



CERINȚE MINIMALE

pentru realizarea sub-programului
P 5.2 "Calendar competițional"

Sub-programul se adresează elevilor din clasele V-VI și respectiv VII-VIII, elevi din sistemul de învățământ pre-universitar, nelegitimați în structuri sportive;

Se vor desfășura întreceri, pe etape, respectiv:

- etapa pe clasă;
- etapa pe localitate;

- etapa pe centru metodic;**
- etapa pe finală, pe județ.**

Etapele pe clasă și respectiv pe localitate se vor realiza la nivel local.

Etapa pe centru metodic și etapa finală, pe județ se vor realiza prin direcțiile județene pentru sport și tineret, respectiv direcția pentru sport și tineret a Municipiului București.

I. Pentru faza pe centre metodice

Sunt prevăzute a se desfășura întreceri la două jocuri sportive, la alegerea organizatorilor, în funcție de tradiție, bază materială și interesul public și un sport individual și întreceri la un sport individual, doar o singură probă, atât la fete cât și la băieți.

1. Jocuri sportive

Direcțiile județene pentru sport și tineret, respectiv direcția pentru sport și tineret a Municipiului București, vor elabora propriul regulament de competiții, dar vor ține cont de următoarele elemente:

- a) Se va urmări atragerea a minim **5000** de elevi la nivelul unui județ, respectiv **15000** la nivelul Municipiului București pe parcursul anului;
- b) Cel puțin 60% din numărul total al elevilor participanți vor proveni din localități sub 10.000 de locuitori;
- c) Se vor organiza competiții pentru 2 ramuri sportive (jocuri sportive), la alegerea fiecărei direcții județene pentru sport și tineret, respectiv a direcției pentru sport și tineret a Municipiului București, în funcție de tradiție, baza materială, potențial uman și financiar și număr de structuri sportive legal constituite;

Jocurile sportive se vor desfășura conform regulamentelor de desfășurare a competițiilor oficiale elaborate de federațiile sportive naționale de specialitate cu următoarele amendamente:

- reprizele vor avea durata de 15 minute, cu pauză de 5 minute;
- mecurile se vor desfășura în sistem tuneu, cel puțin două serii la fiecare categorie de vârstă, eliminatoriu;
- primele două echipe dintr-o serie, vor juca încrucișat cu primele două din celaltă seria, respectiv loc.I din seria I cu locul II din seria II și loc.II din seria I cu locul



I din seria II. Câștigătoarele vor juca între ele pentru desemnarea echipei care va participa la faza finală (pe județ). Perdantele vor juca între ele pentru desemnarea locului III.

-primele trei echipe, la fiecare categorie de vîrstă, vor fi premiate cu cupe, medalii și diplome.

2. Sporturi individuale

Întreceri la sporturi individuale se vor desfășura conform regulamentelor de desfășurare a competițiilor oficiale elaborate de federațiile sportive naționale de specialitate cu următoarele amendamente:

-se va stabili doar o singură probă de concurs, cu excepția sporturilor care prevăd și probe de dublu mixt (fete și băieți);

-se vor stabili clasamente în urma cărora câștigătorii vor participa la faza finală (pe județ);

-primii trei clasati, la fiecare categorie de vîrstă, vor fi premiați cu cupe, medalii și diplome.

II. Pentru faza finală (pe județ)

1. Jocuri sportive

Jocurile sportive se vor desfășura conform regulamentelor de desfășurare a competițiilor oficiale elaborate de federațiile sportive naționale de specialitate cu următoarele amendamente:

-reprizele vor avea durata de 20 minute, cu pauză de 5 minute;

-meciurile se vor desfășura în sistem tuneu, o singură grupă la fiecare categorie de vîrstă, eliminatoriu;

-primele trei echipe, la fiecare categorie de vîrstă, vor fi premiate cu cupe, medalii și diplome iar câștigătoarea va primi titlul de campioană a județului.

2. Sporturi individuale

Întreceri la sporturi individuale se vor desfășura conform regulamentelor de desfășurare a competițiilor oficiale elaborate de federațiile sportive naționale de specialitate cu următoarele amendamente:

-se va stabili doar o singură probă de concurs, cu excepția sporturilor care prevăd și probe de dublu mixt (fete și băieți);

-se vor stabili clasamente în urma cărora primii trei clasati, la fiecare categorie de vîrstă, vor fi premiați cu cupe, medalii și diplome iar câștigătorii vor fi declarați campioni ai județului.

Atât la jocuri sportive cât și la sporturile individuale festivitatea de premiere va fi făcută de de prefectul județului, președintele consiliului județean, de primarul municipiului reședință de județ și cu prezența obligatorie a inspectorului general școlar, a inspectorului de specialitate și a directorului executiv al direcției județene pentru sport și tineret/direcția pentru sport și tineret a municipiului București, precum și a altor personalități ale județului

CERINȚE MINIMALE

pentru realizarea sub-programului **P 5.3 "Sport pentru sănătate"**

Sub-programul constă în organizarea de acțiuni cu caracter sportiv, prin direcțiile pentru sport și tineret, respectiv direcția pentru sport și tineret a Municipiului București, în vederea cointeresării cetățenilor de pe raza județelor, respectiv a Municipiului București de a participa în număr cât mai mare la evenimente cu caracter sportiv și se adresează unor ample categorii de populație, începând cu elevi din clasele I-IV, V-VIII, IX-XII, și, respectiv, 19-25; 26-35, 36-50, și peste 50 ani.

Sunt prevăzute întreceri la diferite probe atipice, sub forma unui circuit de exerciții fizice și probe de control. Pentru clasele I-IV și V-VIII, circuitul exercițiilor fizice constă în susținerea probelor clasice de selecție. Clasele IX-XII și categoriile de vârstă 19-25; 26-35, 36-50 și peste 50 ani, vor susține un circuit care constă în susținerea unor probe de control specifice jocurilor sportive.

Se vor desfășura întreceri, pe etape, respectiv:

- etapa pe clasă;
- etapa pe localitate;
- etapa pe centru metodic;**
- etapa pe județ;**
- etapa națională, finală pe țară.**

Etapetele pe clasă și respectiv pe localitate se vor realiza la nivel local.

Etapetele pe centru metodic, etapa pe județ și etapa națională, finală pe țară se vor realiza prin direcțiile județene pentru sport și tineret, a direcției pentru sport și tineret a Municipiului București și respectiv a Ministerului Tineretului și Sportului.

I. Pentru etapele: centru metodic, județ și națională, finală pe țară

Pentru clasele I-IV și V-VIII, circuitul exercițiilor fizice constă în susținerea probelor clasice de selecție, respectiv, 50 mp; lungime fără elan, aruncarea mingii de oină și alergare de rezistență pe 300 – 600 mp. Opțional se pot adăuga probele de abdomen și tracțiuni/menținut în atârnat.

Clasele IX-XII și categoriile de vârstă 19-25; 26-35, 36-50 și peste 50 ani, vor susține un circuit care constă în susținerea unor probe de control specifice jocurilor sportive, fetele un circuit și băieții un circuit ușor diferit.

CIRCUIT

1. Feminin

1.1. De la prima linie de start, se măsoară înălțimea din stând lipit la un perete cu brațul sus; se execută o săritură cu două picioare și se măsoară înălțimea la care se ajunge cu brațul sus; se măsoară diferența – **detenta – viteză/forță;**

1.2. De la a doua linie de start, stând pe două picioare se execută o săritură în lungime cu aterizare pe două picioare și se măsoară distanța (la călcâie) – **lungime de pe loc - forță;**



1.3. De la a treia linie de start, se aruncă mingea de handbal cu elan de trei pași și se măsoară distanța – **aruncarea mingii de handbal – viteză/forță braț;**

1.4. De la a patra linie de start (linia de mijloc a terenului de baschet) se aleargă până la linia de aruncări libere și se execută trei aruncări la coș, apoi se aleargă până la centrul terenului, se depășește cu un picior linia de centru apoi se aleargă din nou până la linia de aruncări libere și se execută două aruncări la coș apoi se aleargă până la centrul terenului, se depășește cu un picior linia de centru apoi se aleargă din nou până la linia de aruncări libere și se execută o aruncare la coș. Se repetă circuitul. Se cronometrează timpul de execuție din momentul în care se pleacă de la centru terenului până la momentul în care se aruncă ultima aruncare la coș și se contabilizează și numărul de aruncări reușite – **aruncări libere baschet – rezistență, coordonare/îndemânare;**

1.5. De la a cincea linie de start, la semnal, se execută alergare pe 30 m cu start din picioare - **viteză;**

2. Masculin

2.1. De la prima linie de start, se măsoară înălțimea din stând lipit la un perete cu brațul sus; se execută o săritură cu două picioare și se măsoară înălțimea la care se ajunge cu brațul sus; se măsoară diferența – **detenta – viteză/forță;**

2.2. De la a doua linie de start, stând pe două picioare se execută trei sărituri consecutive, în lungime, pe două picioare (broaște) și se măsoară distanța totală – **triplusalt pe două picioare - forță;**

2.3. De la a treia linie de start, se aruncă mingea de handbal cu elan de trei pași și se măsoară distanța – **aruncarea mingii de handbal – viteză/forță braț;**

2.4. De la a patra linie de start (linia de mijloc a terenului de baschet) se aleargă până la linia de aruncări libere și se execută trei aruncări la coș, apoi se aleargă până la centrul terenului, se depășește cu un picior linia de centru apoi se aleargă din nou până la linia de aruncări libere și se execută două aruncări la coș apoi se aleargă până la centrul terenului, se depășește cu un picior linia de centru apoi se aleargă din nou până la linia de aruncări libere și se execută o aruncare la coș. Se repetă circuitul. Se cronometrează timpul de execuție din momentul în care se pleacă de la centru terenului până la momentul în care se aruncă ultima aruncare la coș și se contabilizează și numărul de aruncări reușite – **aruncări libere baschet – rezistență, coordonare/îndemânare;**

2.5. De la a cincea linie de start, la semnal, se execută alergare pe 30 m cu start din picioare - **viteză;**

Direcțiile județene pentru sport și tineret, respectiv direcția pentru sport și tineret a Municipiului București, vor organiza și premia câștigătorii etapelor pe centru metodic și faza pe județ/respectiv pe Municipiul București vor stabili campionii județeni care vor participa la faza națională, finală pe țară. Premiarea câștigătorilor la faza națională, finală pe țară va fi realizată de Ministerul Tineretului și Sportului.



CRITERII DE APRECIERE PENTRU CLASELE I - IV

I.Fete

Proba Vârsta	Alergare 50 m a s p								Proba Vârsta	Lungime fără elan							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
7	10"8	10"4	10"0	9"5	9"0	8"5	8"1	7"7	7	105	117	130	140	150	160	170	180
8	10"5	10"1	9"7	9"2	9"7	8"3	7"8	7"4	8	115	125	140	150	160	170	180	190
9	10"2	9"8	9"4	8"9	8"4	8"0	7"5	7"1	9	125	137	149	162	174	186	198	210
10	9"9	9"5	9"0	8"6	8"1	7"6	7"2	6"7	10	134	145	158	170	182	194	206	218
Proba Vârsta	Rezistența 9 – 11 ani 600m, 12-15 ani – 800m								Proba Varsta	Aruncarea mingii de oină							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
7	3'50	3'35	3'15	3'07	2'52	2'40	2'15	2'08	7	3.5	7.5	11.5	14.5	17.5	20.5	23.5	26.5
8	3'35	3'20	2'52	2'52	2'40	2'25	1'55	1'52	7	5.0	9.0	13.0	16.0	19.0	22.0	25.0	28.5
9	3'20	3'07	2'52	2'38	2'25	2'08	1'40	1'38	9	7.9	11.4	14.9	18.4	21.9	25.4	28.9	31.0
10	3'13	2'58	2'45	2'28	2'15	2'00	1'50	1'42	10	10.9	14.5	18.0	21.5	25.0	28.5	31.0	33.0
Proba Vârsta	Menținut în atârnat								Proba Vârsta	Abdomen							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
7	0'09	0'25	0'42	0'50	0'58	1'00	1'25	1'40	7	11	14	18	22	24	26	27	28
8	0'10	0'26	0'43	0'55	1'05	1'10	1'35	1'50	8	12	15	19	23	25	27	28	29
9	0'11	0'27	0'44	0'59	1'15'	1'23	1'48	2'04'	9	13	16	20	24	27	30	31	32
10	0'12'	0'28	0'45	1'01	1'17	1'34	1'50	2'06	10	14	17	20	24	27	30	31	32

II.Băieți

Proba Vârsta	Alergare 50 m asp								Proba Vârsta	Lungime fără elan							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
7	10"5	10"0	9"5	9"0	8"5	8"0	7"5	7"0	7	118	128	138	148	158	168	178	188
8	10"3	9"8	9"3	8"8	8"3	7"8	7"3	6"8	8	122	132	142	152	162	172	182	192
9	10"0	9"5	9"0	8"5	8"0	7"5	6"9	6"5	9	128	140	152	163	175	187	199	211
10	9"7	9"2	8"7	8"3	7"8	7"3	6"8	6"4	10	136	148	162	174	186	199	212	224



Proba Vârsta	Rezistența 9 – 11 ani 600m, 12-15 ani – 1.000m								Proba Vârsta	Aruncarea mingii de oină							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
7	3'32	3'27	3'22	3'17	3'12	3'07	3'02	2'56	7	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	19.0	22.0
8	3'22	3'17	3'12	3'07	3'02	2'56	2'50	2'40	8	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	20.0	23.0
9	3'12	2'56	2'41	2'26	2'11	1'56'	1'45	1'34'	9	15.9	19.5	23.1	26.7	30.4	34.0	37.6	41.3
10	3'12	2'51	2'36	2'22	2'08	1'54	1'42	1'32	10	19.3	23.2	27.1	30.9	34.8	38.7	42.5	46.4
Proba Vârsta	Menținut în atârnat 9-11 ani , tracteriuni 12-15 ani								Proba Vârsta	Abdomen							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
7	0'10	0'15	0'20	0'25	0'30	0'35	0'42	0'50	7	12	13	14	15	16	18	20	22
8	0'15	0'20	0'25	0'30	0'35	0'40	0'47	1'00	8	13	14	15	16	17	19	21	24
9	0'17	0'36	0'55	1'14	1'34'	1'53	2'12	2'31	9	14	17	20	23	26	29	31	32
10	0'17'	0'37	0'57	1'18	1'38	1'59	2'19	2'39	10	14	17	20	23	27	30	31	32

CRITERII DE APRECIERE PENTRU CLASELE V - VIII

I.Fete

Proba Vârsta	Alergare 50 m a s p								Proba Vârsta	Lungime fără elan							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
11	9"6	9"1	8"7	8"2	7"8	7"4	6"9	6"5	11	142	154	166	179	191	204	216	228
12	9"4	9"1	8"5	7"9	7"5	6"6	6"5	6"4	12	146	158	170	185	195	207	219	232
13	9"2	9"0	8"4	7"8	7"4	6"5	6"4	6"3	13	150	165	175	190	200	215	225	238
14	9"0	8"9	8"3	7"7	7"3	6"4	6"3	6"2	14	154	170	180	195	205	220	230	245
15	8"9	8"8	8"2	7"6	7"2	6"3	6"2	6"1	15	158	175	185	200	210	225	235	250
Proba Vârsta	Rezistența 9 – 11 ani 600m, 12-15 ani – 800m								Proba Vârsta	Aruncarea mingii de oină							
	30	40	50	60	70	80	90	100		30	40	50	60	70	80	90	100
11	3'07	2'52	2'37	2'22	2'07	1'52	1'42'	1'38	11	12.4	16.2	19.9	25.7	27.4	31.1	34.9	38.0
12	3'20	3'10	2'55	2'40	2'30	2'20	2'15	2'10	12	13.5	18.5	23.5	28.0	32.8	37.6	42.4	45.0
13	3'15	3'05	2'50	2'37	2'27	2'17	2'13	2'09	13	14.4	20.5	27.0	30.5	36.0	42.0	46.5	50.0
14	3'10	3'00	2'45	2'34	2'24	2'13	2'11	2'08	14	15.5	22.0	29.5	33.0	39.5	46.5	48	53.0
15	3'05	2'55	2'40	2'30	2'20	2'15	2'10	2'07	15	16.5	23.5	31.0	36.0	42.0	48.0	51.1	55.0
Proba	Menținut în atârnat								Proba	Abdomen							



Vârsta	30	40	50	60	70	80	90	100	Vârsta	30	40	50	60	70	80	90	100
11	0'12	0'30	0'47	1'04	1'22	1'39'	1'56	2'14	11	14	171	20	24	27	30	31	32
12	0'13	0'3	0'49	1'06	1'25	1'43	2'00	2'17	12	14	17	20	24	27	30	31	32
13	0'14	0'32	0'49	1'06	1'25'	1'43	2'00	2'17	13	15	18	21	25	28	31	32	33
14	0'15	0'34'	0'51	1'08	1'27	1'48	2'03	2'20	14	15	18	21	25	28	31	32	33
15	0'16'	0'36	0'53	1'10	1'30	1'50	2'06	2'25	15	15	18	21	25	28	31	32	34

II. Băieți

Proba	Alergare 50 m asp								Proba	Lungime fără elan							
	Vârsta	30	40	50	60	70	80	90		100	Vârsta	30	40	50	60	70	80
11	9"4	9"0	8"5	8"1	7"6	7"1	6"7	6'3	11	144	156	168	180	192	204	216	228
12	9"2	8"7	8"3	7"8	7"4	6"9	6"5	6"0	12	152	164	176	188	200	212	224	236
13	9"1	8"6	8"3	7"8	7"2	6"8	6"3	5"8	13	152	165	178	171	204	217	229	242
14	9"1	8"6	8"3	7"7	7"2	6"7	6"1	5"7	14	152	165	178	194	209	225	240	255
15	9"0	8"5	8"2	7"6	7"1	6"6	6"0	5"6	15	155	170	180	197	212	230	250	270
Proba	Rezistența 9 – 11 ani 600m, 12-15 ani – 1.000m								Proba	Aruncarea mingii de oină							
	Vârsta	30	40	50	60	70	80	90		100	Vârsta	30	40	50	60	70	80
11	3'04	2'49	2'34'	2'20	2'06	1'52	1'40	1'30	11	21.6	25.6	29.7	33.7	37.8	41.8	45.9	49.9
12	4'19	4'04	3'49	3'33	3'19	3'00	2'45	2'30	12	24.5	28.9	33.3	37.6	42.1	46.4	50.8	55.2
13	4'15	4'00	3'45	3'30	3'15	2'58	2'38	2'28	13	24.6	29.5	34.3	39.2	44.0	48.9	55.7	58.6
14	4'10	3'55	3'40	3'25	3'10	2'55	2'35'	2'27	14	27.9	33.1	38.2	43.4	48.5	53.7	58.8	64.0
15	4'05	3'50	3'35'	3'20	3'05	2'50	2'30	2'25	15	29.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0	60.0	67.0
Proba	Menținut în atârnat 9-11 ani , tracteruni 12-15 ani								Proba	Abdomen							
	Vârsta	30	40	50	60	70	80	90		100	Vârsta	30	40	50	60	70	80
11	0'19	0'41	1'02	1'23	1'45	2'06	2'27'	2'48	11	14	17	21	24	27	30	31	32
12	1	3	5	7	10	12	14	16	12	15	18	21	24	27	30	31	32
13	1	4	7	9	11	14	17	18	13	15	18	21	24	27	30	31	32
14	1	4	7	10	13	16	18	21	14	16	19	22	24	27	30	31	32
15	2	5	8	11	14	17	19	22	15	17	20	23	25	28	31	32	33



CIRCUIT

Punctaj feminin

Puncte proba	Detentă cm	Lungime m	Arunc m	Circuit		30 m sec
				sec	coș	
	1	2	3	4		5
20	67	2,75	50	44,0	12	4,4
19	66	2,70	48	44,1	12	4,4
18	65	2,65	46	44,2	11	4,5
17	64	2,60	44	44,3	11	4,5
16	63	2,55	42	44,4	10	4,6
15	62	2,50	40	44,5	10	4,6
14	61	2,45	38	44,6	9	4,7
13	60	2,40	36	44,7	9	4,7
12	58-59	2,35	35	44,8	8	4,8
11	56-57	2,30	34	44,9	8	4,8
10	54-55	2,25	33	45,0	7	4,9
9	52-53	2,20	32	45,1	7	5,0
8	50-51	2,15	31	45,2	6	5,1
7	48-49	2,10	30	45,3	6	5,2
6	45-47	2,00	29	45,4	5	5,3
5	42-44	1,95	28	45,5	4	5,4
4	39-41	1,85	27	45,6	3	5,5
3	36-38	1,75	26	45,7	3	5,6
2	33-35	1,65	25	45,8	2	5,7
1	30-32	1,55	24	45,9	1	5,8



Punctaj masculin

Puncte proba	Detentă cm	Triplu m	Arunc m	Circuit		30 m sec
				sec	coș	
	1	2	3	4		5
20	84	8,00	75	37,0	12	3,9
19	83	7,80	73	37,5	12	3,9
18	82	7,60	71	38,0	11	4,0
17	81	7,40	69	38,5	11	4,0
16	80	7,20	67	39,0	10	4,1
15	79	7,00	65	39,5	10	4,1
14	78	6,90	63	40,0	9	4,2
13	77	6,80	61	41,0	9	4,2
12	75-76	6,70	60	42,0	8	4,3
11	73-74	6,60	59	43,0	8	4,3
10	71-72	6,50	58	44,0	7	4,4
9	69-70	6,30	57	44,1	7	4,5
8	67-68	6,10	55	44,2	6	4,6
7	65-66	5,90	53	44,3	6	4,7
6	63-64	5,70	52	44,4	5	4,8
5	60-62	5,50	51	44,5	4	4,9
4	57-59	5,30	50	44,6	3	5,0
3	54-56	5,10	49	44,7	3	5,1
2	51-53	5,05	48	44,8	2	5,2
1	49-50	5,00	47	44,9	1	5,3



DIAGRAMA ACTIVITĂȚILOR/ACȚIUNILOR
în cadrul programului ROMÂNIA ÎN MIȘCARE

ACTIVITATEA/ACȚIUNEA	MAI 2018		IUNIE 2018				IULIE 2018				AUGUST 2018			
	21-27	28-3.06	4-10	11-17	18-24	25-1.07	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5.08	6-12	13-19	20-26
Ordin "România în mișcare" și metodologie	X													
Promovare ordine comune			X	X	X									
Difuzare ordin și metodologie		X												
Date subordonate și eventual corecții								X	X	X				
Promovare parteneriate la nivel local						X	X	X						
Desfășurare activități P 5.1					X	X								
Desfășurare activități P 5.2	SEPTEMBRIE 2018													
Desfășurare activități P 5.3	SEPTEMBRIE 2018													