



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
Universiteti i Shkodrës “Luigj Gurakuqi”
Departamenti Edukim Fizik dhe Sporte

Nr. Prot.

Shkodër, më

NORMAT E PRANIMIT NË

DEGËN EDUKIM FIZIK DHE SPORTE

PËR VITIN AKADEMIK

2018 - 2019

(Bachelor me kohë të plotë)

SHKODËR, qershor, 2018

TESTI Nr.1 I KONKURRIMIT

Të dhëna të përgjithshme:

PËRMBAJTJA: “Cirkuit” me elemente të përzgjedhura nga sportet: atletikë, gjimnastikë, futboll, volejboll dhe basketboll.

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

VENDI : Palestër, me përmasa 30m x 15m

MJETET: Kaluç, dyshekë sfungjeri, pedanë, pengesa, top volejboli, top basketbolli, top futbollit, piramida, kronometër.

PJESËMARRËS: Konkurrues meshkuj dhe femra.

KOHA: Minimalja e mundshme nga çdo student konkurrues meshkuj dhe femra të 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 cirkuitit matet në sekonda. Që të ketë një vlerësim maksimal konkurruesi duhet të kryejë të gjitha elementet e cirkuitit me kohën maksimale si dhe teknikën e kërkuar për çdo element të përcaktuar në tabelën e pikëzimit. Në rastet kur konkurruesi nuk kryen një element të cirkuitit penalizohet me 7 pikë. Në qoftë se konkurruesi nuk kryen dy prej elementeve të cirkuitit, konkurrimi do të quhet i pavlefshëm.

Gjatë konkurrimit nuk lejohet ndihma fizike apo përsëritja e konkurrimit.

Përsëritja lejohet vetëm në ato raste kur shkak i pengesës apo ndërprerjes së ekzekutimit të cirkuitit 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.) gjatë circuitit dhe nuk mund të vazhdojë konkurrimin, duke e ndërprerë atë, për momentin atij i jepet mundësia nga juria që ta përsërisë në fund të konkurruesve, por duke marrë një penalizim prej 5 pikësh.

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 me 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 femrat.

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

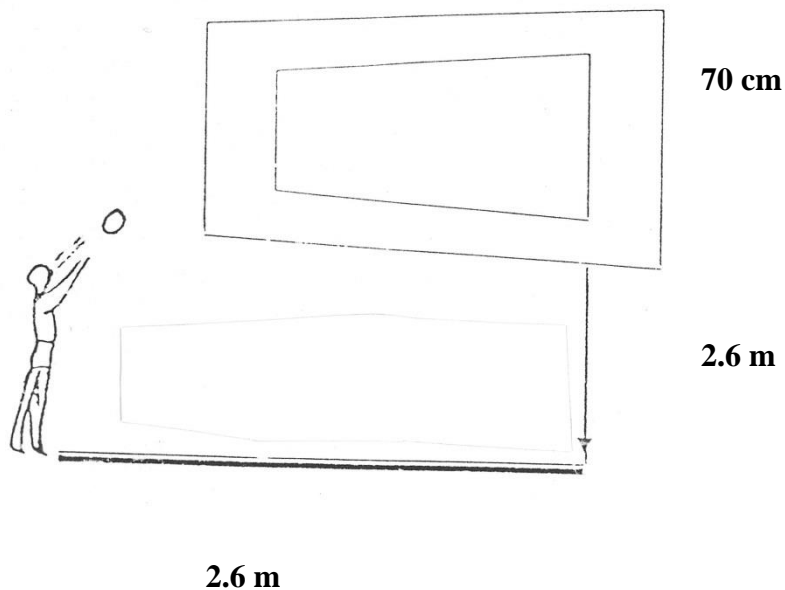
PËRSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE TË CIRKUITIT

ELEMENTI Nr. 1

Volejboll

– **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 në 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 të komisionit.

70 cm

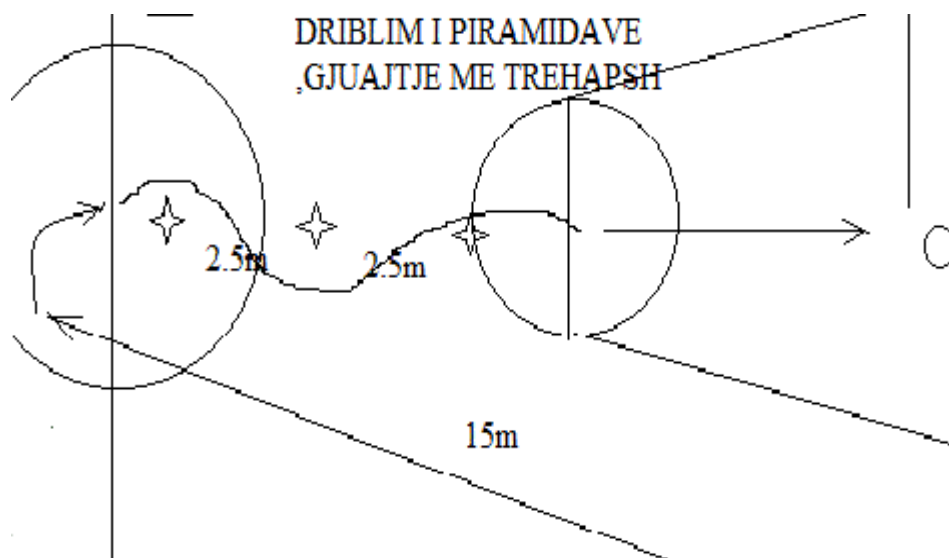


Vazhdon vrapimin

ELEMENTI Nr. 2

Basketboll

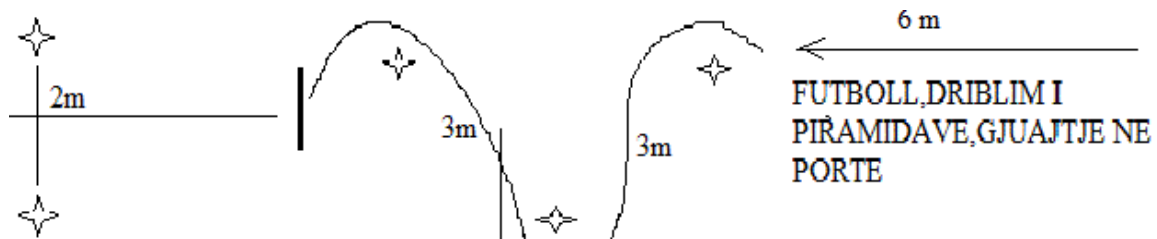
- Me vrapim merr topin në mesin e fushës së basketbollit, driblon me top 3 (tri) piramida të vendosura 3 m larg njëra-tjetrës në drejtim të tabelës, realizon një trehapësh duke gjuajtur në kosh. Mosrealizimi i driblimit, trehapëshit dhe koshit, do të penalizohet me nga 1 (një) pikë secila. Vazhdon vrapimin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



ELEMENTI Nr. 3

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 2m. Mosrealizimi i gjuajtjes (golit) do të ketë 1 (një) pikë penalizim. Pas gjuajtjes, duke vrapuar me shpejtësi kalon piketën në drejtim të pengesave (*shiko skicën metodike*).



ELEMENTI Nr. 4

Atletikë

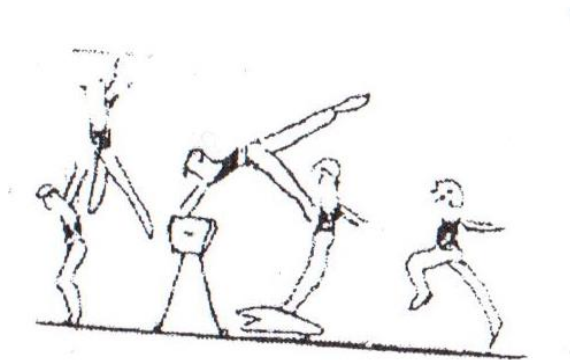
- Kalimi i 3 (tre) pengesave të vendosura 2.5 m larg njëra- tjetrës dhe me lartësi **70 cm nga toka për djem dhe 50 cm për vajza**.

Vazhdon duke vrapuar me shpejtësi, kalon piketën në drejtim të kaluqit.

ELEMENTI Nr. 5

Gjymnastike

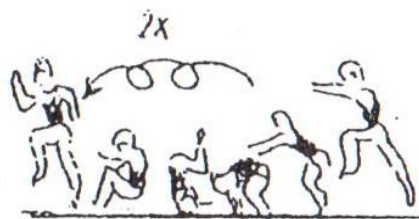
- a- Kaluqi për së gjeri, i lartë 110 cm (vajza) 120 cm (djem)-kërcim me këmbët e hapura anash, duke vijuar lëvizjen para (*shiko skicën metodike*). Mosrealizimi i saktë teknikisht penalizohet me 1 (një) pikë.



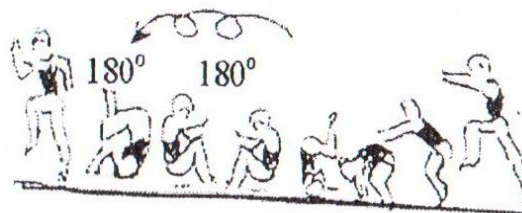
Kërcimi i kaluqit për meshkuj dhe femra

- b- kapërdimje para i mbledhur me këmbë të kryqëzuara e kthim 180°, kapërdimje prapa e mbledhur, kthim 180°. Për **vajza** realizohen 2 kapërdimje para radhazi

(shiko skicën metodike). Mosrealizimi i saktë teknikisht penalizohet me nga 1 (një) pikë.



Kapërdimja para vajza



Kapërdimja para-prapa djem

Vazhdon vrapimin drejt finishit.

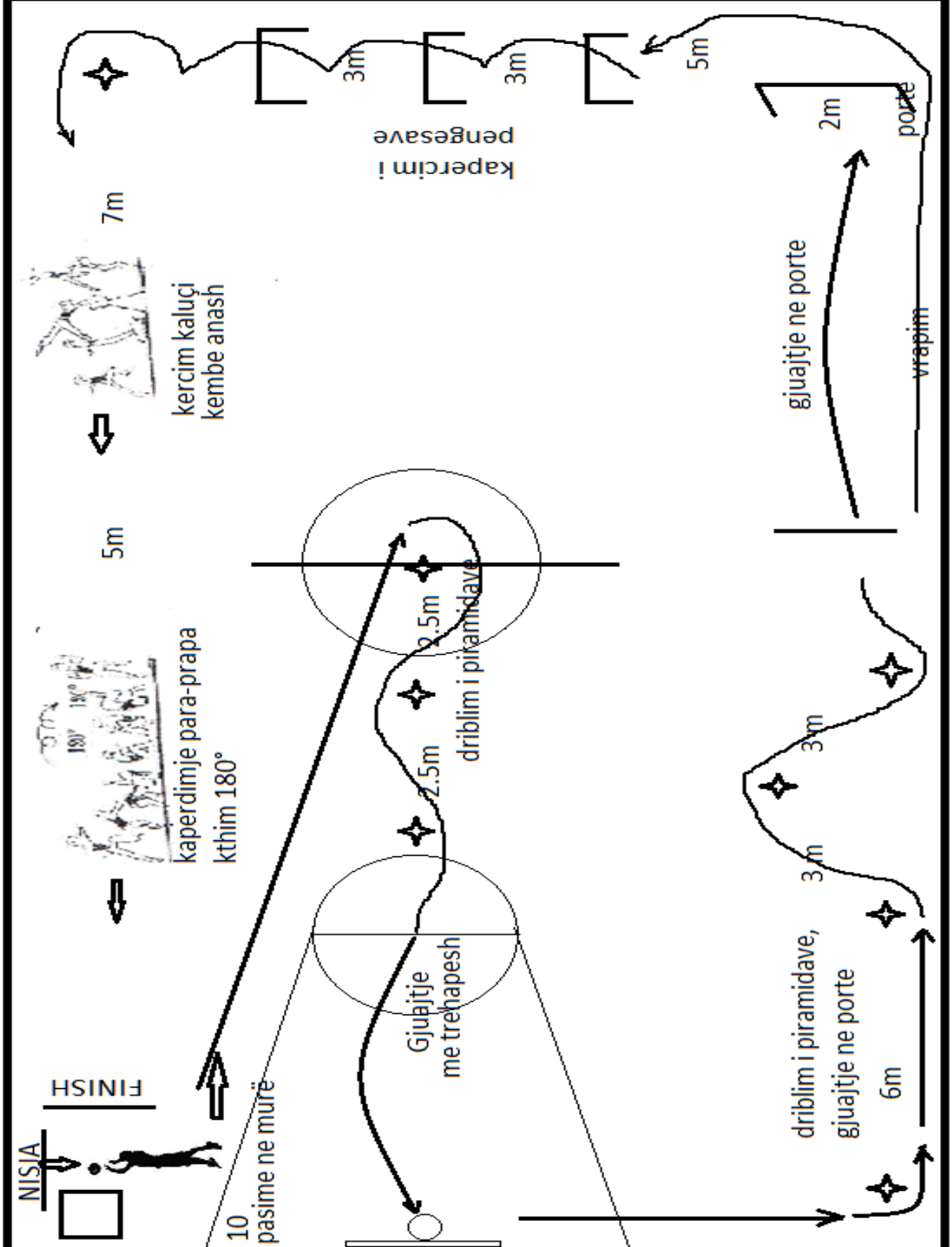


TABELA KORRESPONDUESE E PIKËVE ME KOHËN E EKZEKUTIMIT

PIKËT	KOHA MESHKUJ (sek)	KOHA FEMRA(sek)
50.0	35"	44"
49.5	35.5	44.5
49	36	45
48.5	36.5	45.5
48	37	46
47.5	37.5	46.5
47	38	47
46.5	38.5	47.5
46	39	48
45.5	39.5	48.5
45	40	49
44.5	40.5	49.5
44	41	50
43.5	41.5	50.5
43	42	51
42.5	42.5	51.5
42	43	52
41.5	43.5	52.5
41	44	53
40.5	44.5	53.5
40	45	54
39.5	45.5	54.5
39	46	55
38.5	46.5	55.5
38	47	56
37.5	47.5	56.5
37	48	57
36.5	48.5	57.5
36	49	58
35.5	49.5	58.5
35	50	59
34.5	50.5	59.5
34	51	60
33.5	51.5	60.5
33	52	61
32.5	52.5	61.5
32	53	62
31.5	53.5	62.5
31	54	63

30.5	54.5	63.5
30	55	64
29.5	55.5	64.5
29	56	65
28.5	56.5	65.5
28	57	66
27.5	57.5	66.5
27	58	67
26.5	58.5	67.5
26	59	68
25.5	59.5	68.5
25	60	69
24.5	60.5	69.5
24	61	70
23.5	61.5	70.5
23	62	71
22.5	62.5	71.5
22	63	72
21.5	63.5	72.5
21	64	73
20.5	64.5	73.5
20	65	74
19.5	65.5	74.5
19	66	75
18.5	66.5	75.5
18	67	76
17.5	67.5	76.5
17	68	77
16.5	68.5	77.5
16	69	78
15.5	69.5	78.5
15	70	79
14.5	70.5	79.5
14	71	80
13.5	71.5	80.5
13	72	81
12.5	72.5	81.5
12	73	82
11.5	73.5	82.5
11	74	83
10.5	74.5	83.5
10	75	84

9.5	75.5	84.5
9	76	85
8.5	76.5	85.5
8	77	86
7.5	77.5	86.5
7	78	87
6.5	78.5	87.5
6	79	88
5.5	79.5	88.5
5	80	89
4.5	80.5	89.5
4	81	90
3.5	81.5	90.5
3	82	91
2.5	82.5	91.5
2	83	92
1.5	83.5	92.5
1	84	93
0.5	84.5	93.5
0	85	94

TESTI NR. 2 I KONKURRIMIT

KERCIM SË GJATI NGA VENDI MESHKUJ - FEMRA

Viti akademik 2018-2019

Përmbajtja dhe ekzekutimi i testit.

Ky test kryhet brenda 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 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. Vendosija 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.

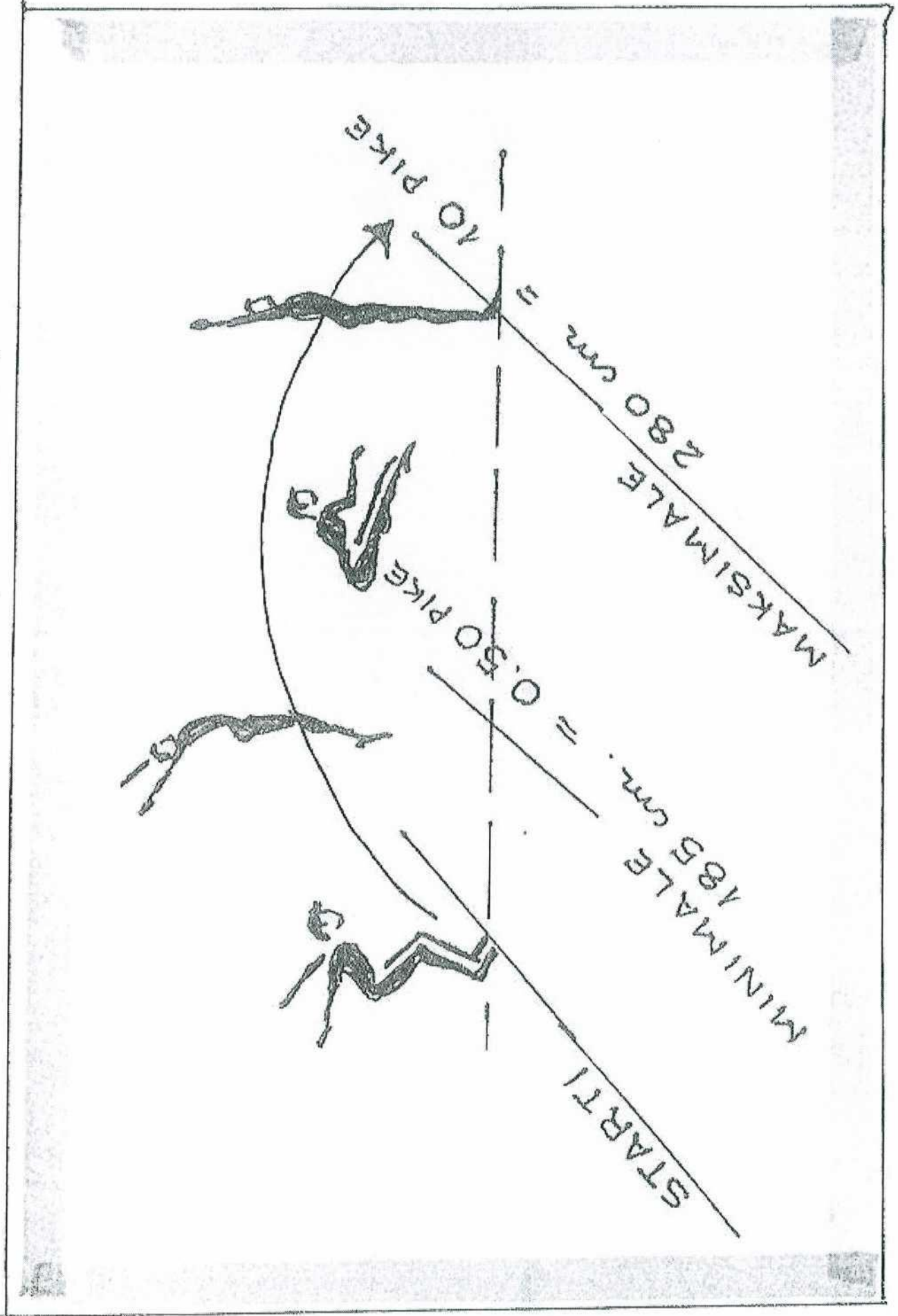
Çdo konkurrues ka të drejtën e dy provave radhazi dhe në vlerësimin përfundimtar i shënohet rezultati më i mirë nga dy provat.

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

TABELA E VLERËSIMIT PËR TESTIN - NR. 2

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

TESTI NR. 2. MESHKUD
KERCIM SE QJATI NGA VENDI





KARTELA INDIVIDUALE PËR PRANIMIN E STUDENTËVE DEGA EDUKIM FIZIK DHE SPORTE

<u>Emri</u>	<u>Atësia</u>	<u>Mbiemri</u>	<u>Datëlindja</u>
VIZITAT			
1. <u>Kardiolog</u> E.K.G. me shpjegim dhe bashkangjitur.			
Data.	Firma	Vula	
2. <u>Analiza</u> - Gjak komplet. - Eritrocitet - Hemoglobina - Urinë komplet			
Data.	Firma	Vula	
3. <u>Kirurgu</u> Vizitë e përgjithshme. Në qoftë se është operuar për çfarë. () Ka defekte të lindura në qoftë se po nga çfarë ()			
Data.	Firma	Vula	
4. O.R.L			
Data.	Firma	Vula	
5. <u>Okulisti</u>			
Data.	Firma	Vula	
6. <u>Radiologu</u>			
Data.	Firma	Vula	
7 Ka sëmundje infektive të transmetueshme. A ka kartelë vaksinimi.			
V.K.M.L. I aftë për degën e Edukimit Fizik dhe Sporteve pranë Universitetit “Luigj Gurakuqi” ANËTAR KRYETAR ANËTAR			