



REPUBLIKA E SHQIPËRISË  
UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS  
FAKULTETI I VEPRIMTARISË FIZIKE DHE REKREACIONIT  
DEKANATI

**TË 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 30% të pikëve nga mesatarja e shkollës së mesme dhe 70% të pikëve nga rezultati i dy testeve praktike të zhvilluara në konkurs. **Kandidatët duhet që të grumbullojnë minimum 12 (dymbëdhjetë) pikë nga 70 (shtatëdhjetë) të mundshme të konkurimit praktik.**

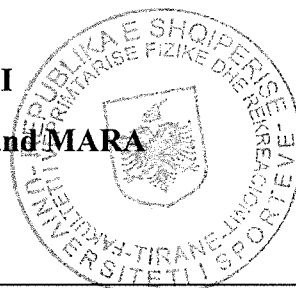
Duke u nisur nga struktura e testeve që kanë si bazë zhvillimin e përgjithshëm motorrik, është e kuptueshme që seleksionimi i kandidatëve për këtë fakultet, nuk bëhet duke u nisur nga një disiplinë e vecantë. Kjo do të thotë që ky fakultet përgatit trajnerë të fitnesit, animatorë dhe guida turistike si dhe menaxherë të sportit dhe veprimtarive fizike. Në këtë këndvështrim, është gjykuar që testi praktik të ketë vetëm 70% të vlerësimit të përgjithshëm, kurse formimi intelektual (matura shtetërore) të ketë 30% 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, document që do të plotësohet nga mjekët e ambulancave në cdo rreth.
- Foto me përmasa 40 mm x 60 mm, copë 2 (dy)

DEKANI

Prof.Asc.Dr. Ferdinand MARA

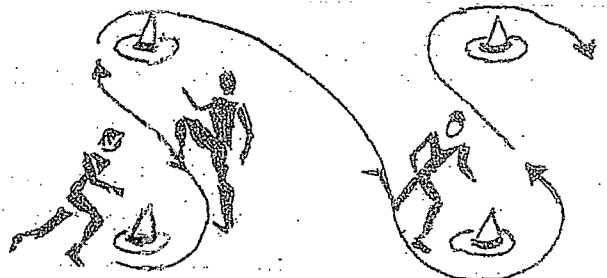
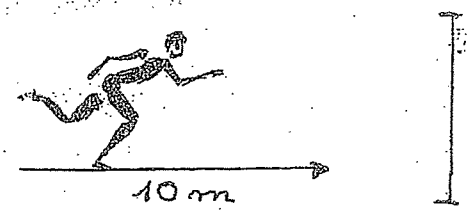


**TESTI I AFTËSIVË KOORDINATIVE DHE FIZIKE**  
**DJEM E VAJZA**

Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMEVE	SEKONDAT
1.		<p>- Vrapim sprint 3x10m, rrotullim i piramidave. Moskryerja e plotë</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 zk-zak mbi 5 pllaka katrore 40x40cm. Tek e pesta me dy këmbë.</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>

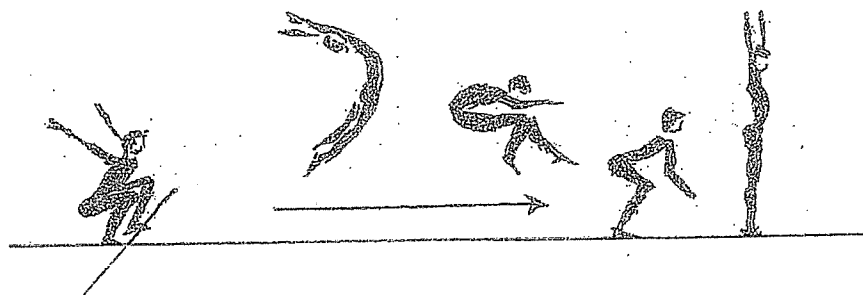
Nr.	PËRSHKRIMI GRAFIK I TESTIT SIPAS RRADHËS	PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE DHE GABIMEVE	SEKONDAT
5.		<p>- Vrapim rreth piramidës nga ana e djathtë</p> <p>Moskryerja</p>	+2 sek
6.		<p>- Gjuajtja në shenjë me 4 topa tenisi</p> <p>Moskryerja e plotë Për cdo top jashtë</p>	+8 sek +1 sek
7.		<p>- Kalim në dy 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 60cm meshkujt dhe 40cm 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 GABIMEVE	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 +2 sek</p>
10.		<p>- Vrapim sprint drejt finishit</p> <p>Rrëzimi</p>	<p>+1 sek</p>

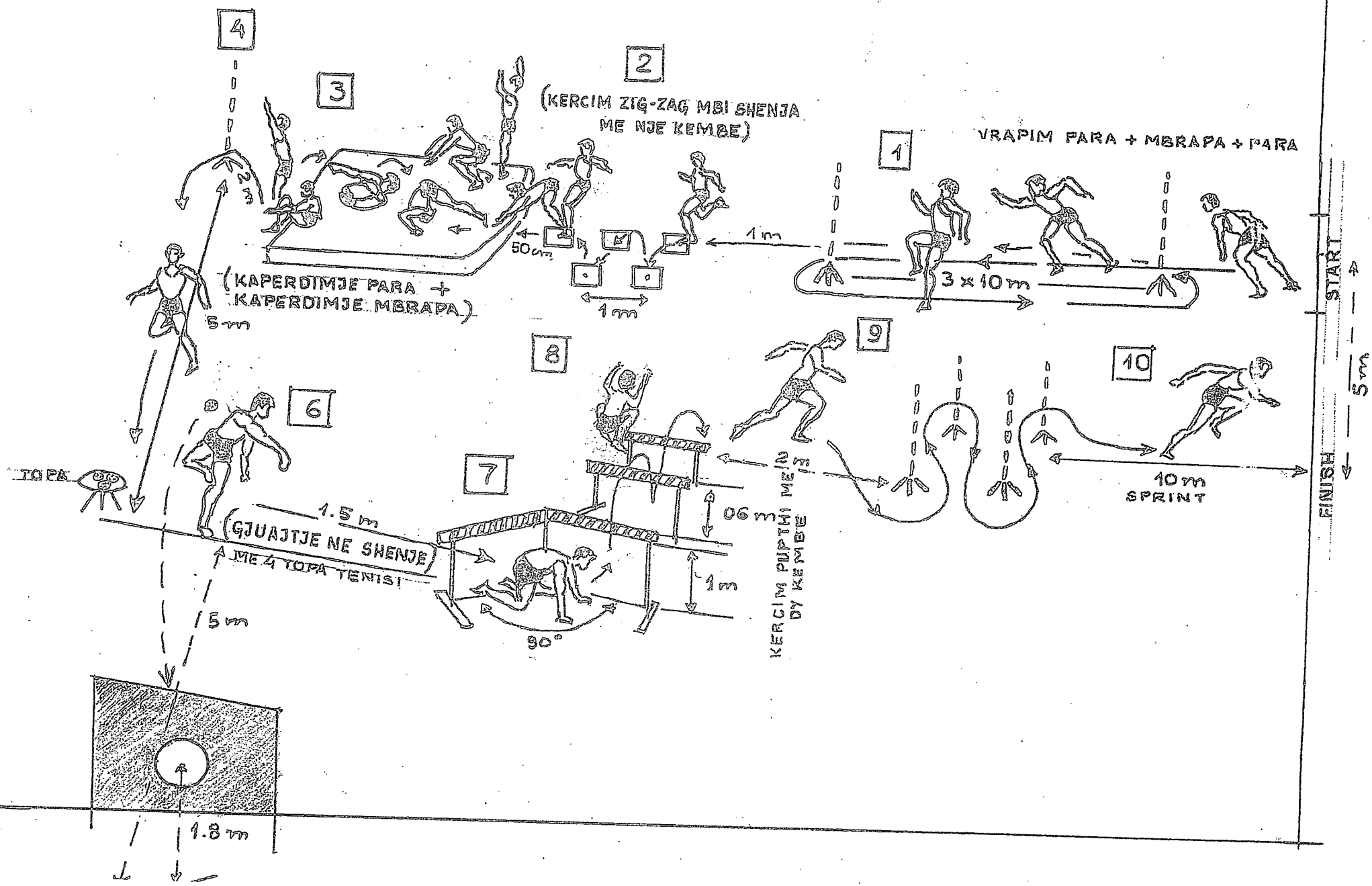
### TESTI FIZIK

Kërcim së gjati nga vendi



# SKEMA E TESTIT KOORDINATIV

*[Handwritten signature]*



## KERCIMI SE GJATI

<i>DJEM (cm)</i>	<i>PIKE</i>	<i>VAJZA (cm)</i>
250	10.0	180
246	9.5	176
242	9.0	172
238	8.5	168
234	8.0	164
230	7.5	160
226	7.0	156
222	6.5	152
218	6.0	148
214	5.5	144
210	5.0	140
206	4.5	136
202	4.0	132
198	3.5	128
194	3.0	124
190	2.5	120
186	2.0	116
182	1.5	112
178	1.0	108
174	0.5	104
170	0.0	100

1. Ne rast se cirkuiti nuk perfundon, konkurenti vleresohet me 0 (zero) pike
2. Cirkuiti kryhet nje here dhe pa te drejte perseritje
3. Ne testin kercim se gjati, merret per baze rezultati me i mire i dy provave
4. Distanca e 0.5 te pikes eshte 4cm. Cdo centimeter mbi rezultatin fiks, kalon ne favor te konkurentit.
5. Testimi koordinativ dhe fizik kryhet brenda nje dite dhe brenda nje salle.

**DEKANI**

**Prof.Asc.Dr. Ferdinand MARA**

**CIRKUITI**

<i>DJEM (sek)</i>	<i>PIKE</i>	<i>VAJZA (sek)</i>
28.0	60.0	35.0
28.3	59.5	35.3
28.5	59.0	35.5
28.8	58.5	35.8
29.0	58.0	36.0
29.3	57.5	36.3
29.5	57.0	36.5
29.8	56.5	36.8
30.0	56.0	37.0
30.3	55.5	37.3
30.5	55.0	37.5
30.8	54.5	37.8
31.0	54.0	38.0
31.3	53.5	38.3
31.5	53.0	38.5
31.8	52.5	38.8
32.0	52.0	39.0
32.3	51.5	39.3
32.5	51.0	39.5
32.8	50.5	39.8
33.0	50.0	40.0
33.3	49.5	40.3
33.5	49.0	40.5
33.8	48.5	40.8
34.0	48.0	41.0
34.3	47.5	41.3
34.5	47.0	41.5
34.8	46.5	41.8
35.0	46.0	42.0
35.3	45.5	42.3
35.5	45.0	42.5
35.8	44.5	42.8
36.0	44.0	43.0
36.3	43.5	43.3
36.5	43.0	43.5
36.8	42.5	43.8
37.0	42.0	44.0
37.3	41.5	44.3
37.5	41.0	44.5
37.8	40.5	44.8

<i>DJEM (sek)</i>	<i>PIKE</i>	<i>VAJZA (sek)</i>
38.0	40.0	45.0
38.3	39.5	45.3
38.5	39.0	45.5
38.8	38.5	45.8
39.0	38.0	46.0
39.3	37.5	46.3
39.5	37.0	46.5
39.8	36.5	46.8
40.0	36.0	47.0
40.3	35.5	47.3
40.5	35.0	47.5
40.8	34.5	47.8
41.0	34.0	48.0
41.3	33.5	48.3
41.5	33.0	48.5
41.8	32.5	48.8
42.0	32.0	49.0
42.3	31.5	49.3
42.5	31.0	49.5
42.8	30.5	49.8
43.0	30.0	50.0
43.0	30.0	50.0
43.3	29.5	50.3
43.5	29.0	50.5
43.8	28.5	50.8
44.0	28.0	51.0
44.3	27.5	51.3
44.5	27.0	51.5
44.8	26.5	51.8
45.0	26.0	52.0
45.3	25.5	52.3
45.5	25.0	52.5
45.8	24.5	52.8
46.0	24.0	53.0
46.3	23.5	53.3
46.5	23.0	53.5
46.8	22.5	53.8
47.0	22.0	54.0
47.3	21.5	54.3
47.5	21.0	54.5
47.8	20.5	54.8

<i>DJEM (sek)</i>	<i>PIKE</i>	<i>VAJZA (sek)</i>
48.0	20.0	55.0
48.3	19.5	55.3
48.5	19.0	55.5
48.8	18.5	55.8
49.0	18.0	56.0
49.3	17.5	56.3
49.5	17.0	56.5
49.8	16.5	56.8
50.0	16.0	57.0
50.3	15.5	57.3
50.5	15.0	57.5
50.8	14.5	57.8
51.0	14.0	58.0
51.3	13.5	58.3
51.5	13.0	58.5
51.8	12.5	58.8
52.0	12.0	59.0
52.3	11.5	59.3
52.5	11.0	59.5
52.8	10.5	59.8
53.0	10.0	60.0
53.3	9.5	60.3
53.5	9.0	60.5
53.8	8.5	60.8
54.0	8.0	61.0
54.3	7.5	61.3
54.5	7.0	61.5
54.8	6.5	61.8
55.0	6.0	62.0
55.3	5.5	62.3
55.5	5.0	62.5
55.8	4.5	62.8
56.0	4.0	63.0
56.3	3.5	63.3
56.5	3.0	63.5
56.8	2.5	63.8
57.0	2.0	64.0
57.3	1.5	64.3
57.5	1.0	64.5
57.8	0.5	64.8
58.0	0.0	65.0

**DEKANI**  
**Prof.Asc.Dr. Ferdinand MARA**