

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**  
**ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI**  
**6 MARTIE 2026**

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

**20 de puncte**

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

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

**2. „Optandum est un sit, mens sana in corpore sano” aparțin poetului latin:**

- a. Comenius
- b. Hipocrate
- c. Juvenal
- d. Rousseau

**3. Capacitatea motrică este o rezultată a interacțiunii dintre:**

- a. componentele stabile și componentele de stare
- b. conținutul exercițiului fizic și forma exercițiului fizic
- c. jocul de verificare și jocul școală
- d. mărimea efortului și caracteristicile efortului

**4. Raportul dintre timpul de aplicare a stimulului și timpul de repaus pe structură de antrenament exprimă:**

- a. amplitudinea stimulilor
- b. densitatea stimulilor
- c. durata stimulilor
- d. variabilitatea stimulilor

**5. Procesul învingerii conștientă de către sportiv, a solicitărilor din pregătire pentru perfecționarea fizică, tehnică și tactică, precum și pentru educarea factorilor psihici și intelectuali, determinând adaptarea organelor și a sistemelor funcționale implicate, reprezintă:**

- a. capacitatea de performanță
- b. efortul de antrenament
- c. norma de control
- d. planul de pregătire

**6. Procesul fiziologic prin care organismul pierde surplusul de căldură se numește:**

- a. termocoagulare
- b. termogeneză
- c. termoliză
- d. termoreglare

**7. Unul dintre rolurile pe care le îndeplinește pielea este de:**

- a. excreție
- b. higroscopicitate
- c. respingere
- d. restabilire

**8. Funcția de promovare a valorilor olimpismului acționează în planul:**

- a. biologic
- b. cultural
- c. economic
- d. motric

CLASA A IX-A

SUBIECT

9. Cei patru "A" ai performanței sunt:

- a. adversitatea, aptitudinile, antrenamentul, atitudinile
- b. alimentația, aptitudinile, antrenamentul, atitudinile
- c. ambianța, alimentația, antrenamentul, atitudinile
- d. aptitudinile, atitudinile, antrenamentul, ambianța

10. Mijloacele antrenamentului sportiv se împart în trei mari categorii:

- a. de antrenament sau de lecție, competiționale, de refacere a capacității de efort
- b. de efort, de revenire a capacității de efort, de pregătire fizică
- c. de pregătire generală, cu caracter static, de pregătire specifică
- d. de restabilire, de competiție, cu partener

B. 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. **10 puncte**

- 1. Efortul standard presupune efectuarea exercițiului în aceleași condiții (volum, intensitate, pauză). 2 puncte
- 2. Mediul natural și social reprezintă factorii determinanți ai capacității de performanță. 2 puncte
- 3. Volumul reprezintă cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp. 2 puncte
- 4. Mijloacele de refacere specifice sunt dirijate medical. 2 puncte
- 5. Pedotribul reprezintă instituția de stat frecventată îndeosebi de efebi. 2 puncte

### **Subiectul al II-lea**

**30 de puncte**

1. Coloana **A** cuprinde noțiuni de bază și specifice domeniului sportiv, iar coloana **B** cuprinde scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **20 de puncte**

<b>A</b>	<b>B</b>
a. pregătire tactică	1. formă de manifestare a forței în raport cu timpul; capacitatea grupelor musculare de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai scurt
b. detentă	2. stare superioară de adaptare, concretizată în cele mai bune performanțe realizate în concursurile principale
c. act motric	3. ansamblu de idei, valori, atitudini și tipuri de activități, ce consideră esența activității motrice și sportive ca factor de perfecționare multidimensională a ființei umane, pusă exclusiv în slujba idealurilor umaniste
d. olimpism	4. ansamblul cunoștințelor de specialitate, transmise de către antrenori, în vederea aplicării în practică a regulilor, noțiunilor și principiilor ce constituie o parte a zonei cognitive a pregătirii
e. pregătire teoretică	5. ansamblul de măsuri, metode și mijloace utilizate pentru însușirea principiilor, ideilor și nomelor specifice tacticii de abordare a competiției 6. element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau construirii de acțiuni motrice

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

Oboseala reprezintă starea ... (1) ..., produsă de o activitate prelungită sau excesivă, caracterizată prin ... (2) ... potențialului funcțional al organismului și printr-o senzație subiectivă, caracteristică. Oboseala și ... (3) ... sunt considerate principalele valori de control ale ... (4) ... sportiv. Oboseala ... (5) ... poate fi depășită, capacitatea de ... (6) ... menținându-se la un nivel ridicat, prin efort de voință. Oboseala ... (7) ... determină scăderea capacității de ... (8) ... și este însoțită de refuzul de a continua activitatea în regimul planificat. Prin ... (9) ... se înțelege fenomenul de stabilire a echilibrului ... (10) ... inițial, după prestarea unei activități.

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

Îndeplinirea obiectivelor antrenamentului sportiv presupune utilizarea unui număr mare de exerciții fizice.

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>a.</b> Definiți exercițiul fizic.  | 4 puncte  |
| <b>b.</b> Menționați șase dintre criteriile de clasificare a exercițiilor fizice.                 | 12 puncte |
| <b>c.</b> Clasificați exercițiile fizice în funcție de un criteriu menționat la punctul <b>b.</b> | 4 puncte  |
| <b>d.</b> Prezentați conținutul exercițiului fizic.   | 5 puncte  |
| <b>e.</b> Prezentați forma exercițiului fizic.  | 5 puncte  |