele Europene/Mondiale	10
Campionatele Naționale/ Balcanice/ Cupele Europene	9
Turnee internaționale	8
Turnee naționale	7

### TEST DE SPECIALITATE LUPTA SAMBO

- învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-

#### Testul nr. 1

Nr.	Conținutul testului	Nota
1	Din poziția stând – îndeplinim 5 lăsări în podețul gimnastului și a luptătorului.	Nota
Criteriile notei experților.		
	- lăsări în podeț și revenire în poziția inițială cu brațele drepte;	10
	- lăsări în podeț și revenire în poziția inițială cu un braț înainte;	9
	- lăsări în podeț și revenire în p. i. prin trecere peste pod;	8
	- lăsări în podeț și revenire în p. i. prin piruetă(dreapta-stânga);	7
	- lăsări în podeț și revenire în p. i cu ajutorul partenerului;	5
2	Piruetă în jurul capului (5 ori - dreapta, 5 ori - stânga) – se notează tehnica executării. 1) De menținut corect poziția inițială (cap- mâni-genunchi). 2) Capul se menține într-un punct (nu se rotește) 3) La îndeplinirea piruetelor nu cădem jos pe spate, efectuarea mișcării în jurul capului. Nota experților se calculează conform corectitudinii exercițiului.	

#### Testul nr.2

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele tehnice de luptă la sol - PARTER (demonstrarea și denumirea variantelor conform regulamentului competițional)

1	<i>Fixarea în poziție periculoasă: (variante).</i>
2	<i>Procedee tehnice de luptă la sol care provoacă dureri: (variante).</i> - <i>cu pârghie la articulația cotului (variante).</i> - <i>cu pârghie la articulația peiorului (variante).</i>

### Testul nr.3

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele tehnice de luptă în picioare
	Aruncări:
1	- <i>peste spate (variante).</i>
2	- <i>peste umăr (variante).</i>
3	- <i>prezentarea combinațiilor (variante).</i>
4	Meciuri (angajări) cu caracter competițional, unde se va verifica însușirea combinațiilor tehnico-tactice conform regulamentului în vigoare.
<p><b>Notă experților:</b> Pentru executarea procedeele tehnice de luptă în picioare - Demonstrarea se face preferabil din deplasare folosind forța de inerție a adversarului cât și principiul folosirii energiei cu maximum de eficiență și minimum de efort. Se consideră o tehnică perfectă: poziție corectă, prize optime, dezechilibrare, intrare, proiectare și asigurare corectă din punct de vedere biomecanic.</p>	

**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.
<b>10</b>	<i>17</i>	<b>10</b>	<i>19</i>	<b>10</b>	<i>18</i>	<b>10</b>	<i>14</i>	<b>10</b>	<i>15</i>
<b>9</b>	<i>16</i>	<b>9</b>	<i>18</i>	<b>9</b>	<i>17</i>	<b>9</b>	<i>13</i>	<b>9</b>	<i>14</i>
<b>8</b>	<i>15</i>	<b>8</b>	<i>17</i>	<b>8</b>	<i>16</i>	<b>8</b>	<i>12</i>	<b>8</b>	<i>13</i>
<b>7</b>	<i>14</i>	<b>7</b>	<i>16</i>	<b>7</b>	<i>15</i>	<b>7</b>	<i>11</i>	<b>7</b>	<i>12</i>
<b>6</b>	<i>13</i>	<b>6</b>	<i>15</i>	<b>6</b>	<i>14</i>	<b>6</b>	<i>10</i>	<b>6</b>	<i>11</i>
<b>5</b>	<i>11</i>	<b>5</b>	<i>13</i>	<b>5</b>	<i>12</i>	<b>5</b>	<i>8</i>	<b>5</b>	<i>10</i>

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

#### **Test nr.5. Performanța competițională**

Se va evalua nivelul măiestriei sportive (se vor lua în considerare participările la diferite competiții și clasările pe locuri premiante (se vor prezenta acte confirmative despre participări la diferite competiții).

#### **Barem de notare la performanța competițională în sporturi de lupte**

Denumirea competițiilor	Nota
<b>Campionatele Europene/Mondiale</b>	<b>10</b>
<b>Campionatele Naționale/ Balcanice/ Cupele Europene</b>	<b>9</b>
<b>Turnee internaționale</b>	<b>8</b>
<b>Turnee naționale</b>	<b>7</b>

#### **Test de specialitate LUPTE LIBERE SI GRECO-ROMANE**

**- Învățământ cu frecvență și cu frecvență redusă-**

#### **Testul nr. 1**

Nr.	Conținutul testului	
1	Din poziția stînd – îndeplinim 5 lăsări în podețul gimnastului și a luptătorului.	Nota

Criteriile notei experților.		
	- lăsări în podeț și revenire în poziția inițială cu brațele drepte;	10
	- lăsări în podeț și revenire în poziția inițială cu un braț înainte;	9
	- lăsări în podeț și revenire în p. i. prin trecere peste pod;	8
	- lăsări în podeț și revenire în p. i. prin piruetă(dreapta-stânga);	7
	- lăsări în podeț și revenire în p. i cu ajutorul partenerului;	5
2	Pirueta în jurul capului (5 ori - dreapta, 5 ori - stânga) – se notează tehnica executării. 1) De menținut corect poziția inițială (cap- mâni-genunchi). 2) Capul se menține într-un punct (nu se rotește) 3) La îndeplinirea piruetelor nu cădem jos pe spate, efectuarea mișcării în jurul capului. Nota experților se calculează conform corectitudinii exercițiului.	
3	Din poziția inițială sprijin pe (cap- mâni-genunchi) – tehnica executării. Îndeplinim 5(cinci) treceri succesive în poziția podețul luptătorului și revenire în poziția inițială. 1) Se îndeplinește prin extensie, trecerile cu ambele picioare. 2) Nu cădem la sol. Nota de experți: se calculează conform corectitudinii exercițiului.	

## Testul nr. 2

Nr.	Conținutul testului
	Procedeele de luptă - din parterul înalt, jos la sol - se notează tehnica executării.
1	Fixare (ținerea) în poziție periculoasă de tuș: cu priză de cap și braț; cap și trunchi; din lateral; din față.
2	Răsturnare prin centurare cu un braț, trunchi-braț, trunchi (variante)
3	Răsturnare prin rostogolire cu priza gambelor încrucișate (variante)
4	Răsturnare prin răsucire cu priza inversă a trunchiului (a coapsei depărtate).

## Testul nr. 3

Nr.	Conținutul testului
Procedeele de luptă în picioare	
1	Duceri la sol prin tracțiune de braț (variante).
2	Duceri la sol prin trecerea sub braț (variante).
3	Aruncări peste spate (variante).
4	Aruncări peste umeri (variante).

5	Angajări cu caracter competițional, se verifică executarea acțiunilor tehnico-tactice, combinațiilor.
---	---

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

Pregătirea tehnică, în toate stilurile de luptă, se apreciază după cum urmează:

Nota	
"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 nr.5. Performanța competițională**

Se va evalua nivelul măiestriei sportive (se vor lua în considerare participările la diferite competiții și clasările pe locuri premiante (se vor prezenta acte confirmative

despre participări la diferite competiții).

### Barem de notare la performanța competițională în sporturi de lupte

Denumirea competițiilor	Nota
Campionatele Europene/Mondiale	<b>10</b>
Campionatele Naționale/ Balcanice/ Cupele Europene	<b>9</b>
Turnee internaționale	<b>8</b>
Turnee naționale	<b>7</b>

## TEST DE SPECIALITATE ARTE MARȚIALE, BOX, KIKBOXING

### Proba nr.1. Pregătirea fizică

Nr.	Conținutul testului
1	Sărituri cu coarda timp de 30 sec (nr.)
2	Flotări din sprijin culcat 30 sec
3	Săritura în lungime de pe loc (cm)

Coarda	Flotări	Săritura de pe loc	Nota
90 ori	B 35	B 240	<b>10</b>
	F 22	F 195	
85 ori	B 34	B 235	<b>9</b>
	F 20	F 190	
80 ori	B 33	B 230	<b>8</b>
	F 18	F 185	
75 ori	B 32	B 220	<b>7</b>
	F 16	F 180	
70 ori	B 31	B 210	<b>6</b>
	F 12	F 175	
65 ori	B 30	B 200	<b>5</b>
	F 10	F 170	

### Proba nr.2. Pregătirea tehnică

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

	Lovit. cu mâinile (LM) Lovit. cu picioarele (LP)	Nota
1	(LM) 30 ori	<b>10</b>

	(LP) 20 ori	
2	(LM) 28 ori	<b>9</b>
	(LP) 18 ori	
3	(LM) 26 ori	<b>8</b>
	(LP) 16 ori	
4	(LM) 24 ori	<b>7</b>
	(LP) 14 ori	
5	(LM) 22 ori	<b>6</b>
	(LP) 13 ori	
6	(LM) 20 ori	<b>5</b>
	(LP) 12 ori	

### **Proba nr.3. Pregătirea tehnico-tactică**

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

**Notă de experți:** Se va aprecia tehnica execuției procedeele tehnice, a deprinderilor și priceperilor motrice, precum și folosirea situațiilor favorabile în meciurile competiționale. Totodată se apreciază: corectitudinea, viteza de executare și eficacitatea.

### **Proba nr.4. Performanța competițională**

Se va evalua nivelul măiestriei sportive (se vor lua în considerare participările la diferite competiții și clasările pe locuri premiante (se vor prezenta acte confirmative despre participări la diferite competiții)).

#### **Barem de notare la performanța competițională în sporturi de lupte**

Denumirea competițiilor	Nota
<b>Campionatele Europene/Mondiale</b>	<b>10</b>
<b>Campionatele Naționale/ Balcanice/ Cupele Europene</b>	<b>9</b>
<b>Turnee internaționale</b>	<b>8</b>
<b>Turnee naționale</b>	<b>7</b>

**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°)<br>coborâre spre stânga (dreapta) | -1,5 p. |

**II. Exerciții la sol**

**BĂRBAȚI**

<b>P.i. - poziția fundamentală</b>		
1.	Echilibrul pe stângul (dreptul) - menținere	- 1,5
2.	Stând, 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 - 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 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**

<b>I. Exerciții la sol</b>		
<b>P.i. - poziția fundamentală pe diagonală</b>		
1.	Arcuire înainte, brațele sus-înapoi-lateral, ridicare pe vârfuri - 3 pași alergători, răsturnare laterală în 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
<b>II.Săritura cu sprijin</b> (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 - 2 sec.

#### Grila de notare

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

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
<i>20-19</i>	<b>10</b>
<i>18-17</i>	<b>9</b>
<i>16-15</i>	<b>8</b>
<i>14-13</i>	<b>7</b>
<i>12-11</i>	<b>6</b>
<i>10</i>	<b>5</b>

**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.	- brațul drept lateral.	
1	- pas cu stângul lateral, aruncarea mingii sus înainte;	<b>1,0 p</b>
2	- alăturarea stângului în semigenuflexiune, prinderea mingii în mâna stângă;	
3	- pas cu dreptul, aruncarea mingii de după spate;	<b>1,0 p</b>
4	- alăturarea stângului, prinderea mingii în mâna dreaptă;	
5-8	- patru pași cu dreptul înainte, răsucirea mingii în formă de „opt”;	<b>1,0 p</b>
9-10	- pas alăturat cu dreptul pe vârf, aruncarea mingii, prindere pe dosul palmei și rularea mingii pe ambele brațe la piept;	<b>1,0 p</b>
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;	<b>1,0 p</b>
17	- pas cu stângul lateral în semigenuflexiune, bătaia mingii pe podea înainte;	
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;	<b>1,0 p</b>
21	- alăturarea stângului, prinderea mingii în mâna dreaptă;	
22-24	- trei pași de alergare cu deplasare înainte, cu rotirea mingii între palme înainte, în față pieptului;	<b>1,0 p</b>
25-26	- semigenuflexiune pe ambele, răsucirea mingii cu mâna dreaptă;	
27	- îndreptarea pe ambele, aruncarea mingii deasupra capului;	<b>1,0 p</b>
28	- prinderea pe mâna dreaptă;	
29	- pas cu dreptul, bătaia mingii pe podea;	<b>1,5 p</b>
30	- săritura prin forfecare înainte, prinderea mingii cu mâna dreaptă;	

31	- extensie, semicerc cu mingea înapoi sus;	<b>0,5 p</b>
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;	<b>1,0 p</b>
5-6	- două sărituri pe ambele;	
7	- săritură cu rotire dublă;	<b>2,0 p</b>
8	- săritura în cruce.	<b>2,0 p</b>
9	- cu întoarcere spre dreapta la 180°, coarda spre stânga, pas cu dreptul;	<b>1,0 p</b>
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.	<b>1,0 p</b>
17-18	- săritura peste coarda cu picioarele îndoite în pas triplu;	<b>1,0 p</b>
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;	<b>1,0 p</b>
29-30	- "optul" în plan frontal;	<b>1,0 p</b>
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;	<b>2,5 p</b>
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;	<b>2,5 p</b>
11	- aruncare în sus;	
12	- prinderea în mâna stângă;	
13-15	- întoarcerea încrucișată la 360° spre dreapta, rotirea cercului pe podea spre stânga;	
16	- prinderea cercului în mâna dreaptă;	<b>2,5 p</b>
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;	
25-26	- transmiterea cercului după spate prin rotirea în plan frontal în mâna stângă;	<b>2,5 p</b>
27-28	- transmiterea cercului deasupra capului;	
29-30	- rularea cercului înainte pe podea cu reîntoarcere, săritură cu forfecare înainte, cu transmiterea cercului după spate în mâna stângă;	
31	- pas cu dreptul înainte, transmiterea cercului deasupra capului în mâna dreaptă lateral;	
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 ritmică**

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

**Total 10 puncte**

**Combinatie de fitness-aerobică**

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

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

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

**NOTĂ.** Ambele exerciții sunt obligatorii

### **TEST DE SPECIALITATE FITNESS-FORȚĂ, POWERLIFTING**

*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 <sup>0</sup>	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**

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