



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES

REKTORI

Prof. Dr. Agron CUKA

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

DEKANI

Prof. Dr. Bardhyl MISJA

VITI AKADEMIK 2019 – 2020

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

Në konkurimin praktik, konkuresi ka në dispozicion 70 pikë që përbëjnë 70% të pikëve totale si dhe 30% në vlerësimin e notës mesatare dhe treguesve të tjerë të shkollës së mesme që kërkohen nga MASR.

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.

Mbështetur në Vendimin Nr.9, datë 27.02.2018 pika 2, të Senatit të UST-së: “Kandidati konkures, duhet të marrë së paku 10 pikë në testimin e konkursit praktik. Nëse merr më pak se 10 pikë, kandidati nuk shpallet fitues dhe nuk rregjistrohet për të ndjekur studimet”

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 7 (shtatë) stacione:

1. Vrapim 2 x 10 m, me 2 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. Kërcim i 5 pengesave skip (me të dyja këmbët) të vendosura në formë zik – zak (lartësia e pengesave për femra është 40 cm).
- 5 Vrapim 2 x 10 m, me rrotullim pas konit përkatës.
6. Rrotullim pas konit përkatës, vrull, kapërdimje para.
7. 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, dhe me lartësi 40 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. Konkuruesi vrapon nga nisja 10 m dhe rrotullohet rreth konit të parë duke u kthyer përsëri në vendin e nisjes. Këtë vrapim (2 x 10 m) e përsërit 2 herë. 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”. Më pas kercejme pupthi 5 pengesa (atletike, lartësi 40 cm) të vendosura në formë zik-zak. 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 konkuresi kalon vijën ku shënohet “Mbrritja” shtypet kronometri dhe përcaktohet koha e testit e cila korespondon me pikët përkatëse të percaktuara në tabelë.

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

Ndëshkimet (penalitetet)

- 1. Në stacionin e pare** Vrapimi 4 x 10 m është detyrues.
Në rast se kandidati kryen vetëm 2 x 10 m në përfundim të testit në formularin përkatës atij i shënohet nuk përfundon garën.
- 2. Në stacionin e dytë** është detyruese të kalohen të 6 konet. Rrëzimi i cdo koni ndërshkohet me minus 1 (një) pikë. Rrotullimi mbas konit përballë për të kaluar te kërcimi i piketave është detyrues.
Në rast të kundërt për arsye të kalimit jo korrekt të distancës, konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë.**
- 3. Në stacionin e tretë** kapërcimi i 6 piketave me gjunjët lart në formë “skip” është detyrues.
Në rast të kundërt konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë.**
- 4. Ne stacionin e katërt** kërcimi i 5 pengesave të vendosura zik-zak është detyrues me të dyja këmbet sipër pengesës.
Ne rast mos kapërcimi për cdo pengesë, konkuresi ndërshkohet me minus 5 (pesë) pike.
Ne rast se nuk kapërcehen asnjë nga pengesat, konkuresi ndërshkohet me minus 25 (njetzet e pesë) pike.
- 5. Stacioni i peste.** Pas kalimit të pengesave rrotullohem pas një koni të vendosur në distancë 4 m nga pengesat. Më pas kandidati kryen vrapimin 10 m në vajtje dhe 10 m në kthim sipas skicës përkatëse.
Në rast se kandidati nuk e kryen këtë vrapim në përfundim të testit në formularin përkatës atij i shënohet nuk përfundon garën.
- 6. Stacioni i gjashtë.** Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes dhe kapërdimja janë detyrues.

Në të kundërt për ekzekutim jo korrekt ose për mos kryerjen e kapërdimjes para, konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.

7. Stacioni i shtate. Kapërcimi i 5 pengesave të (atletikës) është detyrues, me të dyja këmbet sipër pengesës. Rrëzimi i pengesës pas kapërcimit të saj nuk përbën shkelje dhe nuk ndëshkohet.

Mos kapërcimi i pengesës, për çdo pengesë që nuk kapërcehet konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**. Mos kapërcimi i 5 pengesave ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pikë**.

Nuk lejohet vrapimi i drejtë duke shmangur të gjitha pengesat. Për një rast të tillë duke përfutur në kohë në mënyrë të parregullt kandidatit i shenohet në formularin përkatës **“nuk përfundon testin”**

Kandidati duhet të përshkojë distancën e plotë të testit dhe në përfundim duhet të vlerësohet me pikët përkatëse sipas tabelës bashkëlidhur testit praktik.

Kandidati i cili shkurton distancën e testit për të përfutur në kohë nuk vlerësohet nga komisioni dhe në formularin përkatës shënohet “Nuk përfundon testin”, dhe vlerësohet me 0 (zero) pikë.

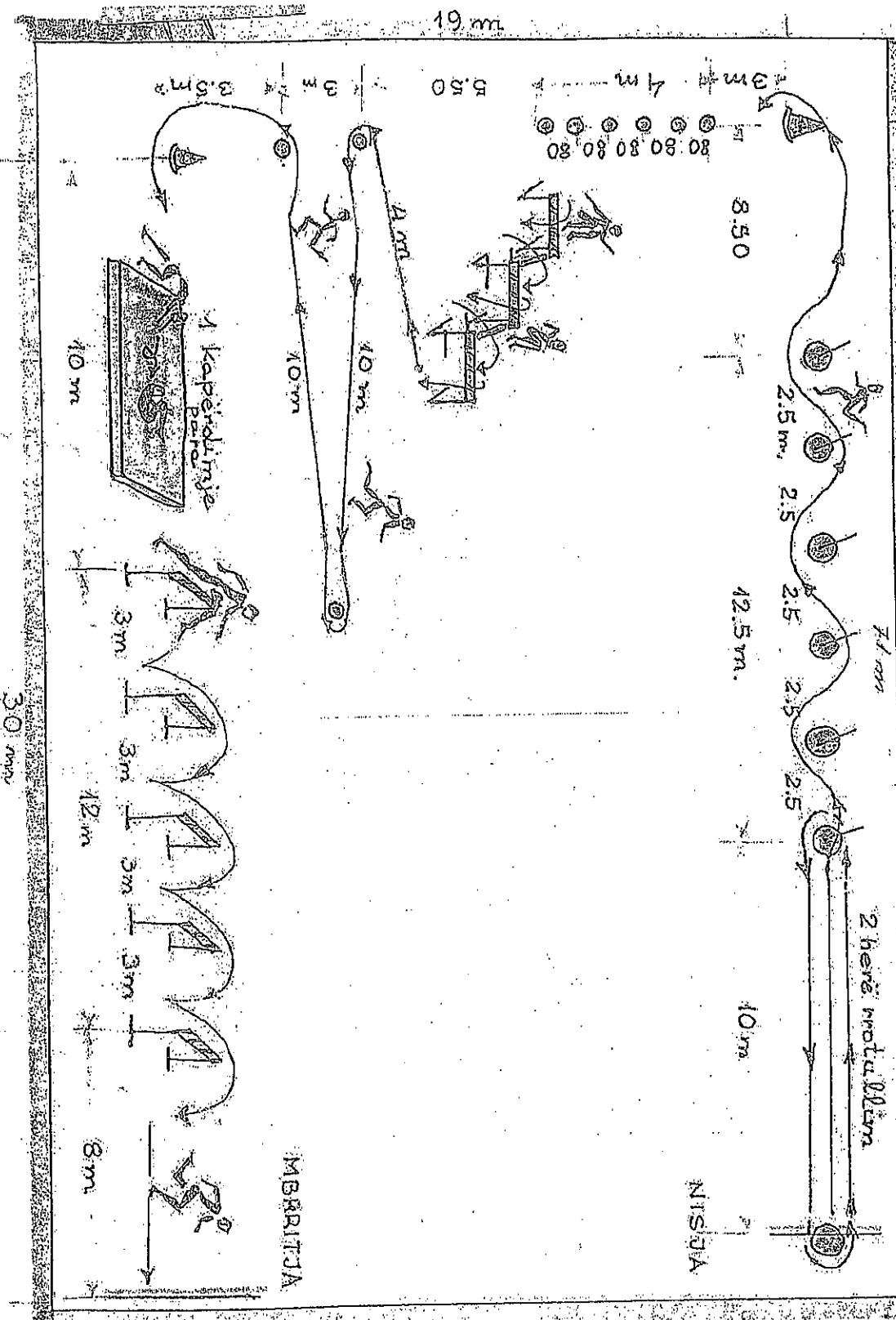
Kronometrimi i kohës së testit do të realizohet në mënyrë elektronike me fotofinish.

Në rast se për arsye të paparashikuara fotofinishi mund të mos jetë funksional koha e testit do të matet me kronometër dore, ku detyrimisht do të jenë 3 (tre) anëtarë me nga një kronometër dhe kandidatit i shënohet mesatarja e kohës së kronometruar.

Në rast se gjatë konkurimit kërkohet ndonjë zgjidhje e paparashikuar në këtë rregullore apo për ndonjë arsye tjetër të çfarë do lloji qoftë ajo, komisioni ka të drejtën e vendimmarrjes.

Kjo vendimmarrje do të pasqyrohet në një proces - verbal të veçantë në momentin e vendimit duke shpjeguar argumentet përkatëse.

TESTI PRABTIK No. 1 PER KONGKURSI E PRAMMUT - FEMRA
 NE U.SIT - ERKUTERI I.SIKENCAVE TE LEWATES - WITA 2019



TESTI PRAKTIK Nr.1 (FEMRA)
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
PËR VITIN 2019 – 2020

| KOHA | PIKËT | KOHA | PIKËT |
|--------|-------|--------|-------|
| 42.00" | 60.00 | 45.00" | 45.00 |
| 42.10" | 59.50 | 45.10" | 44.50 |
| 42.20" | 59.00 | 45.20" | 44.00 |
| 42.30" | 58.50 | 45.30" | 43.50 |
| 42.40" | 58.00 | 45.40" | 43.00 |
| 42.50" | 57.50 | 45.50" | 42.50 |
| 42.60" | 57.00 | 45.60" | 42.00 |
| 42.70" | 56.50 | 45.70" | 41.50 |
| 42.80" | 56.00 | 45.80" | 41.00 |
| 42.90" | 55.50 | 45.90" | 40.50 |
| 43.00" | 55.00 | 46.00" | 40.00 |
| 43.10" | 54.50 | 46.10" | 39.50 |
| 43.20" | 54.00 | 46.20" | 39.00 |
| 43.30" | 53.50 | 46.30" | 38.50 |
| 43.40" | 53.00 | 46.40" | 38.00 |
| 43.50" | 52.50 | 46.50" | 37.50 |
| 43.60" | 52.00 | 46.60" | 37.00 |
| 43.70" | 51.50 | 46.70" | 36.50 |
| 43.80" | 51.00 | 46.80" | 36.00 |
| 43.90" | 50.50 | 46.90" | 35.50 |
| 44.00" | 50.00 | 47.00" | 35.00 |
| 44.10" | 49.50 | 47.10" | 34.50 |
| 44.20" | 49.00 | 47.20" | 34.00 |
| 44.30" | 48.50 | 47.30" | 33.50 |
| 44.40" | 48.00 | 47.40" | 33.00 |
| 44.50" | 47.50 | 47.50" | 32.50 |
| 44.60" | 47.00 | 47.60" | 32.00 |
| 44.70" | 46.50 | 47.70" | 31.50 |
| 44.80" | 46.00 | 47.80" | 31.00 |
| 44.90" | 45.50 | 47.90" | 30.50 |

| KOHA | PIKËT | KOHA | PIKËT |
|--------|-------|--------|-------|
| 48.00" | 30.00 | 51.00" | 15.00 |
| 48.10" | 29.50 | 51.10" | 14.50 |
| 48.20" | 29.00 | 51.20" | 14.00 |
| 48.30" | 28.50 | 51.30" | 13.50 |
| 48.40" | 28.00 | 51.40" | 13.00 |
| 48.50" | 27.50 | 51.50" | 12.50 |
| 48.60" | 27.00 | 51.60" | 12.00 |
| 48.70" | 26.50 | 51.70" | 11.50 |
| 48.80" | 26.00 | 51.80" | 11.00 |
| 48.90" | 25.50 | 51.90" | 10.50 |
| 49.00" | 25.00 | 52.00" | 10.00 |
| 49.10" | 24.50 | 52.10" | 9.50 |
| 49.20" | 24.00 | 52.20" | 9.00 |
| 49.30" | 23.50 | 52.30" | 8.50 |
| 49.40" | 23.00 | 52.40" | 8.00 |
| 49.50" | 22.50 | 52.50" | 7.50 |
| 49.60" | 22.00 | 52.60" | 7.00 |
| 49.70" | 21.50 | 52.70" | 6.50 |
| 49.80" | 21.00 | 52.80" | 6.00 |
| 49.90" | 20.50 | 52.90" | 5.50 |
| 50.00" | 20.00 | 53.00" | 5.00 |
| 50.10" | 19.50 | 53.10" | 4.50 |
| 50.20" | 19.00 | 53.20" | 4.00 |
| 50.30" | 18.50 | 53.30" | 3.50 |
| 50.40" | 18.00 | 53.40" | 3.00 |
| 50.50" | 17.50 | 53.50" | 2.50 |
| 50.60" | 17.00 | 53.60" | 2.00 |
| 50.70" | 16.50 | 53.70" | 1.50 |
| 50.80" | 16.00 | 53.80" | 1.00 |
| 50.90" | 15.50 | 53.90" | 0.50 |
| | | 54.00" | 0.00 |

TESTI NR. 2

KËRCIM SË GJATI NGA VENDI MESHKUIJ – FEMRA 2019 – 2020

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 konkuresi.

Në kryerjen e këtij testi konkuresi 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 konkuresi, sipas skicës përkatëse.

Çdo konkures 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).

TESTI №. 2. FEMRA
KERCIM SE GYATI NGA VENDI

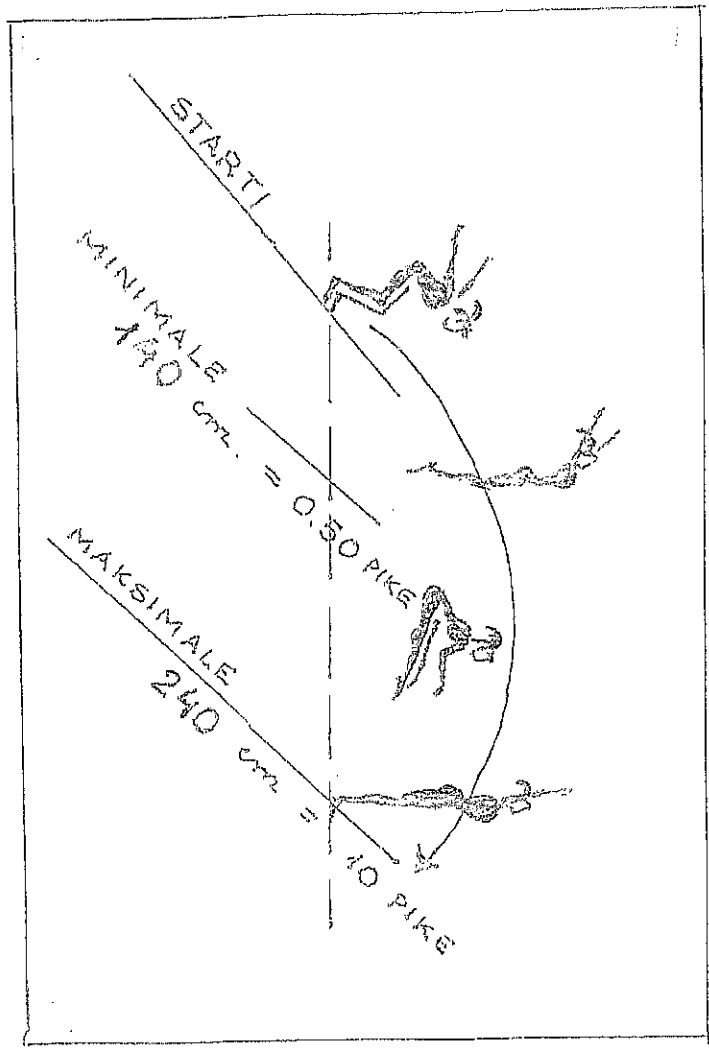


TABELA E VLERËSIMIT PËR TESTIN – NR. 2
KËRCIM SË GJATI NGA VENDI
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
(MESHKUJ - FEMRA) PER VITIN 2019 – 2020

| 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 |