



Ghid privind proba practică din cadrul examenului de admitere la programul de studii de licență **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

ADMITERE 2026

1. Desfășurarea probelor practice – condiții generale

Candidații vor prezenta **cartea de identitate și legitimația de concurs, înaintea începerii fiecărei probe. La probele practice, candidații se prezintă în echipament sportiv.**

După încheierea perioadei de înscriere, comisia de admitere va afișa, cu cel puțin 24 de ore înaintea începerii probelor practice specifice, listele nominale ale candidaților înscriși, în ordine alfabetică.

Candidații au obligativitatea de a verifica corectitudinea datelor înscrise în listele afișate și să aducă imediat la cunoștință eventualele neconcordanțe, Comisiei de admitere. După începerea concursului specific nu se mai fac niciun fel de modificări față de datele precizate în listele afișate.

Programul și locațiile de desfășurare a probelor de concurs se afișează cel mai târziu în preziua începerii probelor, pe site-ul <https://adminfo.umfst.ro/>

2. Stabilirea rezultatului final al concursului de admitere la programul de licență - Educație fizică și sportivă

Sunt admiși, pentru calculul mediei generale de admitere, numai candidații care au obținut minimum media 5 (cinci) la probele practice specifice de concurs (rezultată din evaluarea celor 2 etape ale probei).

Ponderile în calcularea mediei generale de admitere, sunt:

1. **Media probelor practice specifice de concurs** - 90% din media finală;
2. **Media examenului de bacalaureat** - 10% din media finală.

Media generală a concursului de admitere se calculează, pentru fiecare candidat, ca medie aritmetică cu două zecimale.

Parcursarea tuturor etapelor admiterii este obligatorie.

Pentru probele practice nu sunt admise contestații.

3. Conținutul și cerințele probelor practice specifice de concurs

A) Proba de triatlon general-motric (probă eliminatorie) cuprinde 3 teste motrice:

- alergare de viteză pe 30 m plat, cu start din picioare, la mișcare;
- pentasalt de pe loc; cu ambele picioare de la linia de pornire;
- aruncarea mingii medicinale cu două brațe de deasupra capului, cu elan.

B) Proba de aptitudini motrice generale cuprinde testul:

- parcurs aplicativ, contra timp.

DESCRIEREA PROBELOR PRACTICE ȘI DETALIEREA BAREMURILOR DE APRECIERE

A) Proba de triatlon general-motric (probă eliminatorie)

Descrierea probei de triatlon:





- proba de alergare de viteză pe 30 m plat - candidații aleargă o singură dată, individual, în ordine alfabetică, cu start din picioare și cronometraj electronic la mișcare (la ridicarea piciorului din spate);
- proba de pentasalt de pe loc (cinci pași săriți) - fiecare candidat efectuează două încercări, cea mai bună fiind înregistrată pe foaia de examinare; plecarea se efectuează cu vârfurile picioarelor la același nivel; finalizarea celor cinci pași se realizează fără aterizare pe două picioare; lungimea totală se măsoară de la linia de plecare până la nivelul călcâiului piciorului de aterizare pe sol al ultimului pas;
- proba aruncarea mingii medicinale - se efectuează două încercări, doar lungimea cea mai bună fiind înregistrată; procedeul de aruncare este cu două brațe de deasupra capului, cu elan de trei pași, până la nivelul unei linii trasate pe sol, fără atingerea sau depășirea acestuia cu vârful vreunui picior.

Aprecierea candidaților.

Performanțele realizate de fiecare candidat, la probele triatlonului, se notează cu note de la 10 la 1, după cum urmează:

BAREMURILE DE NOTARE LA TRIATLON						
Nota/ Probele	BĂIEȚI			FETE		
	Alergare	Pentasalt	Aruncare	Alergare	Pentasalt	Aruncare
10	4"0	12.50	8.00	5"0	11.50	8.00
9.50	4"2	12.30	7.80	5"2	11.30	7.80
9	4"3	12.20	7.70	5"3	11.20	7.70
8.50	4"4	12.10	7.60	5"4	11.10	7.60
8	4"5	12.00	7.50	5"5	11.00	7.50
7.50	4"6	11.90	7.40	5"6	10.90	7.40
7	4"7	11.80	7.30	5"7	10.80	7.30
6.50	4"8	11.70	7.20	5"8	10.70	7.20
6	4"9	11.60	7.10	5"9	10.60	7.10
5.50	5"0	11.50	7.00	6"0	10.50	7.00
5	5"1	11.40	6.90	6"1	10.40	6.90
4.50	5"2	11.30	6.80	6"2	10.30	6.80
4	5"3	11.20	6.70	6"3	10.20	6.70
3.50	5"4	11.10	6.60	6"4	10.10	6.60
3	5"5	11.00	6.50	6"5	10.00	6.50
2.50	5"6	10.90	6.40	6"6	9.90	6.40
2	5"7	10.80	6.30	6"7	9.80	6.30
1.50	5"8	10.70	6.20	6"8	9.70	6.20
1	5"9	10.60	6.10	6"9	9.60	6.10



- **Precizări:** Candidatul care este descalificat, abandonează sau nu se prezintă la una sau mai multe probe, primește zero puncte la proba sau probele respective. Probele practice vor avea loc în sala de sport Pongratz sau în baza sportivă outdoor a UMFST.



B) Proba de aptitudini motrice generale - Parcurs aplicativ, contra-timp.

Descriere parcurs aplicativ:

1. Start din stând ghemuit cu spatele la saltea (se pornește cronometrul la mișcare), rostogolire înapoi din ghemuit în sprijin depărtat. Neefectuarea rostogolirii înapoi din ghemuit în sprijin depărtat se penalizează cu 5 secunde;
2. Revenire în sprijin ghemuit, urmată de o săritură pe loc, cu efectuarea unei piruete de 180°. Neefectuarea revenirii în sprijin ghemuit, urmată de o săritură pe loc, cu piruetă de 180° se penalizează cu 4 secunde;
3. Alergare (5 m.) spre o ladă de gimnastică cu trei nivele + capac;
4. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit pe lada de gimnastică. Neefectuarea rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit pe lada de gimnastică se penalizează cu 5 secunde;
5. Alergare (5 m.) spre o bancă de gimnastică, așezată cu partea îngustă în sus;
6. Deplasare, în echilibru, pe banca de gimnastică, cu efectuarea unei piruete de 360° la mijlocul acesteia urmată de deplasare până la capătul băncii (fiecare atingere a solului se penalizează cu +2 sec.; dacă ultimul pas nu este pus exact la capătul băncii, se penalizează cu +1 sec.). Neefectuarea deplasării în echilibru, pe banca de gimnastică, cu efectuarea unei piruete de 360° la mijlocul acesteia urmată de deplasare până la capătul băncii se penalizează cu 5 secunde;
7. Alergare (5 m.), continuată rapid cu trecerea în poziția sprijin culcat înainte-înalț (planșă facială) cu vârfurile picioarelor plasate într-un cerc marcat pe sol cu diametru de 50 cm, urmată de executarea unei deplasări circulare de 360° (numai prin acțiunea brațelor). La executarea completă a deplasării circulare (360°) se oprește cronometrul. Neefectuarea acestei execuții motrice se penalizează cu 5 secunde.

Aprecierea candidaților.

Performanțele realizate de fiecare candidat, la proba de parcurs aplicativ se notează cu note de la 10 la 1, după cum urmează:

BAREMURILE DE NOTARE LA PARCURSUL APLICATIV		
NOTA	BĂIEȚI	FETE
10	17"	21"
9	19"	23"
8	21"	25"
7	22"	27"
6	24"	29"
5	26"	31"
4	28"	33"
3	30"	35"
2	32"	37"
1	34"	39"

CALCULUL NOTEI FINALE LA PROBELOR PRACTICE SPECIFICE DE CONCURS

Nota finală la probele practice specifice de concurs rezultă din media aritmetică calculate din notele înregistrate la cele două probe motrice:





1. nota obținută la triatlonul (rezultată din media aritmetică a notelor la cele 3 probe componente);
2. nota obținută la parcursul aplicativ.

Informații detaliate obțineți de pe site-ul UMFST
ADMITERE 2026 - <https://adminfo.umfst.ro>

COMISIA DE ADMITERE

