

Capitolat
23.02.2016
N. Negreș

„APROB”
Șef Direcție Generală
Educație, Tineret și Sport
T. Nagnibeda-Tverdohleb



**REGULAMENTUL
CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA
OLIMPIADEI ȘCOLARE LA EDUCAȚIA FIZICĂ,
EDIȚIA ANULUI 2016**

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 sportiv 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 din cadrul unității de învățământ (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 din cadrul unității de învățământ participă toți elevii care au aptitudini deosebite la educația fizică;
- b) la faza de sector participă învingătorii etapei din cadrul unității de învățământ (cîte 1 băiat și 1 fată din clasa a IX-a și a XII-a).

Elevii din instituțiile cu profil sportiv nu se admit la olimpiada de educație fizică.

Ofertele prealabile la faza de sector, se vor prezenta pînă la **04 martie 2016** 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 ședințele organizate în instituțiile de învățământ secundar

general care vor organiza olimpiada școlară din cadrul sectorului respectiv după cum urmează:

Sl Botanica – LT „P.Movilă”, 23.03.16, ora 15.00;

Sl. Centru – LTPA „N.Sulac”, 24.03.16, ora 15.00;

Sl. Buiucani – IP LT „O.Ghibu”, 29.03.16, ora 15.00;

Sl. Rîșcani – IP LT „G.Călinescu”, 30.03.16, ora 15.00;

Sl Ciocana – IP LT „P.Zadnipru”, 31.03.16, ora 15.00.

Lista elevilor din ofertă nu se va modifica după termenii indicați mai sus.

Durata desfășurării olimpiadei școlare la educația fizică la faza de sector e de 4 zile:

- clasa a IX-a – 09-10 aprilie 2016;
- clasa a XII-a – 16 -17 aprilie 2016.

Participanții la olimpiada școlară prezintă obligatoriu la toate probele de concurs carnetul de elev și adeverința de participare cu fotografie și sigila instituției de învățământ aplicată pe ea (anexa nr.2). Participarea la olimpiadă a elevilor (partea practică) e admisă în vestimentație sportivă. **Elevii cu vârsta mai mică sau mai mare de cât clasele indicate în regulament nu se admit.**

III. Probele olimpiadei școlare

La fiecare fază, olimpiada școlară la educația fizică se desfășoară la o probă de teorie și 6 probe practice: 2 din atletism, 2 din gimnastică și 2 din jocuri sportive. Probele scrise la toate etapele durează 90 minute în clasa a IX-a și 120 minute în clasa a XII-a. Programa pentru proba teoretică și probele practice se anexează (**anexa nr.3**).

Subiectele scrise pentru probele de concurs se stabilesc în baza următoarelor criterii:

- să fie în conformitate cu prevederile curriculumului modernizat (ediția anului 2010) raportate la acesta atât din punct de vedere al volumului de informații cât și al gradului de complexitate a competențelor specifice;
- se va ține cont pentru fiecare fază și de compartimentul și temele audiate de elevi până la data desfășurării concursului;
- să stimuleze, să dezvolte și să pună în valoare gândirea creatoare, spiritul inovator și aptitudinile elevilor în domeniul educației fizice și sportului;

Subiectele teoretice la sector și municipiu se elaborează de specialistul la educația fizică a DGETS. Proba practică include exerciții de control și combinații din atletism, gimnastică și jocuri sportive (programa se anexează).

Clasamentul general la probele olimpiadei școlare se apreciază în baza coeficientului obținut din suma clasamentelor probelor teoretice și sportive împărțite la numărul acestora.

Probele practice se desfășoară în săli și terenuri sportive special amenajate, baza materială a cărora permite desfășurarea probelor de concurs în condiții optime și identice pentru toți participanții.

IV. Evaluarea probelor scrise și practice

Evaluarea probelor scrise și practice se apreciază de către 2 membri ai juriului prin scara docimologică de la 1 la 10 puncte la toate etapele. Rezultatele olimpiadei școlare sunt afișate după 1 zi de la sfârșitul ei, iar contestările se pot depune în timp de 24 ore de la afișarea rezultatelor. În

metodologia de apreciere se va ține cont de obiectivele și conținuturile curriculei la disciplină. **Concurenții care nu au participat la una sau câteva probe în clasamentul general va ocupa locul după acei care vor avea rezultate la toate probele.**

V. Colegiul de arbitri

Membrii Consiliul de Coordonare și a Juriului pentru evaluarea probelor practice și teoretică sunt selectați și aprobați din rândurile celor mai buni profesori ai municipiului Chișinău de către specialistul la educația fizică a DGETS.

VI. Premii și mențiuni

Elevii premianți ai fazei de sector vor fi menționați cu diplome ale DGETS. Acordarea premiilor elevilor clasati pe primele trei locuri se va face în felul următor:

- premiul I, se acordă concurentului cu media clasamentului mai mare;
- premiul II și III ,se acordă elevilor media cărora urmează în clasament.

În cazul în care doi sau mai mulți elevi au acumulat aceeași medie, premiul respectiv se acordă deținătorului a mai multor locuri unu cât la probele teoretice atât și la cele practice. Locul IV se decorează cu mențiune.

VII. Dispoziții finale

Elevii care au obținut locul I la faza de sector vor participa la olimpiada republicană, fiind incluși în oferta de participare elaborată de specialistul la educația fizică a DGETS.

Anexa nr.1

Model

**OFERTĂ PREALABILĂ
DE PARTICIPARE LA OLIMPIADA MUNICIPALĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ A
ECHIPEI LT „N.IORGA”, SECTORUL BOTANICA A MUNICIPIUL CHIȘINĂU,
EDIȚIA ANULUI 2016.**

Liceul Teoretic „N.Iorga” va delega la olimpiada municipală 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.

Data prezentării: 04.03.16

Profesorul reprezentant _____

Directorul liceului _____

**OFERTĂ
DE PARTICIPARE LA OLIMPIADA ,
SECTORUL BOTANICA, MUNICIPIUL CHIȘINĂU
A ECHIPEI LT „N.IORGA”, EDIȚIA ANULUI 2016.**

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 etapa de sector prin hotărârea comisiei școlare a concursului sunt delegați următorii elevi:

Nr/o	Numele, prenumele elevului	Clasa	Numele, prenumele profesorului	Viza medicală
1.	Codreanu Ion	IX	V.Olaru	Sănătos/semnătura medicului, sigila
2.	Doina Ana	IX	S.Șerpu	sănătos/semnătura medicului, sigila
3.	Cireș Vasile	XII	A.Druță	sănătos/semnătura medicului, sigila
4.	Bumbu Viorica	XII	M.Vicol	sănătos/semnătura medicului, sigila

Sunt admiși 4 elevi. Medicul LT „N.Iorga” _____
/semnătura și sigila medicului/

III. Se delegă profesorul de educație fizică Druță Andrei, în calitate de conducător al lotului de elevi al LT „N.Iorga” la etapa de sector a olimpiadei municipale la educația fizică.

Directorul liceului _____
/semnătura și sigila /

Data prezentării: aprilie 2016

Anexa nr.2

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>	a) Proba teoretică				
	b) Alergare: 60, 100m				
	c) Alergare: 1000m.				
	d) Acrobatica				
<p>Clasa _____ Data, luna, anul nașterii _____</p> <p>_____ /unitatea de învățământ /</p> <p>_____ /numele, prenumele, gradul profesorului de educație fizică/</p>	e) urcare în sprigin prin răsturnare din atârnat la bara fixă, (băieți), ridicarea picioarelor drepte în echer din atârnat la scara de gimnastică, (fete).				
<p>L.Ș. Semnătura directorului liceului</p>	f) Joc sportiv: volei.				
	g) Joc sportiv: baschet.				
	Punctaj total:				

PROGRAMA
olimpiadei municipale la educația fizică,
ediția anului 2016.

I. Atletism

1. Alergare de viteză: 60 metri - clasa a IX-a, fete și băieți;

100 metri - clasa a XII-a - fete și băieți;

2. 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 probele de atletism să fie înlocuite cu:

- alergare de suveică 6 x 10 m, (clasa a IX-a), și 10 x 10 m (clasa a XII-a).
- sărituri laterale peste banca de gimnastică în timp de 30 secunde (clasa a IX-a și clasa a XII-a, numărul de repetări).

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 sprigin ghemuit;	1,0 p
3.	rostogolire înapoi în sprigin ghemuit;	0,7 p
4.	rostogolire înapoi în stînd mult depărtat;	0,8 p
5.	răsturnare laterală în dreapta;	1,0 p
6.	răsturnare laterală în stînga;	1,0 p
7.	stînd pe cap și mîini;	1,0 p
8.	stînd pe mîini, 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 în sprigin ghemuit;	1,0 p
3.	rostogolire înapoi în sprijin ghemuit;	0,8 p
4.	rostogolire înapoi în semisfeară;	1,0 p
5.	răsturnare laterală în dreapta;	1,0 p
6.	răsturnare laterală în stînga;	1,0 p
7.	stînd 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, decît în programa școlară:

a) - podul din stînd și îndreptere (fete) – 1,0 puncte;

- rostogolire înainte din stînd pe mîini (băieți) – 1,0 puncte;

b) - două răsturnări laterale în direcții diferite (în dreapta și în stînga) – 1,0 puncte;

c) – răsturnare înainte cu întoarcere împrejur (rondad) – 1,0 puncte.

0,5 puncte pentru compoziție: formarea combinărilor prin alternarea elementelor din diferite grupe structurale ale tehnicii.

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

Elemente obligatorii pentru clasa a XII, băieți

1.	echilibru pe dreptul (stîngul);	0,5 p
----	---------------------------------	-------

2.	rostogolire înainte prin săritură;	0,8 p
3.	rostogolire înainte din stînd pe mîini;	1,5 p
4.	rostogolire înapoi în stînd picioarele depărtate;	0,7 p
5.	rostogolire înapoi prin stînd pe mîini;	1,5 p
6.	două răsturnări laterale în direcții diferite: în dreapta și stînga;	2,0 p
7.	Stînd pe cap și mîini 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 (stîngul);	0,5 p
2.	două rostogoliri consecutive înainte în sprigin ghemuit;	1,0 p
3.	rostogolire înapoi în sprigin ghemuit;	0,7 p
4.	rostogolire înapoi peste umăr în semisfoară;	0,8 p
5.	sfoara;	1,0 p
6.	două răsturnări laterale în direcții diferite: în dreapta și în stînga;	2,0 p
7.	stînd pe omoplați, brațele întinse pe saltea;	0,5 p
8.	podul din poziția stînd, 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, decît în programa școlară:**

- 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 (rondad), săritura cu întoarcere împrejur, răsturnare laterală (rostogolire înainte) – 1,0 puncte;

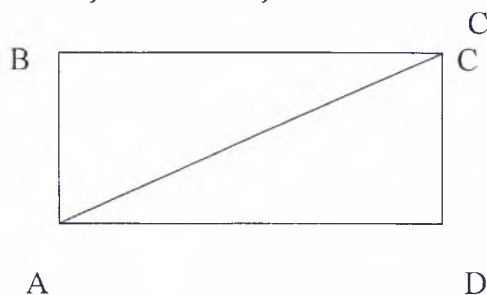
c) răsturnare înapoi – 1,0 puncte.

0,5 puncte pentru compoziție: formarea combinațiilor prin alternarea elementelor din diferite grupe structurale ale tehnicii.

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

Notă: Pentru ambele clase, conform regulamentului competițional la gimnastică, penalizările pentru incorectitudinile 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, cît și ritmul, cultura și simțul mișcărilor însoțite de acompaniment 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 mîini**;

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:

- preluarea și transmiterea mingii de jos:

- preluarea și transmiterea mingii de sus;
- serviciul mingii la precizie (numărul de servicii – 6 ori);

Rezultatele elevilor vor fi înregistrate în fișa personală și afișate pe panoul de informație. Participanții vor obține puncte în funcție de complexitatea zonei, marcate pe teren în care mingea se atinge de sol, iar locurile vor fi stabilite conform punctajului total obținut. Dacă mingea atinge linia punctele se vor calcula în favoarea concurentului respectiv.

Schema de marcare a terenului de volei
(acumularea punctajului la servicii)

10 p	9 p	10 p
9 p	8 p	9 p
0,5 m	4 p	
	5 p	3 m

FILEUL

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:

- prinderea și transmiterea mingii;
- recuperarea mingii după ricoșare de la panou;
- driblingul cu schimbarea direcției la viteză mare;
- aruncarea mingii la coș de pe loc și în doi pași după dribling.

Driblingul mingii de baschet în alergare de suveică 3x10 m (sec.) cu mâna dreaptă într-o direcție, cu mâna stângă în cealaltă direcție și aruncarea în coș din 2 pași. La semnalul sonor (se include cronometrul) participantul ia startul de la obstacolul **A**. Execută driblingul cu mâna dreaptă cu ocolirea obstacolului **B**, aflat la distanța de 10 metri de la linia de start, apoi participantul efectuează driblingul cu mâna stângă cu ocolirea obstacolului **A**. Continuă driblingul alternativ spre panou cu aruncare la coș prin procedeul ales de participant. Cronometrul se oprește când mingea după aruncarea reușită atinge podeaua (solul).

Dacă nu se marchează din prima, elevul are dreptul la două aruncări suplimentare prin recuperarea mingii. În cazul când nu s-a marcat din trei încercări, cronometrul se oprește după a treia aruncare, când mingea atinge podeaua (solul).

Penalizări:

1. Fiecare greșală tehnică se penalizează cu + 5 secunde;
2. Dacă după trei aruncări mingea nu nimerește în coș participantul se penalizează cu + 5 secunde.