

**Anexa nr.1**la ordinul nr. 011-7/333 din 20.03.24**Componența Consiliului de coordonare a olimpiadei școlare  
la Educația fizică, etapă municipală**

1.	Axînti Svetlana	Șef al direcției managementul curricular, DGETS, președinte consiliului de coordonare
2.	Popescu Olga	Specialist superior, DGETS, membrul consiliului de coordonare
3.	Șendrea Marina	IP LT „Gaudeamus”, membrul consiliului de coordonare

**Anexa nr.2****Membrii juriului la Olimpiada municipală la disciplina – Educația fizică**

Nr. d/o	Numele, Prenumele	Instituția	Funcția
1.	Șendrea Marina	IPLT „Gaudeamus”	Președintele juriului
2.	Arefieva Marina	IPLT „Dacia”	Membrul
3.	Glavan Mariana	IPLT „Ginta Latina”	Membrul
4.	Butcaru Ana	IPLT „Constantin Negruzzi”	Membrul
5.	Calaraș Marina	IPLT „Ginta Latină”	Membrul
6.	Șevciuc Alla	Herțli	Membrul
7.	Cherticeac Igor	Gimnaziul nr. 45	Membrul
8.	Repede Mihai	IPLT „Nicolae Bălcescu”	Membrul
9.	Rudenco Lidia	IPLT „Matei Basarab”	Membrul
10.	Danilov Serghei	LT „A. Russo”	Membrul
11.	Diordița Lilia	IPLT „Mihail Kogălniceanu”	Membrul
12.	Legoșina Svetlana	LT „Academician C.Sibirschi”	Membrul
13.	Litvinova Elena	IPLT „Dimitrie Cantemir”	Membrul
14.	Mihniova Oxana	IPLT „O. Ghibu”	Membrul
15.	Perciun Veaceslav	IPLTPA „Ion și Doina Aldea- Teodorovici”	Membrul
16.	Pojar Diana	LCI „PROMETEU-PRIM”	Membrul
17.	Repalov Tatiana	IPLT „Gaudeamus”	Membrul
18.	Rudnic Ala	LTPA „Elena Alistar”	Membrul
19.	Țenu Silvia	IP ÎLT „ORIZONT”, Durlești	Membrul

**Anexa nr.3****Comisia de examinare a contestațiilor**

Nr. d/o	Numele, Prenumele	Instituția	Funcția
1.	Șendrea Marina	IPLT „Gaudeamus”	Președintele juriului
2.	Șevciuc Alla	Herțli	Membrul
3.	Litvinova Elena	IPLT „Dimitrie Cantemir”	Membrul
4.	Rudnic Ala	LTPA „Elena Alistar”	Membrul
5.	Repalov Tatiana	IPLT „Gaudeamus”	Membrul

**Oferta de participare****la etapa municipală a Olimpiadei la Educația fizică**

a elevilor din \_\_\_\_\_

La faza locală a olimpiadei, desfășurate la data de \_\_\_\_\_, au participat \_\_\_\_\_ elevi, inclusiv, pe clase:

<i>Clasa</i>	<i>Număr de participanți</i>
a IX-a	
a XII-a	

Prin decizia consiliului local de coordonare a olimpiadei, la etapa municipală sunt delegați:

<i>Nr. d/r</i>	<i>Numele, prenumele elevului</i>	<i>Clasa</i>	<i>Limba de instruire</i>	<i>Profesor la clasă</i>
1.		<b>IX</b>		
2.		<b>IX</b>		
3.		<b>XII</b>		
4.		<b>XII</b>		

Conducător al echipei este desemnat(ă) \_\_\_\_\_

Telefonul de contact al coordonatorului: \_\_\_\_\_

Directorul instituției \_\_\_\_\_  
(semnătura)

L.Ș.

**Adeverința de participare**

<b>Adeverința de participare la Olimpiada municipală la educația fizică</b>	<b>Proba</b>	<b>Rezultatul</b>	<b>Clasament</b>	<b>Semnătura arbitrilor</b>
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin: 0 auto 20px auto;"> <p>FOTO</p> </div> <p>L. Ș.</p> <hr/> <p>Numele, Prenumele elevului(ei)</p> <hr/> <p>Instituția de învățământ</p> <p>Clasa ____ Data nașterii ____</p> <hr/> <p>Numele, Prenumele profesorului de educație fizică, grad didactic</p> <p style="text-align: center;">Directorul:</p> <hr/> <p>Numele, Prenumele, semnătura</p>	Teoria			
	Gimnastica			
	Jocuri sportive			
	Atletism			
	Alergarea de rezistență			
Punctaj total:				

*Adeverința de participare* se prezintă în mod obligatoriu (A4) Comisiei de validare a concursului însoțită de carnet de elev sau buletinul de identitate (certificat de naștere).



## PROGRAMA PROBELOR PRACTICE

### la etapa municipală a Olimpiadei la Educația fizică

#### **1. Combinație din elemente acrobatice incluse în curriculumul modernizat la educația fizică:**

##### **Clasa a IX-a, băieți**

**Cărarea nr.1** – Echilibru pe un picior cu brațele lateral-sus, rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit;

**Cărarea nr.2** – două rostogoliri laterale în stând depărtat, alăturarea piciorului în p.b.;

**Cărarea nr.3** – sprijin ghemuit, împingerea cu ambele, stând pe cap și mâini (menținere), revenire în sprijin ghemuit, două rostogoliri consecutive înainte în sprijin ghemuit, săritura cu extensie.

##### **Clasa a IX-a, fete**

**Cărarea nr.1** – Echilibru pe un picior cu brațele lateral-sus, rostogolire înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit;

**Cărarea nr.2** – două răsturnări laterale în stând depărtat, alăturarea piciorului în p.b.;

**Cărarea nr.3** – rulare înapoi în culcat dorsal, podul (menținere), culcat dorsal, stând pe omoplați, rostogolire înapoi peste umăr în semisfoară, piciorul prin lateral înainte, îndreptare, săritura cu extensie.

##### **Clasa a XII-a, băieți**

**Cărarea nr.1** – Echilibru pe un picior cu brațele lateral-sus, rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi în cu ieșire în stând pe mâini, îndreptare la p.b.;

**Cărarea nr.2** – răsturnare laterală în dreapta, întoarcere împrejur, răsturnare laterală în stânga, alăturarea piciorului cu întoarcerea la dreapta;

**Cărarea nr.3** – rostogolirea înapoi în stând depărtat, brațele lateral, prin săritură întoarcerea împrejur, căderea în sprijin culcat cu brațele îndoite, prin săritură în sprijin ghemuit, stând pe cap și mâini, revenire în sprijin ghemuit, îndreptare la p.b., săritura cu extensie.

##### **Clasa a XII-a, fete**

**Cărarea nr.1** – Echilibru pe un picior cu brațele lateral-sus, rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit;

**Cărarea nr.2** – răsturnare laterală în dreapta, întoarcere împrejur, răsturnare laterală în stânga, alăturarea piciorului cu întoarcerea la dreapta;

**Cărarea nr.3** – rulare înapoi în culcat dorsal, stând pe omoplați, rostogolire înapoi peste umăr în semisfoară, piciorul prin lateral înainte, îndreptare la p.b., podul din stând, îndreptare, săritura cu extensie.

**Notă:** Combinațiile propuse poartă un caracter fix, obligatoriu spre executare în consecutivitatea enunțată

## 2. Proba practică - „JOCURI SPORTIVE” constă din 2 părți

### BASCHEȚ (test practic)

**Inventar și utilaj:** mingea de baschet nr.6 – 1 unitate, mingea nr.7 – 1 unitate, popice – 7 unități.  
Testul se susține conform regulilor oficiale de baschet.

Concurentul, la semnalul arbitrilor (**testul se cronometrează timp de 1 minut**), execută aruncare la coș din punctul nr.1 (schema nr.2). după recuperarea mingii, elevul execută driblingul mingii până la următorul punct nr.2, etc. După efectuarea aruncărilor din cele 7 puncte, dacă rămâne timp elevul poate executa aruncări din punctele dorite, până la expirarea timpului.

#### Condițiile de apreciere

Coș valabil din punctul 1 – **1 punct**;

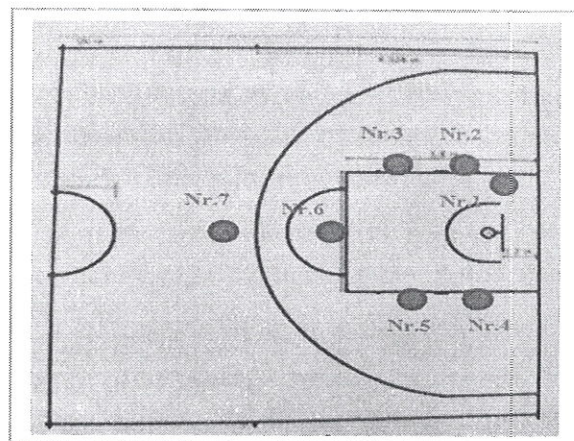
Coș valabil din punctele nr.2,3,4,5,6 – **2 puncte**;

Coș valabil din punctul nr.7 – **3 puncte**.

#### Greșeli:

Fiecare greșală – **1 punct**.

- Regula „dublu dribling”
- Regula „pași cu mingea”
- Regula „reținerea mingii”



### Volei (test practic)

Inventarul și echipament: plasă de volei – 1 unitate, mingi de volei – 8 unități, cercuri de gimnastică – 5, saltea de gimnastică – 1 unitate, cronometru- 1 unitate;

**Proba se desfășoară conform regulilor oficiale la volei.**

Concurentul, la semnalul arbitrilor (pornește cronometru), efectuează 3 seviri (3 mingi sunt la linia de servire) peste plasă către zona desemnată (saltea) (Des.1) pe partea opusă a terenului de volei. Se deplasează spre cercul cu (diametru – 3,6m), situat la 2 metri de plasa de volei, ia 1 minge din 5 care alină lângă cercul cu (diametru -3,6m), execută 10 preluări cu ambele de jos (mingea trebuie să se ridice deasupra nivelului superior al fileului) ulterior efectuează 5 pase cu ambele de sus din cercul cu (diametru-3,6m) peste fileu în terenul advers, către 5 zone indicate prin cercuri de gimnastică plasate pe partea opusă a terenului de volei (Des.1), prima pasă către zona nr.1, a doua pasă către zona nr.2, etc... Cronometru este oprit – după a 5-a pasă (minge) căzută pe podea.

#### Criterii de evaluare:

- Punctaj maxim – **38**;
- Servirea este efectuată în zona indicată (saltea de gimnastică) – **5 puncte**;
- Servirea efectuată în jumătatea opusă a terenului fără a atinge zona desemnată – **1 punct**;
- Preluările cu ambele de jos sunt executate până la prima eroare (vezi erorile de mai jos);
- Numărul maxim de preluări este de 10 – **10 puncte** (5 preluări – 5 puncte);
- Pasarea mingii cu ambele de sus (cercul cu diametru-3,6m) către zonele marcate cu cercuri de gimnastică pe partea opusă a terenului de volei
  - Țintirea zonei nr.1 și nr.2 – **2 puncte**;
  - Țintirea zonei nr.3, nr.4, nr.5 – **3 puncte**.

#### Erori (greșeli):

Preluarea mingii cu ambele de jos:

- Depășirea liniei (cercul cu diametru-3,6m);
- Căderea mingii pe podea;

La preluări cu ambele de jos **nu este** considerată greșală, dar nu se acodă puncte: pasă cu ambele de sus, preluarea mingii cu o mână, picior.



### 3. Atletismul:

alergare de rezistență fete 500m,  
băieți – 1000m, în caz de timp  
nefavorabil (ploaie) sărituri cu  
coarda timp de 1 minut

