



Nr. 47317, 28-10-2009

SE APROBĂ,
SECRETAR DE STAT,
Iulia Adriana Oana BADEA



Precizări privind organizarea și desfășurarea Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică în anul 2009-2010

Capitolul I

Prezentare generală

Olimpiada de Pregătire Sportivă Teoretică are rolul de a stimula activitatea de performanță teoretică a elevilor sportivi, în vederea aprofundării pregăririi nu numai prin acțiune practică, ci și prin:

- a) interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță;
- b) utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță;
- c) operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv;
- d) corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregăririi sportive teoretice cu cele specifice disciplinelor sportive practice;
- e) utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă;

Olimpiada de Pregătire Sportivă Teoretică se organizează pentru elevii claselor a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a, filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările.

Participarea la *Olimpiada de Pregătire Sportivă Teoretică* este individuală.

Nu se admite participarea elevilor de la clasele superioare la clasele inferioare sau de la clasele inferioare la clasele superioare.

Programele pentru *Olimpiada de Pregătire Sportivă Teoretică*, la toate etapele de desfășurare și pentru fiecare an de studiu, constituie *Anexa nr. 1* la prezentele precizări.

Etapele de desfășurare a olimpiadei sunt următoarele: pe școală, județeană și națională. Pentru toate etapele, timpul de lucru va fi de 3 ore.

Fiecare județ va trimite la faza națională câte un elev pentru fiecare an de studiu. Echipa județului va fi însoțită de un cadru didactic care predă disciplina Pregătire Sportivă Teoretică.

Capitolul II

Organizarea și desfășurarea Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică

Etapa pe școală

Această etapă se desfășoară în luna februarie 2010, la o dată stabilită de către inspectorul școlar de educație fizică și sport.

Elevii pot participa la această etapă pe baza opțiunilor lor, centralizate la nivelul unităților de învățământ.

Subiectele de concurs sunt elaborate de inspectorii școlari de educație fizică și sport din inspectoratele școlare județene/al municipiului București împreună cu profesorii care predau disciplina la clasele respective.

Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă.

Profesorii evaluatori vor fi cadrele didactice care predau disciplina în unitatea de învățământ de la care provin elevii.

Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapele pe școală revine profesorilor evaluatori.

Lista elevilor calificați la etapa județeană va fi afișată la avizierul unității de învățământ unde s-a desfășurat etapa, în maximum 4 zile de la data desfășurării.

În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii pot sesiza *conducerea unității de învățământ*, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul unității de învățământ, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.

Lucrările vor fi reevaluate de către alți profesori evaluatori, desemnați de către inspectorul școlar de educație fizică și sport. Punctajele acordate în urma reevaluărilor devin punctaje finale.

Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea contestațiilor.

Etapa județeană

Această etapă se desfășoară în luna martie 2010, la o dată stabilită de către inspectorul școlar de educație fizică și sport.

Elevii care vor participa la această etapă sunt selecționați în urma susținerii probei scrise, etapa pe școală.

Criteriile de selecție, punctajul minim și numărul elevilor calificați la etapa județeană sunt stabilite de inspectorii școlari de educație fizică și sport din inspectoratele școlare județene/al municipiului București, împreună cu membrii Consiliului consultativ al ariei curriculare educație fizică și sport.

Pentru faza județeană/municipiul București, subiectele de concurs sunt elaborate de *Comisia Județeană de Organizare și Evaluare* al cărei președinte este inspectorul școlar de educație fizică și sport.

Răspunderea pentru întocmirea documentelor specifice acestei etape revine inspectorului școlar de educație fizică și sport.

Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapa județeană revine profesorilor evaluatori.

Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă, de către o comisie formată din profesori de specialitate care nu au elevi în concurs, desemnați de către inspectorul școlar de educație fizică și sport, dintre membrii *Comisiei Județene de Organizare și Evaluare*.

Comisia Județeană de Organizare și Evaluare stabilește, cu maximă responsabilitate, criterii obiective de departajare pentru candidații care au obținut punctaje egale și se află în situația calificării pentru faza națională. Aceste criterii vor fi consemnate în procesul verbal al întâlnirii de lucru a comisiei județene și vor fi afișate la avizierul unității de învățământ unde se desfășoară proba scrisă, înainte de începerea acesteia.

În termen de 48 de ore de la data desfășurării etapei județene a *Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică*, se vor afișa, la avizierul unității de învățământ în care se desfășoară etapa județeană, listele cu rezultatele obținute de către elevi și lista elevilor calificați la faza națională.

În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii pot sesiza *Comisia Județeană de Organizare și Evaluare*, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul comisiei, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.

Lucrările vor fi reevaluate de către alți doi profesori evaluatori, numiți de către președintele *Comisiei Județene de Organizare și Evaluare*. Punctajele acordate în urma reevaluărilor devin punctaje finale.

Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea contestațiilor.

Etapa națională

În anul școlar 2009-2010, faza națională a *Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică* se va desfășura la Roman, în perioada 06-09.04.2010.

La faza națională a *Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică*, din 2010, se califică din fiecare județ/municipiu București câștigătorul etapei județene pentru fiecare an de studiu.

Tabelul nominal cu elevii calificați la etapa finală, cuprinzând datele din *Anexa nr.2* a prezentelor precizări, vor fi transmise atât la Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, cât și la inspectoratul școlar organizator, prin fax și e-mail, de către inspectorul școlar de educație fizică și sport, în termen de 5 zile de la data desfășurării etapei județene.

Subiectele și baremele de evaluare și notare vor fi elaborate de grupul de lucru format din membri ai Comisiei Centrale de Organizare și Evaluare, desemnați de către președintele acestei comisii.

Comisia Centrală de Organizare și Evaluare își va începe activitatea în ziua premergătoare probei de concurs și va asigura și traducerea subiectelor în limbile minorităților, dacă există solicitări scrise ale elevilor în acest sens.

Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă, de către o comisie formată din profesori de specialitate care nu au elevi în concurs.

Comisia Centrală de Organizare și Evaluare va verifica corectitudinea subiectelor și baremelor de evaluare și notare în dimineața zilei de concurs. Se va lucra pe subcomisii, stabilite pe ani de studii.

Evaluarea lucrărilor elevilor se va realiza în după-amiaza zilei de concurs și în cursul zilei următoare, pe ani de studiu, de către doi profesori evaluatori – unul din învățământul preuniversitar și unul din învățământul universitar. Cei doi profesorii evaluatori, care evaluatează la aceeași an de studiu, își vor desfășura activitatea în săli de clase diferite.

Președintele *Comisiei Centrale de Organizare și Evaluare* primește borderourile de notare de la fiecare profesor evaluator, calculează media punctajelor obținute în urma celor două evaluări pentru fiecare lucrare și stabilește punctajul final. Diferența dintre punctajele celor doi evaluatori nu poate fi mai mare de 10 puncte. În cazul în care se constată o diferență mai mare de 10 puncte, la aceeași lucrare, lucrarea respectivă va fi reevaluată de către profesorii evaluatori, în prezența președintelui comisiei.

În termen de 24 de ore de la data desfășurării probei, se vor afișa, la avizierul unității de învățământ în care se desfășoară etapa națională, listele cu rezultatele obținute de către elevi.

În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii pot sesiza *Comisia Centrală de Organizare și Evaluare*, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul comisiei, în termen de 4 ore de la afișarea rezultatelor.

Lucrările vor fi reevaluate de către alți doi profesori evaluatori, numiți de către președintele *Comisiei Centrale de Organizare și Evaluare*.

Contestațiile sunt admise în cazul în care diferența dintre punctajul acordat inițial și cel obținut la recorrectare este mai mare sau egal cu 5% din punctajul maxim.

Capitolul III

Dispoziții finale

Toți profesorii care participă la elaborarea subiectelor pentru olimpiadă, baremelor de evaluare și notare și la evaluarea lucrărilor, vor da o declarație scrisă în care vor menționa că nu au elevi, pe care i-au pregătit, înscriși în concurs la clasele pentru care au fost desemnați și că asigură secretul subiectelor și al baremelor de evaluare și notare întocmite de către comisie.

Potrivit Regulamentului de organizare și desfășurare a olimpiadelor și concursurilor școlare, aprobat cu O.M.E.C.T. Nr.3109/28.01.2002, art.52, prezentele precizări însoțesc respectivul regulament, iar nerespectarea lor atrage sancționarea celor vinovați, conform legislației în vigoare.

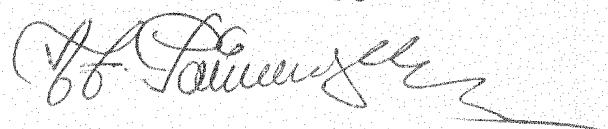
DIRECTOR GENERAL,
Liliana PREOTEASA



DIRECTOR,
Mariea ȘTEFAN



INSPECTOR GENERAL,
Alin Cătălin PĂUNESCU



Anexa nr. I

**PROGRAMELE
PENTRU OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
- ANUL ȘCOLAR 2009-2010 -**

ETAPĂ	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	CONTINUTURILE PROGRAMELOR			
		Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII -a
PE ȘCOALA	februarie 2010	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sportul – fenomen social: - Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice - Apariția și evoluția sportului - Concepția despre sport - Coordonatele de definiție ale sportului - Funcțiile sportului - Obiectivele sportului ■ Educație fizică și sport: - Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului ■ Disciplinile sportive practice: - Aspecți generale și particolare referitoare la disciplina sportivă de specializare 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jocurile Olimpice antice: - Originea Jocurilor Olimpice antice - Olimpia, atleii, jocurile moderne: - Renasterea Jocurilor Olimpice - Olimpismul ■ Elemente de conținut ale antrenamentului sportiv: - Pregătirea tehnică - Pregătirea tactică - Pregătirea fizică - Pregătirea psihologică teoretico-metodică 	<ul style="list-style-type: none"> ■ România în competițiile sportive: - Începuturile olimpismului în România - România la JO moderne - România în competițiile sportive internationale ■ Mijloace de informare din domeniul sportiv: - Presa sportivă - Publicații de specialitate - Legislația domenului sportiv - Internet ■ Continutul antrenamentului în diferite stadii de pregătere sportivă: - Generalizați privind caracterul studiul al anrenamentului sportiv - Continutul 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sportul de performanță contemporan: - Definiție, perspective și funcții - Caracteristicile sportului de performanță contemporan - Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan ■ Comunicare și informare în sport: - Termeni de specialitate - Surse de documentare scrise și audiovizuale - Informare și comunicare pe internet ■ Relația dintre pregătire, competiție și refacere: - Antrenamentul și competiția - Relația antrenament-competiție-refacere

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Capacitatea morică ■ Capacitatea de performană ■ Bileul de timp și regimul de viață al sporivului ■ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Definiția efortului - Parametrii efortului - Caracteristicile și orientarea efortului - Relația efort- obosale- refacere ■ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Probleme generale privind efortul fizic - Mijloace de dezvoltare a capacitații de performană 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Principiile antrenamentului sportiv - Principiul adaptării la solicitările progresive - Principiul compensării și supracompensării sau al rezistenței - Principiul ciclicității antrenamentului - Principiul individualizării - Principiul motivării - Cerințele antrenamentului sportiv 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: <ul style="list-style-type: none"> - Forma sportivă - Periodizarea antrenamentului ■ Structura antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Generalități - Stabilirea unităților structurale - Macrocișcul în antrenamentul sportiv - Mezocișurile în antrenamentul sportiv - Microciclurile în antrenamentul sportiv - Lectia de antrenament ■ Planificarea antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Planul anual de antrenament - Planul de pregătere pe mezociclu - Planul de lecție ■ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> - Metode verbale - Metode nonverbale - Metodele antrenamentului sportiv - Metode bazate pe relația efort- odihnă - Metode bazate pe relația parte-intreg
--	---	---	---

JUDETEANĂ	martie 2010	<ul style="list-style-type: none"> Sportul – fenomen social: <ul style="list-style-type: none"> - Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice - Apariția și evoluția sportului - Concepția despre sport ale sportului - Funcțiile sportului - Obiectivele sportului - Educație fizică și sport: - Noturile de bază și cele specifice domeniului sportului - Disciplinile sportive - Aspecți generale și practice: - Capacitatea motrică - Capacitatea de specializare 	<ul style="list-style-type: none"> Jocurile Olimpice antice: <ul style="list-style-type: none"> - Originea Jocurilor Olimpice antice - Olimpia, atleii, jocurile moderne: - Renasterea Jocurilor Olimpice - Elemente de conținut ale antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea tehnică - Pregătirea tactică - Pregătirea fizică - Pregătirea psihologică - Pregătirea teoretico-metodică - Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv - Principiile și cerințele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Principiile antrenamentului sportiv - Principiul adaptării la solicitările progresive - Principiul compensării și supracompensării sau al restabilității - Principiul ciclicității antrenamentului - Principiul individualizării - Principiul motivării - Cerințele antrenamentului sportiv - Probleme generale privind efortul fizic - Mijloace de dezvoltare a capacitații de performanță 	<ul style="list-style-type: none"> România în competițiile sportive: <ul style="list-style-type: none"> - Începuturile olimpismului în România - România la JO moderne - România în competițiile sportive internaționale - Mijloace de informare din domeniul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Presa sportivă - Publicații de specialitate - Legislația domeniului sportiv - InternET - Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă: <ul style="list-style-type: none"> - Generalități privind caracterul stadiul de antrenamentului sportiv - Continutul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport - Continutul II-lea. Antrenamentul construcțiv specializat - Continutul III-lea. Antrenamentul orientat spre înalțarea performanță - Continutul IV-lea - Relația efort- oboseală-refacere - Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Probleme generale privind efortul fizic - Mijloace de dezvoltare a capacitații de performanță 	<ul style="list-style-type: none"> Sportul de performanță contemporan: <ul style="list-style-type: none"> - Definiție, perspective și funcții - Caracteristicile sportului de performanță contemporan - Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan - Comunicare și informare în sport: <ul style="list-style-type: none"> - Termeni de specialitate - Surse de documentare scrise și audiovizuale - Informare și comunicare pe internet - Relația dintre pregătire, competiție și refacere: <ul style="list-style-type: none"> - Antrenamentul și competiția - Competiție-refacere - Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: - Forma sportivă - Periodizarea antrenamentului - Structura antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Generalități - Stabilirea unităților structurale - Macrociociclu în antrenamentul sportiv - Mezociocicluri în antrenamentul sportiv - Microcicluri în antrenamentul sportiv - Lecția de antrenament

	<ul style="list-style-type: none"> - Mijloacele de antrenament sau de lecție - Mijloacele competiționale - Mijloacele de refacere a capacitatii de efort ■ Igiena individuală: <ul style="list-style-type: none"> - Igiena pielii, a părului și a unghиilor - Igiena gurii, nasului, ochilor și urechilor - Igiena echipamentului 	<ul style="list-style-type: none"> și orientarea spre măta performanță - Asigurarea polivalenței antrenamentului - Menținerea nivelului de pregătire - Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programată - Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim ■ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Metodele verbale</i> - <i>Metodele nonverbale</i> - <i>Metodele</i> antrenamentului sportiv - <i>Metode bazate pe relația efort-odihnă</i> - <i>Metode bazate pe relația parne-inreg</i> ■ Bioritmul și performanța sportivă ■ Consumul energetic și tipuri de raii alimentare ■ Igiena materialelor, instalațiilor și a bazeelor sportive 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Planificarea antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Planul anual de antrenament</i> - <i>Planul de pregătire pe mezociclu</i> - <i>Planul de pregătire pe microciclu</i> - <i>Planul de lecție</i> ■ Forme de pregătire centralizată organizate în condiții naturale speciale: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Forme de pregătire centralizată</i> - <i>Antrenamentul la altitudine</i> - <i>Antrenamentul în condiții variate de temperatură</i> ■ Metode și tehnici de dezvoltare a capacitaților cooperatori: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Capacitateile coordinative: definirii și forme de manifestare</i> - <i>Componentele capacitatiiii coordinative</i> - <i>Factorii care conditionează capacitațile coordinative</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sportul de performanță contemporan: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Definiție, perspective și funcții</i> - <i>Caracteristicile sportului de performanță contemporan</i> - <i>Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan</i> ■ Comunicare și informare
NATIONALĂ	06-09 aprilie 2010	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sportul – fenomen social: <ul style="list-style-type: none"> - Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice - Apariția și evoluția sportului - Concepția despre sport - Cordonatale de definiție ale sportului - Funcțiile sportului ■ Jocurile Olimpice antice: <ul style="list-style-type: none"> - Originea Jocurilor Olimpice antice - Olimpia, atletii, jocurile moderne: - Renașterea Jocurilor Olimpice - Olimpismul ■ Elemente de conținut ale 	<ul style="list-style-type: none"> ■ România în competițiile sportive: <ul style="list-style-type: none"> - Incepăturile olimpismului în România - România la JO moderne - România în competițiile sportive internationale ■ Mijloace de informare din domeniul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Presa sportivă 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sportul de performanță contemporan: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Definiție, perspective și funcții</i> - <i>Caracteristicile sportului de performanță contemporan</i> - <i>Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan</i> ■ Comunicare și informare

	<ul style="list-style-type: none"> - Obiectivele sportului - Educație fizică și sport: - Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului - Disciplinile sportive practice: <ul style="list-style-type: none"> - Aspecțe generale și particolare referitoare la disciplina sportivă de specializare - Capacitatea motrică - Capacitatea de performanță - Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului - Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Definiția efortului - Parametrii efortului - Caracteristicile și orientarea efortului - Relația efort - oboselă - refacere - Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> - Probleme generale privind efortul fizic - Mijloacele de dezvoltare a capacitatii de performanță - Mijloacele de antrenament sau de lecție - Mijloacele competiționale 	<ul style="list-style-type: none"> - Publicații de specialitate - Legislația domeniului sportiv - Surse de documentare scrisă și audiovizuală - Informare și comunicare pe internet - Relația dintre pregătire, competiție și refacere: - Anrenamentul și competiția - Relația antrenament - competiție-refacere - Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: - Generalități privind caracterul stadiul al antrenamentului sportiv - Continutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport - Continutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul construcțiv specializat - Continutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalțarea performanță - Continutul antrenamentului în stadiul al IV-lea - Selecția în sport: <ul style="list-style-type: none"> - Definiția selecției - Etapele selecției - Modelul de selecție - Jurnalul de autocontrol - Consumul energetic: - Principii alimentare - Ratia alimentară, regimul alimentar și caracterul rational al alimentației - Măsuri de prim ajutor - Tulpinări și leziuni cu tendință spre intens și 	<ul style="list-style-type: none"> - În sport: - Termenii de specialitate - Surse de documentare scrisă și audiovizuală - Informare și comunicare pe internet - Relația dintre pregătire, competiție și refacere: - Anrenamentul și competiția - Relația antrenament - competiție-refacere - Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: - Generalități - Structura antrenamentului sportiv: - Generării - Stabilirea unităților structurale - Macro ciclul în antrenamentul sportiv - Mezociclurile în antrenamentul sportiv - Microciclurile în antrenamentul sportiv - Lectia de antrenament - Planificarea antrenamentului sportiv: - Planul anual de antrenament - Planul de pregătire pe mezo ciclu - Planul de pregătire pe micro ciclu - Planul de lecție - Forme de pregătire
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Igienea echipamentului - Protecția individuală - Viteza-calitate morică de bază: - Definiția vitezei - Factorii care condiionează viteza - Formele de manifestare a vitezei - Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei - Metode și tehnici de evaluare a vitezei 	<p><i>maxim</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: - Metodele verbale - Metodele nonverbale - Metodele - Metodologia antrenamentului sportiv - Metode bazate pe relația efort-odihnă - Metode bazate pe relația parte-înreg ▪ Bioritmul și performanța sportivă - Consumul energetic și tipuri de raii alimentare - Igiena materialelor, instalațiilor și a bazeelor sportive ▪ Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii ▪ Teoria și metodica dezvoltării forței - Definiția forței - Factorii care influentează forța musculară - Formele de manifestare și factorii specifici care condiionează forța - Metodica dezvoltării forței în antrenamentul sportiv 	<p><i>produse de temperaturi nefavorabile ale mediului înconjurător</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Traumatisme grave ▪ Metode și tehnici de determinare a rezistenței: - Definiții și formele de manifestare - Rezistența și pragul anaerob - Factorii care condiionează rezistența rezistenței - Metodologia dezvoltării rezistenței - Evaluarea rezistenței 	<p><i>centralizată organizată în condiții naturale speciale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Forme de pregăire centralizată - Antrenamentul la altitudine - Antrenamentul în condiții variate de temperatură ▪ Metode și tehnici de dezvoltare a capacitatilor cooperatori: - Capacitățile cooperatori: definiri și forme de manifestare - Componentele capacității cooperatori - Factorii care condiionează capacitățile cooperatori - Metodologia dezvoltării capacităților cooperatori - Procedee metodice pentru dezvoltarea capacităților cooperatori ▪ Mobilitatea și suplețea – calități ale aparatului articular și musculo-ligamentar: - Instrumente și teste utilizate în evaluarea capacitatilor cooperatori - Mobilitatea și suplețea – calități ale aparatului articular și musculo-ligamentar: - Definiții și forme - Factorii care influențează mobilitatea și suplețea - Metodica dezvoltării mobilității și supletei - Evaluarea mobilității și supletei
--	---	--	--	--

INSPECTORATUL ȘCOLAR

Nr. _____ / _____ .2010

Către,

căreia îi este transmisa adresa – M.E.C.I. sau I.S.J.) (se trece instituția

**Tabel nominal cu elevii calificați la etapa națională a
Olimpiadei pentru Pregătire Sportivă Teoretică
Roman, 06-09.04.2010**

Nr. crt.	Numele și prenumele elevului	C.N.P.	Clasa	Școala de proveniență	Sexul F/M	Telefon elev	Profesorul care l-a pregătit	Limba de concurs solicitată
01.			a IX-a					
02.			a X-a					
03.			a XI-a					
04.			a XII-a					

Profesorul însoțitor:/date de contact: (tel.școală).....

Inspector școlar general,

(numele și prenumele) _____

(semnătura) _____

Inspector școlar de specialitate,

(numele și prenumele) _____

(semnătura) _____