

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

CLASA A XI-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. Primul român care a fost ales în Comitetul Internațional Olimpic a fost:
 - a. George A. Plagino
 - b. George Gh. Bibescu
 - c. Nadia Comăneci
 - d. Pierre de Coubertin
2. Criteriile de selecție biologice-funcționale pot avea următorii parametrii de structură:
 - a. capacitate vitală, tensiune arterială
 - b. compoziția sângelui, echilibru acido-bazic
 - c. înălțime, greutate
 - d. rezistența la stres, conduită în conflict
3. Excesul de proteine conduce la:
 - a. creșterea performanței sportive
 - b. deteriorarea performanței sportive
 - c. lipsa poftei de mâncare
 - d. senzația de somn
4. Capitolul VI al jurnalului de autocontrol cuprinde:
 - a. datele de identificare
 - b. evidența conținutului fiecărei lecții
 - c. graficul de control al activității funcționale
 - d. planul de antrenament
5. Cel mai important element care determină trecerea de la un stadiu la altul al antrenamentului sportive este:
 - a. creșterea treptată a efortului
 - b. specializarea timpurie
 - c. valoarea performanței realizate
 - d. vârsta sportivilor
6. Antrenamentul în stadiul I este:
 - a. multilateral
 - b. specializat
 - c. supraspecializat
 - d. unilateral
7. Calendarul competițional în perioada Stadiului I al antrenamentului se întocmește astfel încât creșterea dificultății concursurilor să fie:
 - a. gradată
 - b. minimă
 - c. permanentă
 - d. ușoară
8. Selecția secundară corespunde:
 - a. stadiului I al antrenamentului sportiv
 - b. stadiului al II-lea al antrenamentului sportiv
 - c. stadiului al III-lea al antrenamentului sportiv
 - d. stadiului al IV-lea al antrenamentului sportiv

9. La Jocurile Olimpice de la Los Angeles, 1984, delegația României a cucerit un număr de:

- a. 38 de medalii (20 aur, 10 argint, 8 bronz)
- b. 48 de medalii (25 aur, 10 argint, 13 bronz)
- c. 53 de medalii (20 aur, 16 argint, 17 bronz)
- d. 55 de medalii (20 aur, 17 argint, 18 bronz)

10. Prima grupare athletică din România a apărut la:

- a. București
- b. Iași
- c. Sibiu
- d. Timișoara

B. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

10 puncte

- 1. Menționați două dintre sarcinile Stadiului al III-lea al antrenamentului. 2 puncte
- 2. Definiți selecția. 2 puncte
- 3. Numiți sportul în care România a obținut medalia de bronz la Jocurile Olimpice moderne, la prima participare. 2 puncte
- 4. Menționați două acte legislative din domeniul sportului. 2 puncte
- 5. Precizați compartimentele laboratorului de documentare și prelucrare a informației sportive din cadrul Institutului Național de Cercetare pentru Sport. 2 puncte

Subiectul al II-lea

30 de puncte

1. 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. Rezistența constituie fundamentul dezvoltării componentelor antrenamentului. 2 puncte
- b. Coordonarea se dezvoltă mult între 16 și 18 ani. 2 puncte
- c. Planul de antrenament este întocmit de antrenor. 2 puncte
- d. Jurnalul de autocontrol al sportivului este inutil în procesul de pregătire. 2 puncte
- e. Proteinele stimulează activitatea nervoasă. 2 puncte

2. Coloana **A** cuprinde nume de sportivi români medaliați la campionate mondiale sau campionate europene, iar coloana **B** cuprinde discipline sportive practicate de aceștia. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

10 puncte

A	B
a. Nicolae Linca	1. lupte
b. Nicu Vlad	2. patinaj
c. Diana Mocanu	3. box
d. Sîrbu Iosif	4. tir
e. Dascălu Mihaela	5. natație
	6. haltere

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

10 puncte

Forța se poate **(1)** în toate etapele copilăriei.

Calitatea sistemului articular musculo-ligamentar influențează ... **(2)** ..., ... **(3)** ... și ... **(4)** ... mișcărilor.

Pubertatea este caracterizată de o ... **(5)** ... a marilor funcții, deși aparatul cardio-vascular nu este dezvoltat suficient.

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Activitatea sportivă de performanță presupune și necesită o alimentație sănătoasă și rațională.

- a. Definiți starea de nutriție. 6 puncte
- b. Menționați cele două faze ale producerii metabolismului. 6 puncte
- c. Prezentați obiectivele unui regim alimentar optimizat. 10 puncte
- d. Enumerați cele 8 grupe de alimente prin care se asigură rația calorică pe 24 ore. 8 puncte