**Subprogramul “Învățământ Gimnazial”**

Competiție de Biatlon

**"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.

**Premii și Festivitate de Premiere:**

* **Premii:** Primele trei locuri vor primi diplome și medalii. Se pot oferi premii suplimentare pentru "Cel mai rapid alergător" sau "Cea mai bună echipă".
* **Festivitatea:** După terminarea competiției, va avea loc o festivitate de premiere, unde toți participanții vor fi apreciați pentru eforturile depuse.

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 (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.

**SCHI SĂRITURI**

**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.