



SE APROBĂ.  
SECRETAR DE STAT  
Ionel-Florian LIXANDRU

SE APROBĂ.  
SECRETAR DE STAT  
Zoltan KALLOS

SE APROBĂ.  
PREȘEDINTE,  
Elisabeta LIPĂ

## PROGRAMUL NAȚIONAL "CAMPION ÎN ȘCOALĂ"

### CALENDAR COMPETIȚIONAL

Nr. crt.	Mediul urban/rural, Denumirea competiției, Participanți (fete-băieți)	Nivelul de învățământ	Etapile și datele desfășurării competițiilor (*)						
			- grupă - clasă - școală - liceu	- localitate - comună - centru localități - orașe - municipii	- județ / sectoare (mun. București)	Zonă	Etapa finală		
							Data	Fete	Băieți
<b>SUBPROGRAMUL ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR (mediul urban-rural)</b>									
1.	Jocuri de mișcare sub formă de întrecere - Disciplina Joc și mișcare	Cls. III-IV	noiembrie-martie	mai	-	-	-	-	-
2.	Gimnastică artistică - Exercițiu la sol cu 6 elemente impuse	Cls. I-IV	noiembrie-martie	aprilie-mai	-	-	-	-	-
3.	Fitness-Challenge	Cls. I-IV	noiembrie-martie	aprilie- mai	mai-iunie	-	-	-	-
4.	Minibaschet mixt	Cls. P-IV	noiembrie- decembrie	noiembrie- decembrie	ianuarie-martie	martie-aprilie	-	-	-
5.	Minihandbal mixt	Cls. P-IV	noiembrie- decembrie	noiembrie- decembrie	ianuarie-martie	martie - aprilie	-	-	-

**SUBPROGRAMUL ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL (mediul urban-rural)**

6	Biatlon/Duatlon (ciclism și alergare)	Cls.V-VIII	martie-aprilie	aprilie-mai	-	-	-	-	-
7	Sporturi de iarnă	Cls. V-VIII	ianuarie - februarie	februarie-martie	-	-	-	-	-
8	Gimnastică artistică - Exercițiu la sol cu 8 elemente impuse	Cls. V-VIII	noiembrie-martie	aprilie-mai	-	-	-	-	-
9	Inot	Cls V-VIII	februarie-martie	aprilie-mai	mai-iunie	-	-	-	-
10	Cros	Cls. V-VI	februarie-martie	aprilie-mai	mai-iunie	-	-	-	-
11	Tenis de masă - dublu mixt	Cls V-VIII	noiembrie- decembrie	noiembrie- decembrie	ianuarie - aprilie	aprilie	mai	<b>BUZĂU</b>	
12	Baschet 3x3	Cls V-VIII	noiembrie- decembrie	noiembrie- decembrie	ianuarie - aprilie	aprilie	mai	<b>GORJ</b>	<b>TULCEA</b>

**SUBPROGRAMUL ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL (mediul urban-rural)**

13	Biatlon/Duatlon (ciclism sau alergare)	Cls. IX-XII	martie -aprilie	aprilie - mai	-	-	-	-	-
14	Sporturi de iarna	Cls IX-XII	ianuarie-februarie	februarie martie	-	-	-	-	-
15	Inot	Cls. IX-XII	februarie -martie	aprilie mai	mai-iunie	-	-	-	-
16	Cros	Cls IX-X	februarie martie	aprilie-mai	mai-iunie	-	-	-	-
17	Tenis de masa - dublu mixt	Cls IX-XII	noiembrie	noiembrie	noiembrie	noiembrie-decembrie	12-13.12.2024	<b>BISTRIȚA-NĂȘĂUD</b>	
18	Baschet 3x3	Cls. IX-XII	noiembrie	noiembrie	noiembrie	noiembrie-decembrie	10-12.12.2024	<b>VÂLCEA</b>	<b>VÂLCEA</b>

**SUBPROGRAMUL " SPORT RURAL" (\*\*)**

19	Trânta	Cls.V-VIII	noiembrie -martie -	martie-mai	-	-	-	-	-
20	Tras la frânghie	Cls. P-VIII	noiembrie - martie	martie-mai	-	-	-	-	-
21	Oina	Cls.V-VIII Cls. IX-XII	decembrie-martie	martie-aprilie	aprilie-mai	-	-	-	-
22	Fotbal - teren redus - băieți	Cls.V-VIII	decembrie	decembrie	ianuarie-martie	martie - aprilie	mai	FRF	FRF
23	Fotbal - teren redus - fete	Cls.V-VIII	decembrie	decembrie	ianuarie-martie	martie - aprilie	mai	FRF	FRF

**SUBPROGRAMUL "CENTRE SPORTIVE DE VACANȚĂ"**

24	Sporturi tehnico-aplicative	Cls. P-XII	decembrie-iunie	-	-	-	-	-	-
25	Drumeții	Cls. P-XII	decembrie-iunie	-	-	-	-	-	-
26	Parcursuri/trasee/ștafete aplicative	Cls. P-XII	decembrie-iunie	-	-	-	-	-	-
27	Tehnici de prim-ajutor și de auto-apărare	Cls. V-XII	decembrie-iunie	-	-	-	-	-	-
28	Jocuri sportive	Cls. P-XII	decembrie-iunie	-	-	-	-	-	-
29	"Redescoperă România" - orientare sportivă/turistică	Cls. P-XII	decembrie-iunie	-	-	-	-	-	-
30	Activități culturale	Cls. P-XII	decembrie-iunie	-	-	-	-	-	-

**TABLOUL ETAPELOR DE ZONĂ (\*)**
**TABLOUL ETAPELOR ZONALE PENTRU SUBPROGRAMUL ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR (mediul urban-rural)**

ETAPA ZONALĂ	MINIBASCHET	MINIHANDBAL
Zona I : 6 echipe IS, NT,SV, BT, BC, VS.	IS	VS
Zona II : 6 echipe CT, TL, BR, BZ, VN, GL.	TL	CT
Zona III : 6 echipe : PH, IF, TR, CL, IL, GR.	GR	IL
Zona IV : 6 echipe AG, OT, VL, DJ, GJ, DB.	DB	OT
Zona V : 6 echipe AB, HD, MH, TM, CS, AR.	MH	CS
Zona VI : 6 echipe HR, CJ, MS, CV, BV, SB.	CV	BV
Zona VII: 5 echipe BN, MM, SM, SJ, BH	BH	SM
Zona VIII: 6 sectoare - B	B	B

**TABLOUL ETAPELOR ZONALE PENTRU SUBPROGRAMUL ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL (mediul urban-rural)**

ETAPA ZONALĂ	BASCHET		TENIS DE MASĂ
	B	F	MIXT
Zona I : 6 echipe IS, NT,SV, BT, BC, VS.	IS	IS	BC
Zona II : 6 echipe CT, TL, BR, BZ, VN, GL.	TL	VN	VN
Zona III : 6 echipe PH, IF, TR, CL,IL, GR.	PH	TR	GR
Zona IV : 6 echipe AG, OT, VL, DJ, GJ, DB.	GJ	GJ	VL
Zona V : 6 echipe AB, HD, MH, TM, CS, AR.	MH	MH	AR
Zona VI : 6 echipe HR, CJ, MS, CV, BV, SB.	BV	CV	SB
Zona VII: 5 echipe BN, MM, SM, SJ, BH	SJ	SJ	SJ
Zona VIII: 6 sectoare - B	B	B	B

**TABLOUL ETAPELOR ZONALE PENTRU SUBPROGRAMUL ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL (mediul urban-rural)**

ETAPA ZONALĂ	BASCHET		TENIS DE MASĂ
	B	F	MIXT
Zona I : 6 echipe IS, NT,SV, BT, BC, VS.	IS	IS	SV
Zona II : 6 echipe CT, TL, BR, BZ, VN, GL.	GL	GL	VN
Zona III : 6 echipe PH, IF, TR, CL,IL, GR.	IF	TR	IF
Zona IV : 6 echipe AG, OT, VL, DJ, GJ, DB.	GJ	GJ	VL
Zona V : 6 echipe AB, HD, MH, TM, CS, AR.	TM	TM	MH
Zona VI : 6 echipe HR, CJ, MS, CV, BV, SB.	CJ	CJ	SB
Zona VII: 5 echipe BN, MM, SM, SJ, BH	MM	MM	BN
Zona VIII: 6 sectoare - B	B	B	B

**TABLOUL ETAPELOR ZONALE PENTRU SUBPROGRAMUL "SPORT RURAL" (\*\*)**

ETAPA ZONALĂ	FOTBAL	
	B	F
Zona I : 6 echipe SV, BT, NT, IS, BC, VS	Județele organizatoare ale etapelor zonale vor fi stabilite de către Federația Română de Fotbal	
Zona II : 6 echipe CT, TL, BR, BZ, VN, GL.		
Zona III : 4 echipe IF, CL, IL, GR		
Zona IV : 4 echipe PH, DB, AG, TR		
Zona V : 6 echipe AB, CV, BV, SB, HR, MS		
Zona VI : 5 echipe OT, VL, DJ, MH, GJ		
Zona VII: 4 echipe HD, CS, TM, AR		
Zona VIII: 6 echipe CJ, BN, SJ, BH, SM, MM		

(\*) Pentru etapele zonale, datele de desfășurare a competițiilor se stabilesc de către inspectoratele școlare organizatoare, respectându-se lunile prevăzute în prezentul calendar, și se transmit județelor participante.

(\*\*) Pentru etapele zonale, datele de desfășurare și județele organizatoare a competițiilor se stabilesc de către Federația Română de Fotbal, în colaborare cu inspectoratele școlare organizatoare, respectându-se lunile prevăzute în prezentul calendar, și se transmit județelor participant.

## PROGRAMUL NAȚIONAL „CAMPION ÎN ȘCOALĂ” PREVEDERI METODOLOGICE

### PREVEDERI METODOLOGICE GENERALE

- Competițiile din cadrul Programului „Campion în școală”, se organizează și se desfășoară în conformitate cu: Protocolul de colaborare privind organizarea și desfășurarea Programului Național „Campion în școală” nr. 13062/01.10.2024
- Grupele de vârstă impuse pentru participarea elevilor la PROGRAMUL NAȚIONAL „CAMPION ÎN ȘCOALĂ” în anul școlar 2024-2025:
  1. pentru clasele P-IV, participă elevii născuți în anul 2013 și mai mici;
  2. pentru clasele III-IV, participă elevii născuți în anul 2013 și mai mici;
  3. pentru clasele V-VIII, participă elevii născuți în anul 2009 și mai mici;
  4. pentru clasele IX-XII, participă elevii născuți în anul 2005 și mai mici;
- Pentru înscrierea în competiție, unitățile de învățământ, prin profesorii-delegați, sunt obligate să prezinte Comisiei organizatoare Anexa 1 – FORMULARUL DE ÎNSCRIERE și carnetele de note ale elevilor vizate și stampilate pentru anul școlar în curs.

### PREVEDERI METODOLOGICE SPECIFICE

#### 1. SUBPROGRAMUL „ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR”

##### 1.a.1. Jocuri de mișcare – MIXT.

##### Prevederi metodologice

- Se poate organiza pentru mai multe categorii de vârstă cu elevi/eleve din clasele P-IV
- Jocurile se pot organiza în aer liber sau în sală.
- Se vor organiza oricare 2 jocuri de mișcare de regulă din programa școlară pentru disciplina *joc și mișcare*.

##### Joc de mișcare „X și O”

*Pregătirea spațiului:*

- Se marchează pe podea o grilă mare de 3x3 pătrate (similară cu cea din jocul clasic „X și O”). Aceasta poate fi trasată cu bandă adezivă sau marcată cu conuri sau alte repere.
- Se alcătuesc două echipe (3-5 jucători), una reprezentând „X” și cealaltă „O”

*Materiale necesare:* 9 cercuri de culori diferite (sau alte obiecte similare, cum ar fi jetoane colorate) pentru a reprezenta „X”-urile și „O”-urile.

*Descriere:*

- Jucătorii fiecărei echipe stau la o distanță de 5 m față de grila marcată. Fiecare echipă trimite pe rând câte un membru să alerge către grilă, unde trebuie să pună cercul lor într-un pătrat liber.
- După plasarea cercului, jucătorul se întoarce rapid la echipă, iar următorul jucător pleacă spre grilă.
- Scopul este același ca în jocul clasic: să formezi o linie de trei simboluri (X sau O) în linie orizontală, verticală sau diagonală.
- Dacă toate pătratele sunt ocupate și nu s-a făcut o linie de trei, jucătorii mută cercurile deja plasate până se formează o linie.

*Evaluare:* Câștigă echipa care a format prima linie de trei simboluri.

##### Joc de mișcare „Mingea la căpitan”

*Materiale necesare:* mingi, conuri, cretă

*Descriere:*

- două echipe egale ca număr de jucători, așezate pe șiruri se află în spatele unei linii de plecare. La 5-7m înaintea fiecărei echipe, se plasează un elev (căpitanul), orientat cu fața spre șir, care ține în mâini o minge de handbal.
- La semnalul de începere, acesta aruncă mingea cu o mână primului jucător din șir, apoi aleargă și se așează la capătul șirului. Cel care a primit mingea, aleargă și se așează în locul marcat din fața șirului și

pasează mingea următorului din șir. Jocul continuă până când toți elevii au prins și pasat mingea.  
*Evaluare:* Câștigă echipa care a terminat prima

### 1.a.2. Gimnastică artistică – (FETE + BĂIEȚI)

#### Prevederi metodologice

- Se organizează pentru mai multe categorii de vârstă cu elevi din clasele I-IV
- Exercițiul acrobatic la sol cu 6/7 elemente impuse

*Elemente acrobatice:*

- cumpăna pe un picior
- Semisfoară
- Stând pe omoplați
- Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit
- Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit
- Podul de jos

*Evaluare:* - Exercițiu la sol cu elemente impuse

Proba de evaluare constă în execuția de către fiecare elev a unui exercițiu la sol, liber ales, cuprinzând numărul de elemente acrobatice impuse.

*Criterii de evaluare:*

- existența în exercițiul liber ales a numărului de elemente impuse – pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element – pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției – pondere 25% din nota finală.

### 1.b. Fitness challenge – (FETE + BĂIEȚI)

#### Prevederi metodologice

- Se organizează pentru mai multe categorii de vârstă cu elevi din clasele III-IV
- Se execută un circuit cu exerciții compus din 6 stații
- Timp de lucru 20 de secunde, pauza 40 de secunde

*Descrierea acțiunilor motrice din fiecare stație:*

#### Stația 1 – Jumping Jack (Sărituri din apropiat în depărtat)

Poziția inițială: Stând, brațele pe lângă corp

Descrierea acțiunii motrice:

Sărituri succesive din apropiat în depărtat concomitent cu ducerea brațelor prin lateral sus

Evaluare: se înregistrează numărul de repetări ( 1 repetare = 1 punct)

#### Stația 2- Flotări la unghi de 45 de grade

Poziția inițială: Stând, picioarele depărtate, tălpile pe sol la nivelul umerilor, brațele întinse înainte sprijinite de scara fixă .

Descrierea acțiunii motrice: Îndoirea brațelor până la aporpierea peptului de scară fixă și revenirea la poziția inițială

Evaluare: se înregistrează numărul de repetări ( 1 repetare = 1 punct)

#### Stația 3 – Sărituri laterale peste coardă

Poziția inițială: Stând, brațele pe lângă corp

Descrierea acțiunii motrice: Sărituri peste coardă cu desprindere de pe ambele picioare, aterizare și revenire prin săritură la poziția inițială

Evaluare: se înregistrează numărul de repetări ( 1 săritură = 1 punct)

#### Stația 4 – Ridicări de trunchi din culcat dorsal

Poziția inițială: Culcat dorsal cu palmele la ceafă, genunchii îndoți, tălpile fixate pe sol de către un partner/ scară fixă

Descrierea acțiunii motrice: Ridicarea trunchiului până la atingerea genunchilor cu coatele, revenire la poziția inițială

Evaluare: se înregistrează numărul de repetări ( 1 repetare = 1 punct)

#### Stația 5 – Genuflexiuni cu brațele întinse înainte

Poziția inițială: Stând, picioarele depărtate, tălpile pe sol la nivelul umerilor, brațele întinse înainte  
Descrierea acțiunii motrice: coborârea trunchiului spre sol, genunchii flexați la un unghi de 90 de grade, spatele drept, brațele menținute întinse înainte, revenire la poziție inițială.

Evaluare: se înregistrează numărul de repetări ( 1 repetare = 1 punct)

#### **Stația 6 – Plank (Plasă frontală)**

Poziția inițială: Culcat facial, sprijin pe antebrațe, picioarele întinse cu vârful degetelor sprijinite pe sol.

Descrierea acțiunii motrice: menținerea corpului întins într-o poziție statică pentru o perioadă cât mai lungă de timp.

Evaluare: se înregistrează numărul de secunde menținute ( 1 secundă = 1 punct)

- la faza pe județ/ sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. București;

-pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Culturism

### **1.c.1. Minibaschet - MIXT**

#### **Prevederi metodologice**

Competiția se desfășoară în săli de sport cu terenuri de baschet (indoor), sau pe terenuri de sport (outdoor) sub forma jocului de baschet 4x4, pentru angrenarea copiilor în activități motrice sportive și pentru integrare socială, în condițiile respectării egalitatea de șanse și de gen.

#### **1. Echipa**

- unitate de învățământ poate înscrie la o competiție o singura echipă, formată din elevi, mixt, fete și băieți.
- Au drept de participare elevii legitimați și nelegitimați, cu condiția încadrării în grupele de vârstă și clasă stabilite prin prezentul Regulament. (pentru anul școlar 2024-2025 au drept de joc elevi născuți 2013 și mai mici)
- Fiecare echipă înscrisă este formată din maximum 10 jucători și 1 profesor.
- Numărul minim de jucători care participă la un joc este de 8.

#### **2. Reprezentarea echipei**

- Fiecare echipă trebuie să fie însoțită de un profesor, angajat al unității de învățământ participante, desemnat în calitate de conducător oficial în formularul de înscriere înaintat de unitatea de învățământ.
- Nerespectarea prevederilor de mai sus atrage după sine nerecunoașterea caracterului oficial al persoanei în cauză și excluderea echipei din competiție.
- Profesorul este responsabil de conducerea echipei, comportamentul jucătorilor în teren și în afara lui, precum și de cel al însoțitorilor și susținătorilor echipei.

#### **3. Terenul de joc**

- Competițiile se desfășoară pe terenuri de baschet din sala de sport (indoor) sau terenuri în aer liber (outdoor) pentru jocul de baschet cu dimensiuni regulamentare (28x15m).
- Prin excepție, sunt admise și terenuri de baschet cu dimensiuni mai mici, dar nu mai puțin de 24 m lungime și 12 m lățime

#### **4. Panourile de joc**

- Coșul este la înălțimea regulamentară de 3,05 m.
- Prin excepție, sunt acceptate coșuri cu înălțimea mai mică, dar nu mai puțin de 2,60 m.

#### **5. Mingea de joc.** Mingea de joc este numărul 5.

#### **6. Timpul de joc.**

- Timpul de joc este controlat de către cronometrul.
- Jocul constă în 4 perioade (I – IV) împărțite în 2 reprize. Pauza între reprize este de 5 minute. Fiecare repriză este împărțită în două perioade de câte 8 min fiecare, cu un interval (pauză) de 1 minut între ele.
- În caz de egalitate, la finalul celor 2 reprize, se vor desfășura atâtea reprize de prelungiri de câte 5 min, până se departajează una dintre echipe.

- Pe parcursul jocului, timpul de joc va fi întrerupt după cum urmează:

- a) în timpul time-out-urilor pe toată perioada de desfășurare a jocului;
- b) în cazul apariției accidentărilor care necesită îngrijiri medicale sau înlocuire, pe toată durata jocului;
- c) atunci când arbitrul decide să discute cu jucătorii pentru a le explica greșelile și oferi indicațiile necesare respectării regulamentului de joc.

#### **7. Coș reușit și valoarea lui.**

- Un coș este reușit atunci când o minge vie intră în coș pe deasupra și rămâne înăuntru sau trece prin el.
- Un coș reușit din acțiune are valoare de 2 puncte în cazul unei aruncări din zona coșului de 2 puncte și 3 puncte în cazul unei aruncări din zona coșului de 3 puncte.
- Un coș reușit din aruncare liberă are valoare de 1 punct.
- După un coș valabil reușit din acțiune sau după ultima aruncare liberă reușită, echipa adversă are posesia pentru repunerea mingii într-un interval de 5 secunde, din orice punct situat în spatele liniei de fund.
- După un coș reușit mingea nu se oferă arbitrului. Mingea se repune în cel mai scurt timp posibil de către jucător.

**8. Înlocuirea (schimbarea) jucătorilor.** În sensul asigurării egalității de șanse, un jucător trebuie să joace minim 1 perioadă integrală pe parcursul primelor două sferturi, la decizia profesorului.

#### **9. Regimul schimbărilor.**

Regimul de schimbări obligatoriu, (regula 4+1), se va aplica astfel:

a) echipa care se prezintă la joc cu 10 jucători, în primele două perioade este obligată să efectueze MINIM o înlocuire pe perioadă; jucătorul introdus în teren are dreptul la minim 2 minute de joc. În perioada I vor juca 4+1 jucători, în perioadele II vor juca ceilalți 4+1 jucători.

Regula de „4+1” jucatori pentru fiecare sfert astfel: pentru fiecare dintre primele doua perioade de 8 minute ale unui joc, este obligatorie folosirea tuturor jucatorilor inscrisi pe foaia de joc; în prima perioada se vor folosi 4 jucători și obligatoriu se va efectua o înlocuire de jucator până la expirarea timpului regulamentar; în a doua perioadă se vor folosi alți 4 jucători înscriși pe foaia de joc și se va efectua obligatoriu o înlocuire de jucator, altul decat cei folosiți până în acel moment al jocului. În sferturile 1 și 2 se RESPECTA regula 4+1/4+1, pentru echipele alcatuite din 10 jucători. Pentru echipele alcatuite din 9 jucatori, se va respecta regula 4+1 în primul sfert (schimbarea se va efectua obligatoriu în primul sfert) și urmatorii 4 în sfertul al II-lea.

În sfertul al 3-lea și al 4-lea sunt permise un număr nelimitat de schimbări de jucători, efectuate respectând prevederile R.O.J.B..

b) în cazul în care în perioadele I – II, unul sau mai mulți jucători sunt descalificați (5 greșeli personale) sau accidentați, echipa nu are pe bancă jucători disponibili pentru schimbare, iar cele menționate la prezentul art. 16, alin. a) nu poate fi aplicat, schimbările se pot efectua cu jucătorii indicați de către antrenorul echipei adverse.

c) dacă una din situațiile menționate în alin b) se întâmplă în perioada I, jucătorul indicat de antrenorul echipei adverse nu își pierde dreptul de joc pentru perioada II.

**10.** În timpul pauzei dintre cele două reprize (după a II-a perioadă), fiecare jucător înscris pe foaia de joc aruncă o aruncare liberă care se înscrie pe foaia de joc ca și punct la rezultatul perioadei a II-a, dacă este coș reușit.

#### **11. Echipamentul de joc**

- Fiecare echipă trebuie să aibă 2 (două) seturi de echipament sau 1(unu) set dublă față, unul de culoare deschisă și altul de culoare închisă.
- Jucătorii aceleiași echipe trebuie să poarte maiouri de aceeași culoare dominantă, pe față și spate.
- Maiourile trebuie să fie numerotate, pe față și pe spate, cu cifre plate într-o culoare unică, contrastantă față de culoarea maiourilor.
- echipă participă cu echipamentul de culoare deschisă la un meci în care este gazdă și cu echipamentul de culoare închisă atunci când este oaspete.
- Jucătorilor, pe întreaga durată a jocului, nu le este permis accesul pe terenul de joc cu următoarele: cercei, lanț, inel, brățară (din orice material), sau orice fel de bijuterii sau obiecte de podoabă care îi pot răni pe ceilalți participanți la joc.

- la faza pe județ/ sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. București;
- la faza pe zonă se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale mun. București.

### 1.c.2. Minihandbal - MIXT

#### Prevederi metodologice

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă – elevi și eleve din clasele I-IV;
- se poate juca atât în aer liber cât și în săli de sport;
- suprafața de joc poate fi de orice natură (artificială, bitum, pământ, zgură, iarbă, parchet), asigurându-se toate măsurile de evitare a producerii accidentelor; dimensiunea acestuia este de 20-24 m x 12-16 m iar dimensiunea porților este de 1,70 m x 3 m sau 1,60 m x 2 m. Semicercul are cca 5 m. Mărimea mingii: 0 sau cu o circumferință de 44-49 mm.
- în teren vor evolua, recomandabil, doua fete și doi băieți; și varianta trei (fete sau băieți) cu un/una este acceptată; portarul este la alegere și este obligatoriu;
- timpul de joc este de 2 reprize x 15 minute, cu pauză de 5 minute. Eliminarea temporară este de 1 minut iar jucătorul sancționat este înlocuit, nu eliminat (pentru a menține numărul de 5 sportivi/echipă în teren).
- repunerea mingii după gol se va face de la mijlocul terenului, pentru a spori șansa de gol.
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- arbitrii: 2 la centru, 1 scorer și un cronometror;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatory, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului competițional se face în urma votului delegațiilor unităților de învățământ participante – majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București – echipele reprezentative ale unităților de învățământ);
- la faza pe zonă/mun. București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Handbal.

## 2. SUBPROGRAMUL „ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL”

### 2.a.1. Biatlon/Duatlon - alergare și ciclism (FETE + BĂIEȚI)

#### Prevederi metodologice

##### “Traseu de îndemânare”

#### 1. Introducere și scopul activității

- **Scopul Activității:** Această competiție are rolul de a încuraja activitatea fizică și sportul în aer liber, oferind elevilor de gimnaziu o experiență plăcută și antrenantă cu bicicleta pe care fiecare o posedă. Scopul principal este de a dezvolta capacitățile coordonative și spiritul de echipă;
- **Participanți:** Competiția este deschisă pentru toți elevii din clasele V-VIII, ce știu să meargă pe bicicleta. Aceasta le oferă o oportunitate excelentă de a exersa controlul bicicletei și de a învăța lucruri noi.

#### 2. Descrierea activității

- **Tipul Activității:** Cursa este organizată sub forma unui traseu cu jaloane și obstacole care va fi parcurs individual de către fiecare elev. Vor putea concura atât elevii individual cât și echipe de câte 4 elevi în sistem de ștafetă (băieți, fete și ștafetă mixtă).
- **Secțiunea de cursă:**
  - Fiecare participant va aștepta ca precedentul să termine parcurgerea traseului;

- Fiecare tur va consta în parcurgerea a maximum 5 obstacole descrise ulterior și alergare pe o distanță de 300 metri.

### 3. Descrierea traseului

- **Traseul:** Traseul va fi amenajat în curtea școlii, având următoarele caracteristici:
  - **Porțiuni drepte:** Ușor de parcurs, pentru a permite participanților să își mențină viteza.
  - **Jaloane:** Vor exista secvențe de câte 4 jaloane ce pot fi așezate la distanța egală sau la distanțe din ce în ce mai apropiate unul de celălalt pentru a dezvolta abilitățile de manevrare și pentru a-i ajuta pe elevi să învețe cum să evalueze deplasarea din punct de vedere al vitezei, distanței și al modularii frânei.
  - **Zona de tranzit:** O zonă special amenajată unde participanții vor efectua schimbul în cazul probelor de ștafetă.
- **Obstacole simple:** Se pot adăuga obstacole mici tip trambuline sau balansoare din scânduri cu lățime de minim 20 cm, care să nu fie periculoase (maxim 20 cm față de nivelul pământului), dar să ofere o provocare suplimentară.
- **Marcaje clare:** Traseul va fi bine marcat cu steaguri colorate sau panglici pentru a asigura o orientare bună și siguranță. Fiecare secțiune va avea semne vizibile pentru a indica începutul și sfârșitul cursei.
- **Tipul suprafeței:** Traseul poate fi construit atât pe iarba cât și pe asfalt.

### 3. Reguli

- **Individual**
  - **Participare:** Fiecare membru va parcurge un tur de traseu.
  - **Punctajul:** Timpul fiecărui sportiv va fi cronometrat. Se vor acorda puncte de penalizare pentru nerespectarea regulilor sau pentru greșeli în parcurgerea traseului. Aceste penalizări se vor transforma în secunde și se vor adăuga la timpul total al echipei.
  - **Siguranță și echipament:** Participanții trebuie să poarte casca și să respecte toate regulile de siguranță.
- **Ștafetă**
  - **Componența echipei:** Fiecare echipă va avea 4 membri (4 băieți, 4 fete sau 2 băieți și 2 fete), iar fiecare membru va parcurge un tur de traseu.
  - **Punctajul:** Timpul total al echipei va fi cronometrat. Clasamentul se va face pe baza timpului total. Se vor acorda puncte de penalizare pentru nerespectarea regulilor sau pentru greșeli în parcurgerea traseului. Aceste penalizări se vor transforma în secunde și se vor adăuga la timpul total al echipei.
  - **Siguranță și echipament:** Participanții trebuie să poarte casca și să respecte toate regulile de siguranță.

### 4. Penalizări

- **Nerespectarea traseului:** Pentru fiecare greșire în parcursul traseului (de exemplu, ieșirea de pe traseu sau săritul peste obstacolele stabilite), se va adăuga o penalizare de 10 puncte = 10 secunde la timpul cronometrat.
- **Ratarea unui element:** Pentru fiecare ratare sau greșală în parcurgerea unui element se va adăuga o penalizare de 5 puncte = 5 secunde la timpul cronometrat.
- **Comportament necorespunzător:** Orice comportament care ar putea duce la accidente sau neplăceri pentru ceilalți concurenți (de exemplu, împingeri sau obstrucție intenționată) va fi penalizat, iar participantul poate fi descalificat.

### 5. Echipamentul Necesar

- **Bicicleta:** orice tip cu condiția să fie proporționată cu sportivul iar acesta să aibă acces facil la frână.
- **Protecții:** Participanții trebuie să poarte casca de ciclism.
- **Încălțăminte sportivă:** Participanții care alergă trebuie să aibă încălțăminte sportivă adecvată.
- **Marcaje clare:** Utilizarea steagurilor sau panglicilor pentru a delimita traseul.

### 6. Evaluare

- La finalul acțiunilor, profesorii de sport sau diriginții vor completa o fișă de evaluare a acțiunilor;
- Elevii vor completa un formular de feedback cu observații și propuneri;
- La finalul acțiunilor locale, reprezentanții Unităților de Învățământ, reprezentanții structurilor sportive din teritoriu afiliate FRC și cei ai DJST vor analiza activitatea desfășurată și vor face

propuneri ce vor fi înaintate Federației Romane de Ciclism, Agenției Naționale pentru Sport și Ministerului Educației.

## 2.a.2. Sporturi de iarnă (FETE + BĂIEȚI)

### Prevederi metodologice

#### SCHI ALPIN

##### 1. Descrierea Competiției

- **Tipul competiției:** Cursă de echipă pe un traseu de schi cu diverse provocări.
- **Format:** Echipe formate din 3-4 elevi care vor parcurge împreună traseul, îndeplinind diferite provocări

##### 2. Descriere traseului

###### 1. Zona de Start

- **Lungime:** 15 metri (plat).
- **Locație:** Este situată la baza unei pante ușoare, cu o suprafață acoperită uniform cu zăpadă, marcată clar cu steaguri sau benzi colorate.
- **Începerea cursei:** Fiecare echipă va avea un start sincronizat, iar elevii se vor alinia pe o linie de start bine definită.

###### 2. Traseu Principal

- **Lungime totală:** Aproximativ 250-400 metri, în funcție de nivelul de dificultate dorit și de condițiile de zăpadă.
- **Pantă:** Ușoară, cu o înclinație de 5-10 grade, ceea ce face traseul accesibil pentru începători.
- **Lățime:** Traseul va avea o lățime de aproximativ 4-5 metri pentru a permite confortul echipelor în timpul cursei.

##### 3. Secțiuni ale Traseului

###### 3.1. Porțile de Slalom

- **Număr:** 8 -10 porți amplasate pe traseu.
- **Distanța între porți:** 10-15 metri, oferind participanților suficient timp pentru a se adapta.
- **Marcaj:** Porțile vor fi formate din betele colorate, cu un contrast bine definit față de zăpadă, pentru a fi ușor vizibile.
- **Obiectiv:** Participanții trebuie să schieze prin porți fără a le atinge.

###### 3.2. Obstacolele de Zăpadă

- **Număr:** 2-3 obstacole.
- **Tipuri:**
  - **Rampuri mici:** Acestea vor permite participanților să facă sărituri ușoare. Rampurile vor avea o înălțime de maxim 0,5 metri și o lungime de 2-3 metri.
  - **Cercuri de zăpadă:** Se vor face mici gropi în zăpadă, marcate cu steaguri, pe care elevii trebuie să le sară. Distanța între cercuri va fi de aproximativ 5 metri.
- **Locație:** Obstacolele vor fi amplasate strategic pentru a oferi o provocare, dar și pentru a menține distracția.

###### 3.3. Zona de Slalom Liber

- **Lungime:** 20-25 metri.
- **Locație:** Această porțiune va urma obstacolele și va permite participanților să schieze liber, experimentând diferite stiluri de schiat.
- **Obiectiv:** Permite echipelor să recupereze timp și să se adapteze la terenul variabil.

##### 4. Linia de Sosire

- **Lungime:** 10 metri (plat).
- **Marcaj:** Linia de sosire va fi marcată clar cu o bandă colorată și un banner, astfel încât participanții să poată observa unde trebuie să termine.
- **Reunirea echipelor:** La finalul traseului, echipele vor striga pentru a se semnala sosirea și vor aștepta cronometrul pentru a înregistra timpul total.

## 5. Siguranță pe Traseu

- **Supraveghere:** Profesorii sau voluntarii vor fi prezenți pe parcursul traseului pentru a se asigura că toți participanții respectă regulile și pentru a oferi asistență în caz de nevoie.
- **Marcaje clare:** Toate porțile, obstacolele și zonele de siguranță vor fi clar marcate pentru a preveni accidentările.

## SCHI SĂRITURI

### Competiția "Zăpada Săriturilor"

#### 1. Introducere și scopul competiției

- **Scopul competiției:** Promovarea activităților sportive pe zăpadă într-un mod competitiv și educativ, pentru elevii de gimnaziu. Competiția își propune să dezvolte abilitățile de echilibru, coordonare, concentrare și spirit de echipă.
- **Participanți:** Competiția este destinată elevilor de gimnaziu (clasele V-VIII), indiferent de nivelul lor de experiență sportivă, oferind o oportunitate de a descoperi și practica săriturile pe zăpadă.

#### 2. Descrierea competiției

- **Tipul competiției:** Competiția constă în mai multe tipuri de sărituri pe zăpadă, realizate în format individual sau pe echipe. Fiecare participant va efectua trei tipuri de sărituri: săritura în trei pași, săritura pe o singură picior și săritura cu întoarcere.
- **Secțiunea de cursă:** Elevii vor sări pe un teren amenajat cu o pantă ușoară acoperită de zăpadă, pentru a reduce riscurile de accidentare.
- **Distanțe:** Fiecare tip de săritură va fi măsurat, iar distanțele vor fi adaptate pentru a se potrivi nivelului de abilități al elevilor.

#### 3. Regulament detaliat

##### Echipamentul necesar

- **Îmbrăcăminte:** Participanții trebuie să poarte îmbrăcăminte adecvată pentru condițiile de iarnă, inclusiv mănuși, căciuli și încălțăminte impermeabilă și călduroasă.
- **Echipament pentru sărituri:** Participanții vor folosi ghete de sport cu talpă aderentă; bețele de schi sunt opționale pentru stabilitate.
- **Echipament de protecție:** Cască de protecție este recomandată pentru toți participanții; genunchierele și coatele sunt opționale.

##### Desfășurarea competiției

- **Participanți:** Fiecare echipă va avea între 3 și 4 membri.
- **Numărul de încercări:** Fiecare participant va avea 2 încercări pentru fiecare tip de săritură.
- **Ordinea probelor:** Participanții vor concura în următoarea ordine:
  1. Săritura în trei pași
  2. Săritura pe o singură picior
  3. Săritura cu întoarcere

##### Regulile pentru fiecare tip de săritură

- **Săritura în trei pași:**
  - Participanții trebuie să realizeze trei pași lungi (unul pe fiecare picior și ultimul sărit cu ambele picioare).
  - Săritura va fi măsurată de la linia de plecare până la locul de aterizare (punctul de contact al celei mai apropiate părți a corpului de zăpadă).
- **Săritura pe un picior:**
  - Fiecare participant va alege un picior și va sări cât mai departe, aterizând tot pe acel picior.
  - Se vor contabiliza cele mai lungi sărituri pe fiecare picior (drept și stâng) pentru punctaj.
- **Săritura cu întoarcere:**
  - Participanții vor efectua o săritură cu întoarcere de 180° înainte de aterizare.
  - Evaluarea se va face în funcție de gradul de succes al rotației și de stabilitatea aterizării (dacă reușesc să rămână în picioare).

##### Evaluarea și punctarea

- **Măsurarea distanței:** Fiecare săritură va fi măsurată cu ajutorul unei rulete, iar distanțele vor fi notate de către organizatori.
- **Punctaj:** Punctajul total se va calcula astfel:
  - **Distanță sărită:** Punctajul va fi acordat în funcție de distanța obținută (de exemplu, 1 punct pentru fiecare 10 cm săriți).
  - **Stabilitate:** Se va acorda un punctaj suplimentar (1-3 puncte) pentru stabilitatea aterizării. Aterizările curate (fără căzături) vor aduce puncte suplimentare.
  - **Rotare completă:** O rotație completă în săritura cu întoarcere va aduce 3 puncte suplimentare.

#### Penalizări

- **Căzături:** Dacă un participant cade în timpul unei sărituri, se va aplica o penalizare de 2 puncte.
- **Nerespectarea regulamentului:** Orice participant care nu respectă regulile de desfășurare va fi descalificat.

#### 4. Anunțarea rezultatelor

- **Clasamentul:** Clasamentul final va fi realizat pe baza punctajului total acumulat de fiecare echipă.
- **Premii:** Primele trei echipe vor primi premii, iar toți participanții vor primi diplome de participare.

### SNOWBOARD

#### „Snowboard Dual Challenge”

##### 1. Participanți

- Competiția este deschisă elevilor de gimnaziu (clasele V-VIII). Participarea este permisă indiferent de nivelul de experiență în snowboard.
- **Înscriere:** Participanții trebuie să se înscrie individual.

##### 2. Echipamentul

- **Placa de snowboard și boots.**
- **Echipament de protecție:**
  - **Cască:** Este obligatorie purtarea unei căști de protecție.
  - **Genunchiere:** Se recomandă purtarea genunchierelor și a altor echipamente de protecție (mănuși, cotiere).
- **Îmbrăcăminte:** Participanții trebuie să poarte îmbrăcăminte adecvată pentru condițiile de iarnă, incluzând pantaloni de snowboard și un hanorac sau jachetă impermeabilă.

##### 3. Traseul

- Traseul va include obstacole și viraje care vor testa abilitățile participanților. Acesta va fi împărțit în două părți paralele, unde fiecare pereche de concurenți va concura pe trasee identice.
- **Lungimea traseului:** Traseul va avea o lungime de aproximativ 200-300 metri, cu o serie de obstacole simple, cum ar fi:
  - Porți de slalom (3-4 porți pe fiecare traseu).
  - Sărituri de mică înălțime (30-50 cm) pentru a adăuga un element de provocare.
  - Viraje largi și ușoare pentru a permite participanților să-și dezvolte abilitățile de manevrare.
- **Marcarea traseului:** Traseul va fi marcat clar cu steaguri și conuri de semnalizare pentru a asigura siguranța tuturor participanților.

##### 4. Desfășurarea competiției

- Fiecare rundă va avea perechi de concurenți care se vor întrece simultan pe trasee paralele.
- Fiecare pereche va concura într-o rundă eliminatorie. Câștigătorii avansează la runda următoare.
- **Runde:**
  - **Runda 1:** Toți participanții vor concura în perechi, iar câștigătorii vor avansa la runda 2.
  - **Runda 2:** Câștigătorii din runda 1 vor concura din nou, iar cei care câștigă avansează la finală.
  - **Finala:** Ultimii 2 concurenți rămași se vor întrece pentru locurile 1 și 2.

##### 5. Reguli de desfășurare

- **Startul cursei:** Startul va fi dat de un arbitru. Concurenții trebuie să rămână în zona de start până la semnalul de start.
- **Finalizarea cursei:** Cursa se finalizează când un concurent traversează linia de sosire. Timpul va fi cronometrat.
- **Evaluarea cursei:** Juriul va evalua fiecare cursă, notând timpul de parcurs și eventualele penalizări.

#### 6. Penalizări\*

- **Greșeli:** Penalizări de 5-10 secunde vor fi aplicate pentru următoarele greșeli:
  - **Ieșirea de pe traseu:** Concurentul care iese de pe traseu trebuie să revină pe traseu din locul unde a ieșit.
  - **Neîndeplinirea unei porți:** Dacă un concurent nu trece printr-o poartă, trebuie să revină pentru a o îndeplini.
  - **Căderi repetate:** Dacă un concurent cade de mai mult de două ori în timpul cursei, acesta va primi o penalizare de 10 secunde.
- **Descalificare:** Concurenții care nu respectă regulile de siguranță sau provoacă accidentări altor participanți pot fi descalificați.

### SCHI FOND

#### Fun on Snow Challenge

##### 1. Introducere și Scopul Competiției

- **Scopul competiției:** Această competiție are rolul de a încuraja activitatea fizică și sportul în aer liber, oferind elevilor de gimnaziu o experiență plăcută și antrenantă prin combinarea schiului fond cu alergarea. Scopul principal este de a dezvolta abilități fizice precum rezistența, viteza, coordonarea și spiritul de echipă.
- **Participanți:** Competiția este deschisă pentru toți elevii din clasele V-VIII, indiferent de experiența lor anterioară în schi sau alergare. Aceasta le oferă o oportunitate excelentă de a explora sporturile de iarnă și de a învăța lucruri noi.

##### 2. Descrierea Competiției

- **Tipul competiției:** Cursa este organizată sub forma unei „Ștafete Distractive” în care fiecare echipă de câte 4 membri se va alterna între schi fond și alergare.
- **Secțiunea de cursă:**
  - Fiecare participant va alterna între două probe: o probă de schi fond și o probă de alergare.
  - Fiecare tur va consta în parcurgerea a 300 de metri (200 m) în schi fond și 200 de metri în alergare.

##### 3. Descrierea Traseului

- **Traseul:** Traseul va fi amenajat pe o porțiune de zăpadă, având următoarele caracteristici:
  - **Porțiuni drepte:** Ușor de parcurs, pentru a permite participanților să își mențină viteza.
  - **Viraje:** Vor exista curbe subtile pentru a dezvolta abilitățile de manevrare și pentru a-i ajuta pe elevi să învețe cum să controleze schiurile și să schimbe direcția în mod eficient.
  - **Zona de schimb:** O zonă special amenajată unde participanții vor schimba echipamentul între schi și alergare, marcată clar pentru a evita confuziile.
  - **Obstacole simple:** Se pot adăuga obstacole mici sau trambuline din zăpadă, care să nu fie periculoase, dar să ofere o provocare suplimentară.
  - **Marcaje clare:** Traseul va fi bine marcat cu steaguri colorate sau panglici pentru a asigura o orientare bună și siguranță. Fiecare secțiune va avea semne vizibile pentru a indica începutul și sfârșitul cursei.

##### 4. Reguli

- **Componenta echipei:** Fiecare echipă va avea 4 membri, iar fiecare membru va parcurge un tur de schi fond și un tur de alergare.
- **Ordinea probei:** Primul participant va începe cu schiatul. După terminarea traseului, se va întoarce la zona de schimb și va predă ștafeta următorului coleg, care va alerga.
- **Punctajul:** Timpul total al echipei va fi cronometrat. Clasamentul se va face pe baza vitezei totale de parcurs. Penalizările pentru nerespectarea regulilor se vor adăuga la timpul total al echipei.

- **Siguranță și echipament:** Participanții trebuie să poarte echipament adecvat (îmbrăcăminte caldă, mănuși, căciuli și eventual ochelari de soare) și să respecte toate regulile de siguranță.

#### 5. Penalizări

- **Nerespectarea traseului:** Pentru fiecare greșire în parcursul traseului (de exemplu, ieșirea de pe traseu sau săritul peste obstacolele stabilite), se va adăuga o penalizare de 10 secunde la timpul total al echipei.
- **Comportament necorespunzător:** Orice comportament care ar putea duce la accidente sau neplăceri pentru ceilalți concurenți (de exemplu, împingeri sau obstrucție intenționată) va fi penalizat, iar participantul poate fi descalificat.
- **Întârzierea la zona de schimb:** Dacă un participant întârzie la zona de schimb mai mult de 5 secunde, se va adăuga o penalizare de 5 secunde.

#### 6. Echipamentul Necesar

- **Schiuri de fond:** Echipament standardizat, potrivit pentru traseul de schi.
- **Îmbrăcăminte adecvată:** Participanții trebuie să se îmbrace călduros (haine rezistente la apă, mănuși, căciuli, șosete groase).
- **Încălțăminte sportivă:** Participanții care alergă trebuie să aibă încălțăminte sportivă adecvată.
- **Marcaje clare:** Utilizarea steagurilor sau panglicilor pentru a delimita traseul și zona de schimb.

### SANIE

**Scopul competiției:** Această competiție are rolul de a încuraja activitatea fizică și sportul în aer liber, oferind elevilor de gimnaziu o experiență plăcută și antrenantă prin efectuarea de coborâri cu sania într-un cadru organizat. Scopul principal este de a dezvolta abilități fizice precum viteza de reacție, coordonarea și spiritul de echipă.

#### 1. Descrierea Competiției

- **Tipul competiției:** Cursă de echipă pe un traseu desemnat cu lungime între 30-50m cu minim un viraj dreapta și/sau un viraj stânga.
  - **Format:** Echipe formate din 6 elevi (3 băieți + 3 fete) care vor parcurge, pe rând, traseul.
- 2. Participanți:** Competiția este destinată elevilor de gimnaziu (clasele V-VIII), indiferent de nivelul lor de experiență sportivă, oferind o oportunitate de a descoperi și practica coborârea cu sania. Concursurile se vor desfășura pe două categorii de vârstă: speranțe II (clasele V-VI) și speranțe I (clasele VII-VIII)

#### 3. Descriere traseului

##### 1. Zona de Start

- **Lungime:** 10-15 metri (plat).
- **Locație:** Este situată la baza unei pante ușoare, cu o suprafață plată, marcată clar.
- **Începerea cursei:** Fiecare participant va executa start cu sania, cu trecere în poziție de coborâre și va rula pe traseul desemnat. Ordinea de start a echipelor se alcătuieste prin tragere la sorți

##### 2. Traseu Principal

- **Lungime totală:** Aproximativ 30 – 50 metri, în funcție de nivelul de dificultate dorit și de condițiile de teren.
- **Pantă:** Ușoară, cu o înclinație de 5 -10 grade, ceea ce face traseul accesibil pentru începători.
- **Lățime:** Traseul va avea o lățime de aproximativ 2-5 metri pentru a permite confortul participanților în timpul cursei.

#### 3. Secțiuni ale Traseului

##### 3.1. Viraje

- **Număr:** minim 1 viraj la dreapta și 1 viraj la stânga pe traseu, oferind participanților suficient timp pentru a se adapta.
- **Marcaj:** Virajele vor fi formate din betele colorate/jaloane colorate, cu un contrast bine definit față de suprafața de rulare, pentru a fi ușor vizibile.
- **Obiectiv:** Participanții trebuie să efectueze coborârea fără a depăși limitele traseului.

##### 4. Linia de Sosire

- **Marcaj:** Linia de sosire va fi marcată clar cu o bandă colorată și un banner, astfel încât participanții să poată observa unde trebuie să termine.

- **Finalizarea cursei:** Cursa se finalizează când un concurent traversează linia de sosire. Timpul va fi cronometrat.
- **Reunirea echipelor:** La finalul traseului, componenții echipelor vor aștepta cronometrul pentru a înregistra timpul total.

#### 5. Siguranță pe Traseu

- **Supraveghere:** Profesorii sau voluntarii vor fi prezenți pe parcursul traseului, inclusiv la start și la sosire pentru a se asigura că toți participanții respectă regulile și pentru a oferi asistență în caz de nevoie.
- **Marcaje clare:** Toate virajele vor fi clar marcate pentru a preveni accidentările.
- **Siguranță și echipament:** Participanții trebuie să poarte echipament adecvat (îmbrăcăminte călduroasă, mănuși, căciuli/cască de protecție) și să respecte toate regulile de siguranță.

**6. Clasamentul:** Clasamentul final va fi realizat pe baza timpilor realizați individual de către cei șase concurenți, total acumulat de fiecare echipă.

**Premii:** Primele trei echipe vor primi premii, iar toți participanții vor primi diplome de participare.

### MINI BIATLON - CHALLENGE PE ZĂPADĂ

#### 1. Introducere și scopul competiției

- **Scopul competiției:** Promovarea biatlonului într-un mod competitiv și educativ, adaptat pentru elevii de liceu, folosind **alergare pe zăpadă** și tir cu arme laser. Competiția își propune să dezvolte abilitățile de echilibru, coordonare, concentrare și spirit de echipă.
- **Participanți:** Competiția este destinată elevilor de liceu (clasele IX-XII), indiferent de nivelul lor de experiență sportivă, pentru a oferi o oportunitate de a descoperi și practica biatlonul într-o formă accesibilă tuturor.

#### 2. Descrierea competiției

- **Tipul competiției:** Ștafetă de biatlon pe zăpadă, cu echipe formate din 3-4 elevi. Fiecare echipă va concura folosind **alergare pe zăpadă** și va completa o secțiune de tir cu arme laser.
- **Secțiunea de cursă:** Toți participanții vor alerga pe un traseu amenajat pe zăpadă, înainte de a trece la secțiunea de tir.
- **Distanțe:** Distanțele vor fi ajustate pentru liceeni, astfel încât fiecare participant să alerge aproximativ **200-400 de metri**, în funcție de nivelul competiției și dificultatea terenului.
- **Secțiunea de tir:** Fiecare participant va avea 5 încercări de a lovi ținta cu arma laser. Pentru fiecare rată, se va adăuga o penalizare (ex. 10-15 secunde sau o tură suplimentară pe un traseu special de penalizare de 15-20 metri).

#### 3. Reguli generale

- **Componența echipei:** Fiecare echipă va avea 3 sau 4 membri, iar aceștia vor concura pe rând în format de ștafetă.
- **Ordinea probei:** Fiecare participant va parcurge traseul de alergare pe zăpadă, urmat de secțiunea de tir. După completarea tirului, participantul predă ștafeta următorului coechipier.
- **Punctajul:** Fiecare echipă va fi cronometrată. Pentru fiecare rată de la tir, se va adăuga o penalizare de timp (10-15 secunde) sau o mică tură de penalizare.
- **Siguranță și echipament:** Armele laser folosite vor fi complet sigure, iar traseul de alergare pe zăpadă va fi amenajat pentru a minimiza riscurile de accidentare.

#### 4. Etapele competiției

- **Etapa 1: Prezentarea echipelor și încălzirea:** Profesorii vor prezenta regulile competiției și vor asista echipele în familiarizarea cu echipamentul de tir.
- **Etapa 2: Cursa:** Fiecare participant va alerga o distanță stabilită pe traseul amenajat pe zăpadă. Echipele vor preda ștafeta la finalul fiecărui tur de alergare.
- **Etapa 3: Tirul cu arme laser:** După fiecare tur de alergare, elevii vor avea 5 încercări de a lovi țintele plasate la distanțe adecvate. Pentru fiecare rată, se aplică o penalizare de timp sau de tură suplimentară.

- **Etapa 4: Anunțarea rezultatelor și premiarea:** După finalizarea curselor, se va calcula timpul total pentru fiecare echipă, incluzând penalizările. Primele trei echipe vor fi premiate.

#### 5. Reguli speciale și ajustări pentru liceeni

- **Dificultatea traseului:** Distanțele și traseele vor fi adaptate vârstei și nivelului de fitness al elevilor de liceu. Traseul poate include mici obstacole sau porțiuni de teren mai accidentat pentru a spori dificultatea și a face cursa mai interesantă.
- **Secțiunea de tir:** Elevii vor trage din poziția în picioare, iar țințele vor fi adaptate pentru a reprezenta o provocare adecvată vârstei lor.

#### Regulament detaliat:

##### 1. Echipamentul necesar:

- Încălțăminte adecvată pentru alergarea pe zăpadă (ghete de iarnă).
- Îmbrăcăminte adecvată temperaturilor de iarnă.
- Arme laser complet sigure pentru secțiunea de tir.
- Marcaje clare pentru traseu și zona de tir.

##### 2. Desfășurarea competiției:

- **Startul:** Fiecare echipă va începe din zona de start, iar primul participant va alerga pe traseul de zăpadă înainte de a preda ștafeta.
- **Secțiunea de tir:** După terminarea traseului de alergare, fiecare concurent va folosi arma laser pentru a lovi 5 ținte. Fiecare ratare atrage o penalizare de timp sau o tură de penalizare.
- **Predarea ștafetei:** După completarea secțiunii de tir, concurentul predă ștafeta următorului coleg.
- **Finalul:** Timpul total va fi măsurat din momentul startului echipei și până la trecerea liniei de sosire de către ultimul concurent.

##### 3. Evaluarea:

- **Clasamentul final:** Se va întocmi pe baza timpului total al echipei, incluzând penalizările pentru ratarea țintelor.

#### Sugestii pentru o organizare eficientă:

- **Coordonatori și arbitri:** Vor fi necesari profesori sau voluntari pentru supravegherea startului, tirului și penalizărilor.
- **Siguranță:** Asigurați-vă că elevii sunt echipați corespunzător și că traseul este sigur pentru alergare pe zăpadă.

#### \*Se poate înlocui armele cu laser cu următoarele:

##### 1. Aruncare de mingi în ținte (precum cercuri sau popice)

- **Descriere:** În loc de arme laser, fiecare elev poate arunca mingi de mici dimensiuni (mingi de tenis sau mingi de burete) în ținte poziționate la o anumită distanță (de exemplu, cercuri pe un panou sau popice amplasate la sol).
- **Reguli:** Fiecare participant va avea 5 încercări să lovească ținta sau să dărâme popicele. Fiecare aruncare ratată va atrage o penalizare de timp (10-15 secunde) sau o tură suplimentară pe un traseu scurt de penalizare (15-20 metri).

##### 2. Aruncare de saci cu nisip (bean bags) în găleți sau cutii

- **Descriere:** Elevii pot arunca mici saci cu nisip sau burete (bean bags) în găleți sau cutii amplasate la o distanță prestabilită.
- **Reguli:** Fiecare participant are 5 saci pe care trebuie să îi arunce în găleți. Fiecare rată va aduce o penalizare de timp (10-15 secunde) sau o tură suplimentară.

#### 2.a.3. gimnastică artistică (FETE + BĂIEȚI)

##### Prevederi metodologice

- Se organizează pentru mai multe categorii de vârstă cu elevi din clasele I-IV
- Exercițiul acrobatic la sol cu 8 elemente impuse

*Elemente acrobatice:*

- cumpăna laterală
- podul de sus (fete) - stând pe cap (băieți)
- stând pe mâini
- semisfoara
- rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit
- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat
- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat
- răsturnare laterală (roata laterală)

*Evaluare:*

- Exercițiu la sol cu elemente impuse
- Proba de evaluare constă în execuția de către fiecare elev a unui exercițiu la sol, liber ales, cuprinzând numărul de elemente acrobatice impuse.

*Criterii de evaluare:*

- existența în exercițiul liber ales a numărului de elemente impuse – pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element – pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției – pondere 25% din nota finală.

## 2.b.1. înot (FETE + BĂIEȚI)

### Prevederi metodologice

#### 1. PROBELE COMPETIȚIEI

Individual: 50m Liber, 50m Spate

Ștafetă: 4x50m Liber\*

\*Ștafetele vor fi compuse din 4 elevi de la aceeași unitate de învățământ. O unitate de învățământ poate înscrie un număr nelimitat de ștafete.

#### 2. PROGRAMUL COMPETIȚIEI

- 50m Liber masculin
- 50m Liber feminin
- 50m Spate masculin
- 50m Spate feminin
- 4x50m Liber masculin clasele a V-a, a VI-a, a VII-a și a VIII-a
- 4x50m Liber feminin clasele a V-a, a VI-a, a VII-a și a VIII-a

#### 3. REGULI TEHNICE

Competiția se desfășoară conform regulilor tehnice înot World Aquatics.

#### 4. STARTUL

4.1 Startul în cursele de Liber, Bras, Fluture și Mixt Individual va fi prin săritură. La fluierul lung al arbitrilor general (II. 2.1.5), înotătorii se vor sui pe platforma de start și vor rămâne acolo. La comanda starterului: „luați locurile !”, aceștia vor lua imediat o poziție de start cu cel puțin un picior în fața platformei de start. Poziția mâinilor nu este relevantă. Când toți înotătorii sunt nemișcați, starterul va da semnalul de start.

4.2 Startul în cursele de Spate și Ștafetele de Mixt va fi din apă. La primul fluier lung al arbitrilor general II. 2.1.5), înotătorii vor intra imediat în apă. La al doilea fluier lung al arbitrilor general, înotătorii se vor întoarce fără întârziere nejustificată la poziția de start. (II. 6.1). Când toți înotătorii au luat poziția de start, starterul va da comanda „luați locurile”. Când toți înotătorii sunt nemișcați, starterul va da semnalul de start.

4.4 Orice înotător care inițiază un start înainte de semnal poate fi descalificat. Dacă semnalul de start este dat înainte de declararea descalificării, cursa va continua, iar înotătorul sau înotătorii vor fi descalificați la terminarea cursei. Dacă descalificarea este anunțată înaintea semnalului de start, semnalul de start nu va fi dat, iar înotătorii rămași vor fi rechemați și vor lua startul din nou. Arbitrul general repetă procedura de start începând cu fluierul lung, (al doilea pentru Spate) cum este prevăzut în II. 2.1.5.

## **5. LIBER**

5.1 Liber înseamnă că în cadrul unei probe denumite în acest fel înotătorul poate înota în ce stil dorește, cu excepția că în probele de mixt individual sau ștafetă mixt, liber înseamnă orice stil în afară de spate, bras sau fluture.

5.2 O parte a corpului înotătorului trebuie să atingă peretele la terminarea fiecărei lungimi și la sosire.

5.3 O parte a corpului înotătorului trebuie să străpungă suprafața apei pe tot parcursul cursei. Prin excepție, i se va permite înotătorului să fie complet scufundat în timpul înotărilor și pe o distanță nu mai mult de 15 metri după start și fiecare înotare. Până în acel punct, capul trebuie să fi străpuns suprafața apei.

## **6. SPATE**

6.1 Înaintea semnalului de start, înotătorii se vor alinia în apă cu fața către capătul de start, cu ambele mâini ținând mânerul de start. Este interzisă staționarea cu tălpile în sau pe șanțul de scurgere, sau îndoirea degetelor de la picioare peste marginea acestuia. Când se folosește la start dispozitivul pentru startul de spate, cel puțin un deget de la fiecare talpă trebuie să fie în contact cu peretele sau placa de contact. Îndoirea degetelor de la picioare peste marginea de sus a plăcii de contact nu este permisă.

6.2 La semnalul de start și după înotare înotătorul se va împinge și va înota pe spate pe tot parcursul cursei, mai puțin în momentul executării înotărilor, cum se prevede mai jos în II. 6.4. Poziția normală pe spate poate include o mișcare de rotare a corpului, dar fără a include 90 de grade de la orizontală. Poziția capului nu este relevantă.

6.3 O parte a corpului trebuie să străpungă suprafața apei pe tot parcursul cursei, cu excepția faptului că odată ce o parte a capului înotătorului trece de marcajul de 5m, imediat înainte de a ajunge la sosire, înotătorul poate fi complet scufundat. Este de asemenea permis înotătorului să fie complet scufundat în timpul înotărilor și pe o distanță de maximum 15m după start și după fiecare înotare. Până în acel punct, capul trebuie să fi străpuns suprafața apei.

6.4 Când execută înotarea, înotătorul trebuie să atingă peretele cu o parte a corpului. În timpul înotărilor, umerii pot fi răsuciți peste verticală către poziția pe piept, după care o tracțiune continuă imediată a unui singur braț sau o tracțiune continuă imediată și simultană a ambelor brațe, poate fi folosită pentru a iniția înotarea. Înotătorul trebuie să fi revenit în poziția pe spate la părăsirea peretelui.

6.5 La terminarea cursei, înotătorul trebuie să atingă peretele în poziția pe spate.

## **7. CURSA**

7.1 Toate cursele individuale trebuie organizate ca probe separate pe sexe.

7.2 Înotătorul trebuie să parcurgă înot singur toată distanța pentru a se califica. Un înotător care nu termină întreaga distanță a cursei în concordanță cu regulile relevante World Aquatics va fi descalificat.

7.3 Pe platforma bazinului, după respectarea protocolului de prezentare descris în II.1.5, competitorii trebuie să se dezbrăceze imediat de toată îmbrăcămintea, cu excepția echipamentului de înot.

7.4 Înotătorul trebuie să rămână și să termine cursa pe același culoar pe care el/ea a luat startul.

7.5 În toate probele, înotătorul în momentul înotărilor, va face contact fizic cu capătul piscinei sau al traseului. Înotarea trebuie executată din perete și nu este permis să faci un pas sau o împingere de pe fundul bazinului.

7.6 Înotătorul nu va fi descalificat dacă stă pe fundul bazinului în probele de liber sau în porțiunea de liber a probelor de mixt, dar acesta nu va păși.

7.7 Trasul de frânghia de culoar nu este permis.

7.8 Obstrucționarea altui înotător prin înotul pe alt culoar sau prin orice alt fel de intervenție, va duce la descalificarea celui care comite fapta. Dacă fapta este comisă intenționat, arbitrul general va raporta chestiunea Membrului care promovează cursa și Membrului din care face parte înotătorul care comite fapta.

7.9 Orice înotător care nu este înscris în cadrul unei curse, intră în apă în timpul desfășurării unei probe înainte ca toți înotătorii din cadrul acelei probe să termine cursa, va fi descalificat pentru următoarea cursă din cadrul competiției.

7.10 Vor fi patru înotători în fiecare echipă de ștafetă. Pot fi înotate ștafete combinate. Ștafetele combinate trebuie să fie compuse din doi (2) Bărbați și două (2) Femei. Timpii intermediari obținuți în aceste probe nu pot fi folosiți pentru realizarea de recorduri și/sau ca timpi de înscriere.

7.11 Schimburile de ștafetă trebuie inițiate de pe platforma de start. Starturile în alergare de pe platforma bazinului nu sunt permise.

7.12 În probele de ștafetă, echipa înotătorului al cărui picior pierde contactul cu platforma de start înainte ca înotătorul precedent din aceeași echipă să atingă peretele, va fi descalificată.

7.13 Orice echipă de ștafetă va fi descalificată dintr-o cursă dacă un component al acesteia, altul decât cel desemnat să înoate pe acea lungime, intră în apă în timpul desfășurării cursei, înainte ca toți înotătorii din toate celelalte echipe să fi terminat cursa.

7.14 Membrii unei echipe de ștafetă și ordinea lor de concurs trebuie desemnată înaintea cursei. Orice component al echipei de ștafetă poate înota o singură dată într-o cursă. Componenta echipei de ștafetă poate fi schimbată între seriile și finalele probei respective, cu condiția ca echipa de ștafetă să fie compusă din lista de înotători înscrisă corect de către Membru pentru proba respectivă. Nerespectarea ordinii de înot conform formularului de înscriere va atrage descalificarea. Înlocuirile pot fi efectuate doar în cazul unei urgențe medicale documentate.

7.15 Orice înotător după ce a terminat cursa sau distanța sa în cazul probelor de ștafetă, trebuie să părăsească piscina cât mai curând posibil fără să obstrucționeze orice alt înotător care încă nu a terminat cursa. În caz contrar, înotătorul care comite greșeala, sau echipa sa de ștafetă, va fi descalificat/ă.

7.16 Dacă o abatere periclitează șansele de succes ale unui înotător, arbitrul general va avea autoritatea de a-i permite acestuia să concureze în seria următoare sau dacă abaterea are loc în timpul finalelor unei probe sau în ultima serie, el/ea poate hotărî să se înoate din nou.

7.17 Nu este permisă susținerea ritmului de cursă sau utilizarea oricărui dispozitiv sau plan care are acest efect.

## 2.b.2. cros (FETE + BĂIEȚI)

### Prevederi metodologice

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VI;
- DISTANȚELE DE CONCURS:
  - FETE: etapa pe județ/ sectoare ale mun. București – 600 m; etapa națională – 800 m
  - BĂIEȚI: etapa pe județ/ sectoare ale mun. București – 800 m; etapa națională – 1000 m
- la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine;
- la faza pe județ/sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ sectoare ale mun. București.

## 2.c.1. tenis de masă (dublu mixt)

### Prevederi metodologice

- se organizează jocuri de dublu mixt, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
  - la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere, în funcție de numărul elevilor/elevelor participanți/participante;
  - stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor județelor participante – majoritate simplă;
  - în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
  - la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
  - la faza pe zonă/mun. București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
  - la faza națională participă echipele unităților de învățământ care s-au clasat pe primele 3 locuri la faza pe zonă/mun. București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Tenis de Masă.

## 2.c.2. baschet 3x3 (FETE + BĂIEȚI)

### Prevederi metodologice

- Jocul se va disputa pe un teren de baschet 3x3, cu un singur panou. Un teren regulamentar de baschet

- 3x3 are în interiorul liniilor de joc, dimensiunile de 15m (lățime) x 11m (lungime). Terenul va avea marcaje regulamentare pentru jocul de baschet, inclusiv o linie de aruncări libere situată la 5,80 m de linia de fund, un semicerc cu o rază de 6,75 m (linia de 2 puncte) și un „no-charge semi-circle” situat sub coș. Poate fi utilizată și o jumătate de teren de baschet.

- Mingea oficială 3x3 va fi utilizată la toate categoriile.

*Notă: la nivelul competițiilor populare, 3x3 poate fi jucat oriunde; marcajele terenului – dacă sunt utilizate vor fi adaptate la spațiul disponibil.*

### **Echipele**

- Fiecare echipă va avea în componență 4 (patru) jucători (trei jucători pe teren și o rezervă).

*Notă: Nu este permis accesul antrenorilor pe suprafața de joc, nu sunt permise indicațiile antrenorilor din tribună.*

### **Oficialii jocului**

- Oficialii jocului sunt: unul sau doi arbitri, scorer și cronometrator.

### **Începutul jocului**

- Cele două echipe se vor încălzi simultan înainte de startul jocului.

- Jocul va începe cu o tragere la sorți. Echipa care va câștiga tragerea la sorți va putea alege să aibă posesia la începutul jocului sau la începutul eventualelor prelungiri.

- Meciuul va începe cu minim 3 (trei) jucători din fiecare echipă pe teren.

### **Scorul**

- Pentru fiecare aruncare reușită din interiorul semicercului de 6,75 m se va acorda 1 (un) punct.

- Pentru fiecare aruncare reușită din exteriorul semicercului de 6,75 m se vor acorda 2 (două) puncte.

- Pentru fiecare aruncare liberă reușită se va acorda 1 (un) punct.

### **Timpul de joc / Echipa câștigătoare**

- Durata unui joc este de 10 (zece) minute.

- Totuși, echipa care va marca prima 21 (două zeci și unu) puncte sau mai multe înainte de expirarea timpului de joc va fi desemnată câștigătoare a jocului. Această regulă se aplică doar în cadrul timpului regulamentar de joc (nu și în timpul eventualelor prelungiri).

- În cazul în care, la sfârșitul celor 10 (zece) minute, scorul este egal, se va juca, după o pauză de 1 (un) minut, o repriză de prelungiri. Echipa care va marca prima 2 (două) puncte va câștiga jocul.

- echipă care nu este prezentă pe teren cu minim 3 (trei) jucători la startul jocului va pierde prin Neprezentare („forfeit”). Scorul înregistrat va fi de w-0 sau 0-w în favoarea echipei prezente pe teren în formație validă (w = win = victorie).

- echipă va pierde în mod automat („default”) dacă părăsește terenul înaintea sfârșitului jocului sau dacă toți jucătorii acelei echipe sunt accidentați sau descalificați. În această situație, echipa câștigătoare poate alege să-și păstreze scorul înregistrat la momentul opririi jocului (punctele marcate) sau să câștige prin Neprezentare, în timp ce echipa care pierde prin Descalificare va avea punctele marcate resetate la 0 (zero).

- echipă care pierde în mod automat sau Neprezentare comisă cu intenția de a crea un dezavantaj altei echipe („tortuous forfait”) va fi descalificată din competiție.

*Notă: Dacă nu este disponibil un cronometru de joc, timpul de joc și limita de scor este la discreția organizatorului. FIBA recomandă setarea timpului de joc în concordanță cu limita de scor (10 minute/10 puncte; 15 minute/15 puncte; 21 minute/21 puncte)*

### **Greșeli / Aruncări libere**

- O echipă este în situație de penalizare când a acumulat 6 (șase) greșeli de echipă. Jucătorii nu sunt eliminați din joc pe baza numărului de greșeli personale (cu excepția cazului prevăzut la art. 15).

- Sancțiunea pentru o greșeală personală din timpul unei acțiuni de aruncare la coș din interiorul semicercului de 6,75 m este de 1 (o) aruncare liberă. Sancțiunea pentru o greșeală personală din timpul unei acțiuni de aruncare la coș din exteriorul semicercului de 6,75 m este de 2 (două) aruncări libere.

-Sancțiunea pentru o greșeală personală din timpul unei acțiuni de aruncare la coș, finalizată cu un coș valabil, este de 1 (o) aruncare liberă.

-Greșelile de echipă 7, 8 și 9 vor fi urmate de 2 (două) aruncări libere în orice situație. Începând cu a 10-a greșeală de echipă, toate greșelile personale vor fi urmate de 2 (două) aruncări libere și posesia.

- Această regulă este aplicată ca excepție de la regulile 7.2 și 7.3 și greșelilor personale din timpul acțiunii de aruncare la coș finalizate cu un coș valabil.

- Sancțiunea pentru o greșală tehnică este de 1 (o) aruncare liberă și posesia. Sancțiunea pentru o greșală antisportivă sau descalificatoare este de 2 (două) aruncări libere și posesia.

*Notă: Nicio aruncare liberă nu va fi acordată ca urmare a unei greșeli personale în atac*

#### **Modalități de joc**

- După fiecare coș reușit sau ultima/singura aruncare liberă reușită (cu excepția situațiilor când jocul se reia cu acordarea posesiei mingii):

- Un jucător de la echipa care nu a marcat va relua jocul prin dribling sau pasă către zona din exteriorul semicercului de 6,75 m. După ce mingea a ajuns în zona din exteriorul semicercului, echipa aflată în posesie poate ataca coșul (fără „check ball”). Echipa în apărare nu poate ataca mingea în interiorul semicercului „no-charge” de sub coș, acesta fiind zona de protecție a echipei aflate în atac.

- După fiecare aruncare ratată sau ultima/singura aruncare liberă ratată (cu excepția situațiilor când jocul se reia cu acordarea posesiei mingii):

- În cazul în care echipa aflată în atac recuperează mingea, aceasta poate ataca coșul fără a mai scoate mingea în exteriorul semicercului de 6,75 m;

- În cazul în care echipa aflată în apărare recuperează mingea, aceasta trebuie să scoată mingea în zona din exteriorul semicercului de 6,75 m (prin dribling sau prin pasare).

- În cazul în care echipa aflată în apărare interceptează mingea, aceasta trebuie să scoată mingea în zona din exteriorul semicercului de 6,75 m (prin dribling sau prin pasare).

- După fiecare situație de minge moartă, jocul va fi reluat de către echipa îndreptățită la următoarea posesie, din zona din exteriorul semicercului de 6,75 m, de pe centrul terenului, printr-un schimb de minge („check-ball”) cu unul dintre jucătorii echipei aflate în apărare.

- Un jucător este considerat în exteriorul semicercului de 6,75 m când nici unul dintre picioarele sale nu este în interiorul semicercului sau calcă pe semicerc.

- În cazul unei situații de 1 la 1 („jump ball”), mingea va reveni echipei aflate în apărare.

#### **Jocul pasiv / Tragerea de timp**

- Jocul pasiv / tragerea de timp va fi considerat abatere.

- În cazul în care terenul este echipat cu ceasuri de atac, echipa aflată în posesia mingii va trebui să arunce la coș și să atingă inelul în maximum 12 secunde. Ceasul de atac va fi pornit atunci când echipa în atac va controla mingea în urma unui check ball sau atunci când, după coș marcat, echipa în apărare a recuperat mingea de sub coș.

- Este o abatere dacă un jucător al echipei care a preluat controlul mingii și a scos-o în afara semicercului de 6,75 m dribblează mingea în interiorul semicercului cu spatele sau partea laterală a corpului la coș mai mult de 5 secunde.

*Notă: În cazul în care terenul nu este echipat cu ceas de atac și echipa aflată în posesia mingii nu atacă coșul, arbitrul va acorda un avertisment numărând ultimele 5 secunde de atac.*

#### **Schimbările de jucători**

- Schimbările de jucători sunt permise oricărei echipe în orice situație de minge moartă, înaintea reluării jocului sau a eventualelor aruncări libere. Schimbările vor fi efectuate obligatoriu pe la linia de tușă aflată în partea opusă panoului de joc. Jucătorul înlocuitor nu are dreptul să intre în teren până ce jucătorul înlocuit nu iese de pe teren, iar între cei doi se realizează un contact fizic. Pentru schimbări nu este nevoie de acordul arbitrilor sau al oficialilor.

#### **Timpii de odihnă - „Time-out”uri**

- Fiecare echipa va beneficia de un „Time-out”. Orice jucător poate solicita „Time-out” atunci când jocul este oprit.

- În cazul transmisiunilor TV, organizatorul poate decide să introducă 2 (două) „Time-out”uri TV care vor fi acordate la prima situație de minge moartă după ce timpul de joc indică 6:59, respectiv 3:59, pentru toate meciurile.

- Durata unui „Time-out” este de 30 (trei zeci) de secunde.

- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);

- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care s-au clasat pe primele 2 locuri la faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Baschet.

### 3. SUBPROGRAMUL „ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL”

#### 3.a.1. biatlon/duatlon - alergare și ciclism (FETE + BĂIEȚI)

##### Prevederi metodologice

##### “Traseu de îndemânare”

##### 1. Introducere și scopul activității

- **Scopul Activității:** Această competiție are rolul de a încuraja activitatea fizică și sportul în aer liber, oferind elevilor de gimnaziu o experiență plăcută și antrenantă cu bicicleta pe care fiecare o posedă. Scopul principal este de a dezvolta capacitățile coordonative și spiritul de echipă;
- **Participanți:** Competiția este deschisă pentru toți elevii din clasele IX-XII, ce știu să meargă pe bicicleta. Aceasta le oferă o oportunitate excelentă de a exersa controlul bicicletei și de a învăța lucruri noi.

##### 2. Descrierea activității

- **Tipul Activității:** Cursa este organizată sub forma unui traseu cu jaloane și obstacole care va fi parcurs individual de către fiecare elev. Vor putea concura atât elevi la individual cât și echipe de câte 4 elevi în sistem de ștafetă (băieți, fete și ștafetă mixta).
- **Secțiunea de cursă:**
  - Fiecare participant va aștepta ca precedentul să termine parcurgerea traseului;
  - Fiecare tur va consta în parcurgerea a maximum 5 obstacole descrise ulterior și alergare pe o distanță de 300 metri.

##### 3. Descrierea traseului

- **Traseul:** Traseul va fi amenajat în curtea școlii, având următoarele caracteristici:
  - **Porțiuni drepte:** Ușor de parcurs, pentru a permite participanților să își mențină viteza.
  - **Jaloane:** Vor exista secvențe de câte 4 jaloane ce pot fi așezate la distanța egală sau la distanțe din ce în ce mai apropiate unul de celălalt pentru a dezvolta abilitățile de manevrare și pentru a-i ajuta pe elevi să învețe cum să evalueze deplasarea din punct de vedere al vitezei, distanței și al modularii frânei.
  - **Zona de tranzit:** O zonă special amenajată unde participanții vor efectua schimbul în cazul probelor de ștafetă.
- **Obstacole simple:** Se pot adăuga obstacole mici tip trambuline sau balansoare din scânduri cu lățime de minim 20 cm, care să nu fie periculoase (maxim 20 cm față de nivelul pământului), dar să ofere o provocare suplimentară.
- **Marcaje clare:** Traseul va fi bine marcat cu steaguri colorate sau panglici pentru a asigura o orientare bună și siguranță. Fiecare secțiune va avea semne vizibile pentru a indica începutul și sfârșitul cursei.
- **Tipul suprafeței:** Traseul poate fi construit atât pe iarba cât și pe asfalt.

##### 3. Reguli

##### ● Individual

- **Participare:** Fiecare membru va parcurge un tur de traseu.
- **Punctajul:** Timpul fiecărui sportiv va fi cronometrat. Se vor acorda puncte de penalizare pentru nerespectarea regulilor sau pentru greșeli în parcurgerea traseului. Aceste penalizări se vor transforma în secunde și se vor adăuga la timpul total al echipei.
- **Siguranță și echipament:** Participanții trebuie să poarte casca și să respecte toate regulile de siguranță.
- **Ștafetă**
  - **Componența echipei:** Fiecare echipă va avea 4 membri (4 băieți, 4 fete sau 2 băieți și 2 fete), iar fiecare membru va parcurge un tur de traseu.

- **Punctajul:** Timpul total al echipei va fi cronometrat. Clasamentul se va face pe baza timpului total. Se vor acorda puncte de penalizare pentru nerespectarea regulilor sau pentru greșeli în parcurgerea traseului. Aceste penalizări se vor transforma în secunde și se vor adăuga la timpul total al echipei.
- **Siguranță și echipament:** Participanții trebuie să poarte casca și să respecte toate regulile de siguranță.

#### 4. Penalizări

- **Nerespectarea traseului:** Pentru fiecare greșire în parcursul traseului (de exemplu, ieșirea de pe traseu sau săritul peste obstacolele stabilite), se va adăuga o penalizare de 10 puncte = 10 secunde la timpul cronometrat.
- **Ratarea unui element:** Pentru fiecare ratare sau greșală în parcurgerea unui element se va adăuga o penalizare de 5 puncte = 5 secunde la timpul cronometrat.
- **Comportament necorespunzător:** Orice comportament care ar putea duce la accidente sau neplăceri pentru ceilalți concurenți (de exemplu, împingeri sau obstrucție intenționată) va fi penalizat, iar participantul poate fi descalificat.

#### 5. Echipamentul Necesar

- **Bicicleta:** orice tip cu condiția să fie proporționată cu sportivul iar acesta să aibă acces facil la frâne.
- **Protecții:** Participanții trebuie să poarte casca de ciclism.
- **Încălțăminte sportivă:** Participanții care alergă trebuie să aibă încălțăminte sportivă adecvată.
- **Marcaje clare:** Utilizarea steagurilor sau panglicilor pentru a delimita traseul.

#### 6. Evaluare

- La finalul acțiunilor, profesorii de sport sau diriginții vor completa o fișă de evaluare a acțiunilor;
- Elevii vor completa un formular de feedback cu observații și propuneri;
- La finalul acțiunilor locale, reprezentanții Unităților de Învățământ, reprezentanții structurilor sportive din teritoriul afiliat FRC și cei ai DJST vor analiza activitatea desfășurată și vor face propuneri ce vor fi înaintate Federației Române de Ciclism, Agenției Naționale pentru Sport și Ministerului Educației.

### 3.a.2. sporturi de iarnă (FETE + BĂIEȚI)

#### Prevederi metodologice

##### SCHI ALPIN

##### Competiția: "Schi Alpin Adventure Race"

##### 1. Scopul Competiției

- **Scop:** Promovarea schiului alpin ca sport recreativ și competitiv, dezvoltând în același timp abilități de echilibru, coordonare și colaborare între colegi. Competiția va fi accesibilă și distractivă pentru toți participanții.
- **Participanți:** Elevi de liceu (clasele IX-XII), cu sau fără experiență în schi.

##### 2. Descrierea Competiției

- **Tipul competiției:** Cursă de echipă pe un traseu de schi cu diverse provocări.
- **Format:** Echipe formate din 3-4 elevi care vor parcurge împreună traseul, îndeplinind diferite provocări.

##### 3. Descriere traseului

##### 1. Zona de Start

- **Lungime:** 15 metri (plat).
- **Locație:** Este situată la baza unei pante ușoare, cu o suprafață acoperită uniform cu zăpadă, marcată clar cu steaguri sau benzi colorate.
- **Începerea cursei:** Fiecare echipă va avea un start sincronizat, iar elevii se vor alinia pe o linie de start bine definită

##### 2. Traseu Principal

- **Lungime totală:** Aproximativ 250-400 metri, în funcție de nivelul de dificultate dorit și de condițiile de zăpadă.
- **Pantă:** Ușoară, cu o înclinație de 5-10 grade, ceea ce face traseul accesibil pentru începători.

- **Lățime:** Traseul va avea o lățime de aproximativ 4-5 metri pentru a permite confortul echipelor în timpul cursei.

### 3. Secțiuni ale Traseului

#### 3.1. Porțile de Slalom

- **Număr:** 8 -10 porți amplasate pe traseu.
- **Distanța între porți:** 10-15 metri, oferind participanților suficient timp pentru a se adapta.
- **Marcaj:** Porțile vor fi formate din betele colorate, cu un contrast bine definit față de zăpadă, pentru a fi ușor vizibile.
- **Obiectiv:** Participanții trebuie să schieze prin porți fără a le atinge.

#### 3.2. Obstacolele de Zăpadă

- **Număr:** 2-3 obstacole.
- **Tipuri:**
  - **Rampuri mici:** Acestea vor permite participanților să facă sărituri ușoare. Rampurile vor avea o înălțime de maxim 0,5 metri și o lungime de 2-3 metri.
  - **Cercuri de zăpadă:** Se vor face mici gropi în zăpadă, marcate cu steaguri, pe care elevii trebuie să le sară. Distanța între cercuri va fi de aproximativ 5 metri.
- **Locație:** Obstacolele vor fi amplasate strategic pentru a oferi o provocare, dar și pentru a menține distracția.

#### 3.3. Zona de Slalom Liber

- **Lungime:** 20-25 metri.
- **Locație:** Această porțiune va urma obstacolele și va permite participanților să schieze liber, experimentând diferite stiluri de schiat.
- **Obiectiv:** Permite echipelor să recupereze timp și să se adapteze la terenul variabil.

### 4. Linia de Sosire

- **Lungime:** 10 metri (plat).
- **Marcaj:** Linia de sosire va fi marcată clar cu o bandă colorată și un banner, astfel încât participanții să poată observa unde trebuie să termine.
- **Reunirea echipelor:** La finalul traseului, echipele vor striga pentru a se semnala sosirea și vor aștepta cronometrul pentru a înregistra timpul total.

### 5. Siguranță pe Traseu

- **Supraveghere:** Profesorii sau voluntarii vor fi prezenți pe parcursul traseului pentru a se asigura că toți participanții respectă regulile și pentru a oferi asistență în caz de nevoie.
- **Marcaje clare:** Toate porțile, obstacolele și zonele de siguranță vor fi clar marcate pentru a preveni accidentările.

## SCHI SĂRITURI

### Competiția "Zăpada Săriturilor"

#### 1. Introducere și scopul competiției

- **Scopul competiției:** Promovarea activităților sportive pe zăpadă într-un mod competitiv și educativ, pentru elevii de liceu. Competiția își propune să dezvolte abilitățile de echilibru, coordonare, concentrare și spirit de echipă.
- **Participanți:** Competiția este destinată elevilor de liceu (clasele IX-XII), indiferent de nivelul lor de experiență sportivă, oferind o oportunitate de a descoperi și practica săriturile pe zăpadă.

#### 2. Descrierea competiției

- **Tipul competiției:** Competiția constă în mai multe tipuri de sărituri pe zăpadă, realizate în format individual sau pe echipe. Fiecare participant va efectua trei tipuri de sărituri: săritura în trei pași, săritura pe o singură picior și săritura cu întoarcere.
- **Secțiunea de cursă:** Elevii vor sări pe un teren amenajat cu o pantă ușoară acoperită de zăpadă, pentru a reduce riscurile de accidentare.
- **Distanțe:** Fiecare tip de săritură va fi măsurat, iar distanțele vor fi adaptate pentru a se potrivi nivelului de abilități al elevilor.

### 3. Regulament detaliat

#### Echipamentul necesar

- **Îmbrăcăminte:** Participanții trebuie să poarte îmbrăcăminte adecvată pentru condițiile de iarnă, inclusiv mănuși, căciuli și încălțăminte impermeabilă și călduroasă.
- **Echipament pentru sărituri:** Participanții vor folosi ghete de sport cu talpă aderentă; bețele de schi sunt opționale pentru stabilitate.
- **Echipament de protecție:** Cască de protecție este recomandată pentru toți participanții; genunchierele și coatele sunt opționale.

#### Desfășurarea competiției

- **Participanți:** Fiecare echipă va avea între 3 și 4 membri.
- **Numărul de încercări:** Fiecare participant va avea 2 încercări pentru fiecare tip de săritură.
- **Ordinea probelor:** Participanții vor concura în următoarea ordine:
  1. Săritura în trei pași
  2. Săritura pe un picior
  3. Săritura cu întoarcere

#### Regulile pentru fiecare tip de săritură

- **Săritura în trei pași:**
  - Participanții trebuie să realizeze trei pași lungi (unul pe fiecare picior și ultimul sărit cu ambele picioare).
  - Săritura va fi măsurată de la linia de plecare până la locul de aterizare (punctul de contact al celei mai apropiate părți a corpului de zăpadă).
- **Săritura pe o singură picior:**
  - Fiecare participant va alege un picior și va sări cât mai departe, aterizând tot pe acel picior.
  - Se vor contabiliza cele mai lungi sărituri pe fiecare picior (drept și stâng) pentru punctaj.
- **Săritura cu întoarcere:**
  - Participanții vor efectua o săritură cu întoarcere de 180° înainte de aterizare.
  - Evaluarea se va face în funcție de gradul de succes al rotației și de stabilitatea aterizării (dacă reușesc să rămână în picioare).

#### Evaluarea și punctarea

- **Măsurarea distanței:** Fiecare săritură va fi măsurată cu ajutorul unei rulete, iar distanțele vor fi notate de către organizatori.
- **Punctaj:** Punctajul total se va calcula astfel:
  - **Distanță sărită:** Punctajul va fi acordat în funcție de distanța obținută (de exemplu, 1 punct pentru fiecare 10 cm săriți).
  - **Stabilitate:** Se va acorda un punctaj suplimentar (1-3 puncte) pentru stabilitatea aterizării. Aterizările curate (fără căzături) vor aduce puncte suplimentare.
  - **Rotire completă:** O rotație completă în săritura cu întoarcere va aduce 3 puncte suplimentare.

#### Penalizări

- **Căzături:** Dacă un participant cade în timpul unei sărituri, se va aplica o penalizare de 2 puncte.
- **Nerespectarea regulamentului:** Orice participant care nu respectă regulile de desfășurare va fi descalificat.

### 4. Anunțarea rezultatelor

- **Clasamentul:** Clasamentul final va fi realizat pe baza punctajului total acumulat de fiecare echipă.
- **Premii:** Primele trei echipe vor primi premii, iar toți participanții vor primi diplome de participare.

## SNOWBOARD

### „Snowboard Dual Challenge”

#### 1. Participanți

- Competiția este deschisă elevilor de liceu (clasele IX-XII). Participarea este permisă indiferent de nivelul de experiență în snowboard.
- **Înscriere:** Participanții trebuie să se înscrie individual.

#### 2. Echipamentul

- **Placa de snowboard și boots.**
- **Echipament de protecție:**
  - **Cască:** Este obligatorie purtarea unei căști de protecție.
  - **Genunchiere:** Se recomandă purtarea genunchierelor și a altor echipamente de protecție (mănuși, cotiere).
- **Îmbrăcăminte:** Participanții trebuie să poarte îmbrăcăminte adecvată pentru condițiile de iarnă, incluzând pantaloni de snowboard și un hanorac sau jachetă impermeabilă.

### 3. Traseul

- Traseul va include obstacole și viraje care vor testa abilitățile participanților. Acesta va fi împărțit în două părți paralele, unde fiecare pereche de concurenți va concura pe trasee identice.
- **Lungimea traseului:** Traseul va avea o lungime de aproximativ 200-300 metri, cu o serie de obstacole simple, cum ar fi:
  - Porți de slalom (3-4 porți pe fiecare traseu).
  - Sărituri de mică înălțime (30-50 cm) pentru a adăuga un element de provocare.
  - Viraje largi și ușoare pentru a permite participanților să-și dezvolte abilitățile de manevrare.
- **Marcarea traseului:** Traseul va fi marcat clar cu steaguri și conuri de semnalizare pentru a asigura siguranța tuturor participanților.

### 4. Desfășurarea competiției

- Fiecare rundă va avea perechi de concurenți care se vor întrece simultan pe trasee paralele.
- Fiecare pereche va concura într-o rundă eliminatorie. Câștigătorii avansează la runda următoare.
- **Runde:**
  - **Runda 1:** Toți participanții vor concura în perechi, iar câștigătorii vor avansa la runda 2.
  - **Runda 2:** Câștigătorii din runda 1 vor concura din nou, iar cei care câștigă avansează la finală.
  - **Finala:** Ultimii 2 concurenți rămași se vor întrece pentru locurile 1 și 2.

### 5. Reguli de desfășurare

- **Startul cursei:** Startul va fi dat de un arbitru. Concurenții trebuie să rămână în zona de start până la semnalul de start.
- **Finalizarea cursei:** Cursa se finalizează când un concurent traversează linia de sosire. Timpul va fi cronometrat.
- **Evaluarea cursei:** Juriul va evalua fiecare cursă, notând timpul de parcurs și eventualele penalizări.

### 6. Penalizări\*

- **Greșeli:** Penalizări de 5-10 secunde vor fi aplicate pentru următoarele greșeli:
  - **Îeșirea de pe traseu:** Concurentul care iese de pe traseu trebuie să revină pe traseu din locul unde a ieșit.
  - **Neîndeplinirea unei porți:** Dacă un concurent nu trece printr-o poartă, trebuie să revină pentru a o îndeplini.
  - **Căderi repetate:** Dacă un concurent cade de mai mult de două ori în timpul cursei, acesta va primi o penalizare de 10 secunde.
- **Descalificare:** Concurenții care nu respectă regulile de siguranță sau provoacă accidentări altor participanți pot fi descalificați.

## SCHI FOND

### Fun on Snow Challenge

#### 1. Introducere și Scopul Competiției

- **Scopul competiției:** Această competiție are rolul de a încuraja activitatea fizică și sportul în aer liber, oferind elevilor de liceu o experiență plăcută și antrenantă prin combinarea schiului fond cu alergarea. Scopul principal este de a dezvolta abilități fizice precum rezistența, viteza, coordonarea și spiritul de echipă.

- **Participanți:** Competiția este deschisă pentru toți elevii din clasele IX-XII, indiferent de experiența lor anterioară în schi sau alergare. Aceasta le oferă o oportunitate excelentă de a explora sporturile de iarnă și de a învăța lucruri noi.

## 2. Descrierea Competiției

- **Tipul competiției:** Cursa este organizată sub forma unei „Ștafete Distractive” în care fiecare echipă de câte 4 membri se va alterna între schi fond și alergare.
- **Secțiunea de cursă:**
  - Fiecare participant va alterna între două probe: o probă de schi fond și o probă de alergare.
  - Fiecare tur va consta în parcurgerea a 300 de metri (200 m) în schi fond și 200 de metri în alergare.

## 3. Descrierea Traseului

- **Traseul:** Traseul va fi amenajat pe o porțiune de zăpadă, având următoarele caracteristici:
  - **Porțiuni drepte:** Ușor de parcurs, pentru a permite participanților să își mențină viteza.
  - **Viraje:** Vor exista curbe subtile pentru a dezvolta abilitățile de manevrare și pentru a-i ajuta pe elevi să învețe cum să controleze schiurile și să schimbe direcția în mod eficient.
  - **Zona de schimb:** O zonă special amenajată unde participanții vor schimba echipamentul între schi și alergare, marcată clar pentru a evita confuziile.
  - **Obstacole simple:** Se pot adăuga obstacole mici sau trambuline din zăpadă, care să nu fie periculoase, dar să ofere o provocare suplimentară.
  - **Marcaje clare:** Traseul va fi bine marcat cu steaguri colorate sau panglici pentru a asigura o orientare bună și siguranță. Fiecare secțiune va avea semne vizibile pentru a indica începutul și sfârșitul cursei.

## 4. Reguli

- **Componența echipei:** Fiecare echipă va avea 4 membri, iar fiecare membru va parcurge un tur de schi fond și un tur de alergare.
- **Ordinea probei:** Primul participant va începe cu schiatul. După terminarea traseului, se va întoarce la zona de schimb și va predă ștafeta următorului coleg, care va alerga.
- **Punctajul:** Timpul total al echipei va fi cronometrat. Clasamentul se va face pe baza vitezei totale de parcurs. Penalizările pentru nerespectarea regulilor se vor adăuga la timpul total al echipei.
- **Siguranță și echipament:** Participanții trebuie să poarte echipament adecvat (îmbrăcăminte calduroasă, mănuși, căciuli și eventual ochelari de soare) și să respecte toate regulile de siguranță.

## 5. Penalizări

- **Nerespectarea traseului:** Pentru fiecare greșire în parcursul traseului (de exemplu, ieșirea de pe traseu sau săritul peste obstacolele stabilite), se va adăuga o penalizare de 10 secunde la timpul total al echipei.
- **Comportament necorespunzător:** Orice comportament care ar putea duce la accidente sau neplăceri pentru ceilalți concurenți (de exemplu, împingeri sau obstrucție intenționată) va fi penalizat, iar participantul poate fi descalificat.
- **Întârzierea la zona de schimb:** Dacă un participant întârzie la zona de schimb mai mult de 5 secunde, se va adăuga o penalizare de 5 secunde.

## 6. Etapele Competiției

- **Etapa 1:** Prezentarea echipelor și încălzirea. Profesorii vor explica regulile competiției și vor ajuta echipele să se familiarizeze cu echipamentele de schi și alergare.
- **Etapa 2:** Cursa. Fiecare echipă va concura în rândul său, alternând între schiat și alergat, iar timp de cronometrare va începe de la startul primului participant.
- **Etapa 3:** Anunțarea rezultatelor și premiarea. Timpul total al fiecărei echipe va fi calculat, incluzând penalizările. Primele trei echipe vor fi premiate cu medalii sau diplome.

## 7. Echipamentul Necesare

- **Schiuri de fond:** Echipament standardizat, potrivit pentru traseul de schi.
- **Îmbrăcăminte adecvată:** Participanții trebuie să se îmbrace călduros (haine rezistente la apă, mănuși, căciuli, șosete groase).
- **Încălțăminte sportivă:** Participanții care alergă trebuie să aibă încălțăminte sportivă adecvată.
- **Marcaje clare:** Utilizarea steagurilor sau panglicilor pentru a delimita traseul și zona de schimb.

## **BIATLON**

### **1. Scopul**

- **Scop:** Promovarea activităților fizice în aer liber și dezvoltarea abilităților de coordonare, concentrare și spirit de echipă pentru elevii de liceu. Competiția îmbină alergarea pe zăpadă cu tirul cu arme laser într-un mediu prietenos și distractiv.
- **Participanți:** Elevi de liceu (clasele IX-XII), indiferent de nivelul de experiență sportivă.

### **2. Descrierea**

- **Tipul competiției:** Stafetă de alergare și tir pe zăpadă.
- **Traseu:**
  - **Secțiunea de alergare:** Lungime de 300 metri, cu o pantă ușoară, curbe și marcaje.
  - **Secțiunea de tir:** 5 încercări de a lovi ținte plasate la 10 metri.

### **3. Descriere traseului**

#### **3.1. Zona de Start**

- **Lungime:** 15 metri (plat).
- **Locație:** Suprafață plană acoperită cu zăpadă, marcată clar.

#### **3.2. Traseu de Alergare**

- **Lungime:** 300 metri.
- **Panta:** Ușoară (5 grade).
- **Obstacole:**
  - **Movile de zăpadă:** 2 movile de 0.5 metri.
  - **Puncte de control:** 2 jaloane pentru orientare.

#### **3.3. Secțiunea de Tir cu Arme Laser**

- **Lungime:** 10 metri.
- **Ținte:** 5 încercări de a lovi ținte plasate la 10 metri.
- **Poziția de Tir:** Din picioare, cu marcaj clar pentru zona de tir.

#### **3.4. Sprint Final**

- **Lungime:** 30 metri, porțiune plată.
- **Linia de Sosire:** Marcaj clar pentru terminarea cursei.

### **4. Penalizări**

- **Pentru fiecare țintă ratată:** Se va adăuga o penalizare de 5-10 secunde la timpul total al echipei.
- **Penalizări suplimentare:** Pot apărea pentru nerespectarea regulilor (ex: ieșirea de pe traseu, nerespectarea ordinii de start).

### **5. Echipament Necesare**

- **Echipament:**
  - Îmbrăcăminte adecvată pentru temperaturile de iarnă (straturi termice, jachete impermeabile, mănuși).
- **Arme laser:** Sigur și adaptat pentru utilizare în competiții.
- **Marcaje clare:** Pentru traseu și zona de tir.
- **Cască de protecție:** Recomandată pentru toți participanții.

### **6. Etapele Competiției**

- **Etapa 1:** Prezentarea regulilor și familiarizarea cu echipamentul.
- **Etapa 2:** Alergarea pe traseul de 300 metri.
- **Etapa 3:** Secțiunea de tir cu arme laser.
- **Etapa 4:** Sprintul final.
- **Etapa 5:** Anunțarea rezultatelor și premiarea.

## 7. Evaluarea

- **Clasamentul final:** Se va întocmi pe baza timpului total al echipei, inclusiv penalizările pentru ratarea țintelor.

\*Se poate înlocui armele cu laser cu următoarele:

### 1. Aruncare de mingi în ținte (precum cercuri sau popice)

- **Descriere:** În loc de arme laser, fiecare elev poate arunca mingi de mici dimensiuni (mingi de tenis sau mingi de burete) în ținte poziționate la o anumită distanță (de exemplu, cercuri pe un panou sau popice amplasate la sol).
- **Reguli:** Fiecare participant va avea 5 încercări să lovească ținta sau să dărâme popicele. Fiecare aruncare ratată va atrage o penalizare de timp (5-10 secunde) sau o tură suplimentară pe un traseu scurt de penalizare (10-15 metri).

### 2. Aruncare de saci cu nisip (bean bags) în găleți sau cutii

- **Descriere:** Elevii pot arunca mici saci cu nisip sau burete (bean bags) în găleți sau cutii amplasate la o distanță prestabilită.

**Reguli:** Fiecare participant are 5 saci pe care trebuie să îi arunce în găleți. Fiecare rată va aduce o penalizare de timp (5-10 secunde) sau o tură suplimentară.

## 3.b.1. înot (FETE + BĂIEȚI)

### Prevederi metodologice

#### 1. PROBELE COMPETIȚIEI

Individual: 50m Liber, 50m Spate

Ștafetă: 4x50m Liber\*

\*Ștafetele vor fi compuse din 4 elevi de la aceeași unitate de învățământ. O unitate de învățământ poate înscrie un număr nelimitat de ștafete.

#### 2. PROGRAMUL COMPETIȚIEI

50m Liber masculin

50m Liber feminin

50m Spate masculin

50m Spate feminin

4x50m Liber masculin clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a

4x50m Liber feminin clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a

#### 3. REGULI TEHNICE

Competiția se desfășoară conform regulilor tehnice înot World Aquatics după cum urmează:

#### 4. STARTUL

4.1 Startul în cursele de Liber, Bras, Fluture și Mixt Individual va fi prin săritură. La fluierul lung al arbitrilor general (II. 2.1.5), înotătorii se vor sui pe platforma de start și vor rămâne acolo. La comanda starterului: „luați locurile !”, aceștia vor lua imediat o poziție de start cu cel puțin un picior în fața platformei de start. Poziția mâinilor nu este relevantă. Când toți înotătorii sunt nemișcați, starterul va da semnalul de start.

4.2 Startul în cursele de Spate și Ștafetele de Mixt va fi din apă. La primul fluier lung al arbitrilor general II. 2.1.5), înotătorii vor intra imediat în apă. La al doilea fluier lung al arbitrilor general, înotătorii se vor întoarce fără întârziere nejustificată la poziția de start. (II. 6.1). Când toți înotătorii au luat poziția de start, starterul va da comanda „luați locurile”. Când toți înotătorii sunt nemișcați, starterul va da semnalul de start.

4.4 Orice înotător care inițiază un start înainte de semnal poate fi descalificat. Dacă semnalul de start este dat înainte de declararea descalificării, cursa va continua, iar înotătorul sau înotătorii vor fi descalificați la terminarea cursei. Dacă descalificarea este anunțată înaintea semnalului de start, semnalul de start nu va fi dat, iar înotătorii rămași vor fi rechemați și vor lua startul din nou. Arbitrul general repetă procedura de start începând cu fluierul lung, (al doilea pentru Spate) cum este prevăzut în II. 2.1.5.

#### 5. LIBER

5.1 Liber înseamnă că în cadrul unei probe denumite în acest fel înotătorul poate înota în ce stil dorește, cu excepția că în probele de mixt individual sau ștafetă mixt, liber înseamnă orice stil în afară de spate, bras sau fluture.

5.2 O parte a corpului înotătorului trebuie să atingă peretele la terminarea fiecărei lungimi și la sosire.

5.3 O parte a corpului înotătorului trebuie să străpungă suprafața apei pe tot parcursul cursei. Prin excepție, i se va permite înotătorului să fie complet scufundat în timpul întoarcerii și pe o distanță nu mai mult de 15 metri după start și fiecare întoarcere. Până în acel punct, capul trebuie să fi străpuns suprafața apei.

## 6. SPATE

6.1 Înaintea semnalului de start, înotătorii se vor alinia în apă cu fața către capătul de start, cu ambele mâini ținând mânerul de start. Este interzisă staționarea cu tălpile în sau pe șanțul de scurgere, sau îndoirea degetelor de la picioare peste marginea acestuia. Când se folosește la start dispozitivul pentru startul de spate, cel puțin un deget de la fiecare talpă trebuie să fie în contact cu peretele sau placa de contact. Îndoirea degetelor de la picioare peste marginea de sus a plăcii de contact nu este permisă.

6.2 La semnalul de start și după întoarcere înotătorul se va împinge și va înota pe spate pe tot parcursul cursei, mai puțin în momentul executării întoarcerii, cum se prevede mai jos în II. 6.4. Poziția normală pe spate poate include o mișcare de rotire a corpului până la, dar fără a include 90 de grade de la orizontală. Poziția capului nu este relevantă.

6.3 O parte a corpului trebuie să străpungă suprafața apei pe tot parcursul cursei, cu excepția faptului că odată ce o parte a capului înotătorului trece de marcajul de 5m, imediat înainte de a ajunge la sosire, înotătorul poate fi complet scufundat. Este de asemenea permis înotătorului să fie complet scufundat în timpul întoarcerii și pe o distanță de maximum 15m după start și după fiecare întoarcere. Până în acel punct, capul trebuie să fi străpuns suprafața apei.

6.4 Când execută întoarcerea, înotătorul trebuie să atingă peretele cu o parte a corpului. În timpul întoarcerii, umerii pot fi răsuciți peste verticală către poziția pe piept, după care o tracțiune continuă imediată a unui singur braț sau o tracțiune continuă imediată și simultană a ambelor brațe, poate fi folosită pentru a iniția întoarcerea. Înotătorul trebuie să fi revenit în poziția pe spate la părăsirea peretelui.

6.5 La terminarea cursei, înotătorul trebuie să atingă peretele în poziția pe spate.

## 7. CURSA

7.1 Toate cursele individuale trebuie organizate ca probe separate pe sexe.

7.2 Înotătorul trebuie să parcurgă înot singur toată distanța pentru a se califica. Un înotător care nu termină întreaga distanță a cursei în concordanță cu regulile relevante World Aquatics va fi descalificat.

7.3 Pe platforma bazinului, după respectarea protocolului de prezentare descris în II.1.5, competitorii trebuie să se dezechipeze imediat de toată îmbrăcămintea, cu excepția echipamentului de înot.

7.4 Înotătorul trebuie să rămână și să termine cursa pe același culoar pe care el/ea a luat startul.

7.5 În toate probele, înotătorul în momentul întoarcerii, va face contact fizic cu capătul piscinei sau al traseului. Întoarcerea trebuie executată din perete și nu este permis să faci un pas sau o împingere de pe fundul bazinului.

7.6 Înotătorul nu va fi descalificat dacă stă pe fundul bazinului în probele de liber sau în porțiunea de liber a probelor de mixt, dar acesta nu va păși.

7.7 Trasul de frânghia de culoar nu este permis.

7.8 Obstrucționarea altui înotător prin înotul pe alt culoar sau prin orice alt fel de intervenție, va duce la descalificarea celui care comite fapta. Dacă fapta este comisă intenționat, arbitrul general va raporta chestiunea Membrului care promovează cursa și Membrului din care face parte înotătorul care comite fapta.

7.9 Orice înotător care nu este înscris în cadrul unei curse, intră în apă în timpul desfășurării unei probe înainte ca toți înotătorii din cadrul acelei probe să termine cursa, va fi descalificat pentru următoarea cursă din cadrul competiției.

7.10 Vor fi patru înotători în fiecare echipă de ștafetă. Pot fi înotate ștafete combinate. Ștafetele combinate trebuie să fie compuse din doi (2) Bărbați și două (2) Femei. Timpii intermediari obținuți în aceste probe nu pot fi folosiți pentru realizarea de recorduri și/sau ca timpi de înscriere.

7.11 Schimburile de ștafetă trebuie inițiate de pe platforma de start. Starturile în alergare de pe platforma bazinului nu sunt permise.

7.12 În probele de ștafetă, echipa înotătorului al cărui picior pierde contactul cu platforma de start înainte ca înotătorul precedent din aceeași echipă să atingă peretele, va fi descalificată.

7.13 Orice echipă de ștafetă va fi descalificată dintr-o cursă dacă un component al acesteia, altul decât cel desemnat să înoate pe acea lungime, intră în apă în timpul desfășurării cursei, înainte ca toți înotătorii din toate celelalte echipe să fi terminat cursa.

7.14 Membrii unei echipe de ștafetă și ordinea lor de concurs trebuie desemnată înaintea cursei. Orice component al echipei de ștafetă poate înota o singură dată într-o cursă. Componenta echipei de ștafetă poate fi schimbată între seriile și finalele probei respective, cu condiția ca echipa de ștafetă să fie compusă din lista de înotători înscrisă corect de către Membru pentru proba respectivă. Nerespectarea ordinii de înot conform formularului de înscriere va atrage descalificarea. Înlocuirile pot fi efectuate doar în cazul unei urgențe medicale documentate.

7.15 Orice înotător după ce a terminat cursa sau distanța sa în cazul probelor de ștafetă, trebuie să părăsească piscina cât mai curând posibil fără să obstrucționeze orice alt înotător care încă nu a terminat cursa. În caz contrar, înotătorul care comite greșeala, sau echipa sa de ștafetă, va fi descalificat/ă.

7.16 Dacă o abatere periclitează șansele de succes ale unui înotător, arbitrul general va avea autoritatea de a-i permite acestuia să concureze în seria următoare sau dacă abaterea are loc în timpul finalelor unei probe sau în ultima serie, el/ea poate hotărî să se înoate din nou.

7.17 Nu este permisă susținerea ritmului de cursă sau utilizarea oricărui dispozitiv sau plan care are acest efect

### 3.b.2. cros (FETE + BĂIEȚI)

#### Prevederi metodologice

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-X;
- Distanțele de concurs:
  - FETE: etapa pe județ/ sectoare ale mun. Bucuresti – 1200 m; etapa națională – 1500 m
  - BĂIEȚI: etapa pe județ/ sectoare ale mun. Bucuresti – 1500 m; etapa națională – 2000 m
- la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine;
- la faza pe județ sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanții/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. Bucuresti;

### 3.c.1. tenis de masă (dublu mixt)

#### Prevederi metodologice

- se organizează jocuri de dublu mixt, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere, în funcție de numărul elevilor/elevelor participanți/participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor județelor participante – majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care s-au clasat pe primele 3 locuri la faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Tenis de Masă.

### 3.c.2. baschet 3x3 (FETE + BĂIEȚI)

- Jocul se va disputa pe un teren de baschet 3x3, cu un singur panou. Un teren regulamentar de baschet
- 3x3 are în interiorul liniilor de joc, dimensiunile de 15m (lățime) x 11m (lungime). Terenul va avea marcaje regulamentare pentru jocul de baschet, inclusiv o linie de aruncări libere situată la 5,80 m de linia de fund,

un semicerc cu o rază de 6,75 m (linia de 2 puncte) și un „no-charge semi-circle” situat sub coș. Poate fi utilizată și o jumătate de teren de baschet.

- Mingea oficială 3x3 va fi utilizată la toate categoriile.

*Notă: la nivelul competițiilor populare, 3x3 poate fi jucat oriunde; marcajele terenului – dacă sunt utilizate vor fi adaptate la spațiul disponibil.*

### **Echipele**

- Fiecare echipă va avea în componență 4 (patru) jucători (trei jucători pe teren și o rezervă).

*Notă: Nu este permis accesul antrenorilor pe suprafața de joc, nu sunt permise indicațiile antrenorilor din tribună.*

### **Oficialii jocului**

- Oficialii jocului sunt: unul sau doi arbitri, scorer și cronometror.

### **Începutul jocului**

- Cele două echipe se vor încălzi simultan înainte de startul jocului.

- Jocul va începe cu o tragere la sorți. Echipa care va câștiga tragerea la sorți va putea alege să aibă posesia la începutul jocului sau la începutul eventualelor prelungiri.

- Meciul va începe cu minim 3 (trei) jucători din fiecare echipă pe teren.

### **Scorul**

- Pentru fiecare aruncare reușită din interiorul semicercului de 6,75 m se va acorda 1 (un) punct.

- Pentru fiecare aruncare reușită din exteriorul semicercului de 6,75 m se vor acorda 2 (două) puncte.

- Pentru fiecare aruncare liberă reușită se va acorda 1 (un) punct.

### **Timpul de joc / Echipa câștigătoare**

- Durata unui joc este de 10 (zece) minute.

- Totuși, echipa care va marca prima 21 (două zeci și unu) puncte sau mai multe înainte de expirarea timpului de joc va fi desemnată câștigătoare a jocului. Această regulă se aplică doar în cadrul timpului regulamentar de joc (nu și în timpul eventualelor prelungiri).

- În cazul în care, la sfârșitul celor 10 (zece) minute, scorul este egal, se va juca, după o pauză de 1 (un) minut, o repriză de prelungiri. Echipa care va marca prima 2 (două) puncte va câștiga jocul.

- echipă care nu este prezentă pe teren cu minim 3 (trei) jucători la startul jocului va pierde prin Neprezentare („forfeit”). Scorul înregistrat va fi de w-0 sau 0-w în favoarea echipei prezente pe teren în formație validă (w = win = victorie).

- echipă va pierde în mod automat („default”) dacă părăsește terenul înaintea sfârșitului jocului sau dacă toți jucătorii acelei echipe sunt accidentați sau descalificați. În această situație, echipa câștigătoare poate alege să-și păstreze scorul înregistrat la momentul opririi jocului (punctele marcate) sau să câștige prin Neprezentare, în timp ce echipa care pierde prin Descalificare va avea punctele marcate resetate la 0 (zero).

- echipă care pierde în mod automat sau Neprezentare comisă cu intenția de a crea un dezavantaj altei echipe („tortuous forfeit”) va fi descalificată din competiție.

*Notă: Dacă nu este disponibil un cronometru de joc, timpul de joc și limita de scor este la discreția organizatorului. FIBA recomandă setarea timpului de joc în concordanță cu limita de scor (10 minute/10 puncte; 15 minute/15 puncte; 21 minute/21 puncte)*

### **Greșeli / Aruncări libere**

- O echipă este în situație de penalizare când a acumulat 6 (șase) greșeli de echipă. Jucătorii nu sunt eliminați din joc pe baza numărului de greșeli personale (cu excepția cazului prevăzut la art. 15).

- Sancțiunea pentru o greșeală personală din timpul unei acțiuni de aruncare la coș din interiorul semicercului de 6,75 m este de 1 (o) aruncare liberă. Sancțiunea pentru o greșeală personală din timpul unei acțiuni de aruncare la coș din exteriorul semicercului de 6,75 m este de 2 (două) aruncări libere.

-Sancțiunea pentru o greșeală personală din timpul unei acțiuni de aruncare la coș, finalizată cu un coș valabil, este de 1 (o) aruncare liberă.

-Greșelile de echipă 7, 8 și 9 vor fi urmate de 2 (două) aruncări libere în orice situație. Începând cu a 10-a greșeală de echipă, toate greșelile personale vor fi urmate de 2 (două) aruncări libere și posesia.

-Această regulă este aplicată ca excepție de la regulile 7.2 și 7.3 și greșelilor personale din timpul acțiunii de aruncare la coș finalizate cu un coș valabil.

-Sancțiunea pentru o greșeală tehnică este de 1 (o) aruncare liberă și posesia. Sancțiunea pentru o greșeală antisportivă sau descalificatoare este de 2 (două) aruncări libere și posesia.

*Notă: Nicio aruncare liberă nu va fi acordată ca urmare a unei greșeli personale în atac*

### **Modalități de joc**

- După fiecare coș reușit sau ultima/singura aruncare liberă reușită (cu excepția situațiilor când jocul se reia cu acordarea posesiei mingii):
  - Un jucător de la echipa care nu a marcat va relua jocul prin dribling sau pasă către zona din exteriorul semicercului de 6,75 m. După ce mingea a ajuns în zona din exteriorul semicercului, echipa aflată în posesie poate ataca coșul (fără „check ball”). Echipa în apărare nu poate ataca mingea în interiorul semicercului „no-charge” de sub coș, acesta fiind zona de protecție a echipei aflate în atac.
  - După fiecare aruncare ratată sau ultima/singura aruncare liberă ratată (cu excepția situațiilor când jocul se reia cu acordarea posesiei mingii):
    - În cazul în care echipa aflată în atac recuperează mingea, aceasta poate ataca coșul fără a mai scoate mingea în exteriorul semicercului de 6,75 m;
    - În cazul în care echipa aflată în apărare recuperează mingea, aceasta trebuie să scoată mingea în zona din exteriorul semicercului de 6,75 m (prin dribling sau prin pasare).
    - În cazul în care echipa aflată în apărare interceptează mingea, aceasta trebuie să scoată mingea în zona din exteriorul semicercului de 6,75 m (prin dribling sau prin pasare).
  - După fiecare situație de minge moartă, jocul va fi reluat de către echipa îndreptățită la următoarea posesie, din zona din exteriorul semicercului de 6,75 m, de pe centrul terenului, printr-un schimb de minge („check-ball”) cu unul dintre jucătorii echipei aflate în apărare.
  - Un jucător este considerat în exteriorul semicercului de 6,75 m când nici unul dintre picioarele sale nu este în interiorul semicercului sau calcă pe semicerc.
  - În cazul unei situații de 1 la 1 („jump ball”), mingea va reveni echipei aflate în apărare.

### **Jocul pasiv / Tragerea de timp**

- Jocul pasiv / tragerea de timp va fi considerat abatere.
- În cazul în care terenul este echipat cu ceasuri de atac, echipa aflată în posesia mingii va trebui să arunce la coș și să atingă inelul în maximum 12 secunde. Ceasul de atac va fi pornit atunci când echipa în atac va controla mingea în urma unui check ball sau atunci când, după coș marcat, echipa în apărare a recuperat mingea de sub coș.
- Este o abatere dacă un jucător al echipei care a preluat controlul mingii și a scos-o în afara semicercului de 6,75 m dribleză mingea în interiorul semicercului cu spatele sau partea laterală a corpului la coș mai mult de 5 secunde.

*Notă: În cazul în care terenul nu este echipat cu ceas de atac și echipa aflată în posesia mingii nu atacă coșul, arbitrul va acorda un avertisment numărând ultimele 5 secunde de atac.*

### **Schimbările de jucători**

Schimbările de jucători sunt permise oricărei echipe în orice situație de minge moartă, înaintea reluării jocului sau a eventualelor aruncări libere. Schimbările vor fi efectuate obligatoriu pe la linia de tușă aflată în partea opusă panoului de joc. Jucătorul înlocuitor nu are dreptul să intre în teren până ce jucătorul înlocuit nu iese de pe teren, iar între cei doi se realizează un contact fizic. Pentru schimbări nu este nevoie de acordul arbitrilor sau al oficialilor.

### **Timpii de odihnă - „Time-out”uri**

- Fiecare echipa va beneficia de un „Time-out”. Orice jucător poate solicita „Time-out” atunci când jocul este oprit.
- Durata unui „Time-out” este de 30 (trei zeci) de secunde.
- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ/sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care s-au clasat pe primele 2 locuri la faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Baschet.

#### 4. SUBPROGRAMUL „SPORT RURAL”

##### 4.a.1. trântă (FETE + BĂIEȚI)

###### Prevederi metodologice

- Suprafața de întrecere este amenajată din saltele (special de lupte) cu dimensiunea de 2/1 m așezate compact (fără spații libere între marginile lor) astfel încât să se obțină o suprafață de 12 m/ pătrați.
- Cercul din mijloc indică mijlocul saltelei (diametrul=1 metru). Partea interioară a saltelei, situată în interiorul cercului portocaliu, este suprafața centrală de luptă (diametrul=7 m). Zona pasivă (banda portocalie) are 1 metru lățime. Suprafața de protecție are 1,50 m lățime. Dacă se folosește mai mult de o saltea, atunci în jurul fiecărei saltele trebuie să existe 2 metri de separație. În toate cazurile, culoarea suprafeței de protecție va trebui să fie diferită de culoarea saltelei.
- Suprafața de întrecere este amenajată din saltele (special de lupte) cu dimensiunea de 2/1 m așezate compact (fără spații libere între marginile lor) astfel încât să se obțină o suprafață de 12 m/ pătrați.
- Cercul din mijloc indică mijlocul saltelei (diametrul=1 metru). Partea interioară a saltelei, situată în interiorul cercului portocaliu, este suprafața centrală de luptă (diametrul=7 m). Zona pasivă (banda portocalie) are 1 metru lățime. Suprafața de protecție are 1,50 m lățime. Dacă se folosește mai mult de o saltea, atunci în jurul fiecărei saltele trebuie să existe 2 metri de separație. În toate cazurile, culoarea suprafeței de protecție va trebui să fie diferită de culoarea saltelei.
- Lupta începe la fluierul arbitrilor și se încheie tot la fluierul arbitrilor. Pe parcursul luptei, cronometrul se oprește la fluierul arbitrilor care conduce lupta pe saltea și se reia tot la fluierul acestuia.
- La începutul luptei, cei doi concurenți se apucă reciproc în „cruce”.
- Apucarea regulamentară (în cruce), constă în cuprinderea trunchiului adversarului (identic) cu un braț pe deasupra umărului și cu celălalt pe sub axila. Măinile se încheștează la spatelul adversarului în apucarea sau prin apucarea încheieturii pumnului
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Lupte

##### 4.a.2. tras la frânghie (FETE + BĂIEȚI)

###### Prevederi metodologice

**Număr participanți:** 4-30 participanți

**Materiale necesare:** sfoara/franghie

**Spațiul minim necesar:** L-4m; l-4m

**Descrierea jocului:**

Jucătorii sunt așezați în două șiruri dispuse unul înaintea celuilalt, de o parte și de alta a unei linii trasate pe sol. La semnal, ambele echipe trag de o frânghie, încercând să treacă șirul opus peste linia marcată pe sol.

**Indicații metodice:**

Câștigătoare poate fi declarată echipa care trage peste linie un jucător advers sau întreaga echipă adversă. Dacă una dintre echipe dă drumul frânghiei este declarată învinsă.

Este indicat ca acest joc să nu se desfășoare pe suprafață din dură, din cauza riscului accidentărilor.

**Arbitrajul**

Pentru conducerea fiecărei partide, în funcție de decizia organizatorului, vor fi delegați unul sau doi arbitri care vor veghea la aplicarea regulilor de joc și a căror autoritate și exercițiu al drepturilor vor începe de îndată ce ei au intrat pe terenul de joc și vor dura până în momentul în care vor părăsi terenul

##### 4.b. oină (FETE + BĂIEȚI)

###### Prevederi metodologice

- se organizează pentru două categorii de vârstă – elevi din clasele V-VIII respectiv IX-XII;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;

- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatory, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor unităților de învățământ participante – majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități;
- competițiile se adresează atât echipelor de băieți, cât și celor de fete (nu vor fi echipe mixte);
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Oină.

#### 4.c. fotbal pe teren redus (FETE + BĂIEȚI)

##### Prevederi metodologice

Se organizează pentru o singură categorie de vârstă – elevi/eleve din clasele V-VIII

Terenul de joc: Lungime - 40 m; Lățime - 20 m;

Jocurile se pot organiza în aer liber sau în sală.

Dimensiunea porților: Distanța între stâlpi-3 m; Înălțimea porților- 2 m.

*Atenție la modul în care sunt fixate porțile!*

Mîngea de joc: jocurile se vor disputa cu minge nr. 5 dacă jocurile se desfășoară în aer liber și minge nr. 4 dacă jocurile se desfășoară în sală.

Lovitura de pedeapsă se execută dintr-un punct aflat la 7 m de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.

Lovitura de la colț se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.

Durata jocului

- Jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte, 15 de min clasele V-VIII;
- Durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
  - Pauza dintre reprize va fi de 5 minute;
  - Pauza dintre meciuri va fi de 10 min.

Număr de jucători:

- Lotul este format din 12 elevi, dar nu mai puțin de 10 elevi;
- Fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar = 6 jucători;
- /pe raportul de arbitraj pot fi trecuți maxim 6 jucători;
- Un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.

Înlocuiri de jucători:

- Se pot efectua când mingea este în joc sau în afara jocului;
- Un jucător care a fost înlocuit se poate întoarce pe teren ca înlocuitor pentru alt jucător;
- Numărul înlocuirilor într-un joc este nelimitat;
- Jucătorul care intră pe teren nu poate face acest lucru până când jucătorul care părăsește suprafața de joc nu a trecut complet de linia de margine a terenului.

Oricare dintre jucătorii de rezervă poate înlocui portarul, avându-se în vedere următoarele condiții:

- a) arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii;
  - b) înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt;
  - c) jucătorul de rezervă, care a înlocuit portarul, trebuie să poarte un tricou care să-l deosebească de toți ceilalți jucători.
- Dacă, în timpul efectuării unei înlocuiri, jucătorul de rezervă intră pe teren înainte ca jucătorul înlocuit să părăsească complet terenul:

a) Jocul este oprit;

b) Se cere jucătorului care este înlocuit să părăsească terenul.

Jocul se reia printr-o lovitură liberă indirectă, executată de echipa adversă din locul unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii jocului. Dacă mingea se află în interiorul suprafeței de pedeapsă, lovitura liberă indirectă se execută de pe linia suprafeței de pedeapsă, din locul cel mai apropiat unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii.

### Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă – numerotat;
- șort;
- încălțăminte jucătorilor : încălțăminte adecvată suprafeței de joc;
- portarul poate avea pantalon lung, echipamentul acestuia trebuind să aibă o culoare diferită față de ceilalți jucători și arbitrii;
- jucătorii nu au voie să poarte accesorii sau bijuterii care pot prezenta un pericol pentru toți participanții la joc.

Pentru orice abatere de la aceste reguli, jucătorul este trimis de arbitru în afara suprafeței de joc, pentru a-și pune în ordine echipamentul. Jucătorul poate reintra pe teren numai când jocul este oprit și arbitrul verifică dacă echipamentul este în ordine.

### Arbitrul

Fiecare joc este condus de un arbitru, care are autoritate deplină în aplicarea Legilor Jocului .

Deciziile arbitrilor cu privire la faptele legate de joc sunt definitive.

### Lovitura de începere

- Fiecare echipă se găsește în jumătatea proprie de teren;
- Oponenții echipei care încep jocul trebuie să se afle în terenul propriu la o distanță de cel puțin 3 metri de minge, până când aceasta este în joc;
- Un gol nu poate fi marcat direct dintr-o lovitură de începere.

### Mingea de arbitru

Este modul de a relua jocul după o oprire temporară, cu condiția ca, înainte de întreruperea jocului, mingea să fi fost în joc și să nu fi depășit în întregime linia de margine sau linia porții.

### Mingea afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

- A traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;*
- Jocul a fost întrerupt de arbitru.*

Mingea ieșită în aut de poartă va fi repusă de portar cu mâna. Mingea este în joc atunci când a depășit semicercul de 6 m (suprafața de pedeapsă). Dacă mingea este jucată de un coechipier sau de un adversar înainte ca ea să depășească semicercul de 6m, se va repeta repunerea mingii în joc.

Mingea se repune în joc cu mâna, indiferent de procedeu, atunci când este prinsă de portar.

Nu se poate marca un gol direct dintr-o degajare de la poartă sau dintr-o lovitură de începere.

### Mingea în joc

Mingea este în joc în toate celelalte situații, inclusiv când ricoșează din barele porții sau din arbitru.

### Aruncarea de la margine

Se execută cu piciorul de jos, mingea trebuie să fie oprită (lovitură indirectă);

Executantul nu trebuie să joace din nou mingea înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător. Dacă, după ce mingea este în joc, executantul o atinge a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis greșeala.

Mingea va fi în joc imediat după ce a intrat pe terenul de joc.

Pentru orice abatere de la prevederile de mai sus, aruncarea de la margine se va repeta de un jucător al echipei adverse.

### Lovitura de la colț

Se va acorda când mingea a fost atinsă ultima dată de un jucător al echipei în apărare și a depășit linia porții fie pe pământ, fie în aer.

Lovitura se execută de la colțul terenului de joc cel mai apropiat de locul pe unde mingea a ieșit de pe teren.

Jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la o distanță de 5 m de minge până când aceasta intră în joc.

Mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită și s-a deplasat.

Ofsaid- La fotbalul pe teren redus nu există ofsaid.

Faulturi și comportament incorect – acestea sunt sancționate după cum urmează:*Lovitura liberă directă* se acordă în următoarele situații:

- *Lovește sau încearcă să lovească un adversar;*

- *Împinge un adversar;*
- *Împiedică sau încearcă să împiedice un adversar;*
- *Ține un adversar;*
- *Atinge în mod deliberat mingea cu mâna.*

Lovitura liberă se execută din locul unde s-a comis abaterea. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 5 m față de minge.

Dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda gol.

#### *Lovitura de pedeapsă*

Se acordă dacă un jucător a comis una dintre greșelile enumerate mai sus în interiorul propriei suprafețe de pedeapsă, indiferent de locul în care se află mingea, cu condiția ca aceasta să fie în joc.

*Lovitura liberă indirectă se acordă în următoarele situații:*

- *Portarul face una dintre următoarele greșeli:*

- a) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce i-a fost pasată în mod deliberat de un coechipier;
- b) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce a primit-o direct de la un coechipier printr-o lovitură de repunere de la margine.

- *În opinia arbitrului, un jucător:*

- a) joacă într-o manieră periculoasă;
- b) împiedică deliberat înaintarea unui adversar când mingea nu este jucată.

Lovitura liberă indirectă se execută din locul unde a fost comisă greșeala. Excepție se face în situația în care greșeala a fost comisă în interiorul suprafeței de pedeapsă, caz în care lovitură se execută de pe linia ce marchează suprafața de pedeapsă, din locul cel mai apropiat de unde s-a comis greșeala.

*Golul se acordă numai dacă mingea intră în poartă după ce a fost atinsă de un alt jucător.*

#### *Sanțiuni disciplinare*

- *Suspendările temporare și eliminarea unui jucător sunt sancțiuni folosite în fotbalul pe teren redus;*
- *Acordarea a două avertismente (cartonașe galbene) în același meci implică eliminarea temporară pe o durată de două minute;*
- *Acordarea cartonașului roșu determină eliminarea temporară pe o durată de 5 minute;*
- *Jucătorul eliminat temporar va rămâne într-o zonă lângă masa oficialilor;*
- *Jucătorul va fi informat de arbitru sau de oficialul meciului când expiră timpul de eliminare;*
- *Jucătorul, după ce a intrat în joc și este eliminat a doua oară, va fi eliminat definitiv și nu va mai avea drept de joc în acel meci;*

#### *Punctaj*

Se vor acorda 3 puncte pentru joc câștigat, 1 punct pentru joc egal, zero puncte pentru joc pierdut.

#### *Departajarea echipelor*

Dacă, după disputarea jocurilor, două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, se vor aplica în ordine, prin eliminare, fără a se mai reveni asupra lor, următoarele criterii de departajare:

- a) *Cel mai mare număr de puncte în întâlnirile directe;*
- b) *Golaverajul mai bun în meciurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*
- c) *Cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*
- d) *Echipele cu vârsta celor 12 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate de puncte.*

La jocurile eliminatorii (finala etapei pe județ sau pe zonă, jocul pentru locurile 3-4 și finala), dacă, la expirarea timpului regulamentar de joc, echipele se află la egalitate, se vor executa lovituri de departajare de la 7 m. Prima serie de 3 lovituri de departajare va fi executată de trei jucători desemnați de antrenor/profesor dintre cei aflați pe teren la terminarea timpului de joc.

Dacă, după efectuarea primei serii de departajare, egalitatea persistă, se va executa alternativ câte o lovitură de fiecare echipă, de jucătorii care nu au participat la executarea niciuneia din primele 3 lovituri de departajare, până în momentul în care una dintre echipe nu marchează. Ordinea de executare a loviturilor de departajare se stabilește prin tragere la sorți.

Pot executa lovituri de departajare toți jucătorii trecuți pe raportul de arbitraj, cu excepția jucătorilor care au fost eliminați definitiv pe parcursul jocului.

Orice jucător de câmp poate lua locul portarului la executarea loviturilor de departajare, singura condiție fiind aceea că el trebuie să-și schimbe tricoul.

- La toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminativ, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- Stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante – majoritate simplă;
- În cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- La faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- La faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - faza pe unitatea de învățământ);
- La faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- La faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Fotbal.

## 5. SUBPROGRAMUL „CENTRE SPORTIVE DE VACANȚĂ”

### Prevederi Metodologice

- A. sporturi tehnico-aplicative
- B. drumeții
- C. parcursur/trasee/ștafete aplicative
- D. tehnici de prim-ajutor și de auto-apărare
- E. jocuri sportive
- F. „Redescoperă România” – concurs de orientare sportivă/turistică
- G. activități culturale, întâlniri cu personalități din lumea sportului și culturii.

### F. „Redescoperă România” – concurs de orientare

#### Prevederi metodologice

##### Număr participanți:

Fără limită.

##### Materiale necesare:

Lampioane de orientare alb-portocalii, sistem de cronometrare și validare, harta zonei și traseele de orientare.

Federația Română de Orientare (FRO), prin mijloace proprii sau prin Cluburile Sportive partenere din teritoriu, va asigura următoarele resurse și nu numai: realizarea hărților de orientare în zona școlilor unde vor avea loc activitățile, asigurarea lampioanelor alb-portocalii, a echipamentului și personalului specializat pentru validare-cronometrare. personal tehnic pentru planificarea traseelor, amplasarea lampioanelor alb - portocalii pe trasee, activități de secretariat privind alocarea timpilor de start și stabilirea clasamentelor, demontarea traseelor, premiarea.

Școlile partenere trebuie să asigure Federației Române de Orientare (FRO) acces la baza sportivă și la clădirile și spațiile din curtea școlii, precum și contactul cu cadrele didactice ce doresc să înscrierilor, prelucrarea datelor personale ale elevilor participanți, informarea cu privire la programul și specificul activităților, precum și mobilizarea părinților sau a aparținătorilor elevilor.

##### Spațiul necesar:

Curtea școlii sau un parc/zonă pietonală alăturate școlii, fără trafic rutier, unde elevii pot alerga în siguranță, în funcție de solicitările cadrelor didactice implicate în program.

##### Supraveghere:

Cadrele didactice, personalul tehnic al FRO și voluntarii vor fi prezenți pentru a se asigura că toți participanții respectă regulile și pentru a oferi asistență în caz de nevoie.

##### Descrierea probelor:

În cadrul Programului Național „Campion în Școală”, se vor desfășura activități de **Orientare în alergare** și/sau **Micro-Orientare** și/sau **Trail - Orientare** pentru elevi cu dizabilități locomotorii, activități propuse prin prezentul regulament.

#### **a) Orientare în Alergare**

Concursurile se vor desfășura ca probe individuale de orientare, în perimetrul instituției de învățământ partener sau în zona verde/pietonală, fără trafic rutier, alăturată instituției de învățământ. Harta zonei unde se va desfășura proba poate include și interiorul clădirilor, în conformitate cu normele de cartografiere ale Federației Internaționale de Orientare.

Înainte de competiție, personalul tehnic asistat de cadrele didactice implicate în program vor distribui materiale informative elevilor, privind legenda hărții, cum se va desfășura traseul de Orientare în alergare și regulile după care se vor clasifica.

Sportivii vor lua startul pe traseul de orientare în alergare specific categoriei de vârstă și genului, în mod individual, în ordinea stabilită prin tragere la sorți, la interval de 1-3 minute. Pentru ca fiecare elev să poată decide singur în ce direcție aleargă, neinfluențat de ceilalți concurenți, vor lua startul în același timp doar elevii care se îndreaptă spre posturi de control diferite/au trasee diferite. Intervalul de start va fi stabilit în funcție de numărul de participanți, de lungimile și complexitatea traseelor, vârstele sportivilor și alte aspecte, în așa fel încât durata activității să fie optimă pentru elevi și cadre didactice.

Sportivii vor primi cu 1 minut înaintea startului harta, pentru studierea preliminară a traseului. Sportivul va introduce dispozitivul de cronometrare în stația electronică de „Start” pusă la dispoziție de FRO, va parcurge traseul de orientare trecând prin lampioanele alb-portocalii în ordinea indicată pe harta și respectând regulile și interdicțiile indicate pe harta de concurs, iar la final va introduce dispozitivul de cronometrare în stația electronică de „Sosire”, moment în care se stabilește timpul realizat. După încheierea traseului, sportivul va descărca la secretariatul competiției datele de pe dispozitivul electronic de cronometrare, în vederea înregistrării rezultatului. Sportivii care nu parcurg traseul în întregime sau în ordinea indicată pe hartă, vor fi descalificați.

În timpul traseului, sportivii pot fi încurajați de către colegi, fără a fi obstructionați însă în parcurgerea traseului de Orientare.

Ordinea crescătoare a timpilor realizați pe categorii de vârstă (după an de naștere sau după clasă) și gen, va stabili clasamentul final pentru etapa respectivă.

#### **b) Micro-Orientare:**

Concursurile se vor desfășura ca probe individuale de orientare, pe un poligon cu lampioane alb-portocalii de Orientare amplasate într-o zonă plană, cu dimensiuni de minim 15m x20m din perimetrul instituției de învățământ. Activitatea se poate desfășura și în interiorul sălii de sport (caz în care trebuie să fie minim 10m x 15m). Deși în acest perimetru sunt amplasate mai multe lampioane, în diferite locuri, elevii trebuie să identifice și să se deplaseze rapid doar către acele lampioane care le sunt indicate pe hartă, încercând să ignore lampioanele „greșite” aflate în imediata vecinătate a celor „corecte”.

Înainte de competiție, personalul tehnic asistat de cadrele didactice ce participă la acest program vor distribui materiale informative elevilor referitoare la traseele de concurs, regulile după care se vor realiza clasamentele și vor pune la dispoziție trasee de instruire și antrenament.

Sportivii vor lua startul în traseul de micro-orientare individual, în ordinea stabilită prin tragere la sorți. Sportivii care nu au luat încă startul nu trebuie să poată vedea în timpul concursului parcurgerea traseului de către adversari. Nu pot lua startul în același timp doi sportivi care au același traseu. Intervalul de timp între sportivi din aceeași categorie va fi de 1 minut sau 30 de secunde, în așa fel încât durata activității să fie optimă.

Sportivii vor primi în momentul startului harta de concurs. În acel moment, sportivul va introduce dispozitivul de cronometrare electronică în stația de „Start”, și va începe să se deplaseze printre lampioane urmărind să le atingă doar pe cele marcate pe hartă, în ordinea corectă și la final să introducă dispozitivul de cronometrare electronică în stația de „Sosire”, moment în care se stabilește timpul realizat. După încheierea traseului, sportivul va descărca, la secretariatul competiției, datele de pe dispozitivul de cronometrare, în vederea înregistrării rezultatului. Scopul este de a finaliza cât mai rapid și corect traseul de micro-orientare, a cărui parcurgere durează câteva de la 30 secunde la maxim 3 minute. Fiecare elev va parcurge între 1 și 3 trasee diferite de micro-orientare, urmând a se însuma timpii realizați pe fiecare traseu pentru întocmirea clasamentului final pe categorii de vârstă și gen (cel mai scurt timp este cel castigator).

Sportivii care nu parcurg traseul în întregime sau în ordinea indicată pe hartă nu vor fi clasificați.

În timpul traseului, sportivii pot fi încurajați de către colegi, care nu au voie să pătrundă în perimetrul poligonului de micro-orientare.

**c) Trail-Orientare:**

La această competiție pot participa, alături de colegii lor, fără a fi defavorizați, elevii cu diferite deficiențe locomotorii, deoarece în această probă nu se urmărește rapiditatea deplasării, ci rapiditatea cu care sportivul reușește să citească harta și să o interpreteze corect.

Elevii sunt poziționați în zona de concurs într-un loc de unde pot vedea de la distanță diferitele lampioane alb-portocalii amplasate în teren. Elevilor li se înmânează o hartă, iar acestia trebuie să identifice corect și să marcheze cât mai rapid pe harta poziția lampionelor alb-portocalii din teren.

Câștigă participanții care reușesc să realizeze acest lucru în cel mai scurt timp. Pentru fiecare lampion indicat greșit se va adăuga o penalizare de 30 de secunde la timpul final realizat de participant în această probă.

- La nivel de unitate de învățământ, participă elevi din toate clasele, urmând a se premia și califica mai departe pentru următoarele faze primii 3 din fiecare categorie de vârstă și gen, pentru fiecare probă: Orientare în alergare, Micro-orientare, Trail -Orientare.

- La nivel de localitate participă primii 3 sportivi din fiecare categorie de vârstă și gen din cadrul fiecărei unități de învățământ din localitate, cu excepția municipiului București, unde echipele reprezentative ale unităților de învățământ participă direct în faza pe sectoare.

Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Orientare.

**DIRECTOR GENERAL DGEPIP,**  
Alin-Cătălin PĂUNESCU

**DIRECTOR A.N.S.,**  
George Daniel JIANU

**DIRECTOR,**  
Liliana-Maria Fedorca-Toderiuc

**CONSILIER SUPERIOR A.N.S.,**  
Ana-Maria ȘINTIE

**CONSILIER,**  
Daniela MARCU

**CONSILIER,**  
Dan-Mihai GHEORGHITĂ