

MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI

13 APRILIE 2024

CLASA a XI-a

SUBIECTE 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. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1-10)**, scrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

20 de puncte

1. Perimetrul toracic face parte dintre criteriile de selecție:
 - a. biologice
 - b. motrice
 - c. psihologice
 - d. sociale
2. Prima medalie olimpică a României a fost câștigată la disciplina sportivă:
 - a. atletism
 - b. box
 - c. rugby
 - d. tir
3. Rația alimentară este cantitatea de hrană pe care trebuie să o consume un om într-un timp determinat de:
 - a. 12 h
 - b. 24 h
 - c. 48 h
 - d. 72 h
4. Capitolul VII al Jurnalului de autocontrol cuprinde:
 - a. datele controlului medical periodic
 - b. datele de identificare ale sportivului
 - c. evidența conținutului fiecărei lecții
 - d. obiectivele de instruire
5. Cătălina Ponor este una dintre reprezentantele de seamă ale școlii românești de:
 - a. atletism
 - b. gimnastică
 - c. handbal
 - d. volei
6. Prima medalie olimpică de aur a României a fost câștigată la disciplina sportivă:
 - a. gimnastică
 - b. lupte
 - c. rugby
 - d. tir
7. Totalitatea proceselor nutritive de asimilație și dezasimilație care se produc la nivelul mușchilor se numește:
 - a. capacitate vitală
 - b. metabolism bazal
 - c. metabolism muscular
 - d. tensiune arterială
8. Prima ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă a avut loc în anul:
 - a. 1894
 - b. 1896
 - c. 1924
 - d. 1928

9. Prima medalie obținută de România la Jocurile Olimpice de iarnă a fost câștigată la disciplina sportivă:
- biatlon
 - bob
 - sanie
 - ski
10. Cel mai modern mijloc de informare din domeniul sportiv este:
- cartea
 - internetul
 - regulamentul
 - ziarul

B. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Transcrieți, pe foaia de concurs, cifra fiecărui enunț și menționați în dreptul acesteia litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals. **10 puncte**

- Capitolul al II-lea al Jurnalului de autocontrol cuprinde datele înregistrate la selecție. **2 puncte**
- Legile sunt forme în care sunt elaborate publicațiile de specialitate din domeniul sportiv. **2 puncte**
- Selecția finală presupune depistarea copiilor cu aptitudini superioare pentru practicarea sportului de performanță. **2 puncte**
- Rația de refacere trebuie să fie hiperhidrică, bogată în radicali alcalini. **2 puncte**
- Grua a II-a de alimente, prin care se asigură rația calorică, cuprinde carne, pește și derivate. **2 puncte**

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

A. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe: **10 puncte**

- Menționați anul constituirii Comitetului Olimpic Român. **2 puncte**
- Definiți selecția în sport. **2 puncte**
- Enumerați două dintre publicațiile de specialitate din domeniul sportiv. **2 puncte**
- Menționați două dintre consecințele excesului de proteine din organismul sportivilor. **2 puncte**
- Precizați două orașe gazdă ale Jocurilor Olimpice de iarnă. **2 puncte**

B. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere. **10 puncte**

- Starea de ...(a)... se definește ca totalitatea reacțiilor ce se produc în organism, după digestia și absorbția alimentelor în intestin.
- În grăsimi se dizolvă vitaminele ...(b)...
- Anabolismul este fenomenul de ...(c)... a substanțelor nutritive din alimente și încorporate sub formele proprii organismului.
- ...(d)... este faza de dezasimilare și de degradare a substanțelor încorporate pentru furnizarea energiei necesare fenomenelor vitale activităților desfășurate.
- Energia se obține prin oxidarea substanțelor ...(e)....

C. Coloana **A** cuprinde nume de sportivi români câștigători ai medaliei de aur la diferite ediții ale Jocurilor Olimpice, iar coloana **B**, disciplina sportivă la care au participat. Scrieți pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**. **10 puncte**

A	B
1. Iolanda Balaș	a. tir
2. Iosif Sîrbu	b. natație
3. Ivan Patzaichin	c. box
4. Nicolae Linca	d. canotaj
5. Camelia Potec	e. atletism
	f. caiac - canoe

Antrenamentul sportiv este un proces îndelungat a cărui programare și planificare se face pe stadii.

1. Menționați cel mai important element care determină trecerea de la un stadiu la altul. 4 puncte
2. Precizați trei recomandări privind dezvoltarea forței la copii, în stadiul I. 6 puncte
3. Prezentați unul dintre obiectivele generale comune ale stadiului I. 10 puncte
4. Specificați două dintre obiectivele diferențiate (pe componente) ale stadiului al II-lea al antrenamentului. 10 puncte