REPUBLIKA E SHQIPËRISË
UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS
SENATI AKADEMIK

Nr. 280/2 Prot.   Tiranë, më 10.02.2021

VENDIM

Nr. 18, datë 10.02.2021

PËR MIRATIMIN E TESTEVE PRAKTIKE TË KONKURSIT TË PRANIMIT PËR VITIN AKADEMIK 2021-2022 NË FSHL

Në zbatim të nenit 38/3, pika 1 gërma "d" të Ligjit Nr.80/2015 "Për arsimin e lartë dhe kërkimin shkencor në IAL-të e Republikës së Shqipërisë", nenin 10, pika 6 gërma "t" e Statutit të UST-së, nenin 14, pika 6 gërma "t" e Rregullores së UST-së, Senati Akademik në mbledhjen e tij të datës 10.02.2021

VENDOSI:

1. Të miratojë Testet Praktike dhe Rregulloren e Konkursit për pranimin e studentëve në Ciklin e Parë "Bachelor" në programin "Shkencat e Lëvizjes" në Fakultetin e Shkencave të Lëvizjes për vitin akademik 2021-2022, bashkëngjitur këtij Vendimi.

2. Ky vendim hyn në fuqi menjëherë.

KRYETARI I SENATIT AKADEMIK

Prof.Dr. AGRON KASA

REPUBLIKA E SHQIPËRISË - UNIVERSITETI I SPORTEVE - TIRANË

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

Nr. 243 Prot. Tiranë, më 04.02.2021

Lënda: Përcjellje për miratim e testeve praktike për pranimet e studentëve në ciklin e parë të studimeve "Bachelor" në FSHL, për vitin akademik 2021-2022

KRYETARIT TË SENATIT TË UNIVERSITETIT TË SPORTEVE TË TIRANËS

PROF.DR. AGRON KASA

KËTU

I Nderuar Z. Kryetar!

Mbështetur Kreun VII, neni 74, pika 4 e Statutit të UST-s, po ju përcjellim (bashkëngjitur) për miratim në Senatin Akademik testet praktike të pranimit të studenve në ciklin e parë të studimeve "Bachelor", të propozuara nga Departamenti i Sportit, përgjegjës për këtë program studimi për vitin akademik 2021-2022.

D E K A N I

Msc. Blerina MEMA

Rr. Muhamet Gjollesha, Tiranë, Tel: 35542226652, www.ust.edu.al, contact@ust.edu.al

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

Nr. 226 Prot.

Tiranë, më 02.02.2021

Lënda: Raport i grupit të punës për shqyrtimin e testit të femrave në kohën dhe pikëzimin.

DEKAN I FAKLUTETIT TË SHKENCAVE TË LËVIZJES

MSC. BLERINA MEMA

Nisur nga kërkesa që u ngrit nga disa pedagogë të Departamentit të Sportit të FSHL-së në **shqyrtimin e testit të femrave në kohën dhe pikëzimin**, Departamenti i Sportit ka bërë një kërkesë Dekanatit me Nr.148 prot Dt.19.01.2021 për ngritjen e një grupi pune për rishikimin e pikëzimit dhe kohës .

Në dt.21.01.2021 ky grup pune ka filluar punën për rishikimin e këtyre normave dhe testimin .

Duke verifikuar përqindjen e konkuruesve që rezultuan fitues në vitin akademik 2019-2020 në testin praktik për femra koha dhe pikëzimi ishin 42.00" me 60 pikë të vlersuar , grupi i punës ka dalë në përfundimin si më poshtë:

Testimi praktik për meshkuj të mos ndryshoj.

Për femrat të bëhen ndryshimet e mëposhtme:

1. Rezultati në testin e cirkuitit i barazvlefshëm me pikët e fituara të jetë sipas tabelës së më poshtme.

Ndryshim ky i arritur pas shqyrtimit të rezultateve te arrituara një vit më parë nga konkurentët vajza, ku u testuan 78 vajza, dhe rezultati maksimal ishte në përqindje më të madhe se rezultatet maksimale për meshkuj.

2.Në konkurimin praktik, konkuruesi të ketë në dispozicion 70 pikë (praktike) 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.

3.Te gjitha këto ndryshime të testuara nga grupi i punës të normave të pranimit u miratuan në mbledhjen e departamentit.

Bashkangjitur po ju dërgojmë dhe materialet përfundimtare (testin praktik femra-meshkuj) me ndryshimet përkatëse.

PËRGJEGJËSI I DEPARTAMENTIT

Doc.Dr.Aida SHEHU

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

Tiranë, Shkurt 2021

Prof. Dr. Agron KASA

REKTOR

RREGULLORE

"Për zhvillimin e Konkursit të Pranimit
Universiteti i Sporteve Tiranë
Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes"
Viti Akademik 2021 – 2022

DEKAN

Msc. Blerina MEMA

VITI AKADEMIK, 2021 – 2022

VITI AKADEMIK, 2021 – 2022

RREGULLORE E BRENDËSHME MBI PROÇEDURËN E ZHVILLIMIT TË KONKURSIT TË PRANIMIT TË STUDENTËVE PËR VITIN AKADEMIK 2021 – 2022

Për të realizuar në praktikë zhvillimin sa më normal të konkursit praktik në Fakultetin e Shkencavetë Lëvizjes si dhe për të mbështetur e lehtësuar mundësinë e vlerësimit sa më objektiv e transparent për sejcilin kandidat kërkojmë të zbatohen me rigorozitet më të madh kërkesat e rregullores së mëposhtme:

I. E drejta për konkurim

Të drejtën për konkurimin praktik në Universitetin e Sporteve të Tiranës për vitin akademik 2021 – 2022 e fitojnë:

1. Kandidatët që kanë përfunduar me sukses maturën shtetëror dhe qe plotësojnë kriterin e notes mesatare sipas vendimeve në fuqi.
2. Kandidatët që kanë plotësuar formularin A2 pranë sekretarive të shkollave të mesme sipas Udhëzimeve të MASR.
3. Kandidatët që kanë kryer pagesën e tarifës së konkurimit dhe kanë bërë regjistrimin përfundimtar pranë Degës së Informacionit Studentor dhe Regjistrimeve të UST.
4. Kandidatët që kanë plotësuar Kartelën Shëndetësore sipas formatit të UST.

II. Ngritja e Komisioneve të Konkursit

Rektori i UST merr masa dhe organizon që në strukturat e Fakultetit të Shkencave të Lëvizjes të ngrihen Komisionet për organizimin dhe mbarëvajtjen e konkursit si më poshtë:

1. Komisioni Qëndror i përbërë nga 3 anëtarë, i cili është përgjegjës për të gjithë ecurinë e konkursit. Anëtarët e këtij komisioni emërohen nga Rektori i UST. Komisioni Qëndror është përgjegjës për shpalljen e rezultateve përfundimtare të konkursit sipas kritereve të përcaktuara. Rektori është Kryetar i këtij Komisioni, në të cilën përfshihen dhe dy drejtuesit e fakulteteve që organizojnë konkursin. Ky vendim do të merret dhe do të nënshkruhet nga të gjithë anëtarët e Komisionit Qëndror.

2. Komisioni i Vlerësimit të rezultateve praktike përbëhet nga 3 – 5 anëtarë. Ky komision propozohet nga Drejtuesi i Njësisë Kryesore dhe miratohet nga Rektori i UST.

3. Komisioni i ankimimit i përbërë nga 3 anëtarë (nga të cilët kryetari duhet të jetë jurist), shqyrton të gjitha ankimimet dhe mosmarveshjet gjatë zhvillimit të konkursit dhe shprehet me vendimin përkatës në përputhje me Rregulloren e Konkursit të pranimit në UST. Ky komision propozohet nga Drejtuesi i Njësisë Kryesore dhe miratohet nga Rektori i UST.

III. Proçedurat e konkurimit

1. UST shpall listën emërore të konkuruesve për FSHL sipas rendit alfabetik jo më vonë se një javë përpara datës së konkurimit për Vitin Akademik 2021 – 2022.

2. Konkurimi Praktik fillon në orën $9.^{00}$. Paraqitja e konkurenteve bëhet në orën $8.^{00}$. Kjo orë së bashku me datën e konkurimit shpallet jo më vonë se një javë përpara ditës së konkurimit.

3. Lejohet të hyjnë në mbientet ku zhvillohet konkursi vetëm kandidatët e listës së shpallur për konkurim të cilët duhet të jenë të pajisur me dokument identifikimi (kartë identiteti ose pasaportë biometrike). Kandidatët që nuk kanë asnjë nga këto dokumenta identifikimi nuk do të lejohen të marrin pjesë në konkurs.

4. Përpara konkurimit kandidatëve u komunikohen rregullat e konkursit të pranimit.

5. Testet praktike për konkursin e pranimit hartohen nga Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes dhe miratohen nga Senati i UST-së.

6. Testet e konkursit praktik u vihen në dispozicion konkuruesve të paktën 3 muaj përpara datës së konkursit.

7. Në momentin e regjistrimit, konkuruesit i jepet kartela personale e konkurimit në të cilën konkuruesit i shënohen rezultatet e arritura në 2 Testet Praktike (Koha në sekonda dhe Distanca në metra).

8. Rradha e disiplinave konkuruse do të jetë:

a. **Testi - kërcim së gjati nga vendi** 2 (dy) prova (shënohet rezultati më i mirë).
b. **Testi - cirkuit,** kryhet vetëm 1 (një) provë pa të drejtë përsëritjeje.

9. Komisioni i Vlerësimit cakton 1 (një) anëtar që komunikon me zë rezultatin dhe 1 (një) anëtar që shënon rezultatin e çdo konkuruesi në kartelën e tij personale. Shënimi i rezultatit bëhet me stilolaps ngjyrë blu. Rezultati shënohet pa korigjim në fletën zyrtare të konkurimit, pas komunikimit me zë të lartë të këtij rezultati dhe 1 (një) anëtar tjetër pranë tij hedh këtë rezultat në kartelën personale të konkuruesit duke firmosur ai vetë dhe konkuruesi në këtë kartelë.

10. Në rast të mos përputhjes së nivelit të rezultatit të shënuar në fletën zyrtare dhe në kartelën personale të konkuruesit, personi përgjegjës do të mbajë përgjegjësi të plotë ligjore.

11. Përveç anëtarëve të komisioneve dhe përfaqesuesve të komisionit qëndror ose personave të autorizuar prej tij asnjë i huaj, për asnjë arsye nuk mund t'i afrohet komisioneve të vlerësimit.

12. Për zhvillimin normal e të qetë të konkursit lajmërohet Komisariati i Policisë për angazhimin e policisë në tërë objektet ku zhvillohet konkurimi praktik.

13. Lista përfundimtare e fituesve të konkursit do të shpallet nga Komisioni Qëndror. Pas përfundimit të konkursit praktik, do të shpallen pikët e fituara nga çdo konkurues i cili do të mund të kontrollojë dhe të krahasojë me pikët e fituara sipas kartelës së tij personale vetëm nëpërmjet numrit të ID.

14. Rezultatet e konkurimit praktik pasqyrohen në formularë të posaçëm zyrtar, të firmosur nga Rektori i UST, të plotësuar pa korigjime dhe të firmosur nga të gjithë anëtarët e Komisionit të Vlerësimit. Pas përfundimit të konkurimit këto formularë depozitohen në Arkivën e institucionit.

15. Rezultatet përfundimtare do të shpallen jo më vonë se 24 orë pas përfundimit të plotë të konkurimit.

16. Sejcili konkurent ka të drejtën e ankimimit me shkrim të rezultatit pranë komisionit përkatës të ngritur qëllimisht për shqyrtimin e tërë ankesave duke e dorëzuar atë pranë Sekretarisë së Universitetit të Sporteve.

17. Ankimimi bëhet Brenda 48 orëve nga shpallja e rezultateve përfundimtare, kjo edhe nëse brenda kësaj periudhe 2 ditore qëllojnë ditë e shtunë ose e djelë.

18. Pas 48 orëve nga shpallja e rezultatit, brenda ditës Komisioni i Ankimimit pas rivlerësimit paraqet proçes-verbalin përkatës me vendimin e formës së prerë në komisionin e vlerësimit/qendror.

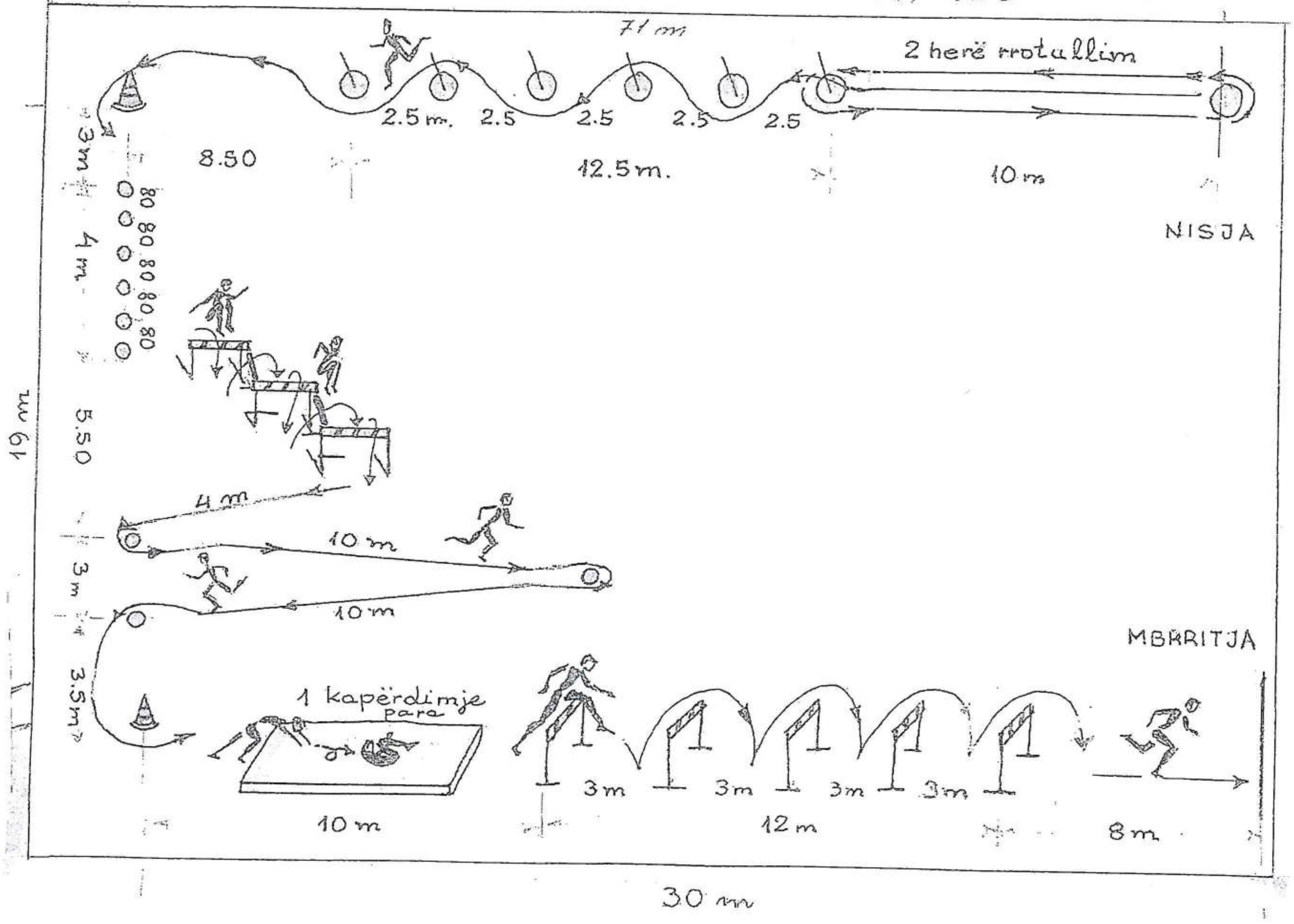
19. Pas kësaj periudhe, Komisioni Qëndror i konkursit shpall listën përfundimtare të rezultateve të konkursit.

20. Mbështetur në Vendimin Nr.9, datë 27.02.2018 pika 2, të Senatit të UST-së: "Kandidati konkurues, 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"

Në rast se gjatë konkurimit kërkohet ndonjë zgjidhje e paparashikuar në këtë Rregullore apo për ndonjë arsye tjetër të cfarëdo 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.

Normat e pranimit do të jenë të afishuara në ambjentet e hapura publike si dhe në faqen zyrtare të UST.

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



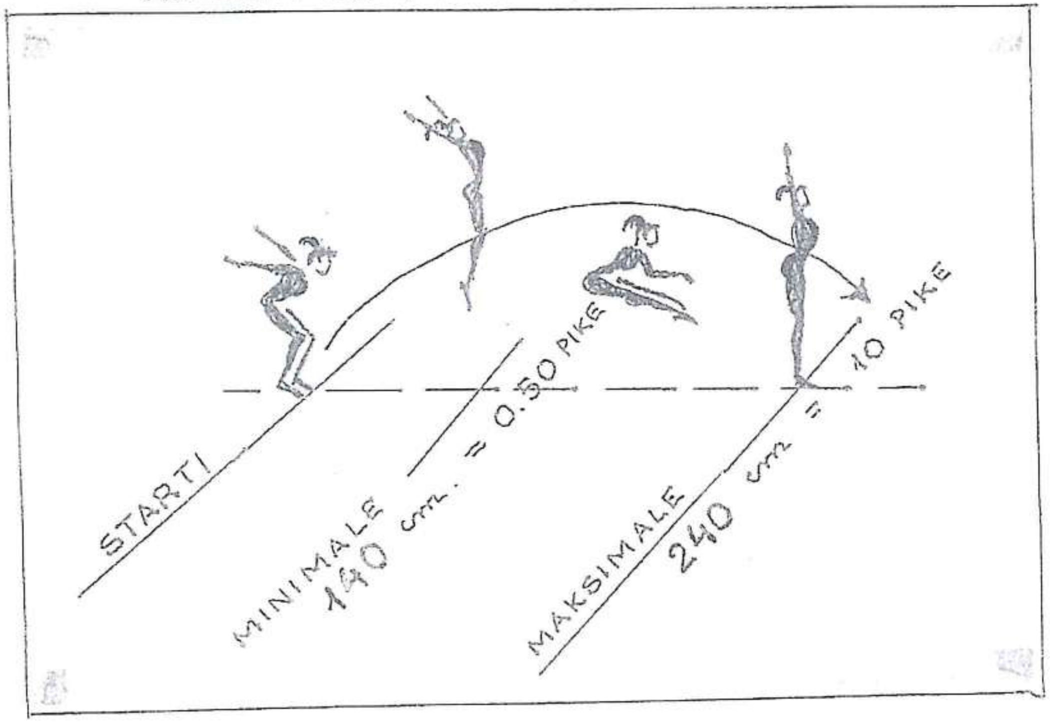
TESTI PRAKTIK Nr.1 (FEMRA)
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
PËR VITIN 2021 – 2022

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
40.00"	**60.00**	**43.00"**	**45.00**
40.10"	59.50	43.10"	44.50
40.20"	59.00	43.20"	44.00
40.30"	58.50	43.30"	43.50
40.40"	58.00	43.40"	43.00
40.50"	57.50	43.50"	42.50
40.60"	57.00	43.60"	42.00
40.70"	56.50	43.70"	41.50
40.80"	56.00	43.80"	41.00
40.90"	55.50	43.90"	40.50
41.00"	**55.00**	**44.00"**	**40.00**
41.10"	54.50	44.10"	39.50
41.20"	54.00	44.20"	39.00
41.30"	53.50	44.30"	38.50
41.40"	53.00	44.40"	38.00
41.50"	52.50	44.50"	37.50
41.60"	52.00	44.60"	37.00
41.70"	51.50	44.70"	36.50
41.80"	51.00	44.80"	36.00
41.90"	50.50	44.90"	35.50
42.00"	**50.00**	**45.00"**	**35.00**
42.10"	49.50	45.10"	34.50
42.20"	49.00	45.20"	34.00
42.30"	48.50	45.30"	33.50
42.40"	48.00	45.40"	33.00
42.50"	47.50	45.50"	32.50
42.60"	47.00	45.60"	32.00
42.70"	46.50	45.70"	31.50
42.80"	46.00	45.80"	31.00
42.90"	45.50	45.90"	30.50

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
46.00"	30.00	**49.00"**	**15.00**
46.10"	29.50	49.10"	14.50
46.20"	29.00	49.20"	14.00
46.30"	28.50	49.30"	13.50
46.40"	28.00	49.40"	13.00
46.50"	27.50	49.50"	12.50
46.60"	27.00	49.60"	12.00
46.70"	26.50	49.70"	11.50
46.80"	26.00	49.80"	11.00
46.90"	25.50	49.90"	10.50
47.00"	**25.00**	**50.00"**	**10.00**
47.10"	24.50	50.10"	9.50
47.20"	24.00	50.20"	9.00
47.30"	23.50	50.30"	8.50
47.40"	23.00	50.40"	8.00
47.50"	22.50	50.50"	7.50
47.60"	22.00	50.60"	7.00
47.70"	21.50	50.70"	6.50
47.80"	21.00	50.80"	6.00
47.90"	20.50	50.90"	5.50
48.00"	**20.00**	**51.00"**	**5.00**
48.10"	19.50	51.10"	4.50
48.20"	19.00	51.20"	4.00
48.30"	18.50	51.30"	3.50
48.40"	18.00	51.40"	3.00
48.50"	17.50	51.50"	2.50
48.60"	17.00	51.60"	2.00
48.70"	16.50	51.70"	1.50
48.80"	16.00	51.80"	1.00
48.90"	**15.50**	51.90"	0.50
		52.00"	0.00

TESTI Nr. 2. FEMRA

KERCIM SE GJATI NGA VENDI



TESTI NR. 2

KËRCIM SË GJATI NGA VENDI
MESHKUJ – FEMRA, 2021 – 2022

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 2021 – 2022

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**

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

REKTORI

Prof. Dr. Agron KASA

TESTET PRAKTIKE TË PRANIMIT NË FAKULTETIN E SHKENCAVE TË LËVIZJES MESHKUJ

DEKANI

Msc. Blerina MEMA

VITI AKADEMIK 2021 – 2022

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 pranim 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, konkuruesi 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.

Kanë të drejtë të rregjistrohen për të konkuruar të gjithë kandidatët që kanë përfunduar nivelin e arsimit të mesëm të lartë dhe që plotësojnë kriterin e notën mesatare sipas VKM në fuqi.

Mbështetur në Vendimin Nr.9, datë 27.02.2018 pika 2, të Senatit të UST-së: "Kandidati konkurues, 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 gjendjen shëndetësore të konkuruesit 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 (Meshkuj)
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 meshkuj është 70 cm).
5. Vrapim 2 x 10 m, me rrotullim pas konit përkatës.
6. Rrotullim pas konit përkatës, vrull, kapërdimje para.
7. Kalim i lirë me të dyja këmbët sipër i 5 pengesave (të atletikës) të vendosura 3 m larg njëra–tjetrës (lartësija 70 cm).

   Mos ekzekutimi i një elementi të testit çon në penalizimin e kandidatit.

Mjetet që do të përdorim

Kone plasike, (piramida, flamurë) piketa plastike, pengesa të atletikës, 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 (Meshkuj)

Kandidati niset në vendin ku shënohet **"Nisja"**. Në momentin që kandidati niset, 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 kërcejmë pupthi 5 pengesa (atletike, lartësija 70 cm) të vendosura në formë zik-zak. Sapo dalim te kthesa e fundit vrapojmë me kthim djathtas 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, lartësija 70 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 konkuruesi 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 – Meshkuj.

Ndëshkimet (penalitetet)

1. **Në stacionin e parë**. 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 shkurtimit të distancës, konkuruesi 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 konkuruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë.**

4. **Në stacionin e katërt** kërcimi i 5 pengesave të vendosura zik-zak është detyrues me të dyja këmbet siper pengeses .
   Në rast mos kapërcimi për çdo pengesë, konkuruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë. (Në rast se nuk kapërcen asnjërën nga pengesat, konkuruesi ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pikë.**

5. **Në stacionin e pestë** pas kalimit të pengesave rrotullohemi 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 mbi dyshek është detyrues. Në të kundërt për shkurtim distance ose për mos kryerjen e kapërdimjes para, konkuruesi ndëshkohet **me minus 5 (pesë) pikë.**

7. Kapërcimi i 5 pengesave të (atletikës) është detyrues me të dyja këmbët sipër pengesës. Rrëzimi i pengesës pas kapërcimit të saj nuk përbën shkelje dhe nuk penalizohet. Për çdo pengesë që nuk kapërcehet konkuruesi 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 përfituar në kohë në mënyrë të parregullt kandidatit i shënohet në formularin përkatës "**nuk përfundon testin**".

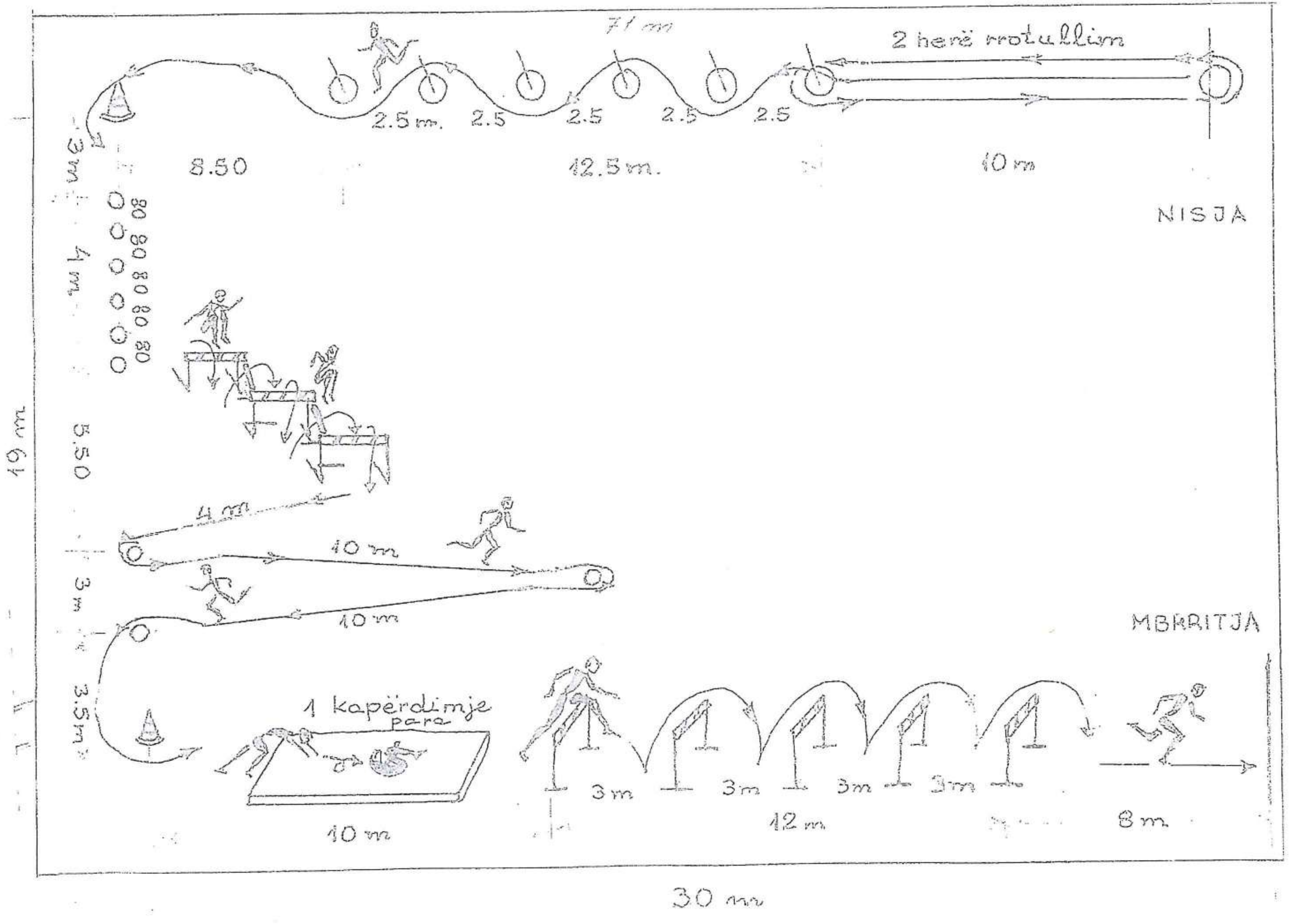
Kandidati duhet të përshkojë distancën e plotë të testit dhe në përfundim duhet të vlerësohet me pikët përkatëse sipas tabelës bashkëlidhur testit praktik.

Kandidati i cili shkurton distancën e testit për të përfituar 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 proçes - verbal të veçantë në momentin e vendimit duke shpjeguar argumentet përkatëse.

TESTI PRAKTIK Nr.1 PER KONKURSIN E PRANIMIT - MESHKUJ NE U.S.T. - FAKULTETI I SHKENCAVE TE LEVIZJES - VITI 2021



TESTI PRAKTIK Nr. 1 (MESHKUJ)
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
PËR VITIN 2021 – 2022

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
37.00”	**60.00**	**40.00”**	**45.00**
37.10”	59.50	40.10”	44.50
37.20”	59.00	40.20”	44.00
37.30”	58.50	40.30”	43.50
37.40”	58.00	40.40”	43.00
37.50”	57.50	40.50”	42.50
37.60”	57.00	40.60”	42.00
37.70”	56.50	40.70”	41.50
37.80”	56.00	40.80”	41.00
37.90”	55.50	40.90”	40.50
38.00”	**55.00**	**41.00”**	**40.00**
38.10”	54.50	41.10”	39.50
38.20”	54.00	41.20”	39.00
38.30”	53.50	41.30”	38.50
38.40”	53.00	41.40”	38.00
38.50”	52.50	41.50”	37.50
38.60”	52.00	41.60”	37.00
38.70”	51.50	41.70”	36.50
38.80”	51.00	41.80”	36.00
38.90”	50.50	41.90”	35.50
39.00”	**50.00**	**42.00”**	**35.00**
39.10”	49.50	42.10”	34.50
39.20”	49.00	42.20”	34.00
39.30”	48.50	42.30”	33.50
39.40”	48.00	42.40”	33.00
39.50”	47.50	42.50”	32.50
39.60”	47.00	42.60”	32.00
39.70”	46.50	42.70”	31.50
39.80”	46.00	42.80”	31.00
39.90”	45.50	42.90”	30.50

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
43.00”	**30.00**	**46.00”**	**15.00**
43.10”	29.50	46.10”	14.50
43.20”	29.00	46.20”	14.00
43.30”	28.50	46.30”	13.50
43.40”	28.00	46.40”	13.00
43.50”	27.50	46.50”	12.50
43.60”	27.00	46.60”	12.00
43.70”	26.50	46.70”	11.50
43.80”	26.00	46.80”	11.00
43.90”	25.50	46.90”	10.50
44.00”	**25.00**	**47.00”**	**10.00**
44.10”	24.50	47.10”	9.50
44.20”	24.00	47.20”	9.00
44.30”	23.50	47.30”	8.50
44.40”	23.00	47.40”	8.00
44.50”	22.50	47.50”	7.50
44.60”	22.00	47.60”	7.00
44.70”	21.50	47.70”	6.50
44.80”	21.00	47.80”	6.00
44.90”	20.50	47.90”	5.50
45.00”	**20.00**	**48.00”**	**5.00**
45.10”	19.50	48.10”	4.50
45.20”	19.00	48.20”	4.00
45.30”	18.50	48.30”	3.50
45.40”	18.00	48.40”	3.00
45.50”	17.50	48.50”	2.50
45.60”	17.00	48.60”	2.00
45.70”	16.50	48.70”	1.50
45.80”	16.00	48.80”	1.00
45.90”	15.50	48.90”	0.50
		49.00”	0.00

T E S T I Nr. 2

KËRCIM SË GJATI NGA VENDI
MESHKUJ – FEMRA 2021– 2022

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).

TESTI Nr. 2. MESHKUJ
KERCIM SE GJATI NGA VENDI

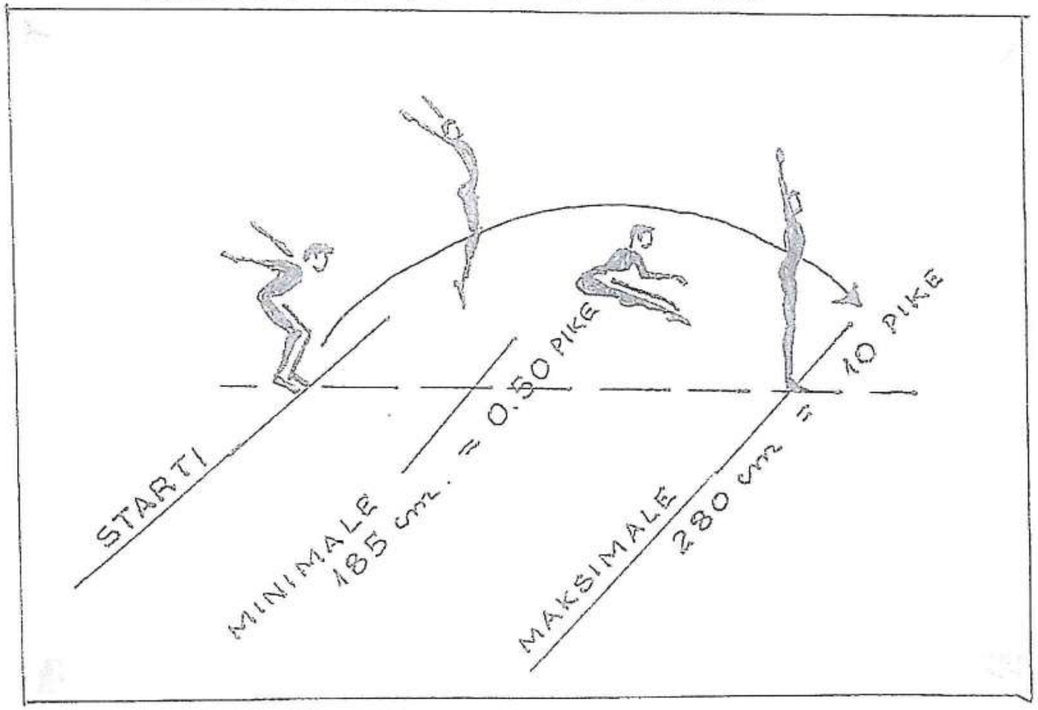


TABELA E VLERËSIMIT PËR TESTIN – NR. 2
KËRCIM SË GJATI NGA VENDI
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
(MESHKUJ - FEMRA) PËR VITIN 2021 – 2022

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**

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

REKTORI

Prof. Dr. Agron KASA

TESTET PRAKTIKE TË PRANIMIT NË FAKULTETIN E SHKENCAVE TË LËVIZJES FEMRA

DEKANI

Msc. Blerina MEMA

VITI AKADEMIK 2021 – 2022

T Ë   N D E R U A R   K O N K U R U E S

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, konkuruesi 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.

Kanë të drejtë të rregjistrohen për të konkuruar të gjithë kandidatët që kanë përfunduar nivelin e arsimit të mesëm të lartë dhe që plotësojnë kriterin e notën mesatare sipas VKM në fuqi.

Mbështetur në Vendimin Nr.9, datë 27.02.2018 pika 2, të Senatit të UST-së: "Kandidati konkurues, 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 konkuruesit në përballimin e sforcimeve fizike, i plotësuar nga mjekët specialist të rretheve përkatëse.
- Mandat pagesën për konkurim.
- 2 foto të vlefshme për dokumenta.

T e s t i 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 niset në vendin ku shënohet "**Nisja**". Në momentin që kandidati niset, 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".Me pas kercejme pupthi 5 pengesa (atletike,lartesije 40 cm) te vendosura ne forme 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 konkuruesi 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, konkuruesi 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 konkuruesi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë.**

4. **Ne stacionin e katërt** kercimi i 5 pengesave te vendosura zik- zak eshte detyrurues me të dyja këmbet siper pengeses.
   Ne rast mos kapercimi per cdo pengese, konkuruesi ndershkohet me minus 5(pesë) pike.
   Ne rast se nuk kapercehen asnjeren nga pengesat, konkuruesi ndershkohet me minus 25(njezet e pese) pike.

5. **Stacioni i peste.** Pas kalimit të pengesave rrotullohemi 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 gjashte.** Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes dhe kapërdimja janë detyrues.

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

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

   Mos kapërcimi i pengesës, për çdo pengesë që nuk kapërcehet konkuruesi 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 te gjitha pengesat. Për nje rast te tille duke perfituar ne kohe ne menyre te parregullt kandidatit i shenohet ne formularin perkates **"nuk perfundon 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 përfituar 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 proçes - verbal të veçantë në momentin e vendimit duke shpjeguar argumentet përkatëse.

TESTI PRAKTIK Nr.1 (FEMRA)
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
PËR VITIN 2021 – 2022

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
40.00"	**60.00**	**43.00"**	**45.00**
40.10"	59.50	43.10"	44.50
40.20"	59.00	43.20"	44.00
40.30"	58.50	43.30"	43.50
40.40"	58.00	43.40"	43.00
40.50"	57.50	43.50"	42.50
40.60"	57.00	43.60"	42.00
40.70"	56.50	43.70"	41.50
40.80"	56.00	43.80"	41.00
40.90"	55.50	43.90"	40.50
41.00"	**55.00**	**44.00"**	**40.00**
41.10"	54.50	44.10"	39.50
41.20"	54.00	44.20"	39.00
41.30"	53.50	44.30"	38.50
41.40"	53.00	44.40"	38.00
41.50"	52.50	44.50"	37.50
41.60"	52.00	44.60"	37.00
41.70"	51.50	44.70"	36.50
41.80"	51.00	44.80"	36.00
41.90"	50.50	44.90"	35.50
42.00"	**50.00**	**45.00"**	**35.00**
42.10"	49.50	45.10"	34.50
42.20"	49.00	45.20"	34.00
42.30"	48.50	45.30"	33.50
42.40"	48.00	45.40"	33.00
42.50"	47.50	45.50"	32.50
42.60"	47.00	45.60"	32.00
42.70"	46.50	45.70"	31.50
42.80"	46.00	45.80"	31.00
42.90"	45.50	45.90"	30.50

KOHA	PIKËT	KOHA	PIKËT
46.00”	30.00	**49.00”**	**15.00**
46.10”	29.50	49.10”	14.50
46.20”	29.00	49.20”	14.00
46.30”	28.50	49.30”	13.50
46.40”	28.00	49.40”	13.00
46.50”	27.50	49.50”	12.50
46.60”	27.00	49.60”	12.00
46.70”	26.50	49.70”	11.50
46.80”	26.00	49.80”	11.00
46.90”	25.50	49.90”	10.50
47.00”	**25.00**	**50.00”**	**10.00**
47.10”	24.50	50.10”	9.50
47.20”	24.00	50.20”	9.00
47.30”	23.50	50.30”	8.50
47.40”	23.00	50.40”	8.00
47.50”	22.50	50.50”	7.50
47.60”	22.00	50.60”	7.00
47.70”	21.50	50.70”	6.50
47.80”	21.00	50.80”	6.00
47.90”	20.50	50.90”	5.50
48.00”	**20.00**	**51.00”**	**5.00**
48.10”	19.50	51.10”	4.50
48.20”	19.00	51.20”	4.00
48.30”	18.50	51.30”	3.50
48.40”	18.00	51.40”	3.00
48.50”	17.50	51.50”	2.50
48.60”	17.00	51.60”	2.00
48.70”	16.50	51.70”	1.50
48.80”	16.00	51.80”	1.00
48.90”	**15.50**	51.90”	0.50
		52.00”	0.00

TESTI NR. 2

KËRCIM SË GJATI NGA VENDI
MESHKUJ – FEMRA, 2021 – 2022

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 2021 – 2022

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 Nr. 2. FEMRA
KERCIM SE GJATI NGA VENDI