

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

18 MARTIE 2023

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 puncte**

1. Școala românească cu tradiție în sportul mondial este:
 - a. Școala românească de baschet
 - b. Școala românească de gimnastică
 - c. Școala românească de hochei
 - d. Școala românească de volei
2. Dintre publicațiile de specialitate în domeniul sportiv, fac parte:
 - a. cărțile de specialitate
 - b. metodologiile
 - c. ordinele ale miniștrilor
 - d. ziarele
3. Selecția secundară corespunde:
 - a. stadiului I al antrenamentului
 - b. stadiului al II-lea al antrenamentului
 - c. stadiului al III-lea al antrenamentului
 - d. stadiului al IV-lea al antrenamentului
4. Capitolul I al jurnalului de autocontrol cuprinde:
 - a. datele controlului medical periodic
 - b. datele de identificare ale sportivului
 - c. evidența conținutului fiecărei lecții
 - d. graficul de control al activității funcționale
5. Elisabeta Lipă a obținut multiple performanțe olimpice la disciplina sportivă:
 - a. atletism
 - b. baschet
 - c. canotaj
 - d. handbal
6. Fondarea Comitetului Olimpic Român a avut loc în anul:
 - a. 1912
 - b. 1913
 - c. 1914
 - d. 1915
7. Prima participare feminină a României la Jocurile Olimpice s-a înregistrat în anul:
 - a. 1920
 - b. 1924
 - c. 1928
 - d. 1932
8. Prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne a avut loc în anul:
 - a. 1894
 - b. 1896
 - c. 1900
 - d. 1906

9. Grupa a III-a de alimente, prin care se asigură rația calorică pe 24 de ore, cuprinde:
- carne
 - legume
 - lapte
 - ouă
10. Un efect de refacere rapidă a rezervelor de glicogen, consumate printr-un efort (sub 24 de ore), este asigurat de o alimentație bogată în:
- săruri minerale
 - glucide
 - lipide
 - proteine

- B. Răspundeți, pe foaia de concurs următoarelor cerințe:** **10 puncte**
- Enumerați două tipuri de presă sportivă. 2 puncte
 - Precizați denumirea legii fiziologice care stabilește că sensibilitatea țesuturilor este proporțională cu viteza de creștere. 2 puncte
 - Numiți două dintre tipurile de vitamine liposolubile. 2 puncte
 - Menționați doi dintre parametri antropometrici utilizați în selecția sportivă. 2 puncte
 - Precizați două sarcini specifice stadiului III al antrenamentului sportiv. 2 puncte

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

- A. 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**

- Băieții ating valori ale forței apropiate de maxim între 15 și 18 ani. 2 puncte
- Cel mai important element ce determină trecerea de la un stadiu la altul este valoarea performanței realizate. 2 puncte
- Conținutul antrenamentului, în stadiul I, este orientat spre stabilirea viitoarei specializări sportive. 2 puncte
- Internetul este cel mai modern mijloc de informare. 2 puncte
- Viteza maximă este atinsă de fete între 15 și 17 ani. 2 puncte

- B. Scrieți pe foaia de concurs informația corectă care completează spațiile libere.** **10 puncte**
- Rația de refacere trebuie să fie **...(a)...**, hiperhidrică, hiperglucidică, bogată în radicali alcalini, bogată în oligoelemente și vitamine, pentru compensarea pierderilor induse de efort.
 - Legislația domeniului sportiv este constituită din totalitatea actelor **...(b)...** ce reglementează organizarea și desfășurarea tuturor activităților specifice domeniului sportiv.
 - În stadiul al III-lea, volumele și **...(c)...** cresc considerabil, în paralel cu intensificarea activității competiționale.
 - Calitatea sistemului **...(d)...** și musculo-ligamentar influențează amplitudinea, precizia și **...(e)...** mișcărilor.

- C. Coloana **A** cuprinde performanțele obținute de sportivii români la diferite ediții ale Jocurilor Olimpice, iar coloana **B**, anul în care s-au înregistrat aceste rezultate deosebite. Scrieți pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.**

10 puncte

A	B
1. cea mai bună participare a României la Jocurile Olimpice	a. 1936
2. prima medalie de aur obținută de România, la feminin	b. 1952
3. prima medalie de aur și titlul de campion olimpic pentru România	c. 1960
4. prima notă de 10.00 obținută în gimnastica mondială, la feminin	d. 1968
5. prima medalie obținută de România la Jocurile Olimpice de Iarnă	e. 1976
	f. 1984

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

- A.** Procesul de selecție face parte din strategia de proiectare și valorificare a capacității de performanță. **15 puncte**
1. Definiți selecția în sport. 3 puncte
 2. Precizați vârstele la care începe selecția preliminară în gimnastică, în atletism și în canotaj. 6 puncte
 3. Menționați obiectivul principal al selecției secundare. 3 puncte
 4. Precizați trei criterii motrice de selecție. 3 puncte
- B.** Alimentația a jucat întotdeauna un rol principal în viața sportivului. **15 puncte**
1. Enumerați cele două faze de producere a metabolismului. 2 puncte
 2. Menționați cele cinci roluri pe care le îndeplinesc glucidele în organism. 5 puncte
 3. Numiți trei tipuri de rații alimentare. 3 puncte
 4. Precizați cele cinci obiective ale unui regim alimentar optimizat. 5 puncte