



Descriere probe concurs admitere

Ciclul licență

Vizita medicală (KMS + SPM + EFS + SPM FR + EFS FR)

Vizita medicală are caracter eliminativ. Aceasta se va efectua în data de **21.07.2026** pentru **KMS, SPM și EFS** și în data de **22.07.2026** pentru **SPM FR și EFS FR**, înaintea susținerii Probei 1 a candidaților și are drept scop evaluarea stării de sănătate și a dezvoltării morfofuncționale necesare viitoarei profesii. Programarea acestora se va realiza în funcție de numărul de candidați, de opțiunea privind programele de studiu și se va afișa la avizier și site-ul FEFSM în timpul procesului de înscriere al candidaților. Examinarea medicală se poate vizualiza accesând <https://www.youtube.com/watch?v=EwKvhknXwMo&feature=youtu.be>

Metodologia realizării vizitei medicale obligatorii:

1. Examen clinic general.
2. Probă de evaluare a rezistenței fizice – *proba Ruffier*
 - Măsurarea frecvenței cardiace în repaus, poziție șezând;
 - Efectuarea a 30 de genuflexiuni, măsurarea frecvenței cardiace;
 - Măsurarea frecvenței cardiace la revenire, după 1 minut;
 - Calcularea *indicelui Ruffier*.

Testarea capacităților motrice generale (KMS + SPM + EFS)

Proba constă în parcurgerea unui **traseu tehnico-aplicativ**, standard, cuprinzând următoarele secvențe (elemente):

1. din stând înapoia liniei de plecare, la semnalul de start – **săritură** în lungime de pe loc, cu desprindere de pe două picioare, cu trecere peste o ștachetă ridicată la $h = 0,50$ m. cu aterizare pe un picior;
2. din stând pe un picior – **rostogolire** înainte în ghemuit;
3. **deplasare** (procedeu la alegere) pe bârna înclinată la 15 grade, sprijinită cu capătul apropiat pe un postament ($h = 35$ cm) iar cu cel depărtat pe calul așezat transversal ($h = 1,2$ m);
4. **săritură în adâncime** cu întoarcere 180 de grade și atingerea aparatului (la aterizare) cu



ambele palme;

5. **conducerea mingii** de baschet, handbal sau fotbal (masculin), la alegere, printre 5 jaloane dispuse în zig-zag (distanța dintre jaloane este variabilă);
6. **finalizare printr-un procedeu tehnic la alegere:** aruncare la poartă de la semicerc (pentru candidații care au optat pentru mingea de handbal); aruncare la coș (pentru candidații care au optat pentru mingea de baschet); șut la poartă de la semicerc (pentru candidații care au optat pentru mingea de fotbal);
7. **elan, bătaie pe două picioare** pe trambulina semielastică și **săritură peste lada** așezată transversal - procedeu la alegere (depărtat, cu trecerea picioarelor printre brațe, apropiat, prin răsturnare etc.)
8. **sărituri succesive** peste două obstacole (bănci de gimnastică) urmate de **escaladarea bârnei** cu un **procedeu la alegere** sau trecere prin săritură;
9. **ocolirea jalonului și alergare de viteză** pe diagonala sălii (25 m) cu ocolirea jalonului situat în partea opusă;
10. **alergare, trecere printr-un cadru** așezat la 2 m de verticala frânghiei, **cățărare pe frânghie** cu atingerea semnului marcat ($h = 3.5$ m) – pentru băieți și **săritură peste un obstacol cu ajutorul frânghiei** – pentru fete;

Metodologia probei

- a. Parcurgerea traseului tehnico-aplicativ va fi cronometrată, iar timpul realizat de candidat va fi transformat în note de la 5 la 10 conform tabelului de evaluare, pentru candidatii la programele de studiu EFS si SPM. Candidații la programul de studiu KMS vor fi notați cu ADMIS / RESPINS in funcție de timpul înregistrat, fiind declarați ADMIȘI candidații al căror timp se echivalează minim cu nota 5.
- b. Cronometrul va porni la trecerea candidatului peste linia de plecare și se va opri la atingerea marcajului de pe frânghia de cățărare (pentru băieți) sau la aterizare după secvența 10 (pentru fete).
- c. Întreruperea parcurșului din motive **independente** de candidat dă acestuia dreptul de a repeta startul la sfârșitul seriei sale sau după 5 minute de la primul start.
- d. Parcurșul poate fi repetat o singură dată – **la cererea candidatului**. În acest caz calculul notei se va face în funcție de cel mai bun timp realizat din cele două încercări (la cea de-a doua încercare se va alege obligatoriu aceeași minge).

Repetarea parcurșului de către candidații ce optează pentru acest lucru se va face după testarea ultimului candidat din seria respectivă sau la interval de 5 minute de la încheierea primei încercări.

- e. Comisia de examinare va asigura parcurgerea traseului de către candidați în condiții de siguranță, dar **ajutorul direct** primit de candidat pe parcurs va fi justificat doar de **evitarea accidentelor**.
- f. Conținutul secvențelor 1 - 10 nu poate fi modificat. **Nerespectarea conținutului secvențelor duce la anularea încercării respective.**
- g. La eventualele căderi de pe bârnă (secvența 3), candidatul poate relua deplasarea de la punctul de cădere.
- h. După parcurgerea secvenței 4, candidatul va intra, opțional, în posesia unei mingi (fotbal, handbal sau baschet) situate la 2 m în stânga sa.
- i. Secvența 5 se va efectua în condiții standard, fără adversar sau coechipier.
- j. Parcurgerea secvenței 5 se va realiza utilizând procedee specifice aparținând următoarelor jocuri sportive, la alegere: fotbal, baschet sau handbal. Neocolirea jaloanelor prin exterior duce la anularea încercării
- k. În cazul în care, la secvența 6 – finalizarea (marcarea coșului, a golului) nu reușește din prima încercare, candidatul este obligat să recupereze mingea și să repete încercarea (de la semicerc – pentru handbal și fotbal) și de sub panou (pentru baschet) până ce reușește acest lucru. **Parcursul încheiat fără finalizare (la secvența 6) se va nota cu nota 4 (patru).**
- l. **Finalizarea** (în cadrul secvenței 6) se va efectua în funcție de disciplina aleasă printr-un procedeu tehnic la alegere, executat conform regulamentului în vigoare al jocului sportiv.
- m. Accesul candidaților în sala de examen se va face în ordinea tabelelor afișate de comisia de admitere, pe serii;
- n. Încălzirea generală se va efectua în sala din imediata vecinătate a sălii de examen, înainte de intrarea candidaților la probă. Pentru încălzirea specifică se acordă 10 minute întregii serii de candidați.
- o. Comisia de examinare va fi formată din: președinte, 3 (trei) cronometrori și 2 (doi) arbitri de traseu care vor realiza și asigurarea candidaților.
- p. Candidații se vor prezenta la locul de desfășurare a probei în echipament adecvat, cu minim 30 minute înainte de programarea acestora.

Penalizări

0,25 p	doborârea ștachetei (secvența 1)
	neatingerea aparatului cu ambele palme (secvența 4)
	doborârea unui jalon din traseu (9 jaloane)
0,50 p	nerespectarea "regulii pașilor" (handbal și baschet)
	"dublu dribling" (handbal și baschet)
	"minge condusă" (handbal și baschet)
	bătaie pe un picior (secvența 7)

1,00 p	finalizare din interiorul semicercului (handbal și fotbal)
2,00 p	nefinalizarea secvenței 10 – cățărare(băieți) – săritură în adâncime (fete)
3,00 p	omiterea secvenței 10

Tabel cu transformarea în note a timpului realizat în cadrul traseului tehnico-aplicativ

TIMPUL REALIZAT ÎN SECUENDE								
BASCHET			HANDBAL			FOTBAL		
masculin	nota	feminin	masculin	nota	feminin	masculin	nota	feminin
< 38	10	< 43	< 35	10	< 41	< 40	10	< 45
38	9.50	43	35	9.50	41	40	9.50	45
39	9	44	36	9	42	41	9	46
40	8.50	45	37	8.50	43	42	8.50	47
41	8	46	38	8	44	43	8	48
42	7.50	47	39	7.50	45	44	7.50	49
43-44	7	48-50	40-42	7	46-48	45-47	7	50-51
45-46	6.50	51-52	43-45	6.50	49-51	47-49	6.50	52-54
47-49	6	53-55	46-48	6	52-54	50-52	6	55-57
50-53	5.50	56-57	49-51	5.50	55-56	53-55	5.50	58-60
54-60	5	58-60	51-55	5	57-60	56-60	5	61-65

Obs:

- timpii intermediari vor fi rotunjiți în favoarea candidaților
- proba se poate vizualiza la <https://www.youtube.com/watch?v=z5ZrBpP2pDU>, sau la <https://www.youtube.com/watch?v=ak6lhBeMJhw>
- traseul aplicativ se va putea exersa în zilele premergătoare examinării – vezi planificare exersare probă practică

Proba scrisă (KMS)

Tematica pentru proba de evaluare a competențelor specifice la disciplina **Biologie – clasa a XI-a (test grilă)** din cadrul sesiunilor de admitere :

1. Sistemul nervos, pag. 13 – 37;
2. Analizatorii, pag. 38 – 53;
3. Mișcarea – sistemul osos și sistemul muscular, pag. 63 – 73;
4. Funcțiile de nutriție – circulația, pag. 84 – 96;
5. Funcțiile de nutriție – respirația, pag. 97 – 102.

Bibliografie

1. Cristescu D., Sălăvăstru C., Voiculescu B., *Biologie, manual pentru clasa a XI-a*, Editura Corint, Bucuresti, 2008; (disponibil la http://www.grupulcorint.ro/magazin/index.php?dispatch=products.view&product_id=335.)

Obs:

- candidații vor intra în sala de examen la ora, conform unei planificări ulterioare înscrierii
- identificarea candidaților se va realiza prin prezentarea Cărții de identitate sau a pașaportului
- proba scrisă cuprinde 45 întrebări cu variantă simplă de răspuns, fiecare întrebare fiind punctată cu 0,2 puncte; se va acorda 1 punct din oficiu.

Comisia de admitere a FEFSM