



Nr. 25232/ 10.02.2023

SE APROBĂ.  
SECRETAR DE STAT,  
Ionel-Florian LIXANDRUSE APROBĂ.  
SECRETAR DE STAT,  
KALLOS Zoltan

## Regulament specific privind organizarea și desfășurarea Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică

### Capitolul I

#### Dispoziții generale

**Art.1.** Prezentul regulament definește cadrul specific de organizare și desfășurare a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică, numită în continuare Olimpiada, și este elaborat conform prevederilor *Metodologiei-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*, aprobată prin OMECTS nr.3035/2012, cu modificările și completările ulterioare.

**Art.2.** Olimpiada are rolul de a stimula activitatea de performanță teoretică a elevilor sportivi și oferă suportul educativ prin:

- interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță;
- utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță;
- operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv;
- corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice pregătirii sportive practice;
- utilizarea adecvată de metode, tehnici și proceduri specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă.

**Art.3.** (1) Olimpiada se organizează pentru elevii claselor a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a, învățământ liceal - filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările.

(2) Olimpiada se organizează *onsite*, cu prezența fizică a concurenților. În cazuri excepționale, organizatorul poate decide organizarea în sistem *online* sau poate amâna/suspenda competiția.

**Art.4.** Olimpiada se desfășoară în următoarele etape: pe școală, pe județ/pe sector (municipiul București) și națională. Pentru toate etapele, timpul de lucru va fi de 3 ore.

**Art.5** (1) Participarea elevilor la Olimpiadă este individuală.

(2) Nu se admite participarea elevilor de la clasele superioare la clasele inferioare sau de la clasele inferioare la clasele superioare.

**Art.6.** Programele pentru Olimpiadă, la toate etapele de desfășurare și pentru fiecare an de studiu, sunt prevăzute în Anexa nr.1, care face parte integrantă din prezentul regulament.

### Capitolul II

#### Organizarea și desfășurarea Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică

##### Secțiunea 1

##### Etapa pe școală

**Art.7.** (1) Etapa pe școală se desfășoară la o dată stabilită de către Comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, numită prin decizie a directorului unității de învățământ și care

cuprinde un președinte, cel puțin 2 profesori de specialitate și un secretar. Calitatea de președinte revine directorului unității de învățământ organizatoare.

(2) Elevii pot participa la această etapă pe baza opțiunilor personale, exprimate în scris, și centralizate la nivelul unității de învățământ organizatoare.

(3) Subiectele de concurs și baremele de evaluare sunt elaborate de Comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală.

(4) Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă.

(5) Profesorii evaluatori vor fi, de regulă, cadrele didactice care predau disciplina în unitatea de învățământ de la care provin elevii. În această situație, și după caz, Comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, va cuprinde și doi profesori traducători.

(6) Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapele pe școală revine Comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală.

(7) Membrii desemnați în Comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală evaluează independent, în săli diferite, lucrările/produsele/subiectele, pe baza baremelor, completează borderourile de notare și acordă punctaje/note lucrărilor/produselor/subiectelor.

(8) După încheierea, de către ambii profesori, a activității de evaluare, borderourile de notare, întocmite și semnate de fiecare profesor evaluator în parte, sunt predate președintelui Comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, odată cu lucrările evaluate. După ce președintele Comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală se asigură că între notele/punctajele acordate de cei doi profesori evaluatori nu este o diferență mai mare de 10% din punctajul maxim acordat probei, profesorii evaluatori trec cu cerneală roșie, pe fiecare lucrare în parte, notele/punctajele obținute și se asigură de concordanța notelor/punctajelor transcrise cu cele din borderourile individuale și semnează.

(9) Președintele Comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, în prezența profesorilor evaluatori, calculează media aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, a punctajelor/notelor acordate de aceștia, o trece pe lucrare și semnează. Aceasta reprezintă punctajul/nota final(ă) la evaluare.

(10) Dacă, în urma analizei borderourilor celor doi profesori evaluatori, se constată o diferență mai mare de 10% între notele/punctajele acordate, acestea nu se transcriu pe lucrare și se procedează după cum urmează:

a) președintele comisiei nominalizează alți doi profesori evaluatori pentru recorectarea lucrării;  
b) după finalizarea recorectării lucrării, notele/punctajele acordate de fiecare din cei patru evaluatori se trec pe lucrare, iar profesorii evaluatori se semnează;  
c) președintele Comisiei de evaluare calculează nota/punctajul finală/final din cele 4 (patru) note/punctaje, după eliminarea celor două note/valori extreme (maximă și minimă), ca medie aritmetică cu două zecimale fără rotunjire, a celor două note/valori centrale; media rezultată reprezintă nota/punctajul finală/final pe care președintele comisiei o trece/îl trece pe lucrare și semnează.

(11) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate/punctate conform baremelor, afișate la avizierul olimpiadei, elevii pot sesiza Comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevii implicați, la secretariatul unității de învățământ, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.

(12) Contestațiile se soluționează conform art. 42-44 din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*. Nota/punctajul acordată/acordat ca urmare a soluționării contestației este definitivă/definitiv și poate modifica, după caz, nota/punctajul inițială/inițial, prin creștere sau descreștere, indiferent de diferența dintre nota/punctajul inițială/inițial și nota/punctajul obținută/obținut la contestație.

(13) Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea acestora.

(14) Elevii calificați la etapa județeană/ a sectoarelor municipiului București vor fi anunțați de către secretarul Comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, în maximum 4 zile de la data desfășurării.

(15) Criteriile de calificare, punctajul minim și numărul elevilor calificați la etapa județeană/a sectoarelor municipiului București sunt stabilite de către Comisia de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor județeană/a sectorului municipiului București.

(16) În cazul în care o situație de urgență nu permite organizarea în format fizic sau în cazul în care numărul de unități de învățământ/elevi care pot participa este mic, inspectoratele școlare pot decide să nu organizeze etapele pe școală și/sau locală ale olimpiadei, organizând direct etapa județeană/ a sectoarelor municipiului București.

## **Secțiunea a 2-a**

### **Etapa județeană/a sectoarelor municipiului București**

**Art.8.** (1) Etapa județeană/a sectoarelor municipiului București se organizează și desfășoară conform Calendarului aprobat de Ministerul Educației.

(2) De organizarea etapei județene/ a sectoarelor municipiului București răspunde Comisia județeană/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(3) Elevii care vor participa la această etapă sunt stabiliți/selecționați în urma susținerii probei scrise la etapa pe școală.

(4) În cazul în care inspectoratul școlar a decis să nu organizeze etapele pe școală și/sau locală ale olimpiadei, organizând direct etapa județeană/ a sectoarelor municipiului București, elevii care doresc să participe se vor înscrie direct la această etapă.

(5) Pentru etapa județeană/a sectoarelor municipiului București, subiectele și baremele de evaluare vor fi elaborate de *grupul de lucru pentru subiecte al Comisiei centrale a olimpiadei naționale* aprobat de secretarul de stat pentru învățământ preuniversitar.

(6) Grupul de lucru este coordonat de secretarul științific al *Comisiei centrale a olimpiadei naționale*.

(7) Subiectele și baremele în limba română și subiectele în limbile minorităților pentru care există solicitare de traducere, vor fi transmise județelor în format electronic, fiind accesibile în dimineața zilei de concurs.

(8) Locul de desfășurare a probei este stabilit de fiecare inspectorat școlar județean/ Inspectoratul Școlar al Municipiului București.

(9) Răspunderea pentru întocmirea documentelor specifice acestei etape revine Comisiei județene/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(10) Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapa județeană/a sectoarelor municipiului București revine Comisiei județene/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(11) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii în cauză pot sesiza Comisia județeană/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevii implicați, la secretariatul unității de învățământ unde s-a desfășurat olimpiada, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.

(12) Contestațiile se soluționează conform art. 42-44 din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*. Nota acordată ca urmare a soluționării contestației este definitivă și poate modifica, după caz, nota inițială, prin creștere sau descreștere, indiferent de diferența dintre nota inițială și nota obținută la contestație.

(13) Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea acestora.

(14) Rezultatele finale ale olimpiadei, vor fi afișate la avizierul unității de învățământ unde s-a desfășurat etapa.

(15) Calificarea participanților la etapa națională se face cu respectarea art.15 din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*.

(16) În condițiile în care, pentru un an de studiu/clasă, la nivel județean/sector al municipiului București, sunt doi sau mai mulți elevi care au obținut punctajul general maxim posibil, toți acești elevi vor avea atribuite locuri în loturile județelor/sectoarelor municipiului București, fie pe locul anului de studiu/clasei și al județului/sectorului municipiului București, fie pe locurile suplimentare ale anului de studiu/clasei.

(17) În situația în care cel puțin doi elevi din același județ/ sector al municipiului București s-au clasat pe locul I la etapa județeană/a sectoarelor municipiului București cu punctaje generale egale, mai mici decât punctajul general maxim posibil, la același an de studiu/clasă, în vederea stabilirii elevului cu drept de participare la etapa națională, se aplică următoarele criterii de departajare:

a) punctajul cel mai mare obținut la **Subiectul al III-lea**;

b) punctajul cel mai mare obținut la **Subiectul al II-lea** (acest criteriu se aplică în cazul menținerii egalității la criteriul a).

(18) Dacă egalitatea persistă și după aplicarea succesivă a criteriilor a) și b), elevii dintr-un județ/sector al municipiului București vor participa la o probă de baraj, organizată la nivelul județului/sectorului municipiului București. Subcomisia de evaluare din județul/sectorul municipiului București de proveniență a elevilor va elabora subiectele și baremele pentru proba de baraj, iar subcomisia de soluționare a contestațiilor din județul/sectorul municipiului București de proveniență a elevilor va realiza evaluarea lucrărilor. Elevul care obține punctajul cel mai mare la proba de baraj va avea dreptul de a reprezenta județul/sectorul la etapa națională, pe locul care revine acestuia.

(19) În vederea constituirii Clasamentului național și stabilirii elevilor calificați pe locurile suplimentare, inspectoratele școlare transmit inspectoratului școlar organizator al etapei naționale tabelul nominal cu rezultatele elevilor la etapa județeană/a sectorului municipiului București, cuprinzând datele din Anexa nr.2 a prezentului regulament, în termen de 5 zile de la data desfășurării etapei județene/a sectorului municipiului București.

(20) În termen de 3 zile de la constituirea Clasamentului național, inspectoratul școlar organizator al etapei naționale transmite fiecărui inspectorat școlar organizator de etapă județeană/sector al municipiului București lista elevilor calificați pe locurile suplimentare din județul/sectorul respectiv, cuprinzând datele din Anexa nr.3 a prezentului regulament

(21) După distribuirea locurilor suplimentare, la nivelul fiecărui județ/sector al municipiului București, elevii calificați la etapa națională vor fi anunțați de către inspectoratul școlar organizator al etapei pe județ/sector al municipiului București.

(22) Tabelul nominal cu elevii calificați la etapa națională, după distribuirea locurilor suplimentare, cuprinzând datele din Anexa nr.4 a prezentului regulament, va fi transmis, atât la Ministerul Educației, cât și la inspectoratul școlar organizator al etapei naționale, prin fax și e-mail, de către inspectorul școlar de educație fizică și sport, cu cel puțin 7 zile înainte începerii etapei naționale.

### **Secțiunea a 3-a**

#### **Etapa națională**

**Art.9.** Etapa națională a Olimpiadei se desfășoară la data stabilită prin Calendarul olimpiadelor naționale școlare, document elaborat la nivelul Ministerului Educației.

**Art.10.** Responsabilitatea organizării și desfășurării etapei naționale revine Comisiei centrale a olimpiadei naționale și Comisiei județene/a municipiului București de organizare a olimpiadei naționale, conform prevederilor din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*.

**Art.11.** La etapa națională a Olimpiadei, subiectele și baremele de evaluare sunt elaborate de *grupul de lucru pentru subiecte al Comisiei centrale a olimpiadei naționale*, constituit, în acest sens, și coordonat de președintele executiv al acestei comisii, de regulă inspector M.E., și de reprezentantul C.N.P.E.E. O subcomisie a *Comisiei centrale a olimpiadei naționale* va asigura și traducerea subiectelor în limba maternă a elevilor participanți, care aparțin diferitelor minorități și care au studiat disciplina *Pregătire sportivă teoretică în limba maternă*.

**Art.12.** (1) Comisia Centrală a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică își va începe activitatea, de regulă, în ziua premergătoare probei de concurs.

(2) Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă, de către o *subcomisie* formată din profesori de specialitate care nu au elevi în concurs.

(3) *Comisia centrală a competiției naționale* va verifica corectitudinea subiectelor întocmite și a baremelor de evaluare, în ziua premergătoare zilei probei de concurs. În acest sens, se constituie câte o *subcomisie*, pentru fiecare an de studiu.

(4) Evaluarea lucrărilor elevilor se va realiza în după-amiaza zilei de concurs și în cursul zilei următoare, pe ani de studiu, de către doi profesori evaluatori - unul din învățământul preuniversitar și unul din învățământul universitar. Cei doi profesorii evaluatori, care evaluează la același an de studiu, își vor desfășura activitatea în săli de clase diferite.

(5) După încheierea de către ambii profesori a activității de evaluare, borderourile, întocmite și semnate de fiecare evaluator în parte, sunt predate președintelui Comisiei centrale, odată cu lucrările evaluate. După ce președintele Comisiei centrale se asigură că între notele/punctajele acordate de cei doi evaluatori nu este o diferență mai mare de 10% din punctajul maxim acordat probei. Profesorii evaluatori trec notele/punctajele obținute pe fiecare lucrare în parte, cu cerneală roșie, se asigură de concordanța notelor/punctajelor transcrise cu cele din borderourile individuale și semnează.

(6) Președintele Comisiei centrale, în prezența profesorilor evaluatori, calculează media aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, a punctajelor /notelor acordate de aceștia, o trece pe lucrare și semnează. Aceasta reprezintă punctajul/nota finală la evaluare.

(7) Dacă, în urma analizei borderourilor celor doi profesori evaluatori, se constată o diferență mai mare de 10% între notele/punctajele acordate, acestea nu se transcriu pe lucrare și se procedează după cum urmează:

a) președintele Comisiei centrale nominalizează alți doi profesori evaluatori pentru recorectarea lucrării;

b) după finalizarea recorectării lucrării, notele/punctajele acordate de fiecare din cei patru profesori evaluatori (doi din subcomisia de evaluare și doi din subcomisia de recorectare) se trec pe lucrare, iar profesorii evaluatori se semnează.

c) vicepreședintele subcomisiei de evaluare calculează nota/punctajul finală/final din cele 4 (patru) note/punctaje, după eliminarea celor două note/valori extreme, ca medie aritmetică cu două zecimale fără rotunjire, a celor două note/valori centrale; media rezultată reprezintă nota/punctajul finală/final pe care președintele Comisiei centrale o trece/îl trece pe lucrare și semnează.

(8) Listele cu rezultatele obținute de elevi, înainte de soluționarea contestațiilor, se vor afișa în termen maxim de 24 de ore de la data și ora desfășurării probei la avizierul unității de învățământ în care se desfășoară etapa națională.

(9) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate/punctate conform baremelor, elevii implicați pot sesiza Comisia centrală a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevii implicați, la secretariatul unității de învățământ la care se desfășoară olimpiada.

(10) Contestațiile se soluționează conform art. 42-44 din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*. Nota acordată ca urmare a soluționării contestației este definitivă, iar nota inițială poate fi modificată, după caz, prin creștere sau descreștere, indiferent de diferența dintre nota inițială și nota obținută la contestație.

(11) Termenul de depunere a contestațiilor este stabilit de *Comisia centrală a concursului național* pentru etapa națională și este comunicat participanților în momentul afișării rezultatelor inițiale.

(12) Termenul de analiză și răspuns la contestații nu poate depăși 24 ore de la încheierea depunerii contestațiilor.

(13) Elevii participanți la etapa națională care depun contestație, au dreptul să vizualizeze lucrarea în prezența evaluatorilor care vor argumenta punctajul/nota acordat(ă).

(14) Dacă după vizualizarea lucrării elevul dorește să-și mențină contestația, lucrarea acestuia va fi secretizată și reevaluată de către alte două cadre didactice desemnate de președintele comisiei.

(15) În cazul în care elevul renunță la contestație, va consemna în scris, pe contestația depusă: „*Renunț la contestație*” și va semna.

(16) Rezultatele finale ale contestațiilor sunt afișate înainte de festivitatea de premiere.

(17) La etapa națională a Olimpiadei, pentru fiecare an de studiu/clasă se acordă, de regulă, 3 premii (un premiu I, un premiu II și un premiu III) pentru elevii care au obținut punctaje între 90 și 100 puncte și menționi reprezentând 15% din numărul participanților (rotunjit la numărul întreg imediat superior, în cazul unui număr fracționar) pentru elevii care au obținut peste 80 de puncte.

(18) În situația în care punctajele finale sunt egale, prin decizie motivată, în vederea acordării unui singur premiu/an de studiu/clasă Comisia centrală aplică următoarele criterii de departajare:

- a) punctajul cel mai mare obținut la **Subiectul al III-lea**;
- b) punctajul cel mai mare obținut la **Subiectul al II-lea** (acest criteriu se aplică în cazul menținerii egalității la criteriul a);
- c) *claritatea și concizia limbajului științific de specialitate*, utilizat pentru rezolvarea subiectelor II și III.

(19) Fac excepție situațiile în care doi sau mai mulți participanți obțin același punctaj în concurs, fără posibilitatea de departajare, caz în care comisia poate decide acordarea aceluiași premiu pentru punctaje egale.

### Capitolul III

#### Dispoziții finale

**Art.13.** Echipa județeană/a sectorului municipiului București participantă la etapa națională a Olimpiadei va fi însoțită, de regulă, de un cadru didactic care predă disciplina *Pregătire Sportivă Teoretică*.

**Art.14.** Toți profesorii care participă la elaborarea subiectelor pentru olimpiadă, a baremelor de evaluare și notare și la evaluarea lucrărilor, vor da o declarație scrisă în care vor menționa că nu au în competiție elevi pe care i-au pregătit sau rude/afini până la gradul III inclusiv, înscriși în concurs la clasele pentru care au fost desemnați și că asigură secretul subiectelor și al baremelor de evaluare și notare întocmite de către comisie.

**Art.15.** Toate informațiile privitoare la organizarea și desfășurarea Olimpiadei vor fi făcute publice numai de către președinții/președinții executivi/ vicepreședinții comisiilor.

**Art.16.** Profesorul delegat pentru a însoți lotul olimpic la etapa națională răspunde în privința supravegherii elevilor pe toată perioada deplasării acestora la/de la etapa națională a olimpiadei și în timpul desfășurării acesteia.

**Art.17.** (1) După stabilirea listei elevilor care participă la etapa națională, fiecare inspector școlar de educație fizică și sport, va organiza, la nivelul inspectoratului școlar județean și al municipiului București, o întâlnire cu elevii calificați pentru etapa națională, cu profesorii însoțitori și cu părinții elevilor minori, în vederea instruirii acestora pentru participarea la etapa națională.

(2) Elevii participanți la fiecare etapă a olimpiadei se vor prezenta la concurs, având asupra lor carnetul de elev cu fotografie, ștampilat pentru anul școlar în curs, sau cartea de identitate, ca document necesar profesorilor asistenți pentru verificarea identității concurenților.

(3) Elevii participanți la etapa națională a Olimpiadei vor avea asupra lor și avizul epidemiologic eliberat de medicul de familie, cu cel mult 48 de ore înainte de începerea competiției.

**Art.18.** În cazul în care familia unui elev dorește să-l însoțească la etapa națională, inspectorul școlar de specialitate va solicita părinților o declarație pe propria răspundere, prin care aceștia iau la cunoștință programul Olimpiadei și își asumă respectarea acestuia, precum și supravegherea elevului.

**Art.19.** (1) Elevii participanți la etapa națională a Olimpiadei au obligația de a respecta normele de comportament stabilite, suportând consecințele stipulate în *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a olimpiadelor și concursurilor școlare*, în cazul comiterii de abateri.

(2) Indiferent de rolul în cadrul competiției, profesorii implicați în organizarea și desfășurarea etapelor Olimpiadei care vor încălca deontologia profesională vor fi sancționați conform prevederilor din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a olimpiadelor și concursurilor școlare*.

**Art. 20.** (1) Toți elevii participanți la etapa națională vor primi o diplomă de participare, concepută și realizată de inspectoratul școlar organizator.

(2) Profesorii însoțitori ai elevilor de la etapa națională din fiecare județ vor primi o adeverință de participare, eliberată de inspectoratul școlar județean organizator.

(3) La etapa națională a Olimpiadei, premiile și mențiunile se acordă de Ministerul Educației și constau în diplome înregistrate și semnate de ministrul educației, însoțite de bani, conform cuantumului aprobat.

(4) Premiile speciale se acordă conform prevederilor din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*.

(5) Premiile speciale pot fi în bani, cărți, obiecte de birotică și papetărie, excursii, tabere, atât în țară, cât și în străinătate etc. și sunt însoțite de diplome acordate de societăți științifice, asociații profesionale, universități, autorități locale sau alți sponsori.

(6) Premiile speciale pot fi acordate independent sau împreună cu premiile și mențiunile acordate de Ministerul Educației.

**DIRECTOR GENERAL - DGIP**  
**Mihaela-Tania IRIMIA**

**Director General - C.N.P.E.E.**  
**Marian ȘUȚĂ**

**DIRECTOR - DSEMC**  
**Eugen STOICA**

**DIRECTOR - DM**  
**Alexandru SZEPESI**

**INSPECTOR - DGIP**  
**Luminița STOIAN**

**INSPECTOR - DM**  
**NAGY Apollonia**

**Consilier C.N.P.E.E.,**  
**Alin-Cătălin PĂUNESCU**

## PROGRAMELE

### PENTRU OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ

ETAPA	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	CONȚINUTURILE PROGRAMELOR			
		Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII -a
<b>PE ȘCOALĂ</b>	<b>Conform calendarului național</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportul - fenomen social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Educație fizică și sport:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Disciplinele sportive practicate:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> </ul> </li> <li>▪ Capacitatea motrică</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Sistemul de relații dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean/local</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice antice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atleții, jocurile</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice moderne:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Renașterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> </li> <li>▪ Olimpismul</li> <li>▪ Elemente de conținut ale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică națională a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel național</i></li> </ul> </li> <li>▪ România în competițiile sportive:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne</i></li> <li>- <i>România în competițiile sportive internaționale</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloace de informare din domeniul sportiv:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documente specifice cu caracter organizatoric                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organizarea registrului sportiv</i></li> <li>- <i>Constituirea structurilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea federațiilor sportive naționale</i></li> <li>- <i>Înființarea cluburilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea unităților de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar</i></li> <li>- <i>Afilierea unui club sa a unei secții la o federație sportivă națională</i></li> <li>- <i>Legitimarea sportivilor</i></li> <li>- <i>Înscrierea în competiții</i></li> <li>- <i>Referatul de necesitate</i></li> </ul> </li> <li>▪ Sportul de performanță contemporan:</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacitatea de performanță</li> <li>▪ Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</li> <li>▪ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția efortului</li> <li>- Parametrii efortului</li> <li>- Caracteristicile și orientarea efortului</li> <li>- Relația efort- oboseală- refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme generale privind efortul fizic</li> <li>- Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</li> </ul> </li> </ul>	<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregătirea tehnică</li> <li>- Pregătirea tactică</li> <li>- Pregătirea fizică</li> <li>- Pregătirea psihologică</li> <li>- Pregătirea teoretico- metodică</li> <li>- Note comune și diferen-țiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</li> </ul> <p>▪ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principiile antrenamentului sportiv</li> <li>- Principiul adaptării la solicitări progresive</li> <li>- Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</li> <li>- Principiul ciclicității antrenamentului</li> <li>- Principiul individualizării</li> <li>- Principiul motivației</li> <li>- Cerințele antrenamentului sportiv</li> <li>- Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</li> <li>- Asigurarea polivalenței antrenamentului</li> <li>- Menținerea nivelului de pregătire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Publicații de specialitate</li> <li>- Legislația domeniului sportiv</li> <li>- Internetul</li> </ul> <p>▪ Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități privind caracterul stadiilor al antrenamentului sportiv</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanță</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</li> </ul> <p>▪ Selecția în sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția selecției</li> <li>- Etapele selecției</li> <li>- Modelul de selecție</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiție, perspective și funcții</li> <li>- Caracteristicile sportului de performanță contemporan</li> <li>- Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan</li> </ul> <p>▪ Comunicare și informare în sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Termeni de specialitate</li> <li>- Surse de documentare scrise și audiovizuale</li> <li>- Informare și comunicare pe internet</li> </ul> <p>▪ Relația dintre pregătire, competiție și refacere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antrenamentul și competiția</li> <li>- Relația antrenament- competiție-refacere</li> </ul> <p>▪ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma sportivă</li> <li>- Periodizarea antrenamentului</li> </ul> <p>▪ Structura antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități</li> <li>- Stabilirea unităților structurale</li> <li>- Macro ciclul în antrenamentul sportiv</li> <li>- Mezociclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Microciclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Lecția de antrenament</li> </ul> <p>▪ Planificarea</p>
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</i></li> <li>▪ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort- odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-întreg</i></li> </ul> </li> </ul>		<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezciclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> </ul>
<b>JUDEȚEANĂ</b>	conform calendarului național	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportul - fenomen social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Disciplinele sportive practicate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> </ul> </li> <li>▪ Capacitatea motrică</li> <li>▪ Capacitatea de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Sistemul de relații dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean/local</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice antice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atleții, jocurile</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice moderne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Renașterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> </li> <li>▪ Olimpismul</li> <li>▪ Elemente de conținut ale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică națională a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel național</i></li> </ul> </li> <li>▪ România în competițiile sportive: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne</i></li> <li>- <i>România în competițiile sportive internaționale</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloace de informare din domeniul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documente specifice cu caracter organizatoric <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organizarea registrului sportiv</i></li> <li>- <i>Constituirea structurilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea federațiilor sportive naționale</i></li> <li>- <i>Înființarea cluburilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea unităților de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar</i></li> <li>- <i>Afilierea unui club sa a unei secții la o federație sportivă națională</i></li> <li>- <i>Legitimarea sportivilor</i></li> <li>- <i>Înscrierea în competiții</i></li> <li>- <i>Referatul de necesitate</i></li> </ul> </li> <li>▪ Sportul de performanță contemporan:</li> </ul>

		<p>performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</li> <li>▪ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția efortului</li> <li>- Parametrii efortului</li> <li>- Caracteristicile și orientarea efortului</li> <li>- Relația efort- oboseală- refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme generale privind efortul fizic</li> <li>- Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</li> <li>- Mijloacele de antrenament sau de lecție</li> <li>- Mijloacele competiționale</li> <li>- Mijloacele de refacere a capacității de efort</li> </ul> </li> <li>▪ Igiena individuală: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igiena pielii, a părului și a unghiilor</li> <li>- Igiena gurii, nasului, ochilor și urechilor</li> <li>- Igiena echipamentului</li> </ul> </li> </ul>	<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregătirea tehnică</li> <li>- Pregătirea tactică</li> <li>- Pregătirea fizică</li> <li>- Pregătirea psihologică</li> <li>- Pregătirea teoretico- metodică</li> <li>- Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</li> <li>▪ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principiile antrenamentului sportiv</li> <li>- Principiul adaptării la solicitări progresive</li> <li>- Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</li> <li>- Principiul ciclicității antrenamentului</li> <li>- Principiul individualizării</li> <li>- Principiul motivației</li> <li>- Cerințele antrenamentului sportiv</li> <li>- Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</li> <li>- Asigurarea polivalenței antrenamentului</li> <li>- Menținerea nivelului de pregătire</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Publicații de specialitate</li> <li>- Legislația domeniului sportiv</li> <li>- Internetul</li> <li>▪ Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități privind caracterul stadiilor al antrenamentului sportiv</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanță</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</li> </ul> </li> <li>▪ Selecția în sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția selecției</li> <li>- Etapele selecției</li> <li>- Modelul de selecție</li> </ul> </li> <li>▪ Jurnalul de autocontrol</li> <li>▪ Consumul energetic: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principii alimentare</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiție, perspective și funcții</li> <li>- Caracteristicile sportului de performanță contemporan</li> <li>- Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan</li> <li>▪ Comunicare și informare în sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Termeni de specialitate</li> <li>- Surse de documentare scrise și audiovizuale</li> <li>- Informare și comunicare pe internet</li> </ul> </li> <li>▪ Relația dintre pregătire, competiție și refacere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antrenamentul și competiția</li> <li>- Relația antrenament- competiție-refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma sportivă</li> <li>- Periodizarea antrenamentului</li> </ul> </li> <li>▪ Structura antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități</li> <li>- Stabilirea unităților structurale</li> <li>- Macro ciclul în antrenamentul sportiv</li> <li>- Mezociclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Microciclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Lecția de antrenament</li> </ul> </li> <li>▪ Planificarea</li> </ul>
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</i></li> <li>▪ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort- odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-întreg</i></li> </ul> </li> <li>▪ Bioritmul și performanța sportivă</li> <li>▪ Consumul energetic și tipuri de rații alimentare</li> <li>▪ Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Rația alimentară, regimul alimentar și caracterul rațional al alimentației</i></li> </ul>	<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezciclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> <li>▪ Forme de pregătire centralizată organizate în condiții naturale speciale: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme de pregătire centralizată</i></li> <li>- <i>Antrenamentul la altitudine</i></li> <li>- <i>Antrenamentul în condiții variate de temperatură</i></li> </ul> </li> <li>▪ Metode și tehnici de dezvoltare a capacităților coordinative: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacitățile coordinative: definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Componentele capacității coordinative</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează capacitățile coordinative</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>NAȚIONALĂ</b>	<b>conform calendarului național</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportul - fenomen social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Sistemul de relații dintre unitățile organizatorice ale</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică națională a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documente specifice cu caracter organizatoric <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organizarea registrului sportiv</i></li> <li>- <i>Constituirea structurilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea federațiilor sportive naționale</i></li> <li>- <i>Înființarea cluburilor sportive</i></li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> <li>▪ Educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Disciplinile sportive practicate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> </ul> </li> <li>▪ Capacitatea motrică</li> <li>▪ Capacitatea de performanță</li> <li>▪ Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</li> <li>▪ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția efortului</i></li> <li>- <i>Parametrii efortului</i></li> <li>- <i>Caracteristicile și orientarea efortului</i></li> <li>- <i>Relația efort-oboșală- refacere</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Probleme generale privind efortul fizic</i></li> <li>- <i>Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</i></li> <li>- <i>Mijloacele de antrenament sau de lecție</i></li> <li>- <i>Mijloacele competiționale</i></li> <li>- <i>Mijloacele de refacere a capacității de efort</i></li> </ul> </li> <li>▪ Igiena individuală: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Igiena pielii, a părului și a unghiilor</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><i>sportului școlar la nivel județean/local</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jocurile Olimpice antice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atleții, jocurile</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice moderne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Renașterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> </li> <li>▪ Olimpismul</li> <li>▪ Elemente de conținut ale antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pregătirea tehnică</i></li> <li>- <i>Pregătirea tactică</i></li> <li>- <i>Pregătirea fizică</i></li> <li>- <i>Pregătirea psihologică</i></li> <li>- <i>Pregătirea teoretico-metodică</i></li> <li>- <i>Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</i></li> </ul> </li> <li>▪ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Principiile antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Principiul adaptării la solicitări progresive</i></li> <li>- <i>Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</i></li> <li>- <i>Principiul ciclicității antrenamentului</i></li> <li>- <i>Principiul individualizării</i></li> <li>- <i>Principiul motivației</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><i>național</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ România în competițiile sportive: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne</i></li> <li>- <i>România în competițiile sportive internaționale</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloace de informare din domeniul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> <li>- <i>Publicații de specialitate</i></li> <li>- <i>Legislația domeniului sportiv</i></li> <li>- <i>Internetul</i></li> </ul> </li> <li>▪ Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Generalități privind caracterul stadiului al antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea.</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Înființarea unităților de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar</i></li> <li>- <i>Afilierăa unui club sa a unei secții la o federație sportivă națională</i></li> <li>- <i>Legitimarea sportivilor</i></li> <li>- <i>Înscrierea în competiții</i></li> <li>- <i>Referatul de necesitate</i></li> <li>▪ Sportul de performanță contemporan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiție, perspective și funcții</i></li> <li>- <i>Caracteristicile sportului de performanță contemporan</i></li> <li>- <i>Tendențe în antrenamentul sportiv contemporan</i></li> </ul> </li> <li>▪ Comunicare și informare în sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Termeni de specialitate</i></li> <li>- <i>Surse de documentare scrise și audiovizuale</i></li> <li>- <i>Informare și comunicare pe internet</i></li> </ul> </li> <li>▪ Relația dintre pregătire, competiție și refacere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Antrenamentul și competiția</i></li> <li>- <i>Relația antrenament-competiție-refacere</i></li> </ul> </li> <li>▪ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forma sportivă</i></li> <li>- <i>Periodizarea antrenamentului</i></li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Igiena gurii, nasului, ochilor și urechilor</i></li> <li>- <i>Igiena echipamentului</i></li> <li>▪ <i>Protecția individuală</i></li> <li>▪ <i>Viteza-calitate motrică de bază:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția vitezei</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează viteza</i></li> <li>- <i>Formele de manifestare a vitezei</i></li> <li>- <i>Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei</i></li> <li>- <i>Metode și tehnici de evaluare a vitezei</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cerințele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</i></li> <li>- <i>Asigurarea polivalenței antrenamentului</i></li> <li>- <i>Menținerea nivelului de pregătire</i></li> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</i></li> <li>▪ <i>Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort- odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-întreg</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Bioritm și performanța sportivă</i></li> <li>▪ <i>Consumul energetic și tipuri de rații alimentare</i></li> <li>▪ <i>Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive</i></li> <li>▪ <i>Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii</i></li> </ul>	<p><i>Antrenamentul orientat spre înalta performanță</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</i></li> <li>▪ <i>Selecția în sport:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția selecției</i></li> <li>- <i>Etapele selecției</i></li> <li>- <i>Modelul de selecție</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Jurnalul de autocontrol</i></li> <li>▪ <i>Consumul energetic:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Principii alimentare</i></li> <li>- <i>Rația alimentară, regimul alimentar și caracterul rațional al alimentației</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Măsuri de prim ajutor</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tulburări și leziuni produse de temperaturi nefavorabile ale mediului înconjurător</i></li> <li>- <i>Traumatisme grave</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Metode și tehnici de determinare a rezistenței:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Rezistența și pragul anaerob</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează rezistența</i></li> <li>- <i>Metodologia dezvoltării rezistenței</i></li> <li>- <i>Evaluarea rezistenței</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Structura antrenamentului sportiv:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Generalități</i></li> <li>- <i>Stabilirea unităților structurale</i></li> <li>- <i>Macro ciclul în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Mezociclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Microciclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Lecția de antrenament</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Planificarea antrenamentului sportiv:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezociclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Forme de pregătire centralizată organizate în condiții naturale speciale:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme de pregătire centralizată</i></li> <li>- <i>Antrenamentul la altitudine</i></li> <li>- <i>Antrenamentul în condiții variate de temperatură</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Metode și tehnici de dezvoltare a capacităților coordinative:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacitățile coordinative: definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Componentele capacității coordinative</i></li> <li>- <i>Factorii care</i></li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teoria și metodică dezvoltării forței <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția forței</li> <li>- Factorii care influențează forța musculară</li> <li>- Formele de manifestare și factorii specifici care condiționează forța</li> <li>- Metodica dezvoltării forței în antrenamentul sportiv</li> <li>- Procedee metodice de dezvoltare a forței maxime</li> <li>- Instrumente și teste pentru măsurarea forței</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- condiționează capacitățile coordinative</li> <li>- Metodologia dezvoltării capacităților coordinative</li> <li>- Procedee metodice pentru dezvoltarea capacităților coordinative</li> <li>- Instrumente și teste utilizate în evaluarea capacităților coordinative</li> <li>▪ Mobilitatea și suplețea - calități ale aparatului articular și musculo-ligamentar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiții și forme</li> <li>- Factorii care influențează mobilitatea și suplețea</li> <li>- Metodica dezvoltării mobilității și supleței</li> <li>- Evaluarea mobilității și supleței</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	---	--	---

INSPECTORATUL ȘCOLAR \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ .20\_\_

Către,

\_\_\_\_\_ (se trece I.Ș.J. organizator  
al etapei naționale)

**Tabel cu rezultatele elevilor la etapa județeană/a sectorului municipiului București  
a Olimpiadei pentru Pregătire Sportivă Teoretică  
anul școlar \_\_\_\_\_**

Nr. Crt.	Județul	Codul de anonimizare al elevului	Unitatea de învățământ de proveniență	Clasa	Limba de susținere a probei	Punctajul obținut
<b>Clasa a IX-a</b>						
01.				a IX-a		
..				a IX-a		
..				a IX-a		
n				a IX-a		
<b>Clasa a X-a</b>						
01.				a X-a		
..				a X-a		
..				a X-a		
n				a X-a		
<b>Clasa a XI-a</b>						
01.				a XI-a		
..				a XI-a		
..				a XI-a		
n				a XI-a		
<b>Clasa a XII-a</b>						
01.				a XII-a		
..				a XII-a		
..				a XII-a		
n				a XII-a		

Inspector școlar general,

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_

Inspector școlar de specialitate,

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_



INSPECTORATUL ȘCOLAR \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ .20\_\_

Către,

\_\_\_\_\_ (se trece instituția căreia  
 îi este transmisă adresa: I.Ș.J. organizator de etapă județeană)

**Tabel nominal cu elevii calificați pe locurile suplimentare la etapa națională a  
 Olimpiadei pentru Pregătire Sportivă Teoretică  
 anul școlar \_\_\_\_\_**

Nr. Crt.	Județul	Codul de anonimizare al elevului	Unitatea de învățământ de proveniență	Clasa	Limba de susținere a probei	Punctajul obținut
<b>Clasa a IX-a</b>						
01.				a IX-a		
..				a IX-a		
..				a IX-a		
n				a IX-a		
<b>Clasa a X-a</b>						
01.				a X-a		
..				a X-a		
..				a X-a		
n				a X-a		
<b>Clasa a XI-a</b>						
01.				a XI-a		
..				a XI-a		
..				a XI-a		
n				a XI-a		
<b>Clasa a XII-a</b>						
01.				a XII-a		
..				a XII-a		
..				a XII-a		
n				a XII-a		

Inspector școlar general,

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_

Inspector școlar de specialitate,

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_

INSPECTORATUL ȘCOLAR \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ .20\_\_

Către,

\_\_\_\_\_ (se trece instituția căreia  
îi este transmisă adresa: M.E. sau I.Ș.J.)

**Tabel nominal cu elevii calificați la etapa națională a  
Olimpiadei pentru Pregătire Sportivă Teoretică  
anul școlar \_\_\_\_\_**

Nr. crt.	Numele și prenumele elevului	C.N.P.	Clasa	Școala de proveniență	Sexul F/M	Telefon elev	Profesorul care l-a pregătit	Limba de concurs solicitată
<b>CLASA a IX-a</b>								
01.			a IX-a					
..			a IX-a					
..			a IX-a					
n			a IX-a					
<b>CLASA a X-a</b>								
01.			a X-a					
..			a X-a					
..			a X-a					
n			a X-a					
<b>CLASA a XI-a</b>								
01.			a XI-a					
..			a XI-a					
..			a XI-a					
n			a XI-a					
<b>CLASA a XII-a</b>								
01.			a XII-a					
..			a XII-a					
..			a XII-a					
n			a XII-a					

Profesorul însoțitor: ...../date de contact: (tel. școală).....

**Inspector școlar general,**

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_

**Inspector școlar de specialitate,**

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_