

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA NAȚIONALĂ
9 MAI 2024**

**CLASA A IX-A
SUBIECTELE DE CONCURS**

- ♦ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ♦ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

Subiectul I

30 de puncte

A. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, cifra corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

15 puncte

1. Densitatea stimulilor reprezintă cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitate de timp. 3 puncte
2. Hemoragia capilară are ca particularitate culoarea sângelui roșu închis. 3 puncte
3. Aptitudinile sunt componente stabile ale capacității motrice. 3 puncte
4. Efectuarea eforturilor trebuie să se realizeze la cel puțin 60 de minute de la trezirea din somn. 3 puncte
5. Conținutul exercițiului fizic reprezintă modul în care se succed mișcările. 3 puncte

B. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (**1–5**), scrieți pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

15 puncte

1. După gradul de constrângere, exercițiile fizice se clasifică astfel:

- a. analitice, simple, standardizate
- b. pregătitoare, specifice, de concurs
- c. supramaximale, maxime, submaximale
- d. tipizate, semitipizate, libere

2. Per Henrik Ling a fost personalitatea reprezentativă a sistemului de educație fizică din:

- a. Anglia
- b. Franța
- c. Germania
- d. Suedia

3. Funcția de dezvoltare cognitivă își definește rolul în raport cu planul:

- a. biologic
- b. cultural
- c. educațional
- d. psihologic

4. Starea superioară de adaptare concretizată în cele mai bune performanțe realizate în concursurile principale este:

- a. cultura fizică
- b. efortul competițional
- c. forma sportivă
- d. performanța sportivă

5. Leziunile osoase traumatice caracterizate prin întreruperea continuității țesutului osos sunt:

- a. contuzii
- b. fracturi
- c. luxații
- d. plăgi

Subiectul al II-lea**30 de puncte**

1. Coloana **A** cuprinde noțiuni de bază și specifice domeniului sportiv, iar coloana **B**, elemente definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

15 puncte

A	B
1. detentă	a. folosirea unor substanțe și/sau metode care reprezintă potențiali dăunători ai sănătății sportivilor, dar care îmbunătățesc performanțele
2. competiție	b. conduită voluntară de mobilizare, concentrare și accelerare a forțelor fizice și psihice în cadrul unui sistem cu reglaj conștient și inconștient, în vederea depășirii unui obstacol, a învingerii unei rezistențe a mediului sau a propriei persoane
3. test	c. capacitatea grupelor musculare de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai scurt
4. efort	d. structură motrică elaborată cu scopul identificării, constatării, descoperirii sau verificării unei componente a capacității motrice
5. doping	e. instrument de lucru validat, standardizat și etalonat pe cale experimentală pentru evaluarea capacităților subiecților
	f. manifestare organizată și planificată a cărei finalitate constă în stabilirea unor ierarhii

2. Răspundeți pe foaia de concurs următoarelor cerințe:

15 puncte

- a. Precizați trei proprietăți ale țesăturilor din care este confecționat echipamentul sportiv. 3 puncte
- b. Prezentați una dintre fazele de producere a oboselii. 3 puncte
- c. Menționați trei dintre mijloacele competiționale din cadrul jocurilor sportive. 3 puncte
- d. Specificați trei dintre obiectivele generale ale sportului de performanță. 3 puncte
- e. Precizați trei caracteristici ale aptitudinilor. 3 puncte

Subiectul al III-lea**30 de puncte**

Viteza este o calitate motrică de bază.

- 1. Menționați cinci dintre factorii biologici care condiționează viteza. 10 puncte
- 2. Specificați două dintre formele de manifestare ale vitezei. 2 puncte
- 3. Prezentați una dintre formele de manifestare ale vitezei specificată la punctul 2. 8 puncte
- 4. Precizați două dintre instrumentele cu care se pot măsura caracteristicile spațiale ale mișcărilor și acțiunilor. 2 puncte
- 5. Prezentați caracteristica temporală a mișcării - tempoul. 8 puncte