

**PLANIFICAREA EXAMENELOR ÎN SESIUNEA DE IARNĂ 2026**  
**Programul de studiu Sport și Performanță Motrică**

**Anul III SPM LR+LM**

| DISCIPLINA/ GRUPE                                                 |                       | ZIUA                 | ORA         | SALA<br>FORMA EX | TITULARUL<br>DISCIPLINEI            |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------|------------------|-------------------------------------|
| Psihologia<br>sportului                                           | Grupa 306             | Luni, 19.01.2026     | 10:00-11:00 | 22               | Vincze Andrada                      |
|                                                                   |                       | Luni, 26.01.2026     | 10:00-11:00 | (scris)          |                                     |
|                                                                   | Grupa 305             | Luni, 19.01.2026     | 14:00-16:00 | 21               | Boros-Balint Iuliana<br>Matei Linda |
|                                                                   |                       | Luni, 26.01.2026     | 14:00-16:00 | (oral)           |                                     |
| Refacere și<br>recuperare în<br>sportul de<br>performanță         | Grupa 306             | Miercuri, 21.01.2026 | 12:00-13:00 | 22               | Manasses Ildiko                     |
|                                                                   |                       | Miercuri, 28.01.2026 | 12:00-13:00 | (scris)          |                                     |
|                                                                   | Grupa 305             | Miercuri, 21.01.2026 | 13:00-14:00 | 22               | Manasses Ildiko                     |
|                                                                   |                       | Miercuri, 28.01.2026 | 13:00-14:00 | (scris)          |                                     |
| Tehnici de<br>monitorizare a<br>performanței<br>sportive          | Grupa 306             | Marti, 20.01.2026    | 10:00-11:30 | 22               | Monea Dan                           |
|                                                                   |                       | Marti, 27.01.2026    | 10:00-11:30 | (scris)          |                                     |
|                                                                   | Grupa 305             | Luni, 19.01.2026     | 08:00-09:00 | 7                | Szabo Peter                         |
|                                                                   |                       | Marti, 20.01.2026    | 08:00-09:00 | (oral)           |                                     |
| Metodica<br>antrenamentului pe<br>ramură de sport -<br>începători | Fotbal                | Joi, 22.01.2026      | 08:00-08:40 | 22               | Ormenișan Septimiu                  |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             | (scris)          |                                     |
|                                                                   | Înot                  | Joi, 22.01.2026      | 09:00-10:00 | Sala Bazin       | Pop Nicolae Horațiu                 |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             | (test grilă)     |                                     |
|                                                                   | Tenis de câmp         | Joi, 22.01.2026      | 08:00-09:00 | Comănar          | Baciu Alin                          |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             | 33               |                                     |
|                                                                   | Volei                 | Joi, 22.01.2026      | 15:00-16:00 | Comănar          | Șanta Cristian                      |
|                                                                   |                       | Joi, 29.01.2026      |             | Amfiteatru       |                                     |
|                                                                   | Gimnastică            | Joi, 22.01.2026      | 09:00-10:00 | Sala din orar    | Nuț Ancuța                          |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             |                  |                                     |
|                                                                   | Rugby                 | Joi, 22.01.2026      | 09:00-10:00 | Sala din orar    | Pop Sergiu                          |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             |                  |                                     |
|                                                                   | Handbal               | Joi, 22.01.2026      | 10:00-12:00 | 38               | Gomboș Leon                         |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             | (scris)          |                                     |
|                                                                   | Baschet               | Joi, 22.01.2026      | 12:00-13:00 | 33               | Manasses Ildiko                     |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             | (scris)          |                                     |
|                                                                   | Schi                  | Joi, 22.01.2026      | 09:00-10:00 | Sala din orar    | Pop Gabriela                        |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             |                  |                                     |
|                                                                   | Judo                  | Joi, 22.01.2026      | 09:00-10:00 | Sala din orar    | Pop Ioan Nelu                       |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             |                  |                                     |
|                                                                   | Culturism-<br>fitness | Joi, 22.01.2026      | 10:00-11:00 | 33               | Deak GrațIELA-Flavia                |
|                                                                   |                       | Joi, 05.02.2026      |             | (test grilă)     |                                     |
|                                                                   | Atletism              | Miercuri, 21.01.2026 | 10:00-11:00 | Amfiteatru       | Pop Alexandra                       |
|                                                                   |                       | Joi, 22.01.2026      |             | (scris)          |                                     |

**PLANIFICAREA EXAMENELOR ÎN SESIUNEA DE IARNĂ 2026**  
**Programul de studiu Sport și Performanță Motrică**

**Anul III SPM LR+LM RESTANȚE**

| DISCIPLINA/GRUPE                                          |                   | ZIUA                 | ORA         | SALA<br>FORMA EX      | TITULARUL<br>DISCIPLINEI                  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| Fiziologia efortului fizic, gr. 306                       |                   | Luni, 16.02.2026     | 18:00-20:00 | 22<br>(scris)         | Moldovan Remus                            |
| Fiziologia efortului fizic, gr. 305                       |                   | Miercuri, 18.02.2026 | 14:00-15:00 | Amfiteatru<br>(scris) | Boros-Balint Iuliana<br>Kósa-Kovács Mária |
| Psihologia sportului, gr 306                              |                   | Luni, 16.02.2026     | 10:00-11:00 | 22<br>(scris)         | Vincze Andrada                            |
| Psihologia sportului, gr 305                              |                   | Luni, 16.02.2026     | 14:00-15:00 | 21<br>(oral)          | Boros-Balint Iuliana<br>Matei Linda       |
| Refacere și recuperare în sportul de performanță, gr. 306 |                   | Mărti, 17.02.2026    | 12:00-13:00 | 38<br>(scris)         | Manasses Ildiko                           |
| Refacere și recuperare în sportul de performanță, gr. 305 |                   | Mărti, 17.02.2026    | 13:00-14:00 | 38<br>(scris)         | Manasses Ildiko                           |
| Tehnici de monitorizare a performanței sportive, gr. 306  |                   | Luni, 16.02.2026     | 12:00-13:30 | 38<br>(scris)         | Monea Dan                                 |
| Tehnici de monitorizare a performanței sportive, gr. 305  |                   | Vineri, 20.02.2026   | 08:00-09:00 | 7<br>(oral)           | Szabo Peter                               |
| Escaladă, LR+LM                                           |                   | Vineri, 20.02.2026   | 14:00-15:00 | Amfiteatru (scris)    | Pop Gabriela<br>Pop Horea                 |
| Tehnici de autoapărare, LR+LM                             |                   | Luni, 16.02.2026     | 11:00-12:00 | 33 (scris)            | Pop Ioan Nelu                             |
| Modul pedagogic PP1, gr. 306                              |                   | Miercuri, 18.02.2026 | 12:00-13:00 | Comănar<br>(scris)    | Văidăhăzan Remus                          |
| Modul pedagogic IAC, gr. 306                              |                   | Miercuri, 18.02.2026 | 13:00-14:00 | Comănar<br>(scris)    | Văidăhăzan Remus                          |
| Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători  | Fotbal            | Joi, 19.02.2026      | 08:00-08:40 | 22                    | Ormenișan Septimiu                        |
|                                                           | Înot              | Joi, 19.02.2026      | 08:00-09:00 | Amfiteatru            | Pop Nicolae Horațiu                       |
|                                                           | Tenis de câmp     | Miercuri, 18.02.2026 | 08:00-09:00 | Comănar               | Baciu Alin                                |
|                                                           | Volei             | Luni, 16.02.2026     | 08:00-09:00 | Amfiteatru            | Șanta Cristian                            |
|                                                           | Gimnastică        | Luni, 16.02.2026     | 14:00-15:00 | Amfiteatru            | Nuț Ancuța                                |
|                                                           | Rugby             | Mărti, 17.02.2026    | 14:00-15:00 | 22                    | Pop Sergiu                                |
|                                                           | Handbal           | Joi, 19.02.2026      | 10:00-12:00 | 33                    | Gomboș Leon                               |
|                                                           | Baschet           | Luni, 16.02.2026     | 15:00-16:00 | 38                    | Manasses Ildiko                           |
|                                                           | Schi              | Vineri, 20.02.2026   | 14:00-15:00 | Amfiteatru            | Pop Gabriela                              |
|                                                           | Judo              | Luni, 16.02.2026     | 11:00-12:00 | 33                    | Pop Ioan Nelu                             |
|                                                           | Culturism-fitness | Miercuri, 18.02.2026 | 14:00-15:00 | Amfiteatru            | Deak GrațIELa-Flavia                      |
|                                                           | Atletism          | Vineri, 20.02.2026   | 12:00-13:00 | Amfiteatru            | Pop Alexandra                             |