

APROB

Șefa DI Hîncești, Valentina IONU



Regulamentul

de organizare și desfășurare a Olimpiadei raionale la disciplina Educație Fizică

1. Obiectivele:

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.

2. Organizarea și desfășurarea olimpiadei

Olimpiada școlară la educația fizică se organizează anual și se desfășoară în 2-ă etapă, 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 probe practice. Pentru rezolvarea subiectelor la proba scrisă se acordă 60 minute. Subiectele la etapa din cadrul unștituțiilor sunt propuse de administrația instituției și de profesorul 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 temele 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 de sport 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. Fiecare lucrare este evaluată de către doi membri ai comisiei. Divergențele în aprecierea 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.

Învingătorii 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

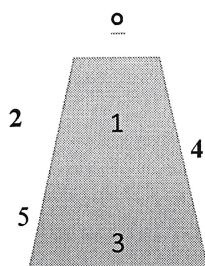
La etapa locală cheltuielile vor fi suportate de instituția de învățământ și vor fi premiați cu diplome și premii de către administrația instituției.

Cheltuielile pentru desfășurarea Olimpiadei Raionale le va suporta Direcția Învățământ Hîncești, 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 Hîncești. Învingătorii 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 suveică 5x10m (fete și băieți cl.a IX-a);
 - b) Alergare de suveică 10x10m (fete și băieți cl.a XII-a).
3. **Proba de baschet** (test de evaluare a competențelor de dribling, aruncări la coș).



La mijlocul terenului se află o minge de baschet. La semnal elevul ia mingea și o conduce până la conul nr.1 pentru a executa o aruncare la coș. În timpul aruncării conul trebuie să se afle înaintea elevului. După prima aruncare elevul recuperează mingea și o conduce până la conul nr.2 pentru o altă aruncare... Exercițiul continuă până când se execută toate 5 aruncări. Se oprește cronometrul, când după a 5-a aruncare mingea atinge podeaua. Nemarcarea coșului după fiecare aruncare se penalizează cu 5 sec.

4. **Proba de volei** : (serviciul mingii de sus/jos – 6 încercări).

1	5	3
4	2	6

Servirea se execută din orice pinct a liniei de servire de sus sau de jos (la dorință). La prima servire mingea trebuie transmisă în zona nr.1. Dacă mingea ajunge în aut sau altă zonă se acordă – 0 puncte. La a doua servire mingea trebuie transmisă în zona nr.2... Exercițiul continuă până se efectuează toate șase încercări.

Puncte acordate, pentru executarea corectă a servirii:

- 1 – 1 punct;
- 2 – 1 punct;
- 3 – 1 punct;
- 4 – 1 punct;
- 5 – 1 punct;
- 6 – 1 punct.

Ordinea zonelor se stabilește în ziua concursului.

5. **Proba de acrobatică** (combinație prestabilă din elemente acrobatice, conform curriculumului la disciplina educație fizică).
6. **Proba de pregătire fizică generală prin metoda stațiilor.**

- Ridicarea picioarelor în echer din atârnat la scara fixă cu o minge de baschet ținută între glezne;

- Aruncarea mingii medicinale de după cap din șezând depărtat (3 încercări). Nu se permite culcat dorsal, doar extensie în spate;
- 3 sărituri consecutive cu mingea medicinală în mâini (b-3kg., f -2kg.).

Cerințe pentru exercițiile la sol

Combinăție 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 ghemuit2,0
2. Rostogolire înainte în sprijin ghemuit, rostogolire înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere
împrejur1,5
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.b1,5
5. Două răsturnări laterale, în stând depărtat, brațele lateral, alăturarea piciorului în p.b3,0
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.....1,0
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.....3,0
6. Săritura cu întoarcere la 360°0,5

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°1,5
2. Poziția „Startul înotătorului”, rostogolire lungă înainte, rostogolire 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, podul2,0
4. Rostogolire înapoi, rostogolire înapoi în semisfoară, îndreptare, brațele sus2,0
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

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.

Se execută strict doar elementele din combinația de evidență propuse.