



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, konkuruësi 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 konkuruësit 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 sllalom 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. Konkurruesi 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 sllalomi, 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 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 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 konkurruesi kalon vijën ku shënohet “Mbriritja” shtypet kronometri dhe përcaktohet koha e testit e cila korrespondon 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 detyruar.

Në rast se kandidati kryen vetëm 2 x 10 m për arsye të shkurtimit të distancës, konkurresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.

**2. Në stacionin e dytë** është detyruar 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 detyruar. Në rast të kundërt për arsye të shkurtimit të distancës, konkurresi ndëshkohet me **minus 5 (pesë) pikë**.

**3. Në stacionin e tretë** kapërcimi i 6 piketave me gjunjët lart në formë "skip" është detyruar.

Në rast të kundërt konkurresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pike (ne cdo pikete)**.

**4. Në stacionin e katërt** kërcimi i 5 pengesave të vendosura zik-zak është detyruar me të dyja këmbet sipër pengesës.

Në rast mos kapërcimi për çdo pengesë, konkurresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**. (Nqs nuk kapërcen asnjërin nga pengesat, konkurresi 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 me 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 konkurresi ndëshkohet me **minus 5 (pese) pike**.

**6. Stacioni i gjashtë.** Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes mbi dyshek është detyruar.

Në të kundërt për shkurtim distance ose për mos kryerjen e kapërdimjes para, konkurresi ndëshkohet me **minus 1 (një) pikë**.

**7. Stacioni i shtatë.** Kapërcimi i 5 pengesave të (atletikës) është detyruar 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 konkurresi 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 kandidati 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 kandidati i shënohet mesatarja e kohës së kronometruar.

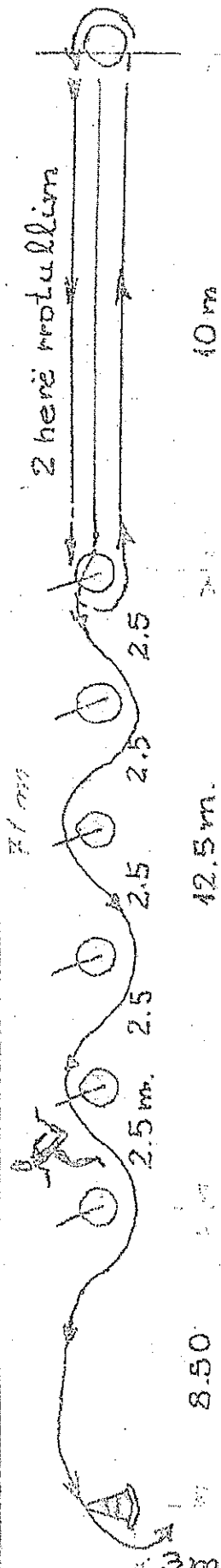
Në rast se gjatë konkurimit kërkohet ndonjë zgjidhje e paparashikuar në këtë rregullore apo për ndonjë arsye tjetër të çfarë do lloji qoftë ajo, komisioni ka të drejtën e vendimmarrjes.

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

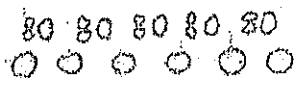
**TESTI PRAKTIK Nr. 1 (MESHKÛJ)  
PËR KONKURSION E PRANIMIT NË UST  
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES  
PËR VITIN 2023 – 2024**

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

КОНА	ПИКЕТ	КОНА	ПИКЕТ
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



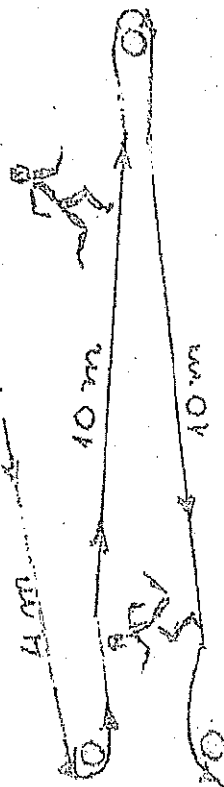
NISJA



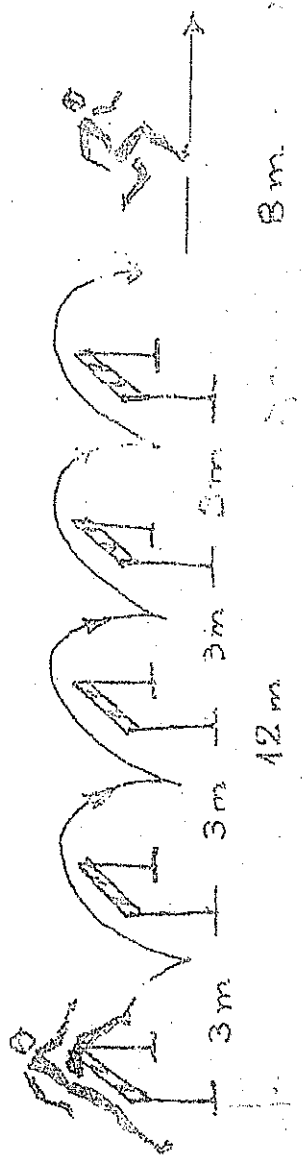
3 m

4 m

5.50



MBRITJA



1 kapërdimje para

10 m

MESHKILLI

30 m



## 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 konkuruuesi.

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

Çdo konkuruues 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
<b>10.00</b>	<b>260 cm</b>	<b>210 cm</b>
9.50	255	205
<b>9.00</b>	<b>250</b>	<b>200</b>
8.50	245	195
<b>8.00</b>	<b>240</b>	<b>190</b>
7.50	235	185
<b>7.00</b>	<b>230</b>	<b>180</b>
6.50	225	175
<b>6.00</b>	<b>220</b>	<b>170</b>
5.50	215	165
<b>5.00</b>	<b>210</b>	<b>160</b>
4.50	205	155
<b>4.00</b>	<b>200</b>	<b>150</b>
3.50	195	145
<b>3.00</b>	<b>190</b>	<b>140</b>
2.50	185	135
<b>2.00</b>	<b>180</b>	<b>130</b>
1.50	175	125
<b>1.00</b>	<b>170</b>	<b>120</b>
0.50	165	115
<b>0.00</b>	<b>160</b>	<b>100</b>

TESTI N°.2. MESHKUJ  
KERCIM SE QATINGA VENDI

