



„APROB”
Sef interimar al Direcției Generale
Educație, Tineret și Sport
Viorica Negrei

**REGULAMENTUL
CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA
OLIMPIADEI MUNICIPALE LA EDUCAȚIA FIZICĂ,
EDIȚIA ANULUI 2018**

I. Obiectivele olimpiadei

Obiectivele generale:

- Stimularea și promovarea elevilor cu aptitudini deosebite și a intereselor pentru studiul disciplinelor școlare;
- Dezvoltarea capacităților și a talentelor elevilor în vederea asigurării unui potențial intelectual înalt pentru viitorul societății.

Obiectivele specifice:

- Stimularea interesului sporit al elevilor față de disciplina educația fizică;
- Dezvoltarea spiritului competitiv, a calităților volitive, fizice și intelectuale ale elevilor;
- Formarea unui cadru de comunicare între elevi și favorizarea schimbului de opinii și experiență;
- Evaluarea nivelului de formare a competențelor cognitive și psihomotrice a elevilor la finele ciclului gimnazial și liceal și evidențierea celor mai buni elevi din domeniul educației fizice.

II. Organizarea și desfășurarea olimpiadei școlare

Olimpiada școlară la educația fizică se organizează anual și se desfășoară în 2 faze, după cum urmează:

- a) faza locală - clasele a VII-a - a XII-a;
- b) faza de sector - clasele a IX-a și a XII-a.

Promovarea participanților de la o etapă la alta a concursului se face în funcție de rezultatele obținute la etapa anterioară, după cum urmează:

- a) la faza locală participă toți elevii care au aptitudini deosebite la educația fizică;
- b) la faza de sector participă învingătorii fazei locale (câte 1 băiat și 1 fată din clasa a IX-a și a XII-a).

Elevii din instituțiile cu profil sportiv nu se admit la olimpiadă.

Ofertele prealabile la faza de sector, se vor prezenta până la **30 martie 2018** la Direcția Generală Educație, Tineret și Sport (biroul nr.3, tel.022-22-76-97) L.Hîncu, specialistului principal, conform schemei (anexa nr.1), iar **ofertele de participare** la **13 aprilie 2018**, ora 10.00 în cadrul ședințelor organizate în instituțiile de învățământ unde se vor desfășura olimpiada școlară după cum urmează:

Sl Botanica – IPLT „P.Movilă”;
Sl. Centru – LTPA „N.Sulac”;
Sl. Buiucani – IPLT „O.Ghibu”;
Sl. Rîșcani – LT „G.Călinescu”;
Sl Ciocana – IP LT „P.Zadnipru”.

Durata desfășurării olimpiadei școlare la educația fizică la faza de sector e de 2 zile:

- clasa a IX-a și a XII-a –22 aprilie 2018.

VIII. Dispoziții finale

Elevii care au obținut locul I în clasamentul general la faza de sector vor participa la olimpiada republicană, fiind incluși în oferta de participare. **Conducătorii instituțiilor de învățământ ai căror elevi se vor clasa pe locul I la olimpiada municipală, sunt obligați să asigure prezența acestora la olimpiada republicană.**

Anexa nr. 1

Model

OFERTĂ PREALABILĂ DE PARTICIPARE LA OLIMPIADA MUNICIPALĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ A ECHIPEI LT „M.Grecu”, SECTORUL BOTANICA A MUNICIPIULUI CHIȘINĂU, EDIȚIA ANULUI 2018.

Liceul Teoretic „M.Grecu” va delega la olimpiada la educație fizică din cadrul sectorului Botanica 2 elevi (1 băiat +1 fată) clasa a IX-a și 2 elevi (1 băiat +1 fată) clasa a XII-a. Limba de instruire a acestora este limba română (rusă).

Data prezentării: până la 30.03.18

Profesorul reprezentant _____

Directorul liceului _____

Model

OFERTA de participare a LT „M.Grecu” la olimpiada municipală la educația fizică din cadrul sectorului Botanica, ediția anului 2018

I. În cadrul liceului au participat la concursul școlar la educația fizică:

clasa a VIII-a - 30 elevi;

clasa a IX-a - 25 elevi;

clasa a X-a - 30 elevi;

clasa a XI-a - 29 elevi;

În total au participat : 114 elevi.

II. Pentru participare la faza de sector din liceu sunt delegați următorii elevi:

Nr/o	Numele, prenumele elevului	Clasa	Numele, prenumele profesorului
1.	Codreanu Ion	IX	Olaru Vasile
2.	Doina Ana	IX	Șerpu Sergiu
3.	Cireș Vasile	XII	Druță Andrei
4.	Bumbu Viorica	XII	Vicol Mihai

III. Se delegă Druță Andrei, profesor de educație fizică, în calitate de conducător al lotului de elevi al LT „M.Grecu” la faza de sector a olimpiadei municipale la educația fizică.

Directorul liceului _____

/semnătura și sigila /

Data prezentării: 13 aprilie 2018

Adeverință de participare la olimpiada municipală la educația fizică	Proba	Rezultatul	Punctaj	Nota	Clasament
<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin: 0 auto; text-align: center; line-height: 100px;">Foto</div> <p>Numele, prenumele elevului(ei)</p> <hr/> <p>Clasa _____ Data, luna, anul nașterii</p> <hr/> <p>/unitatea de învățământ /</p> <hr/> <p>/numele, prenumele, gradul profesorului de educație fizică/</p> <hr/> <p>L.Ș. Semnătura directorului liceului</p>	a) Proba teoretică				
	b) Alergare de rezistență: 1000m.				
	c) Acrobatica				
	d) urcare în sprijin prin răsturnare din atârnat la bara fixă, (băieți), ridicarea picioarelor drepte în echer din atârnat la scara de gimnastică, (fete).				
	e) Joc sportiv: volei.				
	f) Joc sportiv: baschet.				
	Punctaj total:				

P.S. Adeverința de participare (dimensiunile 15x20 cm) se prezintă în mod obligator Comisiei de validare a concursului însoțită de adeverința sau buletinul de identitate.

PROGRAMA
olimpiadei municipale la educația fizică,
ediția anului 2018.

I. Atletism

1. Alergare de rezistență: 1000 metri - clasa a IX-a și a XII-a - fete și băieți;

În cazul desfășurării olimpiadei pe timp nefavorabil, se recomandă proba de alergare de rezistență 1000 metri să fie înlocuită cu:

- alergare de rezistență - suveica 10 x 10 m (clasa a IX-a și a XII-a).

II. Gimnastica

a) **Acrobatică:** combinație din elementele acrobatice incluse în curriculumul la educația fizică – maximum 8,5 puncte (băieți) și 8,0 puncte (fete)

Elemente obligatorii pentru clasa a IX-a, băieți

1.	echilibru pe dreptul (stângul);	1,0 p
2.	două rostogoliri consecutive înainte în sprijin ghemuit;	1,0 p
3.	rostogolire înapoi în sprijin ghemuit;	0,7 p
4.	rostogolire înapoi în stând mult depărtat;	0,8 p
5.	răsturnare laterală în dreapta;	1,0 p
6.	răsturnare laterală în stânga;	1,0 p
7.	stând pe cap și mâini;	1,0 p
8.	stând pe mâini, menținere 3 secunde;	1,5 p
9.	săritura cu extensie.	0,5 p
	Total:	8,5 p

Elemente obligatorii pentru clasa a IX-a, fete

1.	echilibru pe dreptul (stângul);	1,0 p
2.	două rostogoliri consecutive înainte, sprijin ghemuit;	1,0 p
3.	rostogolire înapoi, sprijin ghemuit;	0,8 p
4.	rostogolire înapoi în semisfoară;	1,0 p
5.	răsturnare laterală în dreapta;	1,0 p
6.	răsturnare laterală în stânga;	1,0 p
7.	stând pe omoplați;	0,7 p
8.	podul din poziția culcat;	1,0 p
9.	elemente de dans.	0,5 p
	Total:	8,0 p

Cerințe: 1,5 (2,0) puncte se acordă în modul următor:

1,0 puncte pentru demonstrarea unui dintre următoarele elemente cu un nivel de dificultate mai mare, de cât prevede curricula la disciplină:

- a) - podul din stând și îndreptare (fete) – 1,0 punct;
- rostogolire înainte din stând pe mâini (băieți) – 1,0 punct;
- b) - două răsturnări laterale în direcții diferite (în dreapta și în stânga) – 1,0 punct;
- c) – răsturnare înainte cu întoarcere împrejur (rondant) – 1,0 punct.

0,5 puncte pentru compoziție: formarea combinărilor prin alternarea elementelor din diferite grupe de complexitate din punct de vedere ale tehnicii executării.

0,5 puncte pentru utilizarea acompaniamentului muzical (fete) – obligatoriu.

Elemente obligatorii pentru clasa a XII, băieți

1.	echilibru pe dreptul (stângul);	0,5 p
2.	rostogolire înainte prin săritură;	0,8 p
3.	rostogolire înainte din stând pe mâini;	1,5 p
4.	rostogolire înapoi în stând picioarele depărtate;	0,7 p
5.	rostogolire înapoi prin stând pe mâini;	1,5 p
6.	două răsturnări laterale în direcții diferite: în dreapta și stânga;	2,0 p
7.	stând pe cap și mâini prin forță;	1,0 p
8.	săritura cu întoarcere la 360 grade;	0,5 p
	Total:	8,5 p

Elemente obligatorii pentru clasa a XII, fete

1.	echilibru pe dreptul (stângul);	0,5 p
2.	două rostogoliri consecutive înainte în sprijin ghemuit;	1,0 p
3.	rostogolire înapoi în sprijin ghemuit;	0,7 p
4.	rostogolire înapoi peste umăr în semi sfoară;	0,8 p
5.	sfoara;	1,0 p
6.	două răsturnări laterale în direcții diferite: în dreapta și în stânga;	2,0 p
7.	stând pe omoplați, brațele întinse pe saltea;	0,5 p
8.	podul din poziția stând, îndreptare;	1,0 p
9.	elemente de dans.	0,5 p
	Total:	8,0 p

1,5 (2,0) puncte se acordă în modul următor:

1,0 puncte pentru demonstrarea unui dintre următoarele elemente cu un nivel de **dificultate mai mare, decât în curricula la disciplină:**

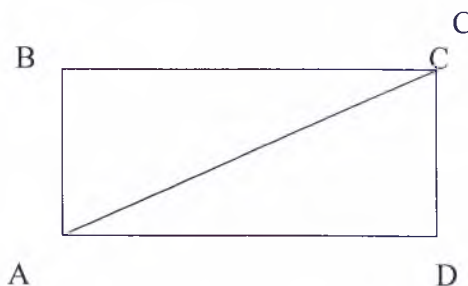
- a) - răsturnare lentă înainte sau înapoi (fete) – 1,0 puncte;
- răsturnare înainte din elan (băieți) – 1,0 puncte;
- b) – legătură acrobatică: răsturnare înainte cu întoarcere împrejur (rondant), săritura cu întoarcere împrejur, răsturnare laterală (rostogolire înainte) – 1,0 puncte;
- c) răsturnare înapoi – 1,0 puncte.

0,5 puncte pentru compoziție: formarea combinațiilor prin alternarea elementelor din diferite grupe de complexitate din punct de vedere ale tehnicii executării.

0,5 puncte pentru utilizarea acompaniamentului muzical (fete) – obligatoriu.

Notă: Pentru ambele clase, conform regulamentului competițional la gimnastică, penalizările pentru lacunele comise se aplică: greșeli mici – 0,1 puncte, greșeli medii – 0,3 puncte, greșeli mari – 0,5 puncte.

La acordarea notei se va aprecia creativitatea elaborării combinației din elementele propuse spre evaluare, cât și ritmul, cultura și simțul mișcărilor însoțite de acompaniament muzical, durata execuției combinației de evidență – 50-70 secunde, combinația se execută pe linie, pe diagonala A-C.



b) Proba de forță

1. Băieți, clasa a IX-a și a XII-a – executarea urcării în sprijin prin răsturnare, din atârnat la bara fixă, revenire în poziția de bază (nr. de repetări). Exercițiul se execută fără pauze de odihnă, cu fixarea pozițiilor atârnat și sprijin pe mâini;

2. Fete, clasa a IX-a și a XII-a – ridicarea picioarelor în echer (90 de grade) din atârnat la scara de gimnastică.

3. Jocuri sportive

Volei:

Proba de concurs este constituită din procedeele de bază ale jocului de volei incluse în modulul respectiv al curriculumului la disciplina „Educația fizică”:

- Pasa de sus și de jos într-un dreptunghi desenat pe perete în timp de 1 minut (nr. de repetări);
- Pentru fiecare greșeală - 1 punct penalizare.

2. Baschet:

Proba de concurs este constituită din procedeele de bază ale jocului de baschet incluse în modulul respectiv al curriculumului la disciplina „Educația fizică”:

Timpul realizării: 2 min.

Testul este constituit din 2 sarcini: dribling pe loc (cu control vizual redus – 1 min.) și aruncări la coș din 10 puncte marcate pe teren (1 min.).

Executarea sarcinilor:

La semnalul arbitrilor, participantul începe a executa dribling pe loc cu mâna dreaptă (stânga), iar cu stânga (dreapta) arată cifrele de pe un panou în ordine crescândă, de la 1 la 40 (fig.1). După 30 sec., la semnalul arbitrilor, participantul trebuie să schimbe mâna cu care execută driblingul, iar cu cealaltă să continue indicarea cifrelor.

După semnalul arbitrilor, care semnalizează terminarea timpului (1 min.), preconizat pentru prima sarcină, participantul dribleză spre coș, unde va executa aruncări la coș din 10 puncte indicate (fig.2). Din fiecare punct – o aruncare. Participantul execută aruncarea din punctul indicat, aleargă, recuperează mingea și dribleză regulamentar spre următorul punct.

La marcarea din punctele 1-3 participantul primește câte un punct de fiecare marcarea, din punctele 4-8 – 2 puncte, iar din punctele 9-10 – 3 puncte.

Participantul va fi penalizat cu câte 1 punct de penalizare la fiecare abatere de la regulamentul (pași cu mingea, dribling cu două mâni, etc).

Dacă participantul nu execută aruncări din toate punctele indicate, el va fi penalizat cu un punct pentru fiecare.

În cazul când participantul realizează prima sarcină mai repede de 1 min., el imediat trece la realizarea sarcinii nr.2.

Dacă participantul finalizează testul mai repede de 2 min., el poate să repete realizarea sarcinii nr.2 începând cu punctul nr.1.

Calcularea rezultatelor:

Rezultatul participantului: este suma ultimei cifre, arătate corect pe panou și suma punctelor, obținute la aruncări, minus punctele de penalizare.

Învingător este declarat participantul care are un număr mai mare de puncte. În caz de egalitate, mai sus clasat va fi participantul care: a) are mai puține puncte de penalizare; b) mai multe puncte la sarcina nr. 2; c) mai multe puncte la sarcina nr. 1; d) mai multe marcări de 3 puncte; 5) mai multe marcări de 2 puncte.

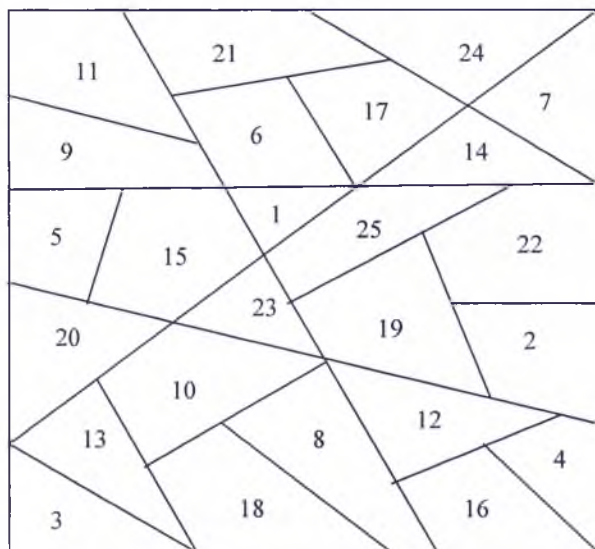


Fig. 1

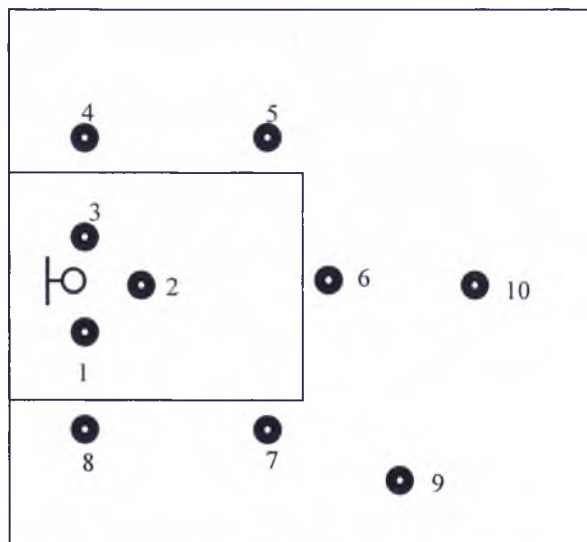


Fig. 2