



REPUBLIKA E SHQIPËRISË  
UNIVERSITETI "FAN S. NOLI", KORÇË  
FAKULTETI I EDUKIMIT DHE FILOLOGJISË  
DEPARTAMENTI I EDUKIMIT

**TESTET PRAKTIKE PËR KONKURSIN E PRANIMIT NË PROGRAMIN E STUDIMIT  
“BACHELOR” NË “EDUKIM FIZIK DHE SPORTE”**

**(Miratuar me vendim Senati Akademik nr. 413, datë 30.07.2019)**

**Testi është i përbërë nga 6 (gjashtë) stacione:**

1. Vrapim 2 x 10 m, me 2 vajtje-ardhje me rrotullim pas koneve ( piramidave, flamur etj.) përkatëse.
2. Vrapim sllallom ndërmjet 6 koneve (piketa) të vendosura 2.5 m larg njëra-tjetrës dhe rrotullim pas konit përballë 8,5 m larg konit të fundit.
3. Kërcim mbi pengesa, me dy gjunjët lart, 6 pengesa në distancë 80 cm larg njëra tjetrës, 60 cm të larta për femra, 70 cm të larta për meshkuj.
4. Vrapim në distancën 5 m, rrotullim pas konit përkatës, vrapim në distancën 4 m, rrotullim pas konit përkatës.
5. Vrapim në distancën 3.5 m, rrotullim pas konit përkatës, vrull, kapërdimje para.
6. Kalim i lirë i 5 (pesë) pengesave të vendosura 3 m larg njëra-tjetrës, 60 cm të larta për femra dhe 70 cm të larta për meshkuj, vrapim në distancën 8 m drejt mbërritjes.

**Konkurruesi ka të drejtën e një prove të vetme. Mos realizimi i të gjithë elementeve çon në penalizimet përkatëse. Për çdo element të pa ekzekutuar zbriten 5 pikë**

**Baza materiale që do të përdoret**

Kone plastike, piketa plastike, pengesa atletike me lartësi 60 cm për femra dhe 70 cm për meshkuj, dyshek sfungjeri, metër shirit, kronometër, vjêzues.

### **Realizimi i testit nr. 1**

Konkurruesi fillon testin te vija e nisjes. Kronometri shtypet në momentin që konkurruesi nis. Konkurruesi, pas nisjes, vrapon 10 m dhe rrotullohet pas konit të parë duke u kthyer përsëri në vendin e nisjes dhe duke e përsëritur edhe njëherë këtë vrapim 2x (2x10m). Pasi është rrotulluar dy herë, vazhdon të vrapojë drejt piketave, duke kaluar ndërmjet tyre në formë sllallomi, pas piketës së fundit vrapon përsëri në distancën 8.5 m, rrotullohet pas konit përkatës dhe drejtohet te pengesat (gjashtë) të vendosura 80 cm larg njëra-tjetrës dhe i kapërcen ato me dy gjunjët lart. Pas kapërcimit të tyre vrapojnë në distancën 5 m, rrotullohet pas piketës, vrapojnë në distancën 4 m përsëri, rrotullohet pas piketës përkatëse, vrapojnë në distancën 3.5 m dhe rrotullohet pas konit duke vazhduar me një vrapim të shkurtër dhe kapërdimje para. Pas ngritjes vazhdojmë me kalimin e lirë të 5 pengesave të vendosura 3 m larg njëra-tjetrës. Pas kalimit të tyre vrapojnë 8 m drejt mbërritjes. Në momentin që konkurruesi kalon vijën e mbërritjes shtypet kronometri, i cili shënon kohën e realizimit të testit. Për secilën kohë në tabelën bashkëngjitur janë paraqitur pikët përkatëse.

Bashkëlidhur është skica përkatëse e realizimit të testit.

TESTI PRAKTIK PËR PRANIMIN E STUDENTËVE TË PROGRAMIT TË STUDIUMIT "BACHELOR" NË "EDUKIM FIZIK DHE SPORTE"  
 UNIVERSITETI "FAN S. NOLI", KORÇË VITI AKADEMIK 2019-2020

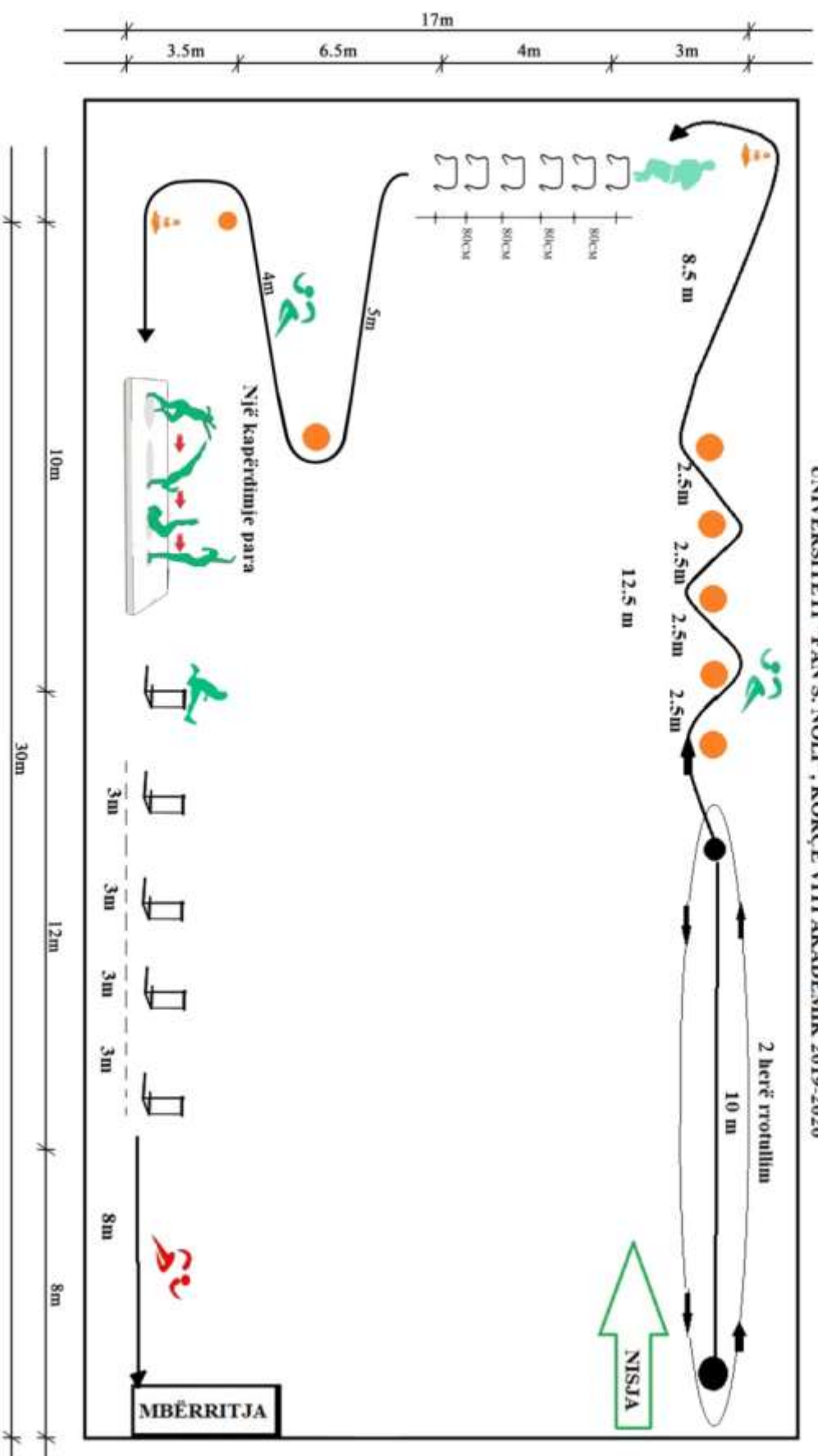


TABELA NR.1 E VLERËSIMIT PËR TESTIN - NR. 1 PËR VITIN AKADEMIK 2019-2020 (FEMRA)

Koha	Pikët	Koha	Pikët	Koha	Pikët
31.00''	50.00	35.10''	29.50	39.20''	9.00
31.10	49.50	35.20''	29.00	39.30''	8.50
31.20''	49.00	35.30''	28.50	39.40''	8.00
31.30''	48.50	35.40''	28.00	39.50''	7.50
31.40''	48.00	35.50''	27.50	39.60''	7.00
31.50''	47.50	35.60''	27.00	39.70''	6.50
31.60''	47.00	35.70''	26.50	39.80''	6.00
31.70''	46.50	35.80''	26.00	39.90''	5.50
31.80''	46.00	35.90''	25.50	40.00''	5.00
31.90''	45.50	36.00''	25.00	40.10''	4.50
32.00''	45.00	36.10''	24.50	40.20''	4.00
32.10''	44.50	36.20''	24.00	40.30''	3.50
32.20''	44.00	36.30''	23.50	40.40''	3.00
32.30''	43.50	36.40''	23.00	40.50''	2.50
32.40''	43.00	36.50''	22.50	40.60''	2.00
32.50''	42.50	36.60''	22.00	40.70''	1.50
32.60''	42.00	36.70''	21.50	40.80''	1.00
32.70''	41.50	36.80''	21.00	40.90''	00.50
32.80''	41.00	36.90''	20.50	41.00''	00.00
32.90''	40.50	37.00''	20.00		
33.00''	40.00	37.10''	19.50		
33.10''	39.50	37.20''	19.00		
33.20''	39.00	37.30''	18.50		
33.30''	38.50	37.40''	18.00		
33.40''	38.00	37.50''	17.50		
33.50''	37.50	37.60''	17.00		
33.60''	37.00	37.70''	16.50		
33.70''	36.50	37.80''	16.00		
33.80''	36.00	37.90''	15.50		
33.90''	35.50	38.00''	15.00		
34.00''	35.00	38.10''	14.50		
34.10''	34.50	38.20''	14.00		
34.20''	34.00	38.30''	13.50		
34.30''	33.50	38.40''	13.00		
34.40''	33.00	38.50''	12.50		
34.50''	32.50	38.60''	12.00		
34.60''	32.00	38.70''	11.50		
34.70''	31.50	38.80''	11.00		
34.80''	31.00	38.90''	10.50		
34.90''	30.50	39.00''	10.00		
35.00''	30.00	39.10''	9.50		

TABELA NR 1.1 E VLERËSIMIT PËR TESTIN - NR. 1 PËR VITIN AKADEMIK  
2019-2020 (MESHKUJ)

Koha	Pikët	Koha	Pikët	Koha	Pikët
35.00''	50.00	39.10''	29.50	43.20''	9.00
35.10	49.50	39.20''	29.00	43.30''	8.50
35.20''	49.00	39.30''	28.50	43.40''	8.00
35.30''	48.50	39.40''	28.00	43.50''	7.50
35.40''	48.00	39.50''	27.50	43.60''	7.00
35.50''	47.50	39.60''	27.00	43.70''	6.50
35.60''	47.00	39.70''	26.50	43.80''	6.00
35.70''	46.50	39.80''	26.00	43.90''	5.50
35.80''	46.00	39.90''	25.50	44.00''	5.00
35.90''	45.50	40.00''	25.00	44.10''	4.50
36.00''	45.00	40.10''	24.50	44.20''	4.00
36.10''	44.50	40.20''	24.00	44.30''	3.50
36.20''	44.00	40.30''	23.50	44.40''	3.00
36.30''	43.50	40.40''	23.00	44.50''	2.50
36.40''	43.00	40.50''	22.50	44.60''	2.00
36.50''	42.50	40.60''	22.00	44.70''	1.50
36.60''	42.00	40.70''	21.50	44.80''	1.00
36.70''	41.50	40.80''	21.00	44.90''	00.50
36.80''	41.00	40.90''	20.50	45.00''	00.00
36.90''	40.50	41.00''	20.00		
37.00''	40.00	41.10''	19.50		
37.10''	39.50	41.20''	19.00		
37.20''	39.00	41.30''	18.50		
37.30''	38.50	41.40''	18.00		
37.40''	38.00	41.50''	17.50		
37.50''	37.50	41.60''	17.00		
37.60''	37.00	41.70''	16.50		
37.70''	36.50	41.80''	16.00		
37.80''	36.00	41.90''	15.50		
37.90''	35.50	42.00''	15.00		
38.00''	35.00	42.10''	14.50		
38.10''	34.50	42.20''	14.00		
38.20''	34.00	42.30''	13.50		
38.30''	33.50	42.40''	13.00		
38.40''	33.00	42.50''	12.50		
38.50''	32.50	42.60''	12.00		
38.60''	32.00	42.70''	11.50		
38.70''	31.50	42.80''	11.00		
38.80''	31.00	42.90''	10.50		
38.90''	30.50	43.00''	10.00		
39.00''	30.00	43.10''	9.50		

## TESTI NR. 2

### KËRCIM SË GJATI NGA VENDI (MESHKIJ – FEMRA)

Viti akademik 2018-2019

Përmbajtja dhe realizimi 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. 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 pikë ndryshon, sipas tabelës përkatëse të pikëzimit (meshkuj - femra).

TABELA E VLERËSIMIT PËR TESTIN - NR. 2

K/gjati nga vendi Pikët	Femra	Meshkuj
10.00	240	280
9.50	235	275
9.00	230	270
8.50	225	265
8.00	220	260
7.50	215	255
7.00	210	250
6.50	205	245
6.00	200	240
5.50	195	235
5.00	190	230
4.50	185	225

4.00	180	220
3.50	175	215
3.00	170	210
2.50	165	205
2.00	160	200
1.50	155	195
1.00	150	190
0.50	145	185
0.00	140	180