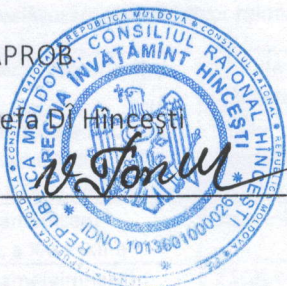


APROB.

Șefa D. Hîncești



Valentina Tonu

CALENDARUL

activităților sportive raionale ale elevilor în anul academic 2021-2022

11	Baschetbal	100 + 100	Marți	15.01.2022	15.01.2022	Gara, A. Eșcușeni	100 + 100 + retur
12	Stăruș peșce	14 echipe	Marți	15.01.2022	15.01.2022	LT „M. Ștefan”	Școala 2 Hîncești
13	Cursa de alergări de săptămână	15 echipe	Mai	15.05.2022			1000m - cl. I 1500m - cl. II 2000m - cl. III 3000m - cl. IV 4000m - cl. V
14	Speciulă Olimpică de atletism	21 (100 + 110)	Mai	15.05.2022		Gara, Ștefan	200m - (10)
15	Șah sportiv		Mai	15.05.2022		În toate școlile școlare	

Specialist metodist: _____ A. Vlas

Graficul

desfășurării competițiilor raionale ale elevilor din unitățile de învățământ ale r.Hîncești pentru anul de studiu 2021-2022

Nr. d/o	Activități sportive	Nr. de echipe înregistrate	Perioada de desfășurare	Etapale		Locul desfășurării	Componenta echipei
				zonale	Finale		
1	Olimpiada raională la educația fizică cl.a IX-a, XII-a	Toate instituțiile	Martie-Aprilie	În cadrul instituției	02.04.2022 03.04.2022	LT „M.Sadoveanu”	Clasa a XII-a ,a IX-a, câte un băiat și o fată
2	Dame(licee) cl. a X-a - -XII-a	4(b) + 4(f)	Decembrie	-	18.12.2021	LT „M.Eminescu”	3 b+ 3 f
3	Dame(gimnazii) cl. a V-a – IX-a	21(b) + 20(f)	Decembrie	11.12.2021	18.12.2021	LT „M.Eminescu”	3 b+ 3 f
4	Șah (licee) cl. a X-a – XII-a	2(b) + 2(f)	Decembrie	-	19.12.2021	LT „M.Eminescu”	3 b+ 3 f
5	Șah(gimnazii) cl. V- a – IX-a	7(b) + 7(f)	Decembrie	-	19.12.2021	LT „M.Eminescu”	3, b+ 3 f
6	Tenis de masă (licee) cl.a X-a – XII-a	4(b) + 3(f)	Ianuarie		29.01.2022	LT „M.Sadoveanu”	3 b+ 3 f +2rezervă
7	Tenis de masă (gimnazii) cl. a V-a – IX-a	11(b) + 7(f)	Ianuarie	22.01.2022	29.01.2022	LT „M.Sadoveanu”	3 b+ 3 f +2rezervă
8	Volei (licee) Cl. a X-a - XII-a	5(b) + 5(f)	Februarie		26,02,2022	LT „M.Sadoveanu”	10 b+10 f
9	Volei (gimnazii) Cl. A V-a – IX-a	16(b) + 14(f)	Martie	05.03.2022	12.03.2022	LT „M.Sadoveanu”	10 b+10 f + rezervă
10	Baschet (licee) cl.a X-a – XII-a	4(b) + 3(f)	Martie		20.03.2022	LT „Șt.Holban”	10 b+10 f + rezervă
11	Baschet (gimnazii) cl. a V-a - IX-a	9(b) + 4(f)	Martie	19.03.2022	26.03.2022	GM „A.Bunduchi”	10 b+10 f + rezervă
12	Starturi vesele cl. a IV-a	14 echipe	Aprilie	09.04.2022	16.04,2022	LT „Șt.Holban”	5b+5f+2rezervă
13	Cursa Olimpică de atletism cl. a V-a – XII-a	19 echipe	Mai		22,05,2022		I grupă – cl.a V-a - VII-a II grupă – cl. a VIII-a-IX-a III grupă – cl. a X-a-XII-a
14	Speranțele Olimpice de atletism cl.a V-a –VII-a	21(b)+21(f)	Mai		16,05,2022	GM Bobeica	2(b) + 2 (f),
16	Ziua sportivului		Mai		01-19.05.20	În toate instituțiile	

Acest calendar poate suferi modificări pe parcurs.

I. Regulamentul privind organizarea și desfășurarea Olimpiadei raionale de Educație Fizică

a) Obiectivele generale:

1. Stimularea și promovarea elevilor cu aptitudini deosebite și a intereselor lor pentru studii.
2. Dezvoltarea capacităților și talentelor elevilor în vederea asigurării unui potențial intelectual înalt pentru viitorul societății.

b) Obiectivele specifice:

1. Stimularea interesului sporit al elevilor față de disciplina educație fizică.
2. Dezvoltarea spiritului competitiv, calități volitive, fizice și intelectuale ale elevilor.
3. Formarea unui cadru înalt de comunicare între elevi și favorizarea schimbului de opinii și experiență.
4. Evaluarea nivelului de formare a competențelor celor mai buni elevi din domeniul educației fizice.
5. Selectarea celor mai buni pentru participare la etapa republicană.

1. Obiectivele:

2. Organizarea și desfășurarea olimpiadei

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

1. Etapa din cadrul unității de învățământ.
2. Etapa raională – participă câte un băiat și o fată din clasele a IX-a și a XII-a.

În cadrul etapei raionale se prezintă, cu două săptămâni înainte oferta de participare și numele, prenumele elevului.

3. Probele de concurs din cadrul olimpiadei

La fiecare etapă, olimpiada școlară la educația fizică conține probă teoretică și probele practice. Pentru rezolvarea subiectelor la proba scrisă se acordă 60 minute. Subiectele la etapa din cadrul unștituțiilor sunt propuse de administrația instituției și a profesorului de educație fizică, iar cea raională de către specialistul Direcției Învățământ și Comitetul Olimpic Raional.

Proba teoretică de concurs se stabilește în baza următoarelor criterii:

- a) Să fie în conformitate cu prevederile curriculumului modernizat raportate la cerințele superioare ale acestora, atât din punct de vedere al volumului de informație, cât și al gradului de complexitate a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor respective.
- b) Se va ține cont pentru fiecare etapă de teme audiate de elevi până la data desfășurării concursului.
- c) Să stimuleze, să dezvolte și să pună în valoare gândirea creatoare, spiritul inovator și aptitudinile elevilor în domeniul educației fizice și sportului.

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

4. Evaluarea probelor scrise și practice. Determinarea învingătorilor

Probele scrise se evaluează de către membrii juriului olimpic. Fiecare lucrare este evaluată de către doi membri ai comisiei. Divergențele în aprecierea a celor doi evaluatori se argumentează în scris. Punctele acumulate la probele practice și cele teoretice se acordă în conformitate cu locul ocupat în urma rezultatelor demonstrate de la fiecare probă separat. Dacă mai mulți concurenți au același rezultat, se calculează media locurilor.

Clasamentul general la probele Olimpice școlare se determină în baza sumei punctajului obținut de către concurent la toate probele de concurs.

Învingători Olimpiadei vor fi declarați cei care vor avea cele mai bune rezultate la probele date. În cazul când doi, și mai mulți participanți, au acumulat același punctaj, premiul respectiv se acordă deținătorului a mai multor locuri de întâi, doi, trei etc. Concurenții care nu au participat la una sau câteva probe în clasament general vor ocupa locul după acei care vor avea rezultatele la toate probele.

5. Condițiile financiare, premii și mențiuni

La etapa din cadrul unității de învățământ cheltuielile vor fi suportate de instituția de învățământ și vor fi premiați cu diplome și premii de către administrația instituției.

Cheltuielile pentru desfășurarea Olimpiadei Raionale le va suporta Direcția Învățământ Hâncești, iar cheltuielile ce țin de deplasarea participanților le va suporta instituția ce a delegat echipa.

Elevii învingători la etapa raională vor fi menționați cu diplome și premii ale DÎ Hâncești. Tot acești învingători vor participa la etapa Republicană la Educația Fizică.

Olimpiada de educație fizică include 6 probe de concurs :

1. **Probă de teorie** – test de evaluare a competențelor cognitive (60 minute).
2. **Proba de atletism:**
 - a) Alergare de viteză 60m / de suveică 3x10m (fete și băieți cl.a IX-a);
 - b) Alergare viteză 100m/de suveică 5x10 (fete și băieți cl.a XII-a);
 - c) Sărituri în lungime de pe loc (fete și băieți, cl.a IX-a și a XII-a) .
3. **Proba de baschet** (test de evaluare a competențelor de dribling, aruncări la coș).
4. **Proba de volei** : (test de evaluare a competențelor de preluare și transmitere a mingii pe loc – 2 pase de sus, o preluare de jos, t imp de 30 sec; ,serviciul mingii de sus/jos – 6 încercări).
5. **Proba de acrobatică** (combinație prestabilă din elemente acrobatice, conform curriculumului la disciplina educație fizică).
6. **Proba de pregătire fizică generală prin metoda stațiilor.**

Concurenții vor executa exercițiile la cinci din următoarele 7 stații:

- Flotați în poziție sprijin culcat;
- Sărituri pe ambele picioare peste obstacol;
- Ridicarea trunchiului din poziție culcat pe spate;
- Sărituri cu coarda;
- Din poziția șezând în echer, întoarcerea corpului în dreapta și stânga cu mingea medicinală în mâini.

Cerințe pentru exercițiile la sol

Combinație din elemente acrobatice maximum 10,0 puncte (băieți, fete).

Clasa a IX-a băieți

P.i – p.b

1. Pas înainte, sprijin ghemuit, împingere cu ambele – stând pe cap și mâini (menținere), sprijin ghemuit.....2,0
2. Rostogolire înainte în sprijin ghemuit, rostogolire înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur.....1,5
3. Rostogolire înapoi în sprijin ghemuit, rostogolire înapoi în stând depărtat, prin săritură-îndreptare, brațele sus2,0
4. Echilibrul pe un picior, brațele lateral-sus.....1,0
5. Două răsturnări laterale în stând depărtat, alăturarea piciorului în p.b.....3,0
6. Săritura cu extensie.....0,5

Clasa a IX-a fete

P.i – p.b

1. Echilibrul pe un picior, brațele lateral-sus.....1,0
2. Rostogolire înainte în sprijin ghemuit, rostogolire înainte în șezând, picioarele întinse, aplecat îndoit1,5
3. Rulare înapoi în culcat pe spate, brațele sus, podul, culcat pe spate, stând pe omoplați,..... 2,5

4. Rulare înainte în sprigin pe un picior, celălalt întins înainte, brațele lateral, rostogolire înapoi în semisfoară, cu bătaia ambelor sprigin ghemuit, îndreptare în p.b.....1,5
5. Două răsturnări laterale, în stând depărtat, brațele lateral, alăturarea piciorului în p.b.....3,0
6. Săritura cu extensie0,5

Clasa a XII-a băieți

P.i – p.b

1. Fandare lateral cu dreptul, brațul drept lateral-sus, brațul stâng lateral-jos, p.i., fandare lateral cu stângul, brațul stâng lateral-sus, brațul drept lateral-jos, p.i.....0,5
2. Echilibru pe un picior, îndreptare, brațele sus1,0
3. Două răsturnări laterale executate în direcții diferite: în dreapta și în stânga, în stând depărtat, brațele lateral, alăturarea piciorului în p.b, întoarcere la 90° cu spatele spre direcția mișcării, brațele sus2,0
4. Rostogolire înapoi în sprigin ghemuit, rostogolire înapoi în stând îndoit depărtat mult depărtat, brațele lateral,, îndreptare în p.b2,5
5. Stând pe mâini, rostogolire înainte în sprijin ghemuit, rostogolire lungă înainte.....2,0
6. Săritura cu întoarcere la 360° 0,5
7. Un element mai dificil1,5

Clasa a XII-a fete

P.i - p.b

1. Semigenuflexiune, brațul drept înainte, stângul lateral, p.i. ; fondare lateral cu dreptul, brațul stâng înainte, dreptul lateral, p.i.; săritura cu întoarcere la 360° 1,0
2. Poziția „Startul înotătorului”, rostogolire înainte, rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur în sprijin ghemuit1,5
3. Rulare înapoi în stând pe omoplați, rulare înainte în culcat pe spate, brațele sus, podul1,5
4. Rostogolire înapoi, rostogolire înapoi în semisfoară, îndreptare, brațele sus1,5
5. Echilibru pe un picior1,0
6. Două răsturnări laterale executate în direcții diferite: în dreapta și în stânga, în stând depărtat, valul în dreapta, valul în stânga, alăturarea piciorului în p.b.2,0
7. Un element mai dificil1,5

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

Elementele cu grad sporit de dificultate (salturi înainte, înapoi, sărituri cu piruiete) sunt interzise spre executare în cadrul Olimpiadei.

II. Regulamentul desfășurării competițiilor la șah și dame

I. Scopul

Competițiile de șah și dame au menirea :

- Să impulsioneze activitatea secțiilor sportive;
- Evidențierea celor mai talentați elevi;
- Aprecierea celor mai bune echipe.

II. Participanții

La competiții participă selecționatele liceelor și gimnaziilor. Componența echipei în grupă este de 3 băieți și 3 fete și 1 profesor.

III. Organizarea

Competiția este organizată de către DÎ Hîncești.

IV. Condițiile desfășurării

Întîlnirile se vor desfășura conform sistemului circular. Locul echipei se determină după numărul de puncte acumulate în toate jocurile jucate. Pentru fiecare victorie se acordă 1 punct, remiză - 0,5 puncte, iar pentru înfrângere - 0 puncte. Durata jocului e de 20 min.

V. Dreptul de joc

Fiecare echipă prezintă:

- Oferta de participare cu viza medicului cu semnătura și ștampila directorului,
- Fișa elevului;

VI. Norme financiare.

Cheltuielile ce țin de delegare (drumul tur-retur, hrana) le suportă instituția de învățământ. Premierea învingătorilor sunt suportate de către DÎ Hîncești.

VII. Titluri și premii

Echipele clasate pe primele 3 locuri vor fi premiate cu diplome de gradul I,II,III și pentru locul IV mențiune.

Repartizarea pe grupe de participare la proba dame, gimnazii (fete și băieți) zonale

I	II	III
LT „M.Sadoveanu” Hîncești	GM „Cezar Radu” Leușeni	GM Mingir
LT „M.Eminescu” Hîncești	GM „C.Tănase” Nemțeni	LT „Șt.Holban” Cărpineni
GM „A. Bunduchi” Buțeni	GM Onești	GM „D.Crețu” Cărpineni
GM Bozieni	GM „S.Andreev” Cioara	LT „D. Cantemir” Crasnoarmeiscoe
GM „A.Donici” Ciuciuleni	GEMG „K.Efteeva” Ivanovca	GM Boghicieni
LT „Universum” Sărata- Galbenă	GM Dancu	GM Tălăiești
	GM Obileni	

Echipele subliniate sunt gazdele competițiilor. Din fiecare subgrupă primele două clasate vor merge la etapa finală (fete și băieți).

Repartizarea de participare la proba dame. Treapta liceu (fete și băieți) , finala

1. LT „Universum” Sărata- Galbenă
2. **LT „M.Eminescu” Hîncești**
3. LT „Șt.Holban” Cărpineni
4. LT „D.Cantemir” Crasnoarmeiscoe

Gazda competițiilor LT „M.Eminescu” Hîncești

Repartizarea de participare la proba șah gimnazii (fete și băieți) , finala

1. LT „M.Eminescu” Hîncești
2. LT „Șt.Holban” Cărpineni
3. GM Mingir
4. GM „A.Donici” Ciuciuleni
5. GM „S.Andreev” Cioara
6. GM Voinescu
7. CEMG „K.Efteeva” Ivanovca

Gazda competițiilor LT „M.Eminescu” Hîncești

Repartizarea de participare la proba șah. Treapta liceu (fete și băieți) , finala

1. LT „M.Eminescu” Hîncești
2. LT „Șt.Holban” Cărpineni

Gazda competițiilor LT „M.Eminescu” Hîncești

III. Regulamentul desfășurării competițiilor la tenis de masă

I. Scopul

- Să impulsioneze activitatea secțiilor sportive;
- Evidențierea celor mai talentați elevi;
- Aprecierea celor mai bune echipe;
- Propagarea unui mod de viață sănătos;

II. Participanții

La competiții participă selecționatele liceelor și gimnaziilor. Componența echipei în grupă este de 3 băieți și 3 fete și 1 profesor.

III. Organizarea

Competiția este organizată de către DÎ Hîncești.

IV. Condițiile desfășurării

Întîlnirile se vor desfășura conform sistemului circular. Locul echipei se determină după numărul de puncte acumulate în toate jocurile jucate. Pentru fiecare victorie se acordă - 1 punct, iar pentru înfrângere - 0 puncte. Jocul se joacă din 5 seturi în felul următor, se trage la sorț (căpitanul) și cine câștigă alege ordinea jocului.

Exemplu: dacă în primele 3 seturi e de 3-0 jocul e terminat. Scorul de 2-1 se joacă al 4-a set. Dacă al 4-a set se joacă remiză se joacă și al 5-a.

I-III joc

IV joc

V joc

A-----X

A-----Y

B-----X

B-----Y

C-----Z

Locurile se vor determina consecutiv după următoarele criterii:

- Victorii între ele;
- Raportul de mingi marcate și omise în cadrul meciurilor desfășurate.

V. Dreptul de joc

Fiecare echipă prezintă:

- Oferta de participare cu viza medicului cu semnătura și ștampila directorului,
- Fișa elevului.

VI. Norme financiare

Cheltuielile ce țin de delegare (drumul tur-retur, hrana) le suportă instituția de învățământ. Premiile învingătorilor sunt suportate de către DÎ Hîncești.

VII. Titluri și premii

Echipele clasate pe primele 3 locuri vor fi premiate cu diplome de gradul I,II,III și pentru locul IV mențiune.

Repartizarea de participare la proba **tenis de masă**. Treapta gimnaziu (fete și băieți) , finala

I	II
LT „M.Sadoveanu” Hîncești	LT Lăpușna
GM Logănești	GM Bălceana
LT „M. Eminescu” Hîncești	GM Boghicieni
GM Caracui	<u>GM Cotul- Morii</u>
GM „A. Bunduchi” Buțeni	GM „S. Andreev” Cioara
	<u>GM Onești</u>

Echipele clasate pe primele două poziții în subgrupă merg în finală

Repartizarea de participare la proba tenis de masă. Treapta liceu (fete și băieți) , finala

1. **LT „M.Sadoveanu” Hîncești**
2. LT „M.Eminescu” Hîncești
3. LT „Șt.Holban” Cărpineni
4. LT „Universum” Sărata -Galbenă

Gazda competițiilor LT „M.Sadoveanu” Hîncești

IV. Regulamentul desfășurării competițiilor la volei

I. Scopul

- Să impulsioneze activitatea secțiilor sportive;
- Evidența celor mai talentați elevi;
- Aprecierea celor mai bune echipe;
- Propagarea unui mod de viață sănătos;

II. Participanții

La competiții participă selecționatele liceelor și gimnaziilor. Componenta echipei în grupă este de 6 băieți și 6 fete + rezervă și 1 profesor.

III. Organizarea

Competiția este organizată de către DÎ Hîncești.

IV. Condițiile desfășurării

Întîlnirile se vor desfășura conform sistemului circular. Locul echipei se determină după numărul de puncte acumulate în toate meciurile jucate. Pentru fiecare victorie se acordă - 2 puncte, iar pentru înfrângere - 0 puncte. Jocul se joacă din 3 ori 5 seturi. Setul este jucat până la - 25 puncte cu interval de 2 puncte între ele. Întreruperea între seturi e de 5 min.

Locurile se vor determina consecutiv după următoarele criterii:

- Victorii între ele;
- Raportul de mingi marcate și omise în cadrul jocurilor desfășurate.

V. Dreptul de joc

Fiecare echipă prezintă:

- Oferta de participare cu viza medicului cu semnătura și ștampila directorului,
- Fișa elevului.

VI. Norme financiare

Cheltuielile ce țin de delegare (drumul tur-retur, hrana) le suportă instituția de învățământ. Premierea învingătorilor sunt suportate de către DÎ Hîncești.

VII. Titluri și premii

Echipele clasate pe primele 3 locuri vor fi premiate cu diplome de gradul I,II,III și pentru locul IV mențiune.

Repartizarea pe grupe de participare la proba volei. Treapta gimnaziu (băieți și fete)

Etapa zonală

I	II	III	IV
LT „M.Sadoveanu” Hîncești	GM Bobeica	GM Boghiceni	GM „C. Tănase” Nemțeni
LT „Șt. Holban” Cărpineni	GM Drăgușenii-Noi	GM Pervomaiscoie	GM Cotul-Morii
GM Mingir	GM „A. Plămădeală” Stolniceni	GM Onești	GM Obileni
GM „A. Bunduchi” Buțeni	LT „M. Eminescu” Hîncești	CEGM „K. Efteeva” Ivanovca	GM „Cezar Radu” Leușeni
GM Fundul-Galbenei			GM Călmățui

Echipele evidențiate vor fi gazda competițiilor. Echipele învingătoare din etapă zonală se întîlnesc în etapa finală

Repartizarea de participare la proba volei licee (fete și băieți) , finala

1. **LT „M.Sadoveanu” Hîncești**
2. LT „M.Eminescu” Hîncești
3. LT „Șt.Holban” Cărpineni
4. LT Lăpușna
5. LT „D.Cantemir” Crasnoarmeisocoe

Echipa evidențiată este gazda competițiilor.

V. Regulamentul desfășurării competițiilor la baschet

I. Scopul

- Să impulsioneze activitatea secțiilor sportive;
- Evidențierea celor mai talentați elevi;
- Aprecierea celor mai bune echipe;
- Propagarea unui mod de viață sănătos.

II. Participanții

La competiții participă selecționatele liceelor și gimnaziilor. Componenta echipei în grupă este de 5 băieți și 5 fete + rezervă și 1 profesor.

III. Organizarea

Competiția este organizată de către DÎ Hîncești.

IV. Condițiile desfășurării

Întâlnirile se vor desfășura conform sistemului circular. Locul echipei se determină după numărul de puncte acumulate în toate jocurile jucate. Pentru fiecare victorie se acordă - 2 puncte, iar pentru înfrângere - 0 puncte. Jocul se joacă din 4 reprize a câte 10 min. În caz când se termină timpul regulamentar și scorul e egal se adaugă 5 min de joc. Dar dacă după terminarea acestor 5 min, scorul a rămas același, jocul se socotește terminat, înscriind câte - 1 punct la fiecare echipă.

Locurile se vor determina consecutiv după următoarele criterii:

- Victorii între ele;
- Raportul de mingi marcate și omise în cadrul jocurilor desfășurate.

V. Dreptul de joc.

Fiecare echipă prezintă:

- Oferta de participare cu viza medicului cu semnătura și ștampila directorului,
- Fișa elevului;

VI. Norme financiare.

Cheltuielile ce țin de delegare (drumul tur-retur, hrana) le suportă instituția de învățământ. Premierea învingătorilor sunt suportate de către DÎ Hîncești.

VII. Titluri și premii.

Echipele clasate pe primele 3 locuri vor fi premiate cu diplome de gradul I,II,III și pentru locul IV mențiune.

Repartizarea pe grupe de participare la proba baschet, gimnazii(fete și băieți), zonală

II	III
LT „M.Eminescu” Hîncești	LT „Universum” Sarata Galbenă
LT „Șt. Holban” Cărpineni	GM Caracui
GM „D. Crețu” Cărpineni	GM Bozieni
LT „M. Eminescu” Hîncești	GM „A. Bunduchi” Buțeni
GM Mereșeni	GM Fundul-Galbenei

Echipele evidențiate sunt gazdele competițiilor. Echipele clasate pe primele două poziții din fiecare subgrupă merg la etapa finală.

Repartizarea de participare la proba baschet. Treapta liceu (fete și băieți), finala

1. **LT „M.Sadoveanu” Hîncești**
2. LT „M.Eminescu” Hîncești
3. LT „Șt.Holban” Cărpineni
4. LT „D.Cantemir” Crasnoarmeiscoe
5. LT „Universum” Sarata -Galbenă

Echipele subliniate sunt gazdele competițiilor.

VI. Regulamentul desfășurării competițiilor la” Starturi vesele ,, clasele a IV-a

I. Scopul

- Evidențierea celor mai talentați elevi;
- Aprecierea celor mai bune echipe;
- Antrenarea copiilor în practica sistematică a exercițiilor fizice și a sportului prin fortificarea sănătății;
- Stimularea activităților extrașcolare din instituțiile de învățământ preuniversitar.

II. Participanții

La competiții participă selecționatele liceelor și gimnaziilor. Componenta echipei în grupă este de 5 băieți și 5 fete + rezervă și 1 profesor.

III. Organizarea

Competiția este organizată de către DÎ Hîncești.

IV. Probe de concurs

Ștafeta nr.1. „Transmiterea mingii”

Echipele sunt aranjate într-o coloană în fața liniei de start. La 12-15m de la linia de start se marchează cu un obiect punctul de întoarcere.

Primul membru al echipei are o minge de bachel. La semnalul arbitrilor primul jucător transmite mingea de asupra capului din mâini în mâini la al doilea, al doilea la al treilea – etc (nu se omite nici un participant și nu se aruncă mingea). Ultimul participant rostogolește printre picioarele coechiperilor („ tunel”) până la primul din coloană. Primind mingea , acesta aleargă cu mingea în mână , ocolește punctul de întoarcere , alergă înapoi , transmite mingea din mâini în mâini următorului din coloană , apoi se aranjează repede la sfârșitul coloanei pentru a transmite mingea printre picioarele coechiperilor. La fel execută și ceilalți participanți.

Timpul de joc al echipelor se oprește atunci când ultimul participant după parcurgerea distanței , revine și transmite mingea primului din coloană care ridică mingea sus.

Penalizări: echipa repetă transmiterea / rostogolirea dacă mingea a căzut , a ieșit prin lateral din „tunel” sau a omis un participant.

Ștafeta nr. 2. „ Bowling ”

Echipele sunt aranjate într-o coloană în fața liniei de start. La 12-15 m de la linia de start se aranjează două conuri/jaloane. Lângă conuri se află al 10-lea membru al echipei. La semnalul arbitrilor primul jucător rostogolește mingea de la linia de start având ca scop țintirea jaloanelor. Al 10-lea participant prinde mingea, aranjează jaloanele dacă au fost doborâte, apoi aleargă la echipă și transmite mingea la al doilea și se aranjează la urma coloanei. Astfel execută toți.

Ștafeta se termină când ultimul membru al echipei a efectuat rostogolirea și penultimul membru trece linia de start cu mingea în mână. Pentru fiecare con doborât echipa primește un punct. Dacă mingea atinge jalonul adversarului, punctul se acordă echipei adverse. În cazul când mingea care se rostogolește este atinsă de o minge adversă, echipa „lovită” va repeta rostogolirea

Câștigă echipa cu cele mai multe puncte.

Penalizări: trecerea liniei de start înainte de efectuarea rostogolirii, incomodarea adversarului la recuperarea mingii.

Ștafeta nr. 3. Transportarea mingilor

Membrii echipelor sunt aranjați în două rânduri față în față înaintea liniei de start. Primii doi au în mâini două bastoane de gimnastică.

La distanța de 2m, respectiv, 12 m de la linia de start sunt plasate cercuri de gimnastică. În primul cerc se află 2 mingi de volei. La semnal prima pereche aleargă spre primul cerc, cu ajutorul bastoanelor, iau o minge și o transportă spre cel de al doilea cerc, aleargă înapoi, iau cu bastoanele a doua minge și o transportă în al doilea cerc., apoi se întorc la echipă și transmit bastoanele la următoarea pereche. Aceștea aleargă până la cel de al doilea cerc și execută aceleași acțiuni ca primii în direcție inversă.

Penalizări: se penalizează cu un punct pierderea mingii, ieșirea mingii din cerc, pornirea fără transmiterea ștafetei.

Ștafeta nr. 4. Sănius”

Băieții se aranjează la linia de start. Primii doi băieți mențin un sac, în care sunt patru mingi. În fața lor, la o distanță de 10-15m, se aranjează fetele în coloană, în spatele liniei de întoarcere/sosire.

La semnalul arbitrilor, primii doi băieți se deplasează în direcția fetelor în coloană, în spatele liniei de întoarcere/sosire scot mingile din sac, le transmit la prima fată, așterne sacul pe podea, pe care urcă prima fată cu mingile (modul de „așezare/urcare” pe sac – liber) și o „transportă” prin târârea sacului la linia de start. În spatele

liniei de start „încarcă” sacul cu mingi și-l transmit următoarei perechi de băieți, care pleacă spre următoarea fată și repetă procedura, și în astfel de mod până ce se aduc toate fetele în spatele liniei de start, în partea unde se aflau băieții inițial.

Penalizări: pentru fiecare greșală - transportarea mingilor nu sunt toate. În caz dacă participantul scapă mingile este obligatoriu să se oprească, să le recupereze și numai cu ele continuă parcurgerea distanței, în acest caz penalizare nu se consideră.

Stafeta nr.5 - „CONDUCEREA MINGII”fi

La semnalul arbitrilor de start, sportivul(elevul (a)) pornește de la start cu mingea de baschet ce o conduce cu mâna dreaptă ori stânga, ocolind obstacole (popicile) și se întoarce pe o linie dreaptă transmitând mingea colegului de la linia de start, care execută la fel. Învinge echipa care ajunge prima la finiș.

Distanța de 10-15m , 3-5 popice vor fi.

Puncte de pedeapsă: doborârea popicilor, pornirea din timp.

Stafeta nr.6 - „INELUL FRĂȚIEI”

Echipa se aranjează după linia de start în coloană câte unul. Primii vor fi băieții. La distanța de 2m de la linia de start, fetele se aranjează pe o linie, ținând între ele cercuri de gimnastică, formează un „gard”.

La semnalul arbitrilor , primul băiat se deplasează printre cercuri de gimnastică, ocolește obstacolul și se întoarce pe linie dreaptă înapoi, de la linia de start apucă cu mâna dreaptă ori (stânga) pe al doilea coechipier trec printre cercuri, ocolesc obstacolul și revin după următorul coechipier și la fel așa până termină toți băieții (nu se dau drumul de mâini !!!).

După terminare se schimbă cu rolul inves, băieții țin cercurile de gimnastică.

Rezultatele fetelor și băieților se vor cronometra aparte, apoi se adună împreună și va constitui rezultatul de echipă.

Puncte de pedeapsă: desfacerea mâinilor, neocolirea obstacolului.

Locurile se vor determina consecutiv după următoarele criterii:

- Victoriile acumulate ale probelor de concurs.
- Raportul de puncte acumulate și omise în cadrul probelor de concurs.

V. Dreptul de joc

Fiecare echipă prezintă:

- Oferta de participare cu viza medicului cu semnătura și ștampila directorului,
- Fișa elevului.

VI. Norme financiare

Cheltuielile ce țin de delegare (drumul tur-retur, hrana) le suportă instituția de învățământ. Premiarea învingătorilor sunt suportate de către DÎ Hîncești.

VII. Titluri și premii

Echipele clasate pe primele 3 locuri vor fi premiate cu diplome de gradul I,II,III și pentru locul IV mențiune.

Repartizarea pe grupe de participare la proba „Starturi vesele”, clasa a 4-a, licee și gimnazii.

I	III	IV
LT „M.Eminescu” Hîncești	GM Mingir	GM „C. Tănase” Nemțeni
LT „Universum” Sărata – Galbenă	GM „D.Crețu” Cărpineni	GM Cotul-Morii
GM Fundul –Galbenei	GM Bălceana	GM „Onești
GM Logănești	LT „M. Sadoveanu” Hîncești	GM Obileni
GM Drăgușenii-Noi		CEGM „K.Efteeva” Ivanovca

Echipele evidențiate sunt gazdele competițiilor. Echipele clasate pe primele două poziții în subgrupă vor merge la etapa finală.

VII. Regulamentul desfășurării concursului raional de atletism „Speranțele Olimpice”, cl. a V-a – VII-a

I. Scopul

- Popularizarea atletismului;
- Evidențierea celor mai talentați elevi;
- Antrenarea copiilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului prin fortificarea sănătății;
- Dezvoltarea Mișcării Olimpice.

II. Participanții

La competiții participă elevi din cadrul liceelor și gimnaziilor. Componența echipei este 2b+2f din fiecare clasă și 1 profesor.

III. Organizarea

Competiția este organizată de către DÎ Hîncești

IV. Probe de concurs

Participă clasele a V-a – VII-a		Alergare de viteză (sec).		Alergare de rezistență (min.sec).				Aruncarea mingii mici din elan 150g (m).	Săritura în lungime de pe loc (cm).
		60m		300m	500m	600m	800m		
V	B	+			+			+	+
	F	+		+				+	+
VI	B	+				+		+	+
	F	+			+			+	+
VII	B	+					+	+	+
	F	+				+		+	+

Probele practice se desfășoară pe terenuri sportive bine amenajate, baza materială a căror permite desfășurarea probelor de concurs în condiții optime și indente pentru toți participanții.

Clasamentul general la probele Olimpice școlare se determină în baza sumei punctajului obținut de către concurent la toate probele de concurs.

Învingători probelor Olimpice vor fi declarați cei care vor avea cel mai mic punctaj acumulat.

În cazul când doi și mai mulți participanți au acumulat același punctaj, premiul respectiv se acordă deținătorului a mai multor locuri de întâi, doi, trei etc.

Concurenții care nu au participat la una sau câteva probe în clasament general va ocupa locul după acei care vor avea rezultatele la toate probele.

V. Dreptul de participare

Fiecare echipă prezintă:

- Oferta de participare cu viza medicului cu semnătura și ștampila directorului;
- Fișa elevului.

VI. Norme financiare

Cheltuielile ce țin de delegare (drumul tur-retur, hrana) le suportă instituția de învățământ. Premiarea învingătorilor sunt suportate de către DÎ Hîncești.

VII. Titluri și premii

Echipele clasate pe primele 3 locuri vor fi premiate cu diplome de gradul I,II,III și pentru locul IV mențiune.

VIII. Regulamentul desfășurării cursei „Olimpice ” de cros (individual) de primăvară

I.Scopul

Competițiile au menirea:

- Verificarea nivelului de pregătire a eleviilor;
- Popularizarea atletismului;
- Evidențierea celor mai talentați elevi;
- Antrenarea copiilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului pentru fortificarea sănătății;
- Dezvoltarea Mișcării Olimpice.

II. Participanții

La competiții participă elevi din cadrul liceelor și gimnaziilor. Componenta echipei la o probă este 5b+5f din clasele a V-a-VII-a; a VIII-a-IX-a; aX-a-XII-a și 1 profesor.

III .Organizarea

Competiția este organizată de către DÎ Hâncești.

IV. Probe de concurs

Proba	Clasele a V-a-VII-a		Clasele a VII-al-IX-a		Clasele a X-a-XII-a	
	băieți	Fete	băieți	Fete	băieți	Fete
600m		+				
800m	+			+		
1000m			+			+
1500m					+	

Probele practice se desfășoară pe terenuri sportive ori șosea asfaltată, la care permite desfășurarea probelor de concurs în condiții optime și indentice pentru toți participanții.

V. Dreptul de participare

Fiecare echipă prezintă:

- Oferta de participare cu viza medicului cu semnătura și ștampila directorului,
- Fișa elevului.

VI. Norme financiare

Cheltuielile ce țin de delegare (drumul tur-retur, hrana) le suportă instituția de învățământ. Premiarea învingătorilor sunt suportate de către Mișcarea Olimpică din raion și DÎ Hâncești.

VII. Titluri și premii

Elevii clasauți pe primele 3 locuri vor fi premiați cu diplome și medalii de gradul I,II,III și pentru locul IV mențiune.