



REPUBLIKA E SHQIPËRISË  
UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS  
SENATI AKADEMIK

Nr. 579/ Prot.

Tiranë, më 16.02.2023

V E N D I M

Nr. 22 dt. 16.02.2023

“PËR  
MIRATIMIN E NDRYSHIMEVE NË KONKURSIN E PRANIMIT NË FAKULTETIN E  
SHKENCAVE TË LËVIZJES 2023-2024”

Mbështetur në nenin 3 paragrafi 4 pika b, 38, 69 pika 3, 74, 76 të Ligjit nr. 80/2015 “Për Arsimin e Lartë dhe Kërkimin Shkencor në IAL në Republikën e Shqipërisë”, nenin 7 paragrafi 4 pika b, 19, 20, 72, 74, 75 të Statutit të UST, në nenin 7, 58, 60 të Rregullores së UST, si dhe mbështetur në shkresën e Fakultetit të Shkencave të Lëvizjes nr. 1851/1 Prot., datë 17.11.2022 “Përcjellje e raportit të grupit të punës për shqyrtimin e testeve të pranimit për femra e meshkuj për kohën, pikezimin dhe penalitetet për vitin akademik 2023-2024”, Senati Akademik në mbledhjen e datës 16.02.2023;

V E N D O S I :

1. Miratimin e ndryshimeve në testet praktike të pranimit në FSHL për vitin akademik 2023-2024:
  - Testet praktike të pranimit në Fakultetin e Shkencave të Lëvizjes për Meshkuj;
  - Testet praktike të pranimit në Fakultetin e Shkencave të Lëvizjes për Femra;(bashkëlidhur shkresa e Fakultetit të Shkencave të Lëvizjes)
2. Ngarkohet Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes për zbatimin e këtij vendimi. Ngarkohet Drejtoria e Zhvillimit të Programeve dhe Dixhitalizimit të Shërbimeve Akademiko-Shkencore për publikimin e këtij Vendimi.
3. Ky vendim hyn në fuqi menjëherë.

KRYETARI I SENATIT AKADEMIK

Prof. Dr. AGRON KASA





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

Nr. 1851 / Prot. 11

Tiranë, më 17.11.2022

Lënda: Përcjellje e raportit të grupit të punës për shqyrtimin e testeve të pranimit për femra e meshkuj për kohën, pikëzimin dhe penalitetet për vitin akademik 2023-2024

REKTORIT TË UNIVERSITETIT TË SPORTEVE TË TIRANËS  
PROF.DR. AGRON KASA

Bashkëngjitur ju përcjellim raportin e përgatitur nga grupi i punës për shqyrtimin e testeve të pranimit për femra e meshkuj për kohën, pikëzimin dhe penalitetet për vitin akademik 2023-2024.

Faleminderit për bashkëpunimin.

DEKANI

Prof.Dr. Dhimitraq PRIFTI





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

Nr. 1851 Prot.

Tiranë, më 17.11 2022

Lënda: Raport i grupit të punës për shqyrtimin e testeve të pranimit femra dhe meshkuj për kohën, pikëzimin dhe penalitetet për vitin akademik 2023-2024.

DEKAN I FAKLUTETIT TË SHKENCAVE TË LËVIZJES  
PROF.DR. DHIMITRAQ PRIFTI

Nisur nga kërkesa e disa pedagogëve të FSHL-së për shqyrtimin e testeve të pranimit femra dhe meshkuj për kohën, pikëzimin dhe penalitetet për vitin akademik 2023-2024, Departamenti i Sporteve Kolektive ka propozuar në Dekanat me Nr.1340 prot., dt.20.09.2022 ngritjen e një grupi pune për rishikimin e testeve praktike të femrave dhe meshkujve për vitin akademik 2023-2024.

Grupi i punës filloi punën për rishikimin e këtyre normave dhe testimin e tyre. Duke verifikuar përqindjen e konkuresve që rezultuan fitues në viti akademik 2022-2023 dhe duke krahasuar grupin që u mor në studim në testin praktik për femra dhe meshkuj, koha dhe pikëzimi nuk ndryshuan, por bëjmë me dije se grupi i punës ka dalë në përfundimet si më poshtë:

Nisur nga vështirësitë e hasuara në vitet e mëparshme dhe sugjerimeve të bëra nga student përgjatë viteve, me inisiativë të grupit i punës i cili përbëhet nga:

1. Prof.Dr. Agron KASA
2. Prof.Dr. Dhimitraq PRIFTI
3. Prof.Dr. Dhimitraq SKËNDERI
4. Prof.Asc.Dr. Arben KAÇURRI
5. Prof.As.Dr. Aida SHEHU
6. Prof.As.Dr. Abdyl KURIU
7. Dr. Keida USHTELENCA

8. Dr. Altin MARTIRI
9. Dr. Andi SPAHI
10. Dr. Rigerta SELENICA
11. Msc. Arben BOZAXHIU

Pas testimit të rreth 60 studentëve, grupi i punës ka dalë në përfundimet si më poshtë:

• **Për femrat të bëhen ndryshimet e mëposhtme:**

1. Rezultati dhe pikët në testin e circuitit i barazvlefshëm me pikët e fituara të jetë i njëjtë si vitet e mëparshme.
2. Penalitetet (për femra) ndryshuan si më poshtë:

**Ndëshkimet (penalitetet)**

1. **Në stacionin e parë.** Vrapimi 4 x 10 m është detyrues. Në rast se kandidati kryen vetëm 2 x 10 m për arsye të shkurtimit të distancës, konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
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, 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 1 (një) pikë (në çdo piketë)**.
4. **Në stacionin e katërt** kërcimi i 5 pengesave të vendosura zik-zak është detyrues me të dyja këmbët sipër pengesës. Në rast moskapërcimi për çdo pengesë, konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**. (Nqs nuk kapërcen asnjërën nga pengesat, konkuresi ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pikë**, nqs mbas kalimit të pengesës rrëzohet pengesa nuk ka penalitet.
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 konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
6. **Stacioni i gjashtë.** Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes mbi dyshek është detyrues. Në të kundërt për shkurtim distance ose për moskryerjen e kapërdimjes para, konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**.
7. **Stacioni i shtatë.** 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 kapërcet konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**. Moskapërcimi i 5 pengesave ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pikë**.

3- Në testin nr. 2 , Kërcim së gjati nga vendi u ndryshua pikëzimi nga 240 cm me 10 pikë të bëhet 210 cm me 10 pikë.

• **Për meshkuj të bëhen ndryshimet e mëposhtme:**

1. Rezultati dhe pikët në testin e circuitit i barazvlefshëm me pikët e fituara të jetë i njëjtë si vitet e mëparshme.
2. Tek përmbajtja e Testit u ndryshua pika 4, lartësia e pengesave për meshkuj nga 70 cm u bë 60 cm.
3. Penalitetet (për meshkuj) ndryshuan si më poshtë:

**Ndëshkimet (penalitetet)**

1. Në stacionin e parë. Vrapimi 4 x 10 m është detyrues. Në rast se kandidati kryen vetëm 2 x 10 m për arsye të shkurtimit të distancës, konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
2. Në stacionin e dytë është detyruese të kalohen të 6 konet. Rrëzimi i çdo koni ndërkohet 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, konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
3. Në stacionin e tretë kapërcimi i 6 piketave me gjuhët lart në formë "skip" është detyrues. Në rast të kundërt konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë (në çdo piketë)**.
4. Në stacionin e katërt kërcimi i 5 pengesave të vendosura zik-zak është detyrues me të dyja këmbët sipër pengesës. Në rast moskapërcimi për çdo pengesë, konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**. (Nqs nuk kapërcen asnjërën nga pengesat, konkuresi ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pikë**, nqs mbas kalimit të pengesës rrëzohet pengesa nuk ka penalitet.
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 konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
6. Stacioni i gjashtë. Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes mbi dyshek është detyrues. Në të kundërt për shkurtim distance ose për moskryerjen e kapërdimjes para, konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**.
7. Stacioni i shtate .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 konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**. Mos kapërcimi i 5 pengesave ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pikë**.

4-Në testin nr. 2, Kërcim së gjati nga vendi u ndryshua pikëzimi nga 280 cm me 10 pikë të bëhet 260 cm me 10 pikë.

Së fundmi, i propozojmë Senatit të UST-së të rishikojë Vendimin Nr.9, datë 27.02.2018 Pika 2, "Kandidati konkurues, duhet të marrë së paku 10 pikë në testin e konkursit praktik. Nëse merr më pak se 10 pikë, kandidati nuk shpallet fitues dhe nuk regjistrohet për të ndjekur studimet".

Grupi i punës propozon që të hiqet kriteri i pikëve limit që shpall një kandidat fitues për të ndjekur studimet "Bachelor" pranë Universitetit të Sporteve të Tiranës.

**Ka qenë:** 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 regjistrohet për të ndjekur studimet".

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

Faleminderit për bashkëpunimin!

DREJTUESI I DEPARTAMENTIT

PROF.ASC.DR. AIDA SHEHU



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

Prof. Dr. Dhimitraq PRIFTI



VITI AKADEMIK 2023–2024

## 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, 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.

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.

### Dokumentacioni i nevojshëm për regjistrim

- Fotokopje e Kartës së Identitetit ose Pasaportës.
- Kartela Mjekësore që vërteton gjendjen 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 (Meshkuj) Përmbajtja e Testit

**Është i përbërë nga 7 (shtatë) stacione:**

1. Vrapim 4 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 60 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).

### 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 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 kërcëjmë pupthi 5 pengesa (atletike, lartësija 70 cm) të vendosura në formë zik-zak. Sapo dalim te kthësia 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 kapërcëjmë 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 “Mbriritja” 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 për arsye të shkurtimit të distancës, konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
2. Në stacionin e dytë është detyruese të kalohen të 6 konet.  
Rrëzimi i cdo koni ndërkohet 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, konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.
3. Në stacionin e tretë kapërcimi i 6 piketave me gjuhët lart në formë "skip" është detyrues.  
Në rast të kundërt konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pike (ne cdo pikete)**.
4. Në stacionin e katërt kërcimi i 5 pengesave të vendosura zik-zak është detyrues me të dyja këmbet sipër pengesës.  
Në rast mos kapërcimi për çdo pengesë, konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**. (Nqs nuk kapërcen asnjërin nga pengesat, konkuresi ndëshkohet me **minus 25 (njëzetë e pesë) pike**, nqs mbas kalimit të pengesës rrezohet pengesa nuk ka penalitet).
5. Në stacionin e pestë pas kalimit të pengesave rrotullohem i 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 konkuresi ndëshkohet me **minus 5 (pese) pike**.
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, konkuresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**.
7. Stacioni i shtatë. 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 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 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 përfutur në kohë ose nuk e përfundon të plotë circuitin në të gjithë elementet e tij, 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 PRAKTIK Nr. 1 (MESHKÛJ)  
PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË UST  
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES  
PËR VITIN 2023 – 2024

| 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  |

## TESTI Nr. 2

### KËRCIM SË GJATI NGA VENDI MESHKUJ – FEMRA 2023– 2024

#### 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).

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 2023– 2024

| Pikë  | Kërcim së gjati nga vendi |        |
|-------|---------------------------|--------|
|       | Meshkuj                   | Femra  |
| 10.00 | 260 cm                    | 210 cm |
| 9.50  | 255                       | 205    |
| 9.00  | 250                       | 200    |
| 8.50  | 245                       | 195    |
| 8.00  | 240                       | 190    |
| 7.50  | 235                       | 185    |
| 7.00  | 230                       | 180    |
| 6.50  | 225                       | 175    |
| 6.00  | 220                       | 170    |
| 5.50  | 215                       | 165    |
| 5.00  | 210                       | 160    |
| 4.50  | 205                       | 155    |
| 4.00  | 200                       | 150    |
| 3.50  | 195                       | 145    |
| 3.00  | 190                       | 140    |
| 2.50  | 185                       | 135    |
| 2.00  | 180                       | 130    |
| 1.50  | 175                       | 125    |
| 1.00  | 170                       | 120    |
| 0.50  | 165                       | 115    |
| 0.00  | 160                       | 100    |



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

Prof. Dr. Dhimitraq PRIFTI



VITI AKADEMIK 2023–2024



## 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.

Kanë të drejtë të regjistrohen 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.

### 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 4 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. Kërçim 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. Konkuresi 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 radhës 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 kapërcëjmë 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 konkuruksi kalon vijën ku shënohet "Mbriritja" shtypet kronometri dhe përcaktohet koha e testit e cila koresponon me pikët përkatëse të përcaktuara në tabelë.

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

### Ndëshkimet (penalitetet)

1. Në stacionin e parë. Vrapimi 4 x 10 m është detyruës.  
Në rast se kandidati kryen vetëm 2 x 10 m për arsye të shkurtimit të distancës, konkuruksi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë.
2. Në stacionin e dytë është detyruese të kalohen të 6 konet.  
Rrëzimi i cdo koni ndëshkohet me minus 1 (një) pikë. Rrotullimi mbas konit përballë për të kaluar te kërcimi i piketave është detyruës Në rast të kundërt për arsye të shkurtimit të distancës, konkuruksi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë.
3. Në stacionin e tretë kapërcimi i 6 piketave me gjunjët lart në formë "skip" është detyruës.  
Në rast të kundërt konkuruksi ndëshkohet me minus 1 (një) pike (ne cdo pikete).
4. Në stacionin e katërt kërcimi i 5 pengesave të vendosura zik-zak është detyruës me të dyja këmbët sipër pengesës .  
Në rast mos kapërcimi për çdo pengesë, konkuruksi ndëshkohet me minus 1 (një) pikë. (Nqs nuk kapërcen asnjërën nga pengesat, konkuruksi ndëshkohet me minus 25 (njëzetë e pesë) pike, nqs mbas kalimit te pengesës rrezohet pengesa nuk ka penalitet.
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 konkuruksi ndëshkohet me minus 5 (pese) pike.
6. Stacioni i gjashtë. Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes mbi dyshek është detyruës.  
Në të kundërt për shkurtim distance ose për mos kryerjen e kapërdimjes para, konkuruksi ndëshkohet me minus 1 (një) pikë.
7. Stacioni i shtate .Kapërcimi i 5 pengesave të (atletikës) është detyruës 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 konkuruksi 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 ose nuk e përfundon te plote circuitin ne te gjithë elementet e tij, 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 KONKURSION E PRANIMIT NË UST  
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES  
PËR VITIN 2023–2024

| 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, 2023– 2024

#### **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).

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 2023– 2024

| Pikë  | Kërcim së gjati nga vendi |        |
|-------|---------------------------|--------|
|       | Meshkuj                   | Femra  |
| 10.00 | 260 cm                    | 210 cm |
| 9.50  | 255                       | 205    |
| 9.00  | 250                       | 200    |
| 8.50  | 245                       | 195    |
| 8.00  | 240                       | 190    |
| 7.50  | 235                       | 185    |
| 7.00  | 230                       | 180    |
| 6.50  | 225                       | 175    |
| 6.00  | 220                       | 170    |
| 5.50  | 215                       | 165    |
| 5.00  | 210                       | 160    |
| 4.50  | 205                       | 155    |
| 4.00  | 200                       | 150    |
| 3.50  | 195                       | 145    |
| 3.00  | 190                       | 140    |
| 2.50  | 185                       | 135    |
| 2.00  | 180                       | 130    |
| 1.50  | 175                       | 125    |
| 1.00  | 170                       | 120    |
| 0.50  | 165                       | 115    |
| 0.00  | 160                       | 100    |