

**Cerințele privind condițiile de desfășurare pentru unele probe de concurs din cadrul
Olimpiadei Republicane la disciplina *Educație fizică*
ediția a XX-a, anul 2025**

La Olimpiada Republicană participă elevii claselor a IX-a și a XII-a, învingători ai etapei raionale/municipale. Concursul se desfășoară pe categorii: băieți și fete.

Olimpiada Republicană la disciplina Educație fizică se va desfășura în perioada 16 – 18 mai 2025, la Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din mun. Chișinău.

Olimpiada Republicană la Educația fizică include 5 probe de concurs:

1. Proba de teorie – test de evaluare a competențelor cognitive (120 minute).
2. Proba de rezistență generală – alergare 1000 m (*băieți, fete*).
3. Proba de gimnastică. Cerințele pentru această probă reprezintă elemente acrobatice, conform curriculumului la disciplina Educație fizică (combinația se anexează).
4. Proba de jocuri sportive. Cerințele pentru această probă includ elemente din: **volei** (servirea, transmiteri, preluări); **baschet** (aruncări la coș, dribling); **fotbal** (dribling, lovituri pe poartă) (testul se anexează). Inventarul va fi pus la dispoziție de către comisia de jurizare.
5. Proba de pregătire fizică generală.

1. Proba teoretică

Proba teoretică, din cadrul etapei republicane se desfășoară în formă de **test**, care urmărește scopul evaluării gradului de formare/dezvoltare a competențelor cognitive generale/conceptuale și speciale ale elevului. Testele pentru fiecare clasă conțin itemi formulați în baza subiectelor reflectate în conținuturile curriculare la disciplina de studii *Educație fizică*. Timpul destinat rezolvării testului este de 120 de minute.

Aspectele teoretice ale testelor solicită elevului cunoașterea:

1. Terminologiei sportive.
2. Noțiunilor și definițiilor diverselor fenomene specifice domeniului educației fizice și sportului.
3. Mijloacelor educației fizice (cunoștințele, exercițiile fizice, factorii naturali și igienici), utilizate în diverse scopuri: recreative, asanative, dezvoltative, etc.
4. Conceptelor/reperelor cu referire la fortificarea sănătății omului.
5. Tehnicii executării testelor motrice.
6. Aplicării unor forme în scopul diagnosticării/determinării gradului de pregătire fizică și funcțională a organismului uman, etc.
7. Mișcării olimpice antice și contemporane (mișcarea olimpică națională și internațională).

La etapa de înregistrare, fiecare participant va prezenta o fotografie în format 3X4, copia buletinului de identitate/certificatului de naștere și certificatul (F-027) de la medicul de familie. În lipsa acestor acte, organizatorii își rezervă dreptul de a nu admite elevul în cadrul probelor practice de concurs.

TEST PRACTIC
Proba de gimnastică

Clasa a IX-a, băieți.

P.i. - stând cu fața spre direcția mișcării.

1. Balans cu dreptul (stângul) înainte la 90°, brațele înainte, fandare înainte brațele lateral, revenire, săritura prin forfecare, echilibrul pe un picior, brațele lateral-sus, îndreptare, brațele sus - **1,5 p.**
2. Rostogolire înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi cu picioarele depărtate, brațele lateral, prin săritură, poziția stând, brațele lateral-sus..... - **2,0 p.**
3. Rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit, stând pe cap și mâini (menținere), revenire în sprijin ghemuit, îndreptare prin săritură cu întoarcere la 180 ° - **3,0 p.**
4. Două răsturnări laterale în stânga sau în dreapta în stând depărtat, alăturarea piciorului..... - **3,0 p.**
5. Săritura cu întoarcere la 360 ° - **0,5 p.**

Total 10 puncte.

Clasa a IX-a, fete.

P.i. – stând, brațele lateral-sus, cu fața spre direcția mișcării.

1. Pas lateral cu dreptul, stângul încrucișat înapoi pe vârf, brațul stâng înainte, aceeași spre stânga; pas cu dreptul (stângul) înainte, echilibru pe un picior, îndreptare, ridicare pe vârfuri, brațele lateral..... - **1,5 p.**
2. Doi pași de galop, sprijin ghemuit, rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit; stând pe genunchiul stâng, dreptul lateral pe vârf, înclinare spre stânga, brațul drept sus, stând pe genunchi brațele lateral; piciorul stâng prin lateral pe talpă înainte, cerc cu brațele în jos, ridicare în stând cu întoarcere la 180° în p.b. - **2,5 p.**
3. Din sprijin ghemuit rulare înapoi în stând pe omoplați cu sprijinul brațelor întinse pe podea, rulare înainte în culcat dorsal brațele sus, podul (menținere), revenire în culcat dorsal brațele sus, întoarcere împrejur în culcat abdominal, semisfoară, brațele lateral, îndreptare, brațele sus..... - **2,5 p.**
4. Două răsturnări laterale în dreapta sau în stânga, în stând depărtat, brațele lateral, alăturarea piciorului în p.b. - **3,0 p.**
5. Săritura cu extensie..... **0,5 p.**

Total 10,0 puncte

Clasa a XII-a, băieți.

P.i. – stând, brațele lateral, cu fața spre direcția mișcării.

1. Săritura cu întoarcere la 360°, fandare înainte cu dreptul (stângul), brațele lateral-sus, îndreptare, brațele sus, răsturnare laterală spre dreapta, întoarcere împrejur și răsturnare laterală spre stânga în stând depărtat, întoarcere la stânga, cu bătaia unui picior rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit, săritură în sus întoarcere împrejur..... - **3,0p.**

2. Echilibru pe un picior, brațele lateral-sus, îndreptare, brațele sus, cădere în sprijin culcat cu brațele îndoite, îndreptând brațele, prin forță stând pe cap și mâini (menținere), lăsare în sprijin ghemuit, îndreptare în p.b..... - **1,5p.**
3. Balans cu unul și bătaie cu altul, stând pe mâini rostogolire înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur în sprijin ghemuit..... - **1,5p.**
4. Rostogolire înapoi în sprijin ghemuit, rostogolire înapoi prin stând pe mâini în poziția stând brațele sus..... - **2,0p.**
5. Rondat, săritura cu extensie..... - **2,0p.**

Total 10,0 puncte

Clasa a XII-a, fete.

P.i. - stând pe vârfuri brațele lateral, cu fața spre direcția mișcării.

1. Pas cu dreptul, brațul stâng lateral, alăturând stângul, brațul drept lateral, cerc cu brațele în jos, semigenuflexiune, un braț înainte, celălalt lateral, săritură cu întoarcere la 360°..... - **1,0p.**
2. Echilibru pe un picior, celălalt apucat în inel..... - **1,0p.**
3. 2 pași de polcă, sprijin ghemuit, rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi peste umăr în semisfoară brațele lateral (menținere), sprijin ghemuit, îndreptare, brațele sus..... - **1,5p.**
4. Răsturnare laterală spre dreapta, întoarcere împrejur și răsturnare laterală spre stânga în stând depărtat, întoarcere spre stânga cu alăturarea piciorului drept, brațele lateral.....**2.0p.**
5. Balans înainte-sus cu dreptul (stângul), fandare profundă, brațele lateral-sus, rostogolire înainte în stând pe omoplați (menținere), rulare înainte în așezat sprijin înapoi, așezat în echer brațele lateral (menținere), culcat pe spate brațele sus, podul (menținere) și îndreptare, întoarcere la 180° în stând brațele lateral-sus..... - **2,0 p.**
6. Rondat, săritură în sus..... - **2,5p.**

Total 10,0 puncte

Combinările propuse poartă un caracter fix, obligatoriu spre executare în consecutivitatea enunțată. Abaterea de la programul stabilit se penalizează cu până la 1,0 puncte. Combinările se vor îndeplini pe o cărare acrobatică cu lungimea de 12 m.

Notă (pentru ambele clase): Conform regulamentului competițional la gimnastică penalizările pentru incorectitudine se clasifică în: mici - 0,1 puncte, medii - 0,2-0,3 puncte și greșeli mari - 0,5 puncte.

Echipamentul trebuie să fie ales în conformitate cu cerințele probei de gimnastică.

TEST PRACTIC
Proba de jocuri sportive

Proba practică - „Jocuri sportive” constă din 3 părți.

Partea 1 – Volei;

Partea a 2-a – Baschet;

Partea a 3-a – Fotbal.

VOLEI

Inventar și utilaj: mingi de volei - 1 buc; cronometru - 1 buc.

Proba se desfășoară conform regulilor oficiale ale jocului volei FIVB 2025 - 2028.

Concurentul, la semnalul arbitrilor (pornește cronometrul), execută elementele tehnice : preluarea mingii cu două mâini de jos deasupra sa, din ricoșat de la podea, pasarea cu două mâini de sus în perete, mai sus de linie (*fete h-2,24, băieți h-2.43*). **Durata testului 30 sec.**

Condițiile de apreciere:

Concurentul acumulează **1 punct** când îndeplinește elementele consecutiv și în ordinea stabilită:

preluarea de jos cu ambele mâini deasupra sa, din ricoșat de la podea, pasa de sus cu ambele mâini în perete.

Concurentul, poate să înceapă: aruncă mingea în perete, aruncă mingea în sus, pasează mingea de sus în perete, aruncă mingea în podea.

Greșeli:

Nerespectarea consecutivității ordinii efectuării (ricoșarea de la podea, preluarea mingii cu două mâini de jos, pasarea mingii cu două mâini de sus, mingea trebuie să ricoșeze de la perete mai sus de linie)

BASCHEȚ

Inventar și utilaj: minge de baschet nr. 6 – 1 buc., minge de baschet nr. 7 – 1 buc., jaloane – 6 buc., mingi tenis de câmp – 3 buc., conuri– 5 buc., cronometru – 1 buc.

Testul se susține conform regulilor oficiale ale jocului baschet FIBA - 2024.

Concurentul, la semnalul arbitrilor (pornește cronometrul), execută driblingul mingii alternativ cu ocolirea obstacolelor, (primul con se ocolește **OBLIGATORIU** prin partea stângă) prelungește driblingul spre primul jalon, schimbă mingea (mingea tenis de câmp) de pe jalonul roșu pe cel albastru, după execută prima aruncare la coș din afara zonei de 3 sec. și a doua aruncare din zona de 3 sec., după care revine la linia de **START** și va repeta aceeași spre al II-ea și al III-ea jaloane. **(Des. 1)**

Condițiile de apreciere:

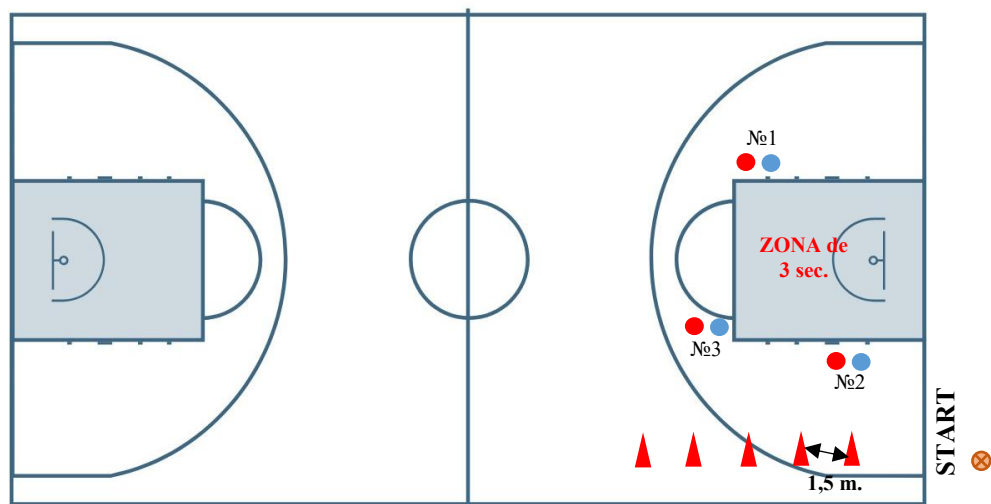
- Coș valabil din afara zonei de 3 sec. – **2 puncte**;
- Coș valabil de la linia de trei puncte – **3 puncte**;
- Coș valabil după recuperare din zona de 3 sec. – **2 punct**;
- Schimbul mingii (tenis de câmp) fără pierderea driblingului – **1 punct**.

Greșeli:

Fiecare greșală **minus 1 punct**

- Regula ”dublu dribling”;
- Regula ”pași cu mingea”;
- Regula ”reținerea mingii”;
- Nerespectarea driblingului cu ocolirea obstacolelor;
- Mingea de tenis de câmp nu este fixată.

Nu se consideră greșală dacă, după aruncare la coș, mingea s-a atins de podea s-au de perete. Cronometrul se oprește când mingea aruncată la coș se atinge de podea.



Des. 1

FOTBAL

Inventar și utilaj: 5 conuri, poartă de fotbal 1,2x0,8 m., 3 mingi de fotbal (futsal), cronometru -1 buc.

Concurentul, la semnalul arbitrilor (pornește cronometru), va dribla cu prima minge printre conuri, (primul con se ocolește **OBLIGATORIU** prin partea dreapta (traiectoria direcției driblingului poate fi oricare), apoi va efectua lovitură pe poartă, distanța băieți 10 m, fete 7 m. Lovitura pe poartă urmează a fi efectuată fără a depăși linia, după care revine la linia de **START** și va repeta aceeași cu a II-a și a III-a minge (**Des. 2**).

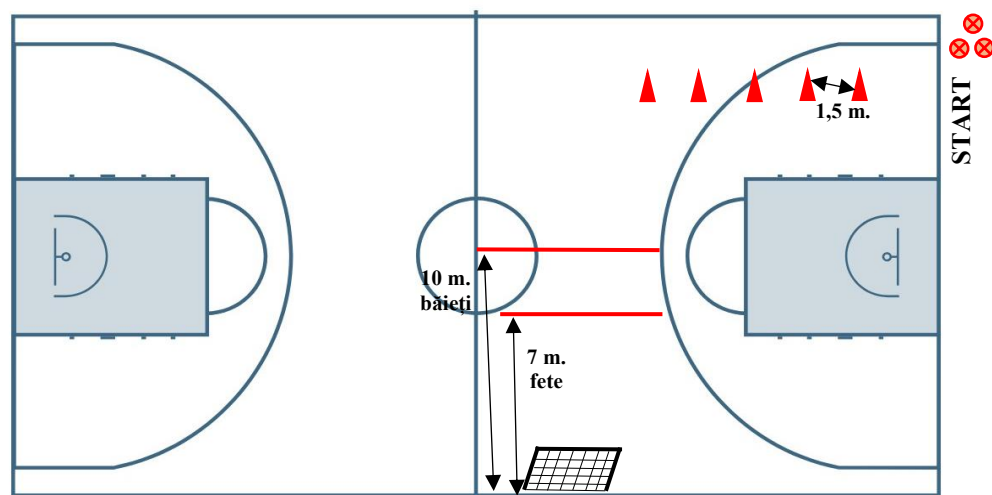
Condițiile de apreciere:

- driblare corectă – 1 punct;
- marcarea în poartă – 3 puncte;

Concurentul, nu primește **puncte** în următoarele cazuri:

- nu a respectat direcția de driblare;
- a atins mingea cu mâna;
- a atins conul (cu piciorul sau cu mingea);
- a trecut de linia de lovitură;
- nu a marcat în poartă.

După loviturile pe poartă, mingile sunt recuperate de către arbitri.



Des. 2

Aprecierea rezultatelor la jocurile sportive:

Câștigătorul este determinat după punctaj maxim (volei + baschet + fotbal). În caz dacă doi sau mai mulți concurenți vor acumula acelaș număr de puncte, prioritate are concurentul care are mai puține greșeli (baschet), dacă și acestea vor fi egale, prioritate se va da concurentului care a susținut testul în timp mai rapid (baschet + fotbal).

Punctele pentru fiecare probă sunt acordate conform rezultatului obținut la proba respectivă. Dacă doi sau mai mulți concurenți au același rezultat, atunci li se acordă același număr de puncte pentru fiecare, conform locului pe care s-au plasat. Locul următorului concurent va fi stabilit după toți acei care au obținut rezultate mai bune decât cel propriu. (exemplu: dacă 3 concurenții s-au plasat pe locul 4, următorul va obține locul 7).

Clasamentul general la Olimpiada Republicană la Educația fizică se stabilește în baza sumei punctajului obținut de concurent la fiecare probă de concurs. Învingător al Olimpiadei va fi declarat participantul care va acumula cel mai mic punctaj.

În cazul în care doi sau mai mulți concurenți au acumulat același punctaj, prioritate va avea deținătorul a mai multor locuri întâi, doi, trei, patru, etc. pe care s-a calificat la toate cele cinci probe. Dacă totuși doi participanți acumulează același punctaj, prioritate i se va acorda elevului care va obține un scor mai bun la proba teoretică, urmat de proba rezistență generală, proba de gimnastică, proba de jocuri sportive, proba de pregătire fizică generală. Concurenții care nu au participat la una sau mai multe probe în clasamentul general vor ocupa locul după elevii care vor avea rezultate la toate probele.