**Programul naţional „Campion în şcoală”**

**Prevederi metodologice**

PREVEDERI METODOLOGICE GENERALE

* Competițiile din cadrul Programului „Campion în şcoală”, se organizează și se desfășoară în conformitate cu: .................................................................
* GRUPELE DE VÂRSTĂ IMPUSE PENTRU PARTICIPAREA ELEVILOR LA „CAMPION ÎN ȘCOALĂ”ÎN ANUL ȘCOLAR

1. pentru clasele P-IV, participă elevii născuţi în anul 2013 şi mai mici;
2. pentru clasele V-VIII, participă elevii născuţi în anul 2009 şi mai mici;
3. pentru clasele IX-XII, participă elevii născuţi în anul 2005 şi mai mici;

PREVEDERI METODOLOGICE SPECIFICE

1. Subprogramul „învăţământ primar”

1.a.1. Jocuri de mişcare – 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*. |

1.a.2. Gimnastică artistică – (FETE + BĂIEŢI)

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| - Se organizează pentru mai multe categorii de vârstă cu elevi din clasele I-IV  - Exercițiul acrobatic la sol cu 6 elemente impuse  - Evaluarea se face conform sugestiilor metodologice din programa școlară |

1.b. Fitness challenge – (FETE + BĂIEŢI)

| 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 1 minut/40 de secunde  Stația 1 – JumpingJacks (Sărituri din apropiat în depărtat)  Stația 2- Flotări la unghi de 45 de grade  **Stația 3 - SĂRITURI LATERALE PESTE COARDĂ**  **Stația 4 – Ridicări de trunchi din culcat dorsal**  **Stația 5 – Genuflexiuni cu brațele întinse înainte**  **Stația 6 – Plank (Planșă frontală)**  **DESCRIEREA ACȚIUNILOR MOTRICE DIN FIECARE STAȚIE:**  Stația 1 – Jumping Jack (Sărituri din apropiat în depărtat)  POZIȚIA INIȚIALĂ: Stând  DESCRIEREA ACȚIUNII MOTRICE:  Sărturi succesive din apropiat în depărtat concomitent cu ducerea brațelor prin lateral sus  Punctaj de delimitare - 1 săritură = 1 punct  Stația 2- Flotări la unghi de 45 de grade  POZIȚIA INIȚIALĂ: Stând  DESCRIEREA ACȚIUNII MOTRICE:  1 repetare = 1 punct  **Stația 3 - SĂRITURI LATERALE PESTE COARDĂ**  POZIȚIA INIȚIALĂ: Stând  DESCRIEREA ACȚIUNII MOTRICE:  **1 săritură laterală = 1 punct**  **Stația 4 – Ridicări de trunchi din culcat dorsal**  POZIȚIA INIȚIALĂ: Culcat dorsal  DESCRIEREA ACȚIUNII MOTRICE:  **Stația 5 – Genuflexiuni cu brațele întinse înainte**  POZIȚIA INIȚIALĂ: Stând  DESCRIEREA ACȚIUNII MOTRICE:  **Stația 6 – Plank (Planșă frontală)**  POZIȚIA INIȚIALĂ: Sprijin culcat facial  DESCRIEREA ACȚIUNII MOTRICE:  -pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei 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  -Echipa   1. O unitate de învățământ poate înscrie la o competiție o singura echipă, formată din elevi, mixt, fete și băieți. 2. Au drept de participare elevii legitimați și nelegitimați, cu condiția încadrării în grupele de vârstă și clasă stabilite prin prezentul Regulament. 3. Fiecare echipă înscrisă este formată din maximum 12 jucători și 1 profesor. 4. Este obligatoriu ca în fiecare echipă să fie minimum 4 elevi de gen feminin. 5. Numărul minim de jucători care participă la un joc este de 10. 6. În timpul jocului, în teren este obligatoriu să se găsească minimum 1 fată, în condițiile respectării regimului de schimbări obligatoriu 4+1 (art. 17 din prezentul Regulament). 7. Înscrierea echipelor în competiție se face la I.S.J. / I.S.M.B, în baza formularului de înscriere, conform *Regulamentului de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare, anexă la OMEC nr 4916 din 03.08.2020, cu modificările și completările ulterioare*. Conform acestuia, pentru fiecare elev se va prezenta inclusiv avizul medical de participare în competiție. 8. **Reprezentarea echipei** 9. Fiecare echipă trebuie să fie însoțită de un profesor, angajat al unităţii de învăţământ participante, desemnate în calitate de conducători oficiali în formularul de înscriere înaintat de unitatea de învăţământ. 10. Nerespectarea prevederilor de mai sus atrage după sine nerecunoaşterea caracterului oficial al persoanei în cauză şi excluderea echipei din competiţie. 11. Profesorul este responsabil de conducerea echipei, comportamentul jucătorilor în teren și în afara lui, precum și de cel al însoțitorilor și susținătorilor echipei. 12. **Terenul de joc** 13. **C**ompetițiile 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). 14. Prin excepție, sunt admise și terenuri de baschet cu dimensiuni mai mici, dar nu mai puțin de 24 m lungime și 12 m lățime 15. **Panourile de joc** 16. Coșul este la înălțimea regulamentară de 3,05 m. 17. Prin excepție, sunt acceptate coșuri cu înălțimea mai mică, dar nu mai puțin de 2,60 m. 18. **Mingea de joc**. Mingea de joc este numărul 5. 19. **Timpul de joc**. 20. Timpul de joc este controlat de către cronometror. 21. 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. 22. 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. 23. 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.   1. **Coș reușit și valoarea lui.** 2. Un coș este reușit atunci când o minge vie intră în coș pe deasupra și rămâne înăuntru sau trece prin el. 3. 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. 4. Un coș reușit din aruncare liberă are valoare de 1 punct. 5. 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. 6. După un coș reușit mingea nu se oferă arbitrului. Mingea se repune în cel mai scurt timp posibil de către jucător. 7. **Înlocuirea (schimbarea) jucătorilor**. În sensul asigurării egalității de șanse, un jucător trebuie să joace minim 2 perioade integrale pe parcursul meciului, la decizia profesorului. 8. **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 patru perioade este obligată să efectueze MINIM o înlocuire pe perioadă; jucătorul introdus în teren are dreptul la minim 2 minute de joc. În perioadele I și III vor juca 4+1 jucători, în perioadele II și IV vor juca ceilalți 4+1 jucători.  b) în cazul în care în perioadele I – IV, 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, 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/III, jucătorul indicat de antrenorul echipei adverse nu își pierde dreptul de joc pentru perioada II/ IV.   1. 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. 2. **Echipamentul de joc**. Fiecare echipă trebuie să aibă 2 (două) seturi de echipament, unul de culoare deschisă și altul de culoare închisă. 3. Jucătorii aceleiași echipe trebuie să poarte maieuri de aceiași culoare dominantă, pe față și spate. 4. Maieurile trebuie să fie numerotate, pe față şi pe spate, cu cifre plate într-o culoare unică, contrastantă față de culoarea maieurilor. 5. O echipă participă cu echipamentul de culoare deschisă la un meci în care este gazdă și cu echipamentul de culoare închisă atunci când este oaspete. 6. 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.   -pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Baschet. |

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 şi în săli de sport;   + suprafaţa de joc poate fi de orice natură (artificială, bitum, pământ, zgură, iarbă, parchet), asigurându-se toate măsurile de evitare a producerii accidentelor;   + în teren vor evolua, în permanență, doua fete și doi băieți; portarul este la alegere;   + fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite şi numere regulamentare;   + arbitrii: 2 la centru, 1 scorer şi un cronometror;   + la toate fazele, competiţiile se organizează în sistem la alegere (eliminatoriu, turneu sau mixt), în funcţie de numărul echipelor participante;   + stabilirea sistemului se face în urma votului delegaţiilor unităţilor de învăţământ participante – majoritate simplă;   + în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiţiei;   + la faza pe centre de localităţi participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe localitate;   + la faza pe judeţ/sectoare participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe centre de localităţi (în cazul mun. Bucureşti – echipele reprezentative ale unităților de învățământ);   + la faza pe zonă/mun.Bucureşti participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe judeţ /sectoare;   + la faza naţională participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe zonă/mun.Bucureşti;   + pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Handbal. |

2. Subprogramul „învăţământ gimnazial”

2.a.1. Biatlon (ciclism şi alergare)

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| * + 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 premierea.   **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. |

2.a.2. sporturi de iarnă

| 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 coatelerele 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 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.   + **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**   * **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 călduroasă, 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 obstructie 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 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. |

2.a.3. gimnastică artistică

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
|  |

2.b.1. înot

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
|  |

2.b.2. cros

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| | * + se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VI;   + DISTANŢELE DE CONCURS: * FETE: etapa pe judeţ/ sectoare ale mun. Bucuresti – 600 m; etapa naţională – 800 m * BĂIEŢI: etapa pe judeţ/ sectoare ale mun. Bucuresti – 800 m; etapa naţională – 1000 m   + la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine;   + la faza pe judeţ/sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanţii/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/unitate de invatamant, pentru mun. Bucuresti;   + la faza naţională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe judeţ 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 faza pe judeţ /sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanţii/ocupantele primului loc la faza pe localitate/ unități de învațamânt ale mun. București;   + la faza naţională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe judeţ/ sectoare ale mun. Bucuresti;   + la toate fazele, competiţiile se organizează în sistem la alegere, în funcţie de numărul elevilor/elevelor participanţi/participante;   + stabilirea sistemului se face în urma votului delegaţiilor judeţelor participante – majoritate simplă;   + în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiţiei;   + pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Tenis de Masă. | | --- | |

| 2.c.2. baschet 3x3  PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| * + pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Baschet. |

3. subprogramul „învăţământ liceal”

3.a.1. biatlon (ciclism şi alergare)

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| **"Zăpadă și Viteză"**  **1. Scopul**   * **Scop:** Promovarea activităților fizice în aer liber și dezvoltarea abilităților de coordonare, concentrare și spirit de echipă pentru elevii de gimnaziu. Competiția îmbină alergarea pe zăpadă cu tirul cu arme laser într-un mediu prietenos și distractiv. * **Participanți:** Elevi de gimnaziu (clasele V-VIII), 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 premierea.   **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.   **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 gimnaziu (clasele V-VIII), 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. |

3.a.2. sporturi de iarnă

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| **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 coatelerele 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 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 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**   * **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 călduroasă, 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 obstructie 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 premierea. 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. |

3.b.1. înot

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
|  |

3.b.2. cros

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| * + se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-X;   + DISTANŢELE DE CONCURS: * FETE: etapa pe judeţ/ sectoare ale mun. Bucuresti – 1200 m; etapa naţională – 1500 m * BĂIEŢI: etapa pe judeţ/ sectoare ale mun. Bucuresti – 1500 m; etapa naţională – 2000 m   + la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine;   + la faza pe judeţ sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanţii/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/unitate de invatamant, pentru mun. Bucuresti;   la faza naţională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe judeţ/sectoare ale mun. Bucuresti.. |

3.c.1. tenis de masă

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| * + se organizează jocuri de dublu mixt, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII;   + la faza pe judeţ /sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanţii/ocupantele primului loc la faza pe localitate/ unități de învațamânt ale mun. București;   + la faza naţională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe judeţ/ sectoare ale mun. Bucuresti;   + la toate fazele, competiţiile se organizează în sistem la alegere, în funcţie de numărul elevilor/elevelor participanţi/participante;   + stabilirea sistemului se face în urma votului delegaţiilor judeţelor participante – majoritate simplă;   + în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiţiei;   + pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Tenis de Masă. |

3.c.2. baschet 3x3

| 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.   + Art. 2 - 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.   + Art. 3 - Oficialii jocului   + Oficialii jocului sunt: unul sau doi arbitri, scorer și cronometror.   + Art. 4 - Începutul jocului   + 4.1 Cele două echipe se vor încălzi simultan înainte de startul jocului.   + 4.2 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.   + 4.3 Meciul va începe cu minim 3 (trei) jucători din fiecare echipă pe teren.   + Notă: articolele 4.3 si 6.4 se aplică competițiilor oficiale FIBA 3x3 (nu sunt obligatorii la nivel de competiție   + populară, decizia privind aplicarea acestora urmând a fi luată de către organizatori). Competițiile oficiale   + FIBA 3x3 sunt turneele olimpice, Campionatele Mondiale (inclusiv juniori), Campionatele zonale (inclusiv   + juniori), 3x3 World Tour și 3x3 All Stars.   + Art. 5 - Scorul   + 5.1 Pentru fiecare aruncare reușită din interiorul semicercului de 6,75 m se va acorda 1 (un) punct.   + 5.2 Pentru fiecare aruncare reușită din exteriorul semicercului de 6,75 m se vor acorda 2 (două) puncte.   + 5.3 Pentru fiecare aruncare liberă reușită se va acorda 1 (un) punct.   + Art. 6 - Timpul de joc / Echipa câștigătoare   + 6.1 Durata unui joc este de 10 (zece) minute, timp efectiv. Timpul de joc se va opri în situațiile de minge   + moartă și în timpul aruncărilor libere. Timpul de joc va reporni după un schimb de minge („check-ball”) cu   + unul dintre jucătorii echipei aflate în apărare, atunci când mingea ajunge în mâinile unui jucător de la   + echipa aflată în atac.   + 6.2 Totuși, echipa care va marca prima 21 (două zeci și unu) puncte sau mai multe înainte de expirarea   + timpului de joc va fi desemnată câștigătoarea jocului. Această regulă se aplică doar în cadrul timpului   + regulamentar de joc (nu și în timpul eventualelor prelungiri).   + 6.3 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.   + 6.4 O 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).   + 6.5 O 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).   + 6.6 O echipă care pierde în mod automat (art.6.5) 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)   + Art. 7 - Greșeli / Aruncări libere   + 7.1 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).   + 7.2 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.   + 7.3 Sancțiunea pentru o greșeală personală din timpul unei acțiuni de aruncare la coș, finalizată cu un coș   + valabil, este de 1 (o) aruncare liberă.   + 7.4 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.   + 7.5 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   + Art. 8 - Modalități de joc   + 8.1 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.   + 8.2 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).   + 8.3 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).   + 8.4 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.   + 8.5 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.   + 8.6 În cazul unei situații de 1 la 1 („jump ball”), mingea va reveni echipei aflate în apărare.   + Art. 9 - Jocul pasiv / Tragerea de timp   + 9.1 Jocul pasiv / tragerea de timp va fi considerat abatere.   + 9.2 În cazul în care terenul este echipat cu ceasuri de atac, echipa aflată în posesia mingii va trebui să   + arunce la cos 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.   + 9.3 Este o abatere dacă un jucător al echipei care a preluat controlul mingii și a scos-o în afara semicercului   + de 6,75 m driblează 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.   + Art. 10 - 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.   + Art. 11 - Timpii de odihnă - „Time-out”uri   + 11.1 Fiecare echipa va beneficia de un „Time-out”. Orice jucător poate solicita „Time-out” atunci când   + jocul este oprit.   + 11.2 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.   + 11.3 Durata unui „Time-out” este de 30 (trei zeci) de secunde.   + pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Baschet. |

4. subprogramul „sport rural”

4.a.1. trântă

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
| * + Suprafata de intrecere este amenajata din saltele ( special de lupte ) cu dimensiunea de 2/1 m asezate compact ( fara spatii libere intre marginile lor ) astfel incat sa se obtina o suprafata de 12 m/ patrati.   + 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.   + Suprafata de intrecere este amenajata din saltele ( special de lupte ) cu dimensiunea de 2/1 m asezate compact ( fara spatii libere intre marginile lor ) astfel incat sa se obtina o suprafata de 12 m/ patrati.   + 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 incepe la fluierul arbitrului si se incheie tot la fluierul arbitrului. Pe parcursul luptei, cronometrul se opreste la fluierul arbitrului care conduce lupta pe saltea si se reia tot la fluierul acetuia.   + La inceputul luptei, cei doi concurenti se apuca reciproc in ,, cruce ‘’.   + Apucarea regulamentara ( in cruce ), constă in cuprinderea trunchiului adversarului ( identic ) cu un brat pe deasupra umarului si cu celalalt pe sub axila. Mainile se inclesteaza la spatele adversarului in apucarea sau prin apucarea incheieturii pumnului   + pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Lupte |

4.a.2. tras la frânghie

| PREVEDERI METODOLOGICE |
| --- |
|  |

4.b. oină

| 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 şi numere regulamentare;   + la toate fazele, competiţiile se organizează în sistem la alegere (eliminatoriu, turneu sau mixt), în funcţie de numărul echipelor participante;   + stabilirea sistemului se face în urma votului delegaţiilor unităţilor de învăţământ participante – majoritate simplă;   + în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiţiei;   + la faza pe centre de localităţi participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe localitate;   + la faza pe judeţ participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe centre de localităţi;   + la faza pe zonă participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe judeţ;   + la faza naţională participă ehipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe zonă;   + pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Oină. |

4.c. fotbal pe teren redus (FETE + BĂIEŢI)

| 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!*  Mingea de joc: jocurile se vor disputa cu minge nr. 5 dacă jocurile se desfășoară in aer liber si 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 lovtură 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; * încălţămintea 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 sa poarte accesorii sau bijuterii care pot prezenta un pericol pentru toti participanții la joc.   Pentru orice abatere de la aceste reguli, jucătorul este trimis de arbitru în afara suprafeței de joc, pentru a-și pune in 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)A traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer*;  *b) 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.  Daca 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:*   1. atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce i-a fost pasată în mod deliberat de un coechipier; 2. 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:*   1. joacă într-o manieră periculoasă; 2. împiedică deliberat înaintarea unui adversar când mingea nu este jucată.   Lovitura libera 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 lovitura 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.  Sancțiuni 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)Echipa 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 jucatori 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, competiţiile se organizează în sistem la alegere (eliminatoriu, turneu sau mixt), în funcţie de numărul echipelor participante;   + Stabilirea sistemului se face în urma votului delegaţilor unităţilor de învăţământ participante – majoritate simplă;   + În cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiţiei;   + La faza pe centre de localităţi participă ehipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe localitate;   + La faza pe judeţ /sectoare participă ehipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe centre de localităţi (în cazul mun. Bucureşti - faza pe unitatea de învăţământ);   + La faza pe zonă/mun.Bucureşti participă ehipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe judeţ /sectoare;   + La faza naţională participă ehipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe zonă/mun.Bucureşti;   + Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Fotbal. |

5. subprogramul „centre sportive de vacanţă”

| **PREVEDERI METODOLOGICE** |
| --- |
| 1. sporturi tehnico-aplicative 2. drumeţii 3. parcursuri/trasee/ștafete aplicative 4. tehnici de prim-ajutor şi de auto-apărare 5. jocuri sportive 6. *„Redescoperă România”* – concurs de orientare sportivă/turistică 7. activităţi culturale, întâlniri cu personalităţi din lumea sportului şi culturii. |