



Republika e Shqipërisë  
Universiteti i Sporteve të Tiranës  
Fakulteti i Veprimtarisë Fizike dhe Rekreacionit  
Dekanati

459/1  
29.03.2017

REKTORI

Prof.Dr. Agron CUKA



**TESTET PRAKTIKE TE PRANIMIT  
NE FAKULTETIN E VEPRIMTARISER FIZIKE DHE REKREACIONIT**

**(VITI AKADEMIK 2017-2018)**

Prof.Asc.Dr. Ferdinand MARA

DEKANI





**Republika e Shqipërisë**  
**Universiteti i Sporteve të Tiranës**  
**Fakulteti i Veprimtarisë Fizike dhe Rekreacionit**  
**Dekanati**

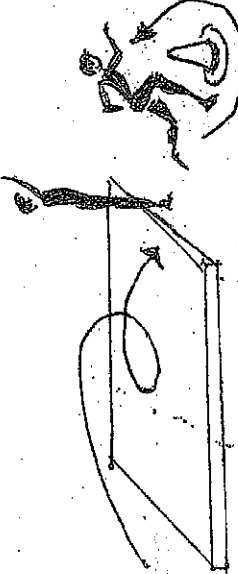
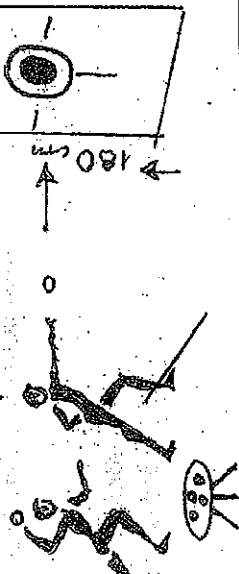


**TE NDERUAR KONKURUES**

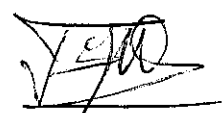
Duke ju dëshiruar sukses në konkurimin tuaj, përpiqemi t'ju informojmë në përgjithësi mbi konkursin e pranimit në Universitetin e Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Veprimtarisë Fizike dhe Rekreacionit.

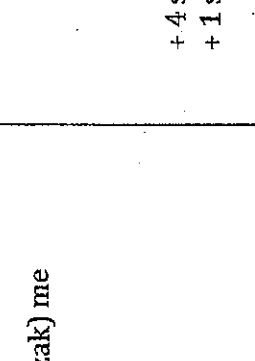
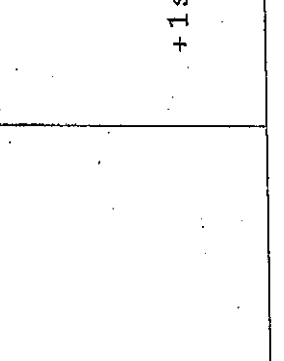
1. Kandidatët janë të detyruar të konkurojnë në dy teste: **kërcim së gjati nga vendi** dhe **testi kompleks koordinativ (cirkuiti)**. Shumatorja e pikëve të mbledhura në të dy testet (pikë të cilat janë paraqitur sipas ponderimit në tabelën bashkangjitur testeve të pranimit), do të japë nivelin e pikëve të fituara nga konkursi për testin praktik. Këto pikë të mbledhura me pikët e fituara nga mesatarja e shkollës së mesme do të përbëjnë rezultatin total të konkursit me të cilin ai do të përfaqësohet në rreshtimin e gjithë konkuresve vajza dhe djem **FITUES**.
2. Konkuruesi do të fitojë 40% të pikëve nga mesatarja e shkollës së mesme dhe 60% të pikëve nga rezultati i dy testeve praktike të zhvilluara në konkurs.  
Duke u nisur nga struktura e testeve që kanë si bazë zhvillimin e përgjithshëm motorrik, është e kuptueshme që seleksionimi i kandidatëve për këtë fakultet, nuk bëhet duke u nisur nga një disiplinë e vecantë. Kjo do të thotë që ky fakultet përgatit trajnerë të fitnesit, animatorë dhe guida turistike si dhe menaxherë të sportit dhe veprimtarive fizike. Në këtë këndvështrim, është gjykuar që testi praktik të ketë vetëm 60% të vlerësimit të përgjithshëm, kurse formimi intelektual (matura shtetërore) të ketë 40% të tij.
3. Dokumentacioni për regjistrim është:
  - Fotokopje e kartës së identitetit
  - Kartela mjeksore që vërteton gjendjen shëndetësore të konkuruesit në përballimin e sforcimeve fizike, dokument që do të plotësohet nga mjekët e ambulancave në çdo rreth.
  - Foto me përmasa 40 mm x 60 mm, cope 2 (dy)

TESTI I AFTËSIVE KOORDINATIVE DHE FIZIKE  
DJEM E VAJZA

Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMET	SEKONDAT
1.		<p>- Vrapim sprint 3x10m, rrotullim i piramidave. Moskryerja e një distance.</p> <p>- Distanca e dytë 10m, kryhet me drejtim prapa. Moskryerja e plotë</p>	<p>+ 3 sek</p> <p>+ 6 sek</p>
2.		<p>- Kërcim me një këmbë zik-zak mbi 5 pllaka katrore 40 x 40 cm.</p> <p>Moskryerja Për cdo gabim</p>	<p>+ 5 sek</p> <p>+ 2 sek</p>
3.		<p>- Kapërdimje para me trup të mbledhur mbi dyshek gjimnastikor.</p> <p>Moskryerja</p>	<p>+ 2 sek</p>
4.		<p>- Kapërdimje prapa me trup të mbledhur mbi dyshek gjimnastikor.</p> <p>Moskryerja</p>	<p>+ 2 sek</p>

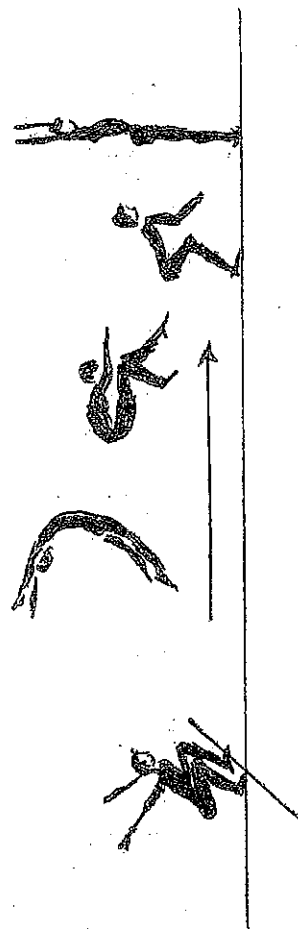
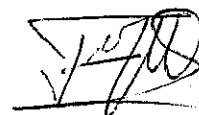
Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENENTEVE DHE GABIMET	SEKONDAT
5.		<p>- Vrapim rreth piramidës nga ana e djathtë</p> <p>Moskryerja</p>	+ 2 sek
6.		<p>- Gjuajtja në shenjë me 4 topa tenisi.</p> <p>Moskryerja e plotë. Për cdo top jashtë</p>	+ 8 sek + 1 sek
7.		<p>- Kalim nën 2 pengesa të larta 1m, të vendosura në kënd të drejtë.</p> <p>Moskryerja</p>	+ 4 sek
8.		<p>- Kërcim rradhazi mbi 2 pengesa pupthi në lartësi 60 cm meshkujt dhe 40 cm femrat.</p> <p>Moskryerja Rrëzimi i një pengese</p>	+ 4 sek + 2 sek



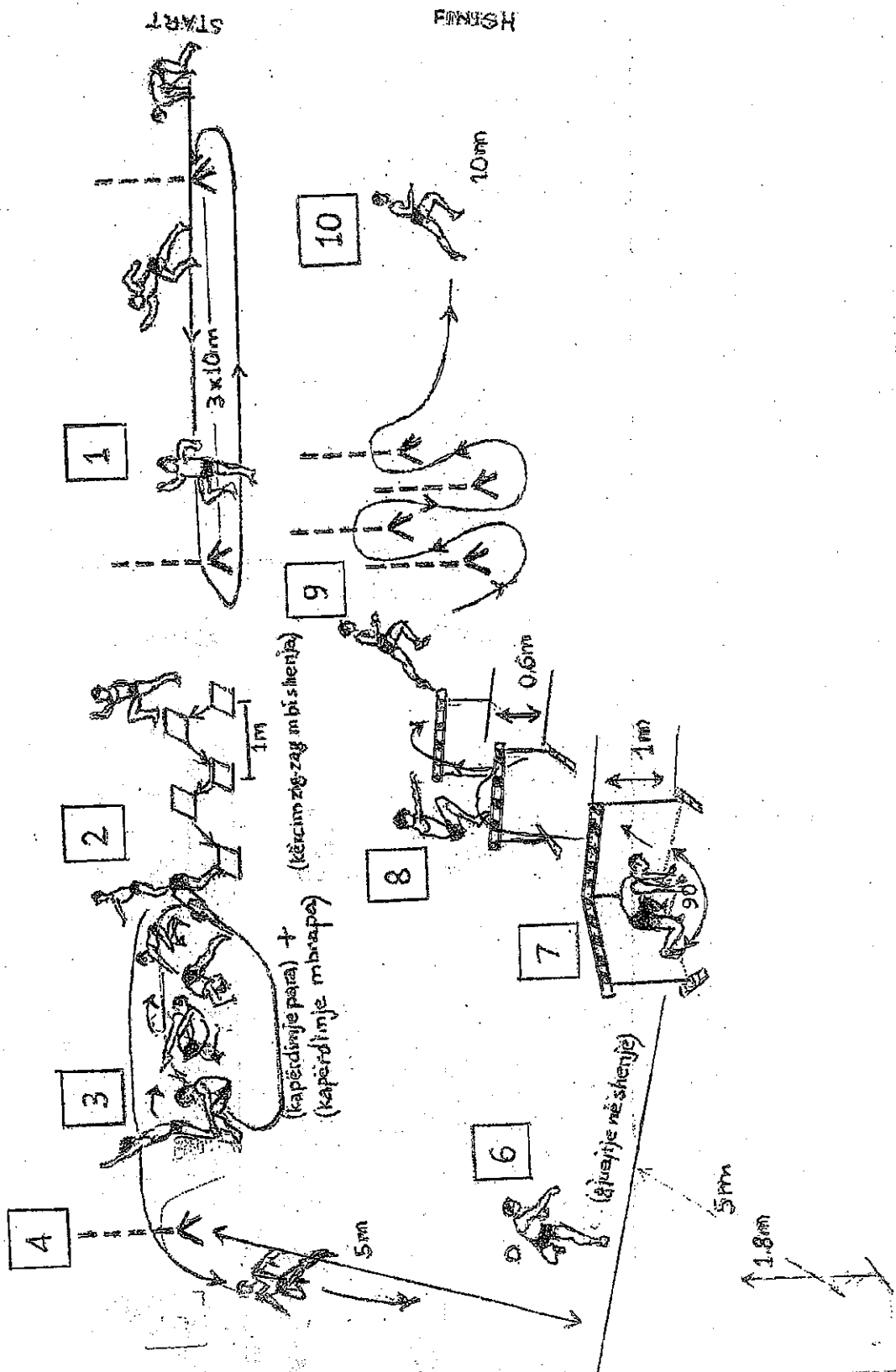
Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMET	SEKONDAT
9.		<p>- Kalim rrotull 4 piramidave (zik-zak) me distancën 2m nga njëra-tjetra.</p> <p>Moskryerja Rrëzimi i një piramide</p>	<p>+ 4 sek + 1 sek</p>
10.		<p>- Vrapim sprint drejt finishit.</p> <p>Rrëzimi</p>	<p>+ 1 sek</p>

### TESTI FIZIK

Kercim së gjati nga vendi

Skema e testit koordinativ



*[Handwritten signature]*

DJEM (sek)	PIKE	VAJZA (sek)
28.0	50.0	35.0
28.3	49.5	35.3
28.5	49.0	35.5
28.8	48.5	35.8
29.0	48.0	36.0
29.3	47.5	36.3
29.5	47.0	36.5
29.8	46.5	36.8
30.0	46.0	37.0
30.3	45.5	37.3
30.5	45.0	37.5
30.8	44.5	37.8
31.0	44.0	38.0
31.3	43.5	38.3
31.5	43.0	38.5
31.8	42.5	38.8
32.0	42.0	39.0
32.3	41.5	39.3
32.5	41.0	39.5
32.8	40.5	39.8
33.0	40.0	40.0
33.3	39.5	40.3
33.5	39.0	40.5
33.8	38.5	40.8
34.0	38.0	41.0
34.3	37.5	41.3
34.5	37.0	41.5
34.8	36.5	41.8
35.0	36.0	42.0
35.3	35.0	42.3
35.5	34.0	42.5
35.8	33.0	42.8
36.0	32.0	43.0
36.3	31.0	43.3
36.5	30.0	43.5
36.8	29.0	43.8
37.0	28.0	44.0
37.3	27.0	44.3
37.5	26.0	44.5
37.8	25.0	44.8
38.0	24.0	45.0
38.3	23.0	45.3
38.5	22.0	45.5
38.8	21.0	45.8
39.0	20.0	46.0
39.3	19.0	46.3
39.5	18.0	46.5
39.8	17.0	46.8
40.0	16.0	47.0
40.3	15.0	47.3
40.5	14.0	47.5
40.8	13.0	47.8
41.0	12.0	48.0
41.3	11.0	48.3
41.5	10.0	48.5
41.8	9.0	48.8
42.0	8.0	49.0
42.3	7.0	49.3
42.5	6.0	49.5
42.8	5.0	49.8
43.0	4.0	50.0

DJEM (cm)	PIKE	VAJZA (cm)
250	10.0	130
246	9.5	128
242	9.0	126
238	8.5	124
234	8.0	122
230	7.5	120
226	7.0	118
222	6.5	116
218	6.0	114
214	5.5	112
210	5.0	110
206	4.5	108
202	4.0	106
198	3.5	104
194	3.0	102
190	2.5	100
186	2.0	98
182	1.5	96
178	1.0	94
174	0.5	92
170	0.0	90

**Shenim:**

- Në rast se cirkuiti nuk përfundon, konkurenti vlerësohet me zero pikë.
- Cirkuiti kryhet një herë dhe pa të drujtë përsëritjeje.
- Në testin kërcim të glati, merret për bazë rezultati më i mirë i dy provave.
- Distanca e 0.5 të pikës është 4cm. Çdo centimetër mbi rezultatin fillë kalon në favor të konkurentit.
- Testimi koordinativ dhe fizik kryhet brenda një dite dhe brenda një salle.