

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

**CLASA A X-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. Antrenamentul cu intervale constă în:**
  - a. executarea eforturilor pe fondul refacerii incomplete a organismului
  - b. repetarea deprinderilor pe părți componente
  - c. solicitarea organismului pe fond de odihnă
  - d. susținerea eforturilor cu pauze de refacere completă
- 2. Individualizarea pregătirii, ca principiu al antrenamentului, se realizează în funcție de:**
  - a. informațiile privind reactivitatea sportivului la efort
  - b. modalitatea de prezentare a echipamentului
  - c. perioada de eliminare din competiție
  - d. ritmicitatea igienizării bazei sportive
- 3. Jocurile Olimpice moderne au debutat cu ediția:**
  - a. Atena, 1896
  - b. Helsinki, 1952
  - c. Londra, 1908
  - d. Paris, 1869
- 4. Prima ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă a avut loc în:**
  - a. 1924, la Chamonix
  - b. 1928, la Anvers
  - c. 1932, la Milano
  - d. 1948, la St. Moritz
- 5. În antrenamentul sportiv, multilateralitatea asigură:**
  - a. căutarea de noi posibilități pentru menținerea performanței
  - b. consolidarea raportului aptitudini-deprinderi și priceperi motrice
  - c. dezvoltarea echilibrată a componentelor tehnico-tactice
  - d. restrângerea formelor de pregătire și de organizare a activității
- 6. Una dintre metodele verbale utilizate în educația fizică este:**
  - a. demonstrația
  - b. exersarea
  - c. observarea
  - d. povestirea
- 7. Brainstorming-ul este o:**
  - a. cerință de exersare a mijloacelor
  - b. metodă de stimulare a creativității
  - c. specializare senzorială treptată
  - d. variantă de pregătire psihologică
- 8. Unul dintre principiile antrenamentului sportiv este:**
  - a. principiul egalității
  - b. principiul motricității
  - c. principiul motivației
  - d. principiul obiectivității

9. Componentele tacticii sportive sunt:

- a. acțiunile individuale, colective și cele combinate
- b. analiza, decizia, execuția, evaluarea
- c. concepția tactică, planul tactic, acțiunile tactice, sistemul de joc
- d. încălzirea, partea fundamentală, încheierea, refacerea

10. Mecanismul de bază al procedurii tehnice reprezintă:

- a. sistemele de reguli ale actelor sau acțiuni motrice
- b. punctul de start al unui act motric și continuarea acestuia cu indici superiori de eficiență
- c. succesiunea logică de acte motrice, obiectiv necesare în vederea efectuării eficiente a acestuia
- d. succesiunea unităților de învățare în antrenamentul sportiv sau în ora de educație fizică

B. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, litera 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**

- a. Stilul constituie modul general de efectuare a unui procedeu tehnic. **2 puncte**
- b. Tehnica este cea care diferențiază ramurile sportive între ele. **2 puncte**
- c. Cerințele antrenamentului sunt reguli metodice care se aplică în funcție de obiectivele urmărite. **2 puncte**
- d. Procedul metodic se definește ca modalitate generală, obiectivă de aplicare a unei metode. **2 puncte**
- e. Metodele nonverbale implică efectuarea exercițiilor, a mișcărilor, a operațiilor pentru realizarea obiectivelor. **2 puncte**

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

**30 de puncte**

1. Coloana **A** cuprinde elemente de conținut ale antrenamentului sportiv, iar coloana **B** cuprinde definiții ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

**20 de puncte**

<b>A</b>	<b>B</b>
1. elementul tehnic	a. structură motrică fundamentală ce diferențiază clasele de deprinderi motrice specifice unei discipline sportive
2. procedeul tehnic	b. reprezintă ansamblul măsurilor stabilite în vederea rezolvării problemelor tactice ridicate de pregătirea și desfășurarea acțiunilor de atac și apărare
3. planul tactic	c. semnifică posibilitățile organismului de a presta un efort submaximal moderat (sau ușor) și de a-l menține un timp cât mai îndelungat (metabolism glucidic și lipidic)
4. capacitatea aerobă	d. reprezintă un sistem de măsuri, mijloace și metode, prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale, a calităților motrice de bază și specifice diferitelor ramuri de sport
5. pregătirea fizică	e. desemnează o structură motrică concretă sau modul particular de efectuare a elementului tehnic f. reprezintă un sistem de principii, idei, reguli și norme relativ stabile, elaborate în vederea participării cu succes la competiții

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

**10 puncte**

Capacitatea anaerobă reprezintă posibilitatea organismului de a susține un efort fizic foarte intens, respectiv de a obține un debit energetic maxim prin cele două sisteme energetice anaerobe: sistemul ...(1)... și ...(2)... anaerobă.

Pregătirea psihologică este menită să asigure optimizarea comportamentului sportivului în ...(3)... și ...(4)...

Demonstrarea este una dintre ...(5)... des utilizate în activitatea sportivă.

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

Jocurile Olimpice reprezintă cel mai mare eveniment sportiv.

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>a)</b> Menționați originea Jocurilor Olimpice antice.                                | 6 puncte  |
| <b>b)</b> Prezentați atleții și condițiile de participare la Jocurilor Olimpice antice. | 5 puncte  |
| <b>c)</b> Enumerați probele pentatlonului.  | 5 puncte  |
| <b>d)</b> Prezentați programul de desfășurare a Jocurilor Olimpice antice.              | 10 puncte |
| <b>e)</b> Menționați doi dintre promotorii Jocurilor Olimpice moderne.                  | 4 puncte  |