



UNIVERSITETI I SHKODRËS
”Luigj Gurakuqi”
FAKULTETI I SHKENCAVE TË EDUKIMIT
DEPARTAMENTI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTEVE

NORMAT E PRANIMIT NE DEGEN
EDUKIM FIZIK DHE SPORTE
PER VITIN AKADEMIK 2016 - 2017

TESTI Nr.1 i KONKURRIMIT
50 pikë

Të dhëna të përgjithshme:

PËRMBAJTJA: “Cirkuit” me elemente përzgjedhura nga sportet: atletike, gjimnastike, futboll, volejboll dhe basketboll.

QELLIMI: Nëpërmjet elementeve aplikativ të përfshirë në “cirkuit” synohet të bëhet vlerësimi sa më objektiv i aftësive koordinatave për çdo konkurrues pjesëmarrës në vartësi të kohës së kryerjes së cirkuitit.

VENDI : Palestër, me përmasa 30m x 15m

MJETET: Kaluç, dyshekë sfungjeri, pedane, pengesa, top volejboli, top basketboli, top futboll, piramida, kronometër.

PJESËMARRËS: Konkurrues meshkuj dhe femra.

KOHA: Minimalja e mundshme nga çdo student konkurrues meshkuj dhe femra te matura me sekonda dhe të vlerësuara sipas tabelës përkatëse të pikëzimit.

DISTANCA E CIRKUITIT : 105 m

VLERËSIMI: 50 pikë maksimale

MËNYRA E ZHVILLIMIT: Cirkuiti është i ndërtuar sipas një projekti që ka marrë parasysh, hapësirën në dispozicion, renditjen e sporteve, kërkesat teknike, kombinimin e kohës së lëvizjes

me pushimin, shpejtësinë e lëvizjes si dhe vlerësimin maksimal të aftësive motorike të secilit konkurrues .

Konkurrimi në garë është individual. Koha e ekzekutimit të circuitit matet në sekonda. Që të ketë një vlerësim maksimal konkurruesi duhet të kryejë të gjithë elementet e circuitit me kohën maksimale si dhe tekniken e kërkuar për çdo element të përcaktuar në tabelën e pikëzimit. Në rastet kur konkurruesi nuk kryen një element të circuitit paralizohet me 7 pike. Në qofte se konkurruesi nuk kryen dy prej elementeve të circuitit, konkurrimi do të quhet i pavlefshëm.

Gjate konkurrimit nuk lejohet ndihma fizike apo përsëritja e konkurrimit.

Përsëritja lejohet vetëm në ato raste kur shkak i pengesës apo ndërprerjes së ekzekutimit të circuitit nuk është konkurruesi, konkurruesja, por një arsye e jashtme (objektive a subjektive përreth). P.sh. gjendja teknike e mjeteve, thyerje, dëmtim i tyre, apo ndërprerje, mosfunksionim i mjeteve matëse, kronometër etj. Gjithashtu kur konkurruesi pëson ndonjë dëmtim (tërheqje muskulare, ndrydhje, etj.) gjate circuitit dhe nuk mund të vazhdojë konkurrimin, duke e ndërprere atë, për momentin atij i jepet mundësia nga Komisioni që ta përsërisë në fund të konkurruesve, por duke marrë një penalizmin prej 5 pikë.

Në përfundim të circuitit konkurruesi njihet me rezultatin nëpërmjet dhënies së kohës së kryerjes së ushtrimit nga Juria, e cila e mat atë me jo më pak se 2 (dy) kronometra matës dhe e shënon me stilolaps (me bojë) në protokollin e pjesëmarrësve të konkurrimit, veç për meshkujt dhe veç për femra.

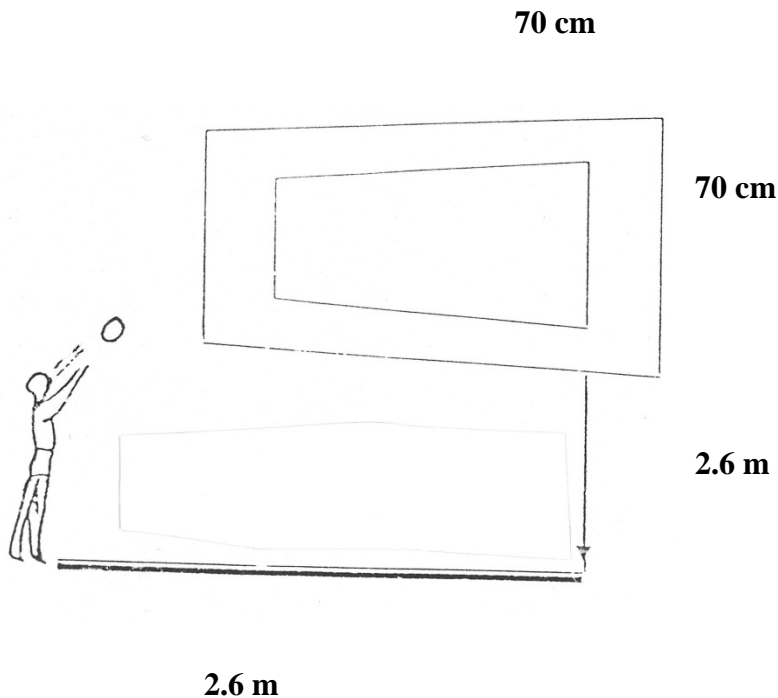
Shpjegimet e mësipërme shoqërohen nga tabelat vlerësuese, paraqitja skematike e skicografike e elementeve të circuitit, përshkrimi teknik, metodika e zhvillimit të testit.

PERSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE TE CIRKUITIT

ELEMENTI Nr. 1

Volejbol

– **Teknika e pasimit dhe saktësia** - Gjatë ekzekutimit të pasimit lejohet shkelja e vijës, por jo kalimi i saj me një apo dy këmbë, pasimi me kalim të këmbës nuk llogaritet. Vijat kufizuese të kuadratit llogariten brenda 70 cm. Kronometrimi fillon ne momentin e kontaktit të topit me gishta, përpara këtij momenti lojtari hedh topin mbi lartësinë e kokës. **Konkurruesi për të marrë një vlerësim maksimal duhet të ekzekutojë 10 pasime të sakta teknikisht brenda kuadratit me përmasa 70x70 cm (shiko skicën metodike).** Konkurruesi vazhdon testin vetëm pas sinjalit te komisionit.



Vazhdon vrapimin

ELEMENTI Nr. 2

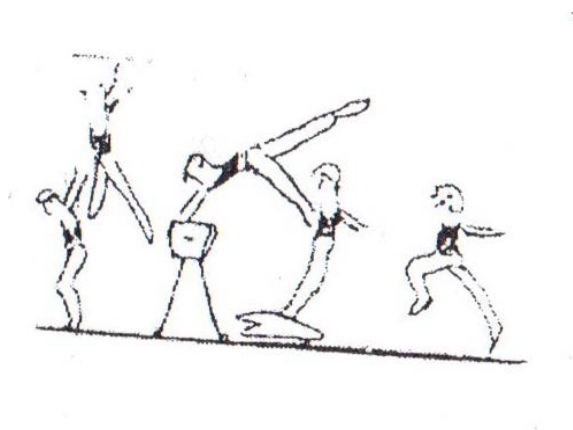
Atletikë

-Kalimi i 3 (tre) pengesave të vendosura 2.5 m larg njëra- tjetrës dhe me lartësi **70 cm nga toka për djem dhe 50 cm për vajza**, duke vrapuar.

ELEMENTI Nr. 3

Gjinnastikë

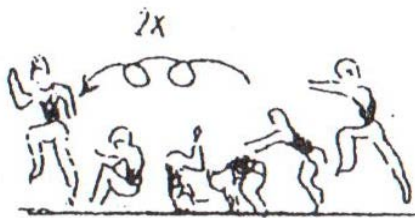
- a- Kaluçi se gjeri i larte 110 cm - kërcim me këmbët e hapura anash, duke vijuar lëvizjen para (*shiko skicën metodike*). Mos realizimi i saktë teknikisht penalizohet me 1 (një) pike.



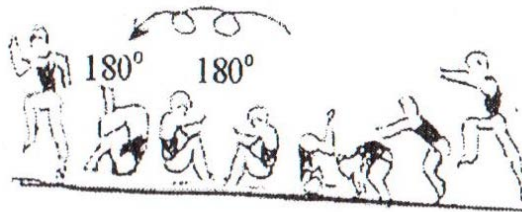
Kërcimi i kaluçit për meshkuj dhe femra

- b- Pozicioni fillestar: Drejtqëndrim - kapërdimje para i mbledhur me këmbë të kryqëzuara e kthim 180°, kapërdimje prapa e mbledhur, kthim 180° të pasuar nga vrapimi i përshpejtuar për kërcimin e kaluçit. Për **vajza** realizohen 2 kapërdimje para radhazi (*shiko skicën metodike*).Mos realizimi i saktë teknikisht penalizohet me 1 (një) pikë.

Vazhdon vrapimin



Kapërdimja para vajza

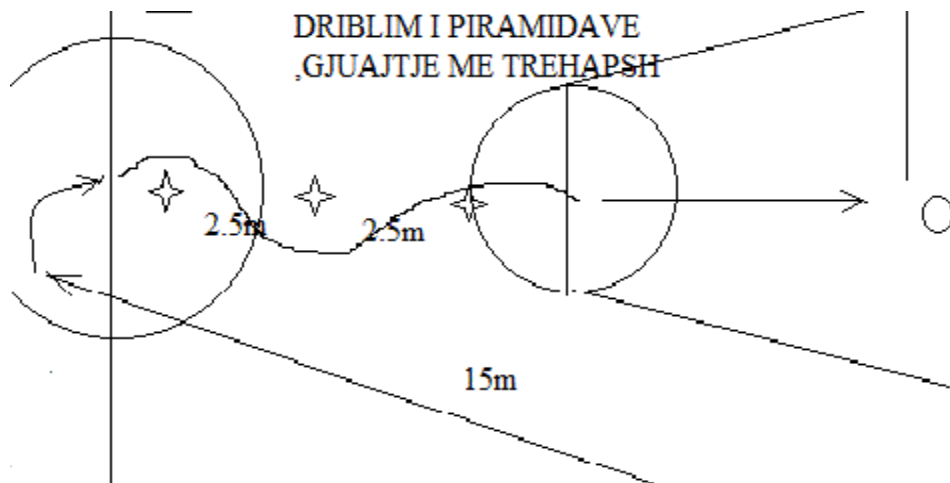


Kapërdimja para-prapa djem

ELEMENTI Nr. 4

Basketboll

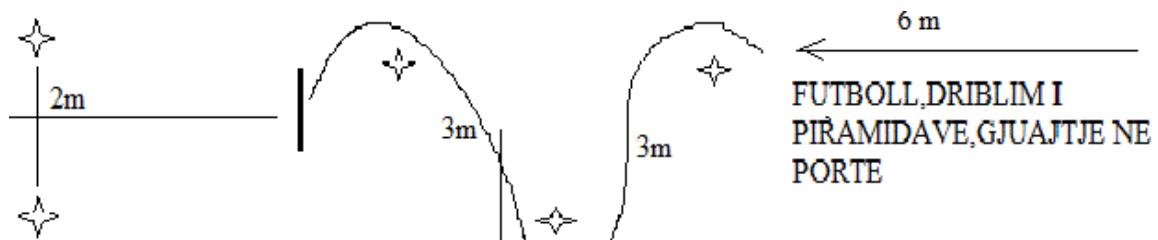
- Me vrapim merr topin në mesin e fushës së basketbollit, driblon me top 3 (tri) piramida të vendosura 3 m larg njëra-tjetrës në drejtim të tabelës, realizon një trehapësh duke gjuajtur në kosh. Mos realizimi i koshit do të penalizohet me 1 (një) pikë, vazhdon vrapimin (*shiko skicën metodike*).



ELEMENTI Nr. 5

Futboll

- Në vrapim e sipër merr topin e futbollit që gjendet në tokë dhe duke vrapuar me shpejtësi driblon me top 3 (tri) piramida të vendosura në formë trekëndëshi në largësi 3 m nga njëra-tjetra.
- Pas kalimit të piramidave me top në këmbë niset drejt një shenje të vendosur në tokë nga ku do të realizojë një gjuajtje të saktë në drejtim të një porte me gjerësi 2 m. Mos realizimi i gjuajtjes do të ketë 1 (një) pikë penalizim. Pas gjuajtjes, duke vrapuar me shpejtësi niset drejt vijës së mbërritjes ku përfundon circuiti (*shiko skicën metodike*).



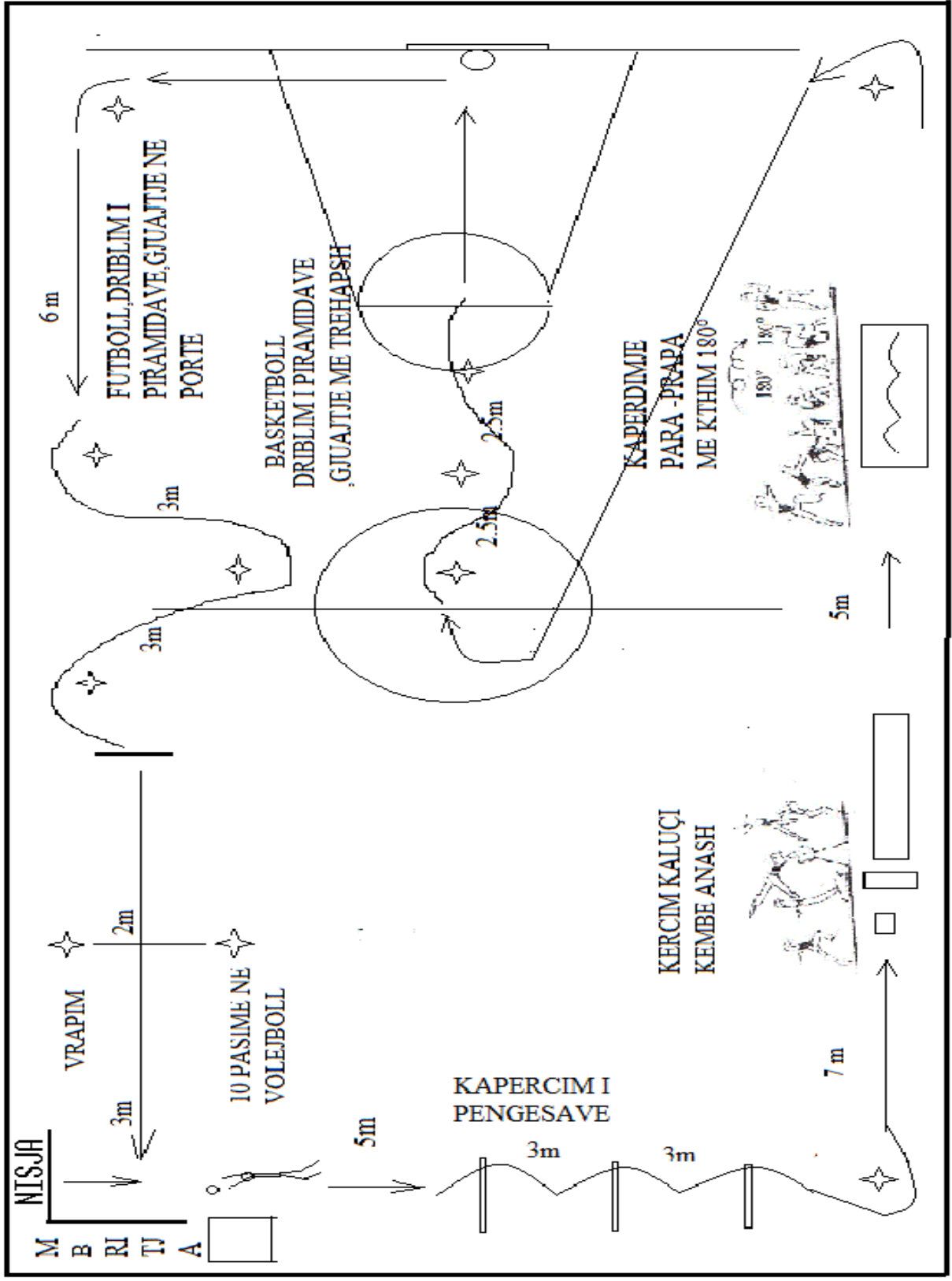


Tabela korresponduse e pikëve me kohën e ekzekutimit

PIKET	KOHA MESHKIJ (sek)	KOHA FEMRA(sek)
50.0	35.0	44.0
48.5	36.5	45.5
47.0	38.0	47.0
45.5	39.5	48.5
44.0	41.0	50.0
42.5	42.5	51.5
41.0	44.0	53.0
38.5	45.5	54.5
37.0	47.0	56.0
35.5	48.5	57.5
34.0	50.0	59.0
32.5	51.5	60.5
31.0	53.0	62.0
29.5	54.5	63.5
28.0	56.0	65.0
26.5	57.5	66.5
25.0	59.0	68.0
23.5	60.5	69.5
22.0	62.0	71.0
20.5	63.5	72.5
19.0	65.0	74.0
17.5	66.5	75.5
16.0	68.0	77.0
14.5	69.5	78.5
13.0	71.0	80.0
11.5	72.5	81.5
10.0	74.0	83.0
8.5	75.5	84.5
7.0	77.0	86.0
5.5	78.5	87.5
4.0	80.0	89.0
2.5	81.5	90.5
1.0	83.0	92.0
0.5	84.0	93.0
0.0	85.0	94.0

Tabela korresponduse e pikëve me kohën e ekzekutimit

PIKET	KOHA FEMRA (sek) mbi 30 vjeç
50.0	50.0
48.5	51.5
47.0	53.0
45.5	54.5
44.0	56.0
42.5	57.5
41.0	59.0
38.5	60.5
37.0	62.0
35.5	63.5
34.0	65.0
32.5	66.5
31.0	68.0
29.5	69.5
28.0	71.0
26.5	72.5
25.0	74.0
23.5	75.5
22.0	77.0
20.5	78.5
19.0	80.0
17.5	81.5
16.0	83.0
14.5	84.5
13.0	86.0
11.5	87.5
10.0	89.0
8.5	90.5
7.0	92.0
5.5	93.5
4.0	95.0
2.5	96.5
1.0	98.0
0.5	99.0
0.0	100

Tabela korresponduse e pikëve me kohën e ekzekutimit

PIKET	KOHA MESHKUIJ (sek) mbi 35 vjeç
50.0	40.0
48.5	41.5
47.0	43.0
45.5	44.5
44.0	46.0
42.5	47.5
41.0	49.0
38.5	50.5
37.0	52.0
35.5	53.5
34.0	55.0
32.5	56.5
31.0	58.0
29.5	59.5
28.0	61.0
26.5	62.5
25.0	64.0
23.5	65.5
22.0	67.0
20.5	68.5
19.0	70.0
17.5	71.5
16.0	73.0
14.5	74.5
13.0	76.0
11.5	77.5
10.0	79.0
8.5	80.5
7.0	82.0
5.5	83.5
4.0	85.0
2.5	86.5
1.0	88.0
0.5	89.0
0.0	90.0

TESTI NR. 2 I KONKURRIMIT
KERCIM SE GJATI NGA VENDI MESHKUIJ - FEMRA 2016-2017

20 Pikë

Përmbajtja dhe ekzekutimi i testit.

Ky test kryhet brenda një kuadrati me gjatësi 4 m dhe gjerësi 3 m. 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 konkurruesi.

Në kryerjen e këtij testi konkurruesi vendos këmbët mbi vijën përkatëse të nisjes (kërcimit). Në mënyrë 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 konkurruesi, sipas skicës përkatëse.

Çdo konkurrues ka të drejtën e dy provave radhazi dhe në vlerësimin përfundimtar i shënohet rezultati më i mirë nga dy provat.

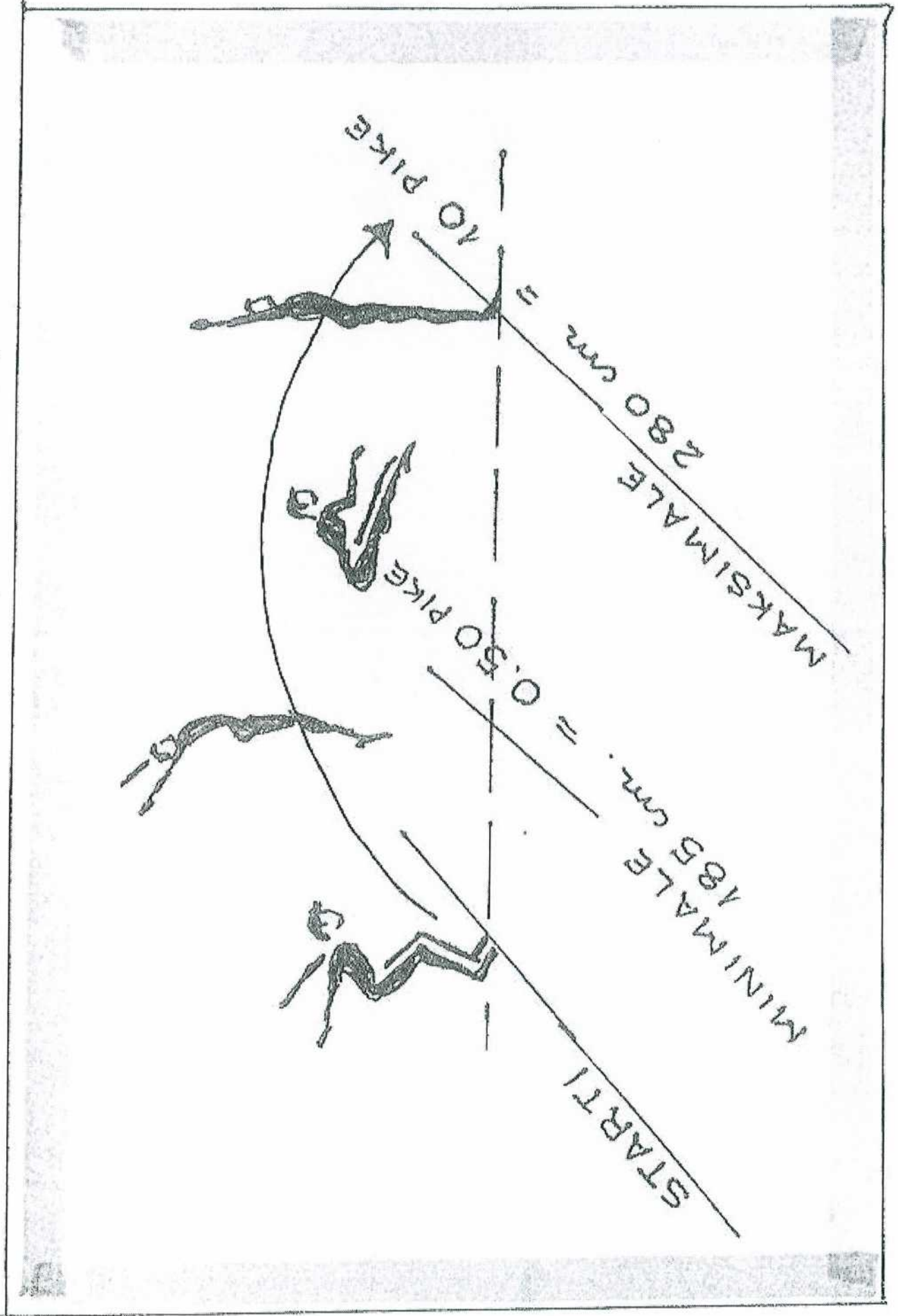
Testi është i njëjtë për meshkuj dhe femra por vlerësimi me pike ndryshon sipas tabelës përkatëse të pikëzimit, (Meshkuj - Femra).

TABELA E VLERESIMIT PER TESTIN - NR. 2

Kërcim së gjati nga vendi për konkursin e pranimit në USH- Fakulteti i Shkencave të Edukimit
dega Edukim Fizik dhe Sporte (meshkuj - femra) për vitin akademik 2016 – 2017

Pikë	Kërcim së gjati nga vendi në cm	
	Meshkuj	Femra
20.0	280	240
19.0	275	235
18.0	270	230
17.0	265	225
16.0	260	220
15.0	255	215
14.0	250	210
13.0	245	205
12.0	240	200
11.0	235	195
10.0	230	190
9.0	225	185
8.0	220	180
7.0	215	175
6.0	210	170
5.0	205	165
4.0	200	160
3.0	195	155
2.0	190	150
1.0	185	145
0.0	180	140

TESTI NR. 2. MESHKÛJ
KERCIM SE GJATI NGA VENDI



**KARTELA INDIVIDUALE PER PRANIMIN E STUDENTEVE
DEGA EDUKIM FIZIK DHE SPORTE**

Emri _____ Mbiemri _____
Atësia _____ Datelindja _____

VIZITAT

<p>1. <u>Kardiolog</u> E.K.G. me shpjegim dhe bashkangjitur.</p>		
Data.	Firma	Vula
<p>2. <u>Analiza</u> - Gjak komplet - Eritrocitet - Hemoglobina - Urine komplet</p>		
Data.	Firma	Vula
<p>3. <u>Kirurgu</u> Vizite e përgjithshme. N.q.s. është operuar për çfarë. () Ka defekte të lindura n.q.s. po nga çfarë ()</p>		
Data.	Firma	Vula
<p>4. <u>O.R.L</u></p>		
Data.	Firma	Vula
<p>5. <u>Okulisti</u></p>		
Data.	Firma	Vula
<p>6. <u>Radiologu</u></p>		
Data.	Firma	Vula
<p>7 <u>Ka semundje infektive të trasmetueshme.</u> A ka kartele vaksinimi.</p>		
<p>V.K.M.L. I aftë për degën e edukimit fizik dhe sporteve pranë Universitetit “Luigj Gurakuqi”</p>		
ANTAR	KRYETAR	ANTAR
_____	_____	_____