



Republika e Shqipërisë
Universiteti i Sporteve të Tiranës
Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes
Dekanati

461/1
30.03.2017

Prof.Dr. Agron CUKA



**TESTET PRAKTIKE TË PRANIMIT NË
FAKULTETIN E SHKENCAVE TË LËVIZJES
FEMRA**

Prof.Dr. Bardhyl MISJA



VITI AKADEMIK 2017 – 2018

TË NDERUAR KONKURUES

Ju urojmë mirseardhjen dhe ju falenderojmë për zgjedhjen e Fakultetit të Shkencave të Lëvizjes (FSHL) si një nga rrugët më të mira që ju siguron shkollimin tuaj të lartë dhe të ardhmen.

Këtë vit **Konkursi** për zgjedhjen tuaj për pranimin si studentë për të ndjekur studimet e larta në Universitetin e Sporteve të Tiranës – Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes do të jetë me **2 Teste Praktike**:

- **Testi Nr. 1** i barazvlefshëm me 50 pikë maksimale.
- **Testi Nr. 2** i barazvlefshëm me 10 pikë maksimale.

Në konkurimin praktik, konkuresi ka në dispozicion 60 pikë që përbëjnë 60 % të pikëve totale si dhe 40 % në vlerësimin e notës mesatare dhe treguesve të tjerë të shkollës së mesme që kërkohen nga MAS.

Mbështetur në VKM Nr. 407, datë 01/06/2016 kanë të drejtë të rregjistrohen për të konkuruar të gjithë kandidatët që kanë përfunduar nivelin e arsimit të mesëm të lartë me notën mesatare 6 (gjashtë) e lartë.

Në këtë konkurs praktik është parë e arsyeshme që të eleminohet numri i shumtë i komisioneve dhe vlerësimi në disa teste të specialiteteve të ndryshme dhe është vendosur që konkuresit të testohen nga një komision i vetëm, brenda ditës me 2 Testet e lartpërmendura.

Ky konkurim konsiston në një vlerësim të përgjithshëm të cilësive fizike pa detajuar specialitete të veçanta që ka sporti.

Dokumentacioni i nevojshëm për regjistrim

- Fotokopje e Kartës së Identitetit ose Pasaportës.
- Kartela Mjekësore që vërteton gjëndjen shëndetësore të konkuresit në përballimin e sforcimeve fizike, i plotësuar nga mjekët specialist të rretheve përkatëse.
- Mandat pagesën për konkurim.
- 2 foto të vlefshme për dokumenta.

Testi Nr. 1

Përmbajtja e Testit

Është i përbërë nga 6 (gjashtë) stacione:

1. Vrapim 2 x 10 m, me 1 vajtje ardhje me rrotullim pas koneve (piramida, flamur etj.) përkatëse.
2. Vrapim sllallom ndërmjet 6 koneve (piramida, flamur etj) të vendosura 2.5 m larg njëra – tjetrës dhe rrotullim pas konit përballë (8.5 m larg konit të fundit).
3. Kapërcim mbi piketa, me ngritje gjunjësh në formë “skip” 6 piketa në distancë 80 cm larg njëra – tjetrës.
4. Vrapim 2 x 10 m, me rrotullim pas konit përkatës.
5. Rrotullim pas konit përkatës, vrull, kapërdimje para.
6. Kalim i lirë i 5 pengesave (të atletikës) të vendosura 3 m larg njëra-tjetrës (lartësia e pengesave për femra është 60 cm).

Mjetet që do të përdorim

Kone plasike, (piramida, flamurë) piketa plastike, pengesa të atletikës me lartësi 60 cm, dyshekë sfungjeri (në sallë), metër shirit (25 m ose 50 m), metër druri ose metalik (me gjatësi 2 m), kronometra elektronikë, nastër ngjitëse për vijëzime.

Ekzekutimi i Testit Nr. 1 - Femra

Kandidati nis në vendin ku shënohet “Nisja”. Në momentin që kandidati nis, shtypet kronometri për matjen e kohës së testit. Konkursuesi vrapon nga nisja 10 m dhe rrotullohet rreth konit të parë duke u kthyer përsëri në vendin e nisjes. Më pas vrapon drejt dhe kalon nëpërmjet koneve në formë sllallomi, më pas rrotullohet pas konit të vendosur 8.50 m përballë dhe kapërcen 6 piketa të vendosura 80 cm larg njëra-tjetrës me gjunjët lart në formë “skip”. Sapo dalim te kthesa e fundit vrapojmë duke u rrotulluar pas piketës që ndodhet përballë në distancë 4 m, vrapojmë 10 m duke u rrotulluar pas piketës së rradhës dhe vrapim 10 m të tjera në kthim ku rrotullohet pas konit përkatës dhe pas një vrapimi të shkurtër bëhet një kapërdimje para dhe menjëherë pas ngritjes kapërcejmë 5 pengesa (atletike) me lartësi 60 cm të vendosura 3m larg njëra-tjetrës në formë të lirë dhe nga pengesa e fundit distanca e mbetur kryhet me vrapim të shpejtë. Në momentin që konkursuesi kalon vijën ku shënohet “Mbrritja” shtypet kronometri dhe përcaktohet koha e testit e cila korespondon me pikët përkatëse të përcaktuara në tabelë.

Bashkëlidhur keni skicën përkatëse të Testit Nr. 1 – Femra.

Ndëshkimet (penalitetet)

- 1. Në stacionin e parë është detyruar rrotullimi pas koneve.**
Në rast të kundërt për arsye të shkurtimeve të distancës konkurruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
- 2. Në stacionin e dytë është detyruar të kalohen të 6 konet.** Rrotullimi mbas konit përballë për të kaluar te kërcimi i piketave është detyruar.
Në rast të kundërt për arsye të kalimit jo korrekt të distancës, konkurruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
- 3. Në stacionin e tretë kapërcimi i 6 piketave me gjunjët lart në formë “skip” është detyruar.**
Në rast të kundërt konkurruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
- 4. Stacioni i katërt.** Pas kapërcimit të piketave, rrotullimi pas koneve për të kryer vrapimin 10 m dhe kthimi është detyruar.
Në rast të kundërt për shkurtime distance, konkurruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
- 5. Stacioni i pestë.** Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes dhe kapërdimja janë detyruar.
Në të kundërt për ekzekutim jo korrekt ose për mos kryerjen e kapërdimjes para, konkurruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
- 6. Stacioni i gjashtë.** Kapërcimi i 5 pengesave të (atletikës) është detyruar. Rrëzimi i pengesës pas kapërcimit të saj nuk përbën shkelje dhe nuk ndëshkohet.
Mos kapërcimi i pengesës, për çdo pengesë që nuk kapërcehet konkurruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**. Mos kapërcimi i 5 pengesave ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pikë**.

TESTI PRAKTIK Nr.1 (FEMRA)
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
PËR VITIN 2017 – 2018

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
33.00"	50.00	36.00"	35.00
33.10"	49.50	36.10"	34.50
33.20"	49.00	36.20"	34.00
33.30"	48.50	36.30"	33.50
33.40"	48.00	36.40"	33.00
33.50"	47.50	36.50"	32.50
33.60"	47.00	36.60"	32.00
33.70"	46.50	36.70"	31.50
33.80"	46.00	36.80"	31.00
33.90"	45.50	36.90"	30.50
34.00"	45.00	37.00"	30.00
34.10"	44.50	37.10"	29.50
34.20"	44.00	37.20"	29.00
34.30"	43.50	37.30"	28.50
34.40"	43.00	37.40"	28.00
34.50"	42.50	37.50"	27.50
34.60"	42.00	37.60"	27.00
34.70"	41.50	37.70"	26.50
34.80"	41.00	37.80"	26.00
34.90"	40.50	37.90"	25.50
35.00"	40.00	38.00"	25.00
35.10"	39.50	38.10"	24.50
35.20"	39.00	38.20"	24.00
35.30"	38.50	38.30"	23.50
35.40"	38.00	38.40"	23.00
35.50"	37.50	38.50"	22.50
35.60"	37.00	38.60"	22.00
35.70"	36.50	38.70"	21.50
35.80"	36.00	38.80"	21.00
35.90"	35.50	38.90"	20.50

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
39.00"	20.00	42.00"	5.00
39.10"	19.50	42.10"	4.50
39.20"	19.00	42.20"	4.00
39.30"	18.50	42.30"	3.50
39.40"	18.00	42.40"	3.00
39.50"	17.50	42.50"	2.50
39.60"	17.00	42.60"	2.00
39.70"	16.50	42.70"	1.50
39.80"	16.00	42.80"	1.00
39.90"	15.50	42.90"	0.50
40.00"	15.00	43.00"	0.00
40.10"	14.50		
40.20"	14.00		
40.30"	13.50		
40.40"	13.00		
40.50"	12.50		
40.60"	12.00		
40.70"	11.50		
40.80"	11.00		
40.90"	10.50		
41.00"	10.00		
41.10"	9.50		
41.20"	9.00		
41.30"	8.50		
41.40"	8.00		
41.50"	7.50		
41.60"	7.00		
41.70"	6.50		
41.80"	6.00		
41.90"	5.50		

TESTI NR. 2

KËRCIM SË GJATI NGA VENDI MESHKUJ – FEMRA 2017 – 2018

Përmbajtja dhe Ekzekutimi i Testit.

Ky test kryhet brënda një kuadrati me gjatësi 4 m dhe gjerësi 3m. Përmasat e këtij kuadrati nuk janë detyruese por e rëndësishme është që vendi i kryerjes së testit të krijojë mundësi optimale për arritjen e rezultatit maksimal nga konkuruesi.

Në kryerjen e këtij testi konkuruesi vendos këmbët mbi vijën përkatëse të nisjes (kërcimit). Në mënyre të lirë ai kërcen me të dyja këmbët nga vendi duke synuar një distancë sa më të largët. Vendosja e këmbëve bëhet pa e kaluar vijën kufizuese dhe matja e distancës kryhet nga vendi i kërcimit deri në pikën më të afërt nga kjo vijë që shkel konkuruesi, sipas skicës përkatëse.

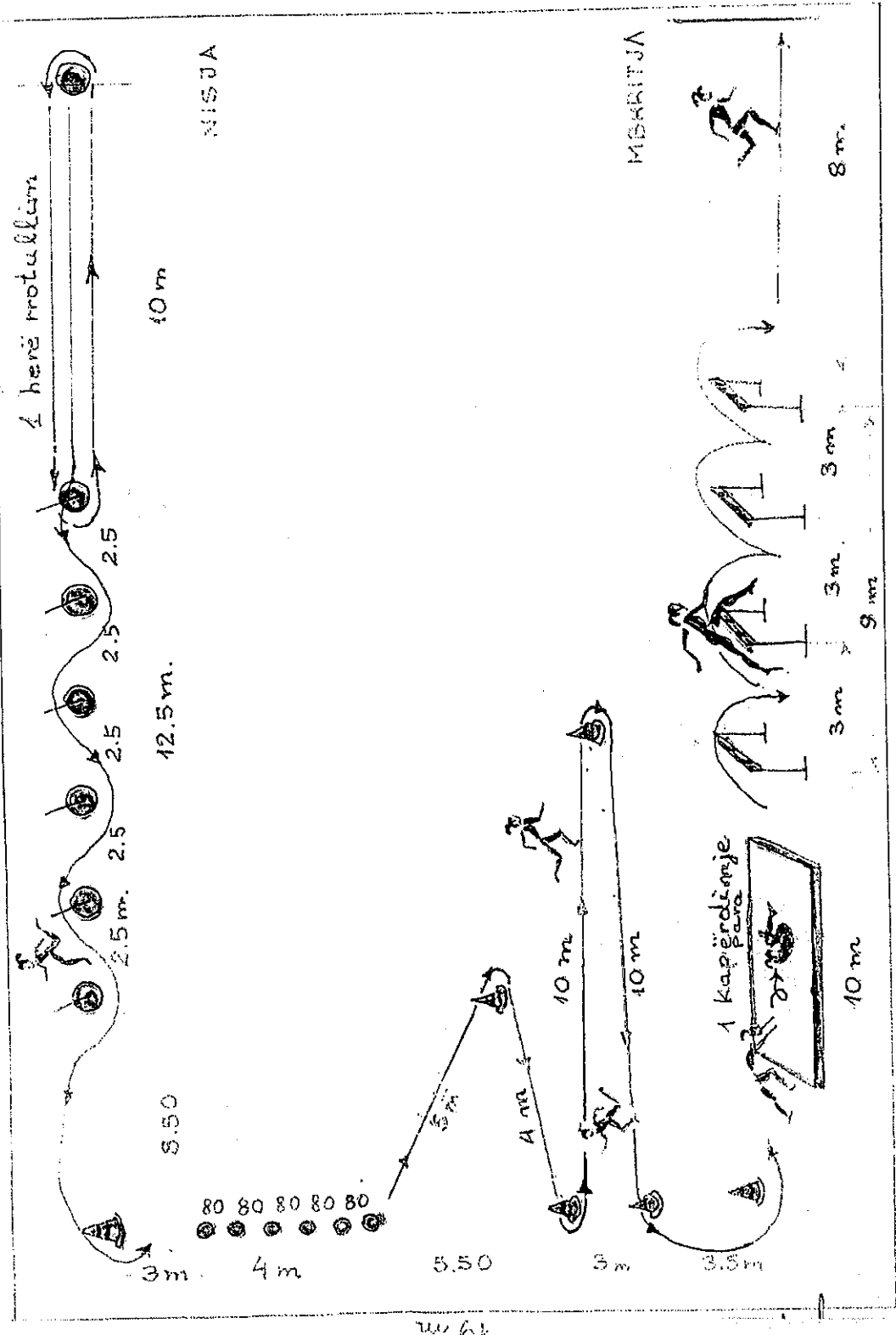
Çdo konkurues ka të drejtën e dy provave rradhazi dhe në vlerësimin përfundimtar i shënohet rezultati më i mirë nga dy provat.

Testi është i njëjtë për meshkuj dhe femra, por vlerësimi me pikë ndryshon sipas tabelës përkatëse të pikëzimit, (Meshkuj – Femra).

TABELA E VLERËSIMIT PËR TESTIN – NR. 2
KËRCIM SË GJATI NGA VENDI
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
(MESHKUJ - FEMRA) PER VITIN 2017 – 2018

Pikë	Kërcim së gjati nga vendi	
	Meshkuj	Femra
10.00	280 cm	240 cm
9.50	275	235
9.00	270	230
8.50	265	225
8.00	260	220
7.50	255	215
7.00	250	210
6.50	245	205
6.00	240	200
5.50	235	195
5.00	230	190
4.50	225	185
4.00	220	180
3.50	215	175
3.00	210	170
2.50	205	165
2.00	200	160
1.50	195	155
1.00	190	150
0.50	185	145
0.00	180	140

TESTI PRAKTIK Nr.1 PER KONKURSIN E PRANIMIT (FEMRA)
 NE U.S.T. - FAKULTETI I SHKENCAVE TE LEVIZJES VITI 2012



19 m

30 m

TESTI Nr. 2. FEMRA
KERCIM SE GJATI NGA VENDI

