



UNIVERSITETI I SHKODRES "LUIGJ GURAKUQI"
FAKULTETI I SHKENCAVE TE EDUKIMIT
DEGA EDUKIM FIZIK DHE SPORTE

NORMAT E PRANIMIT NË
DEGËN EDUKIM FIZIK DHE SPORTE

(programi studimit Bachelor me kohë të plotë)

SHKODER, Qershor 2023



TESTI Nr.1 I KONKURIMIT

Të dhëna të përgjithshme :

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 pjesemarres në konkurs në vartesi te kohes se kryerjes se cirkuitit.

VENDI : Palester, me permasa 30m x 15m

MJETET: Kaluç, dysheke sfungjeri, pedane, pengesa, top volejbolli, top basketbolli, top futbollit, piramida, kronometer, fotofinish.

PJESEMARRES: Konkurues femra dhe meshkuj.

KOHA: Minimalja e mundeshme nga çdo student konkurues meshkuj dhe femra te matura me sekonda dhe te vleresuara sipas tabelës perkatëse 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 në garë është individual. Koha e ekzekutimit të cirkuitit matet në sekonda dhe të dhjeta të sekondes, me fotofinish. Për të marrë një vlerësim maksimal, konkuruesi duhet të kryej të gjithë elementet e cirkuitit me kohën maksimale si dhe tekniken e kërkuar për çdo element të përcaktuar në tabelën e pikëzimit. Në rastet kur konkuruesi nuk kryen një element të cirkuitit, ai penalizohet me 7 pikë. Në qoftë se konkuruesi nuk kryen dy prej elementeve te cirkuitit, konkurimi do te quhet i pavlefshem dhe vleresohet me 0 pike.

Për tu kualifikuar në konkurs, kufiri minimal i totalit të pikëve të fituara në të dy testet është 10 pikë, si për femra dhe për meshkuj.



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 konkuruesja/konkuruesi, por nje arsye e jashtme(objektive apo subjektive). P.sh. gjendja teknike e mjeteve, thyerje, demtim i tyre, apo nderprerje, mosfunksionim i mjeteve matese, kronometer fotofinish 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 Jurija 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 fotofinish duke shenuar 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, pershkrimi teknik dhe metodika e zhvillimit te testit.

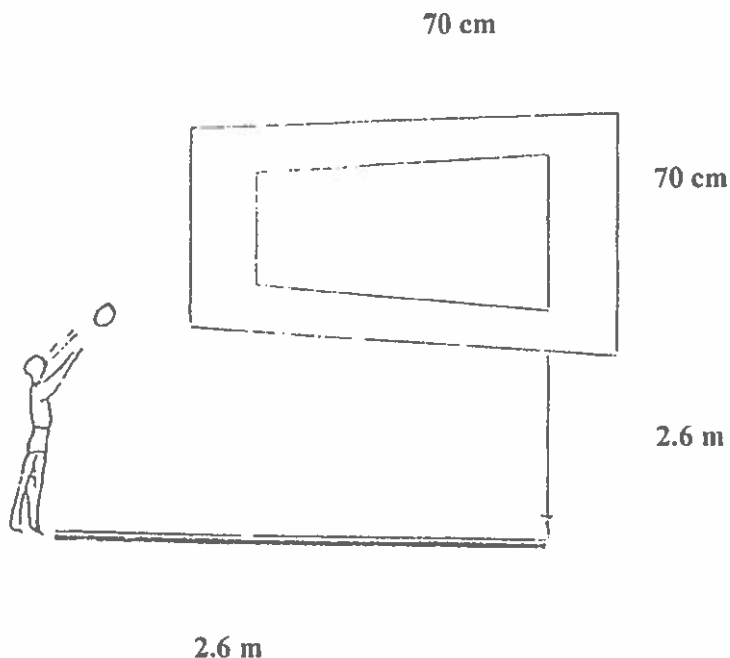


PERSHKRIMI TERMINOLOGJIK I ELEMENTEVE TE CIRKUITIT

ELEMENTI Nr. 1

Volejboll

– **Teknika e pasimit dhe saktësia** - 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. *Konkuruesi per te marre nje vleresim maksimal duhet te ekzekutoje 10 pasime te sakta teknikisht brenda kuadratit me permasa 70x70 cm (shiko skicen metodike).* Konkuruesi vazhdon testin vetem pas sinjalit te komisionit.



Vazhdon vrapimin



ELEMENTI Nr. 2

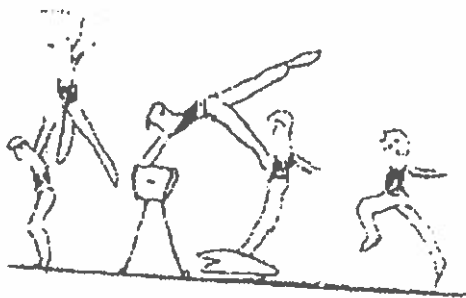
Atletike

-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.
Vazhdon me shpejtesi duke vrapuar, kalon piketen ne drejtim te kaluçit.

ELEMENTI Nr. 3

Gjimmastike

- a- Kaluçi se gjeri i larte 110 cm(vajza)120 cm(djem)-kercim me kembet e hapura anash, duke vijuar levizjen para(*shiko skicen metodike*). Mos realizimi i sakte teknikisht penalizohet me 1 (nje) pike.

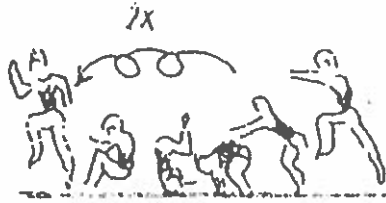


Kercimi i kaluçit per meshkuj dhe femra

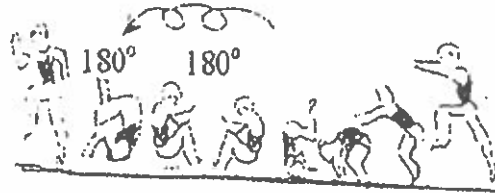
- b. kaperdimje para i mbledhur me kembe te kryqezuara e kthim 180°, kaperdimje prapa e mbledhur, kthim 180° per djem. Per vajza realizohen 2 kaperdimje para

UNIVERSITETI
DURRES

radhazi (*shiko skicen metodike*). Mos realizimi i sakte teknikisht penalizohet me nga 1 (nje) pike.



Kaperdimja para vajza



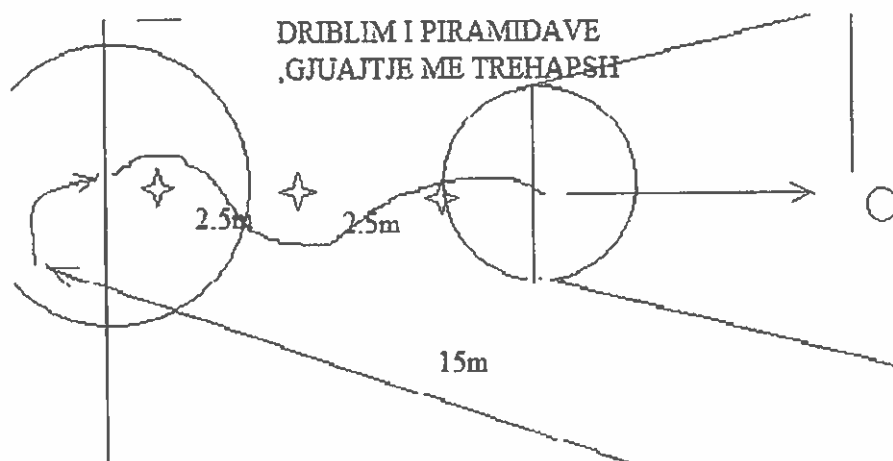
Kaperdimja para-prapa djem

Vazhdon vrapimin

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 driblimit, trehapeshit dhe koshit do te penalizohet me nga 1 (nje) pike secila. 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*).



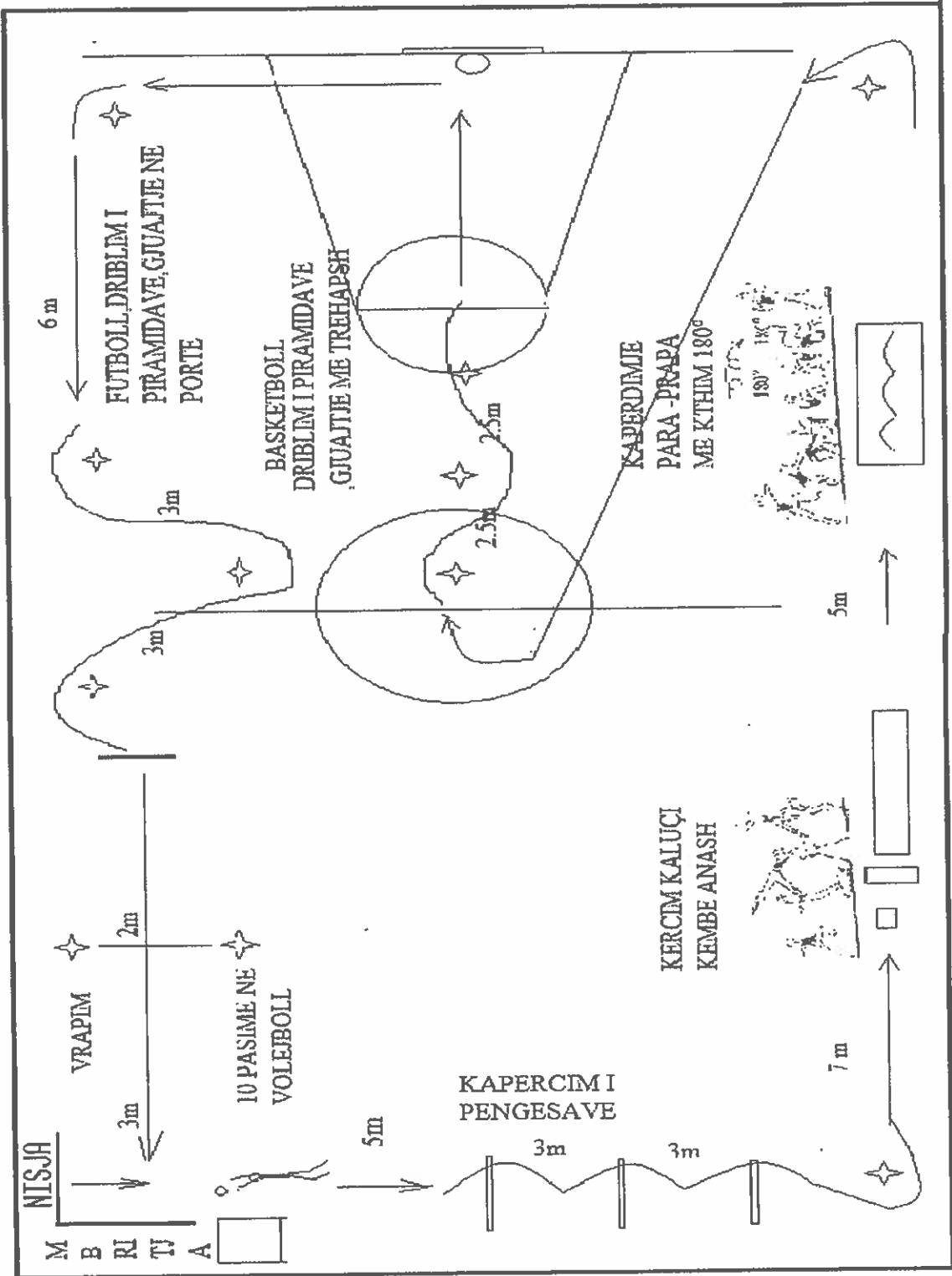


TABELA KORESPONDUSE E PIKEVE ME KOHEN E EKZEKUTIMIT

| PIKET | KOHA 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 KONKURIMIT

KERCIM SE GJATI NGA VENDI FEMRA- MESHKUJ

Viti akademik 2023-2024

-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.

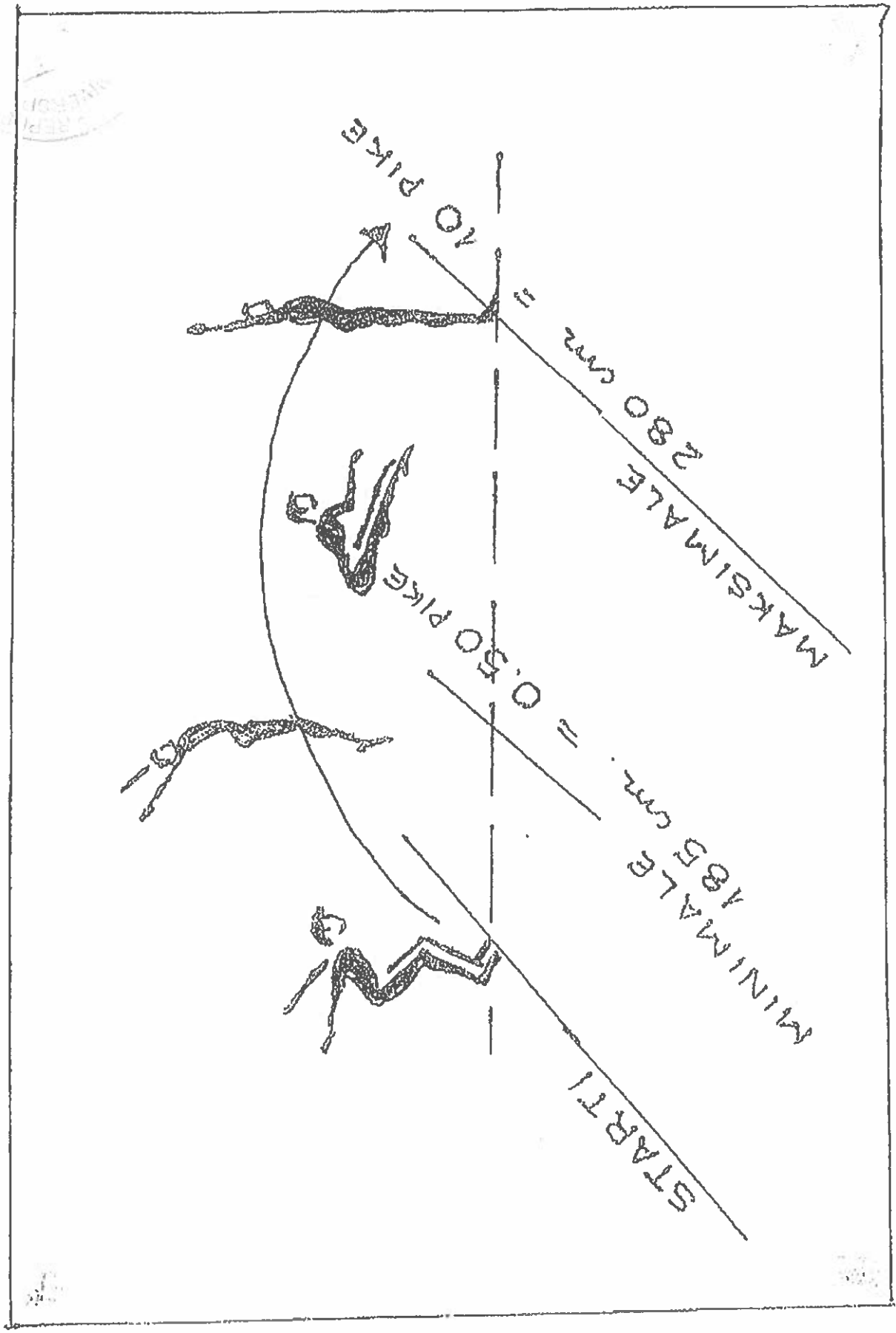
Testi eshte i njejte per meshkuj dhe femra por vleresimi me pike ndryshon sipas tabeles perkatese te pikezimit, (Meshkuj - Femra).



TABELA E VLERESIMIT PER TESTIN NR. 2

| Pike | Kercim se 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. MESHKUDU
KERCIM SE GJATI 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>Kardiologu</u> E.K.G. me spjegim 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. N.q.s. është operuar, për çfarë. () Ka difekte të lindura n.q.s. po , nga çfarë () | | | |
| Data. | Firma | Vula | |
| 4. <u>O.R.L</u> | | | |
| Data. | Firma | Vula | |
| 5. <u>Okulisti</u> | | | |
| Data. | Firma | Vula | |
| 6. <u>Ortopedi</u> | | | |
| Data. | Firma | Vula | |
| 7. Ka sëmundje infektive të transmetueshme. A ka kartelë vaksinimi? | | | |
| V.K.M.L. I/e aftë për degën e edukimit fizik dhe sporte pranë Universitetit "Luigj Gurakuqi", Shkoder | | | |
| ANTAR | KRYËTAR | ANTAR | |