



**UNIVERSITETI I SHKODRES**

**“LUIGJ GURAKUQI”**

**Fakulteti i Shkencave të edukimit**

**Departamenti i Edukimit Fizik dhe Sporteve**

**Normat e pranimit**

**në programin e studimit**

**Edukim fizik dhe sporte**

**(Cikli i parë i studimeve)**

*Prof. dr. Et'hem Beqatari*  
*Chel...*





## **TESTI Nr.1 I KONKURIMIT**

### **Te dhena te pergjithshme:**

**PERMBAJTJA:** “Cirkuit” me elemente perzgjedhura nga sportet: atletike, gjimnastike, futboll, volejboll dhe basketboll.

**QELLIMI:** Nepermjet elementeve aplikativ te perfshire ne “cirkuit” synohet te behet vleresimi sa me objektiv i aftesive koordinative per çdo konkurues pjesemarres ne vartesi te kohes se kryerjes se cirkuitit.

**VENDI :** Palester, me permasa 30m x 15m

**MJETET:** Kaluç, dysheke sfungjeri, pedane, pengesa, top volejboli, top basketbolli, top futbollit, piramida, kronometer.

**PJESEMARRES:** Konkurues meshkuj dhe femra.

**KOHA:** Minimalja e mundeshme nga çdo student konkurues meshkuj dhe femra te matura me sekonda dhe te vleresuara sipas tabelës perkatese te pikezimit.

**DISTANCA E CIRKUITIT :** 105 m

**VLERESIMI:** 50 pike maksimale

**MENYRA E ZHVILLIMIT:** Cirkuiti eshte i ndertuar sipas nje projekti qe ka marre parasysh, hapsiren ne dispozicion, renditjen e sporteve, kerkesat teknike, kombinimin e kohes se levizjes me pushimin, shpejtesine e levizjes si dhe vlersimin maksimal te aftesive motorike te secilit konkurues .

Konkurimi ne gare eshte individual. Koha e ekzekutimit te cirkuitit matet ne sekonda. Qe te kete nje vleresim maksimal konkuruesi duhet te kryej te gjithe elementet e cirkuitit me kohen maksimale si dhe tekniken e kerkuar per çdo element te percaktuar ne tabelen e pikezimit. Ne rastet kur konkuruesi nuk kryen nje element te cirkuitit penalizohet me 7 pike. Ne qofte se konkuruesi nuk kryen dy prej elementeve te cirkuitit, konkurimi do te quhet i pavlefshem.

Gjate konkurimit nuk lejohet ndihma fizike apo perseritja e konkurimit.

Perseritja lejohet vetem ne ato raste kur shkak i pengeses apo nderprerjes se ekzekutimit te cirkuitit nuk eshte konkuruesi, konkuruesja, por nje arsye e jashtme(objektive a subjektive perreth). P.sh. gjendja teknike e mjeteve, thyerje, demtim i tyre, apo nderprerje, mosfunksionim i mjeteve matese, kronometer etj.



Gjithashtu kur konkuruesi peson ndonje demtim (terheqje muskulare, ndryllje,etj.) gjate cirkuitit dhe nuk munde te vazhdoje konkurimin, duke e nderprere ate, per momentin atij i jepet mundesia nga Juria qe ta perserise ne fund te konkuruesve, por duke marre nje penalizim prej 5 pike.

Ne perfundim te cirkuitit konkuruesi njihet me rezultatin nepermjet dhenies se kohes se kryerjes se ushtrimit nga Juria, e cila e mat ate me jo me pak se 2 ( dy ) kronometra mates dhe e shenon me stilolaps (me boje ) ne protokollin e pjesemarrsesve te konkurimit,veç per meshkujt dhe veç per femra.

*Shpjegimet e mesiperme shoqerohen nga tabelat vleresuese, paraqitja skematike e skicografike e elementeve te cirkuitit, perskrimi teknik, metodika e zhvillimit te testit.*



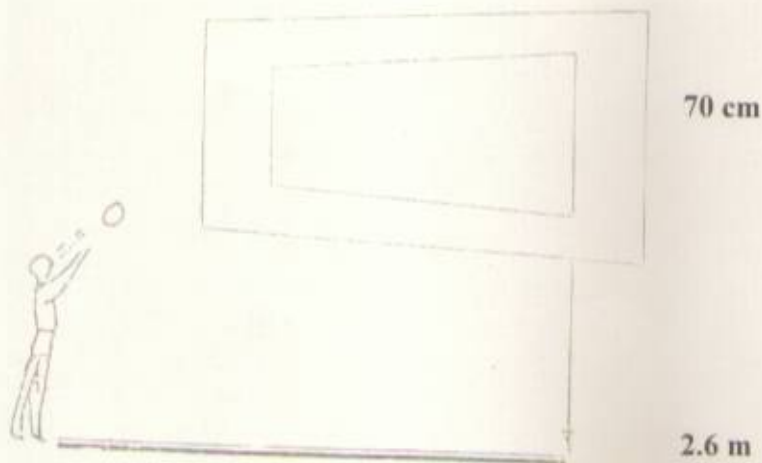
## PERSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE TE CIRKUITIT

### ELEMENTI Nr. 1

#### Volejboll

– **Teknika e pasimit dhe sakesia** - Gjate ekzekutimit te pasimit lejohet shkelja e vijes, por jo kalimi i saj me nje apo dy kembe, pasimi me kalim te kembes nuk llogaritet. Vijat kufizuese te kuadratit llogariten brenda 70 cm. Kronometrimi fillon ne momentin e kontaktit te topit me gishta, perpara ketij momenti lojtari hedh topin mbi lartesine e kokes. ***Konkruesi per te marre nje vleresim maksimal duhet te ekzekutoje 10 pasime te sakta teknikisht brenda kuadratit me permasa 70x70 cm (shiko skicen metodike).*** Konkruesi vazhdon testin vetem pas sinjalit te komisionit.

70 cm



2.6 m

Vazhdon vrapimin



## ELEMENTI Nr. 2

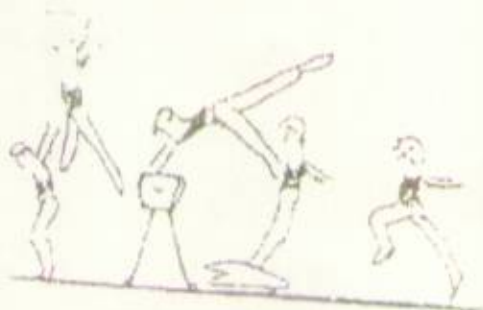
### Atletike

-Kalimi i 3 (tre) pengesave te vendosura 2.5 m larg njera- tjetres dhe me lartesi 70 cm nga toka per djem dhe 50 cm per vajza, duke vrapuar.

## ELEMENTI Nr. 3

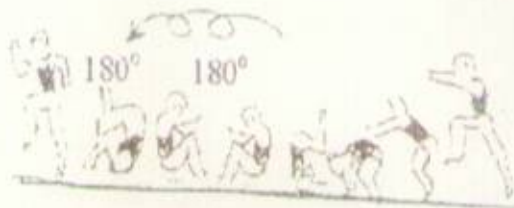
### Gjumnastike

- a- Kaluçi se gjeri i larte 110cm-kercim me kembet e hapura anash, duke vijuar levizjen para (*shiko skicen metodike*). Mos realizimi i sakte teknikisht penalizohet me 1 (nje) pike.



Kercimi i kaluçit per meshkuj dhe femra

- b- Pozicioni fillestar: Drejteqendrim-kaperdimje para i mbledhur me kembe te kryqezuara e kthim 180°, kaperdimje prapa e mbledhur, kthim 180° te pasuar nga vrapimi i pershpejtuar per kercimin e kaluçit. Per **vajza** realizohen 2 kaperdimje para radhazi (*shiko skicen metodike*). Mos realizimi i sakte teknikisht penalizohet me 1 (nje) pike.  
Vazhdon vrapimin



Kaperdimja para vajza

Kaperdimja para-prapa djem



#### ELEMENTI Nr. 4

### Basketboll

Me vrapim merr topin ne mesin e fushes se basketbollit, driblon me top 3 (tri) piramida te vendosura 3 m larg njera-tjetres ne drejtim te tabelës, realizon nje trehapesh duke gjuajtur ne kosh. Mos realizimi i koshit do te penalizohet me 1 (nje) pike, vazhdon vrapimin ( *shiko skicen metodike*).

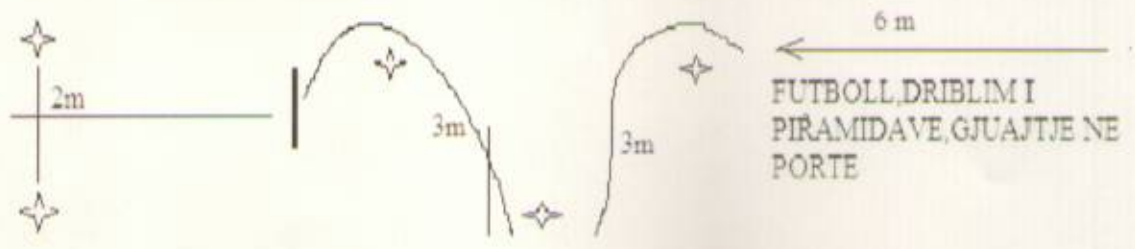




**ELEMENTI Nr. 5**

**Futboll**

- Ne vrapim e siper merr topin e futbollit qe gjendet ne toke dhe duke vrapuar me shpejtesi driblon me top 3 (tri ) piramida te vendosura ne forme trekendeshi ne largesi 3 m nga njera-tjetra-
- Pas kalimit te piramidave me top ne kembe niset drejt nje shenje te vendosur ne toke nga ku do te realizoje nje gjuajtje te sakte ne drejtim te nje porte me gjeresi 2m. Mos realizimi i gjuajtjes do te kete 1 (nje) pike penalizim. Pas gjuajtjes, duke vrapuar me shpejtesi niset drejt vijes se mberritjes ku perfundon cirkuiti (*shiko skicen metodike*).





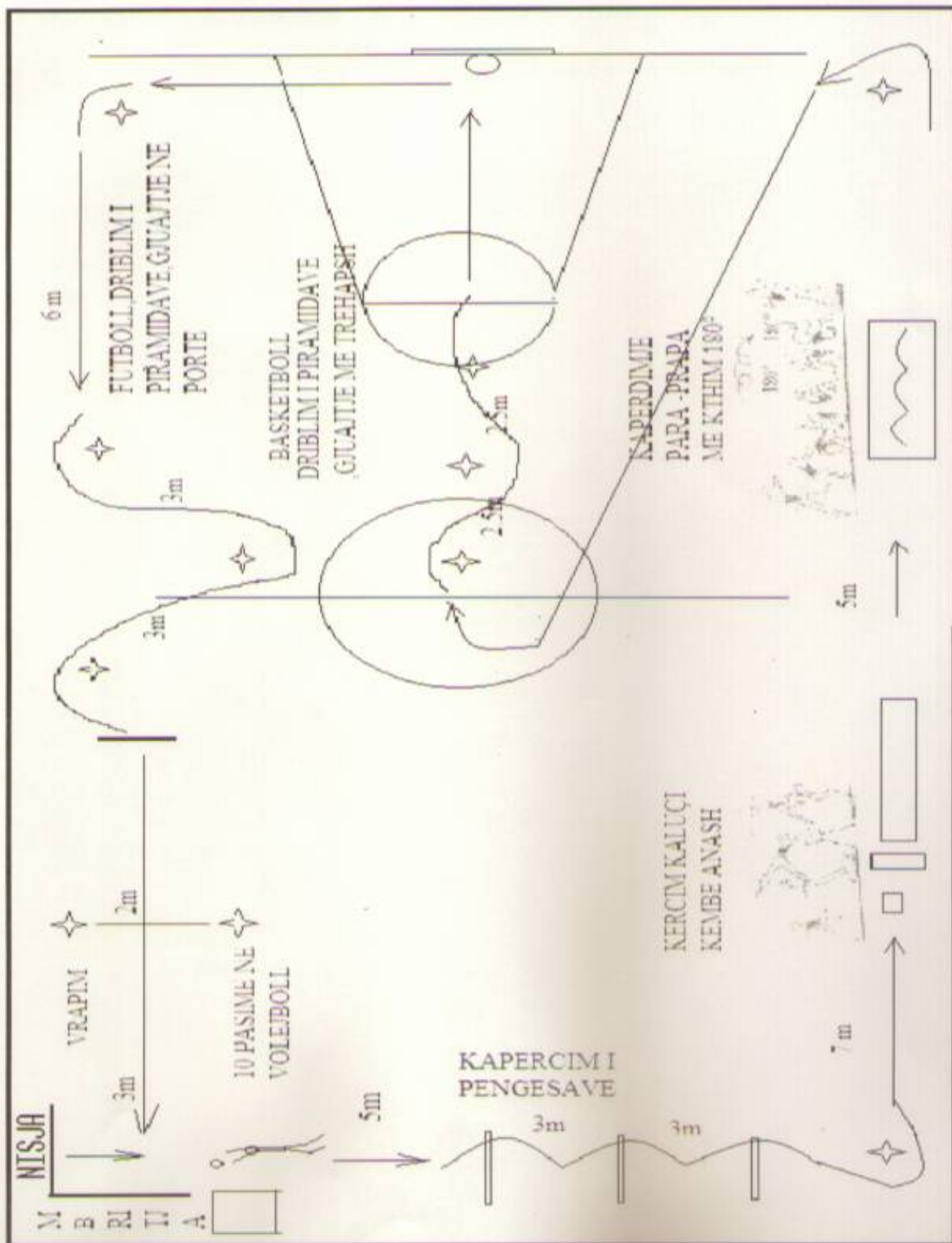


TABELA KORESPONDUSE E PIKEVE ME KOHEN E EKZEKUTIMIT

PIKET	KOHA MESHKIJ (sek)	KOHA FEMRA(sek)
50.0	35"	44
48.5	36.5	45.5
47	38	47
45.5	39.5	48.5
44	41	50
42.5	42.5	51.5
41	44	53
38.5	45.5	54.5
37	47	56
35.5	48.5	57.5
34	50	59
32.5	51.5	60.5
31	53	62
29.5	54.5	63.5
28	56	65
26.5	57.5	66.5
25	59	68
23.5	60.5	69.5
22	62	71
20.5	63.5	72.5
19	65	74
17.5	66.5	75.5
16	68	77
14.5	69.5	78.5
13	71	80
11.5	72.5	81.5
10	74	83
8.5	75.5	84.5
7	77	86
5.5	78.5	87.5
4	80	89
2.5	81.5	90.5
1	83	92
0.5	84	93
0	85	94

TABELA KORESPONDUSE E PIKEVE ME KOHEN E EKZEKUTIMIT

PIKET	KOHA FEMRA (sek) mbi 30 vjeç
50.0	50
48.5	51.5
47	53
45.5	54.5
44	56
42.5	57.5
41	59
38.5	60.5
37	62
35.5	63.5
34	65
32.5	66.5
31	68
29.5	69.5
28	71
26.5	72.5
25	74
23.5	75.5
22	77
20.5	78.5
19	80
17.5	81.5
16	83
14.5	84.5
13	86
11.5	87.5
10	89
8.5	90.5
7	92
5.5	93.5
4	95
2.5	96.5
1	98
0.5	99
0	100

TABELA KORESPONDUSE E PIKEVE ME KOHEN E EKZEKUTIMIT

PIKET	KOHA MESHKIJ (sek) mbi 35 vjeç
50.0	40"
48.5	41.5
47	43
45.5	44.5
44	46
42.5	47.5
41	49
38.5	50.5
37	52
35.5	53.5
34	55
32.5	56.5
31	58
29.5	59.5
28	61
26.5	62.5
25	64
23.5	65.5
22	67
20.5	68.5
19	70
17.5	71.5
16	73
14.5	74.5
13	76
11.5	77.5
10	79
8.5	80.5
7	82
5.5	83.5
4	85
2.5	86.5
1	88
0.5	89
0	90



## TESTI NR. 2 I KONKURIMIT

### KERCIM SE GJATI NGA VENDI MESHKIJ - FEMRA

Permbajtja dhe ekzekutimi i testit.

Ky test kryhet brenda nje kuadrati me gjatesi 4 m dhe gjeresi 3m. Permasat e ketij kuadrati nuk jane detyruese por e rendesishme eshte qe vendi i kryerjes se testit te krijoje mundesi optimale per arritjen e rezultatit maksimal nga konkuresi.

Ne kryerjen e ketij testi konkuresi vendos kembet mbi vijen perkatese te nisjes (kercimit). Ne menyre te lire ai kercen me te dyja kembet nga vendi duke synuar nje distance sa me te larget. Vendosja e kembeve behet pa e kaluar vijen kufizuese dhe matja e distances kryhet nga vendi i kercimit deri ne piken me te afert nga kjo vije qe shkel konkuresi, sipas skices perkatese.

Çdo konkures ka te drejten e dy provave rradhazi dhe ne vleresimin perfundimtar i shenohet rezultati me i mire nga dy provat.

Testi eshte i njejte per meshkuj dhe femra por vleresimi me pike ndryshon sipas tabelës perkatese te pikezimit, (Meshkuj - Femra).

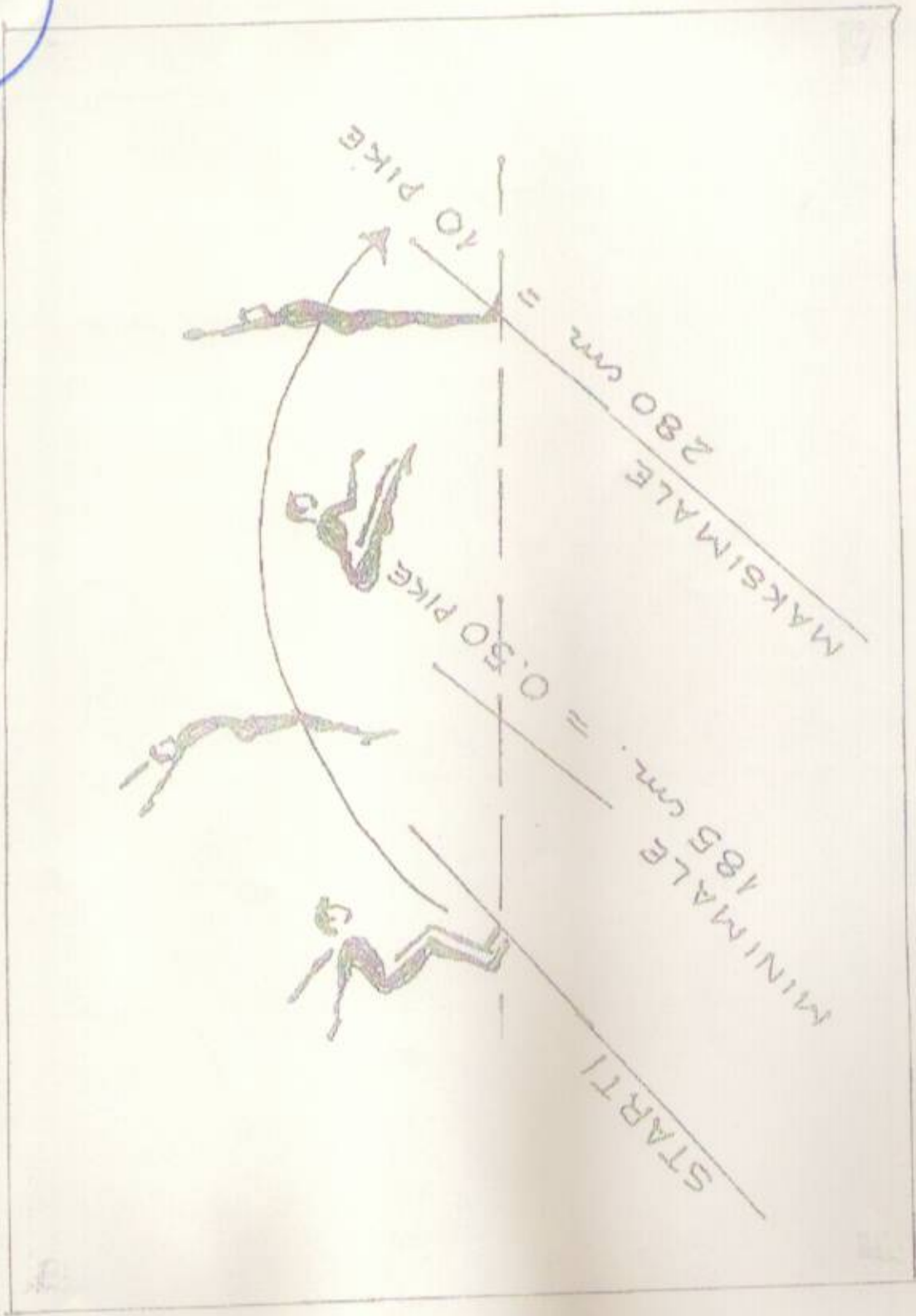
**TABELA E VLERESIMIT PER TESTIN - NR. 2**

**Kercim se gjati nga vendi per konkursin e pranimit ne unishk- fakulteti i shkencave te edukimit dega edukim fizik dhe sporte (meshkuj - femra)**

Pike	Kercim se gjati nga vendi	
	Meshkuj	Femra
<b>10.00</b>	<b>280 cm</b>	<b>240 cm</b>
9.50	275	235
<b>9.00</b>	<b>270</b>	<b>230</b>
8.50	265	225
<b>8.00</b>	<b>260</b>	<b>220</b>
7.50	255	215
<b>7.00</b>	<b>250</b>	<b>210</b>
6.50	245	205
<b>6.00</b>	<b>240</b>	<b>200</b>
5.50	235	195
<b>5.00</b>	<b>230</b>	<b>190</b>
4.50	225	185
<b>4.00</b>	<b>220</b>	<b>180</b>
3.50	215	175
<b>3.00</b>	<b>210</b>	<b>170</b>
2.50	205	165
<b>2.00</b>	<b>200</b>	<b>160</b>
1.50	195	155
1.00	<b>190</b>	<b>150</b>
0.50	185	145
0.00	<b>180</b>	<b>140</b>

TESTI NR. 2. MESHKUDJ  
KERCIM SE GJATI NGA VENDI

UNIV.





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

<u>Emri</u>	<u>Atesia</u>	<u>Mbiemri</u>	<u>Datelindja</u>
<b>VIZITAT</b>			
<b>1. <u>Kardiolog</u></b> E.K.G. me spjegim dhe bashkangjitur.			
Data.	Firma	Vula	
<b>2. <u>Analiza</u></b> - Gjak komplet. - Eritrocitet - Hemoglobina - Urine komplet			
Data.	Firma	Vula	
<b>3. <u>Kirurgu</u></b> Vizite e pergjithshme. N.q.s. eshte operuar per cfare. ( ) Ka difekte te lindura n.q.s. po nga cfare ( )			
Data.	Firma	Vula	
<b>4. <u>O.R.L</u></b>			
Data.	Firma	Vula	
<b>5. <u>Okulisti</u></b>			
Data.	Firma	Vula	
<b>6. <u>Radiologu</u></b>			
Data.	Firma	Vula	
7 Ka semundje infektive te trasmetushme. A ka kartelevaksinimi.			
<b>V.K.M.L.</b> I afte per degen e edukimit fizik dhe sporteve prane Universitetit "Luigj Gurakuqi"			
ANTAR	KRYETAR	ANTAR	