**TEST LA PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**

**CLASA a XI-a**

**SUBIECTE**

* Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.
* Pentru fiecare dintre cerinţele de mai jos (1-20), scrieţi, pe foaia de examen, litera corespunzătoare răspunsului corect.

**Subiectul I – 20 de puncte**

1. Pentru fiecare dintre cerinţele de mai jos (1-20), scrieţi, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect. 20 de puncte
   1. Menţionaţi anul şi localitatea unde Nadia Comăneci a cucerit laurii olimpici de 3 ori.
      1. Moscova – 1980
      2. Los Angeles – 1984
      3. Montreal – 1976
      4. Mexico - 1968
   2. Ce ediţii a Jocurilor Olimpice a fost boicotată de o serie de ţări occidentale, în frunte cu SUA.
      1. Mexico – 1968
      2. Seul – 1988
      3. Barcelona – 19992
      4. Moscova - 1980
   3. În cadrul ediţiei a VIII-a a Jocurilor Olimpice din anul 1924 România a obţinut prima medalie olimpică la:
      1. fotbal
      2. rugby
      3. tenis
      4. tir
   4. Fondarea Comitetului Olimpic Român a avut loc în anul:
      1. 1912
      2. 1913
      3. 1914
      4. 1915
   5. Prima medalie de aur a României a fost obţinută la Helsinki de către:
      1. Gheorghe Negrea
      2. Gheorghe Lichiardopol
      3. Leon Rotman
      4. Iosif Sârbu
   6. La 17 ani înălţimea băieţilor reprezintă:
      1. 98,01 % din cea finală
      2. 95,28 % din cea finală
      3. 99,47 % din cea finală
      4. 91,26 % din cea finală
   7. La băieţi în ceea ce priveşte viteza, randamentul maxim se va obţine astfel:
      1. vârsta de 12 ani, echivalent 86 %
      2. vârsta de 12 ani, echivalent 89 %
      3. vârsta de 12 ani, echivalent 83 %
      4. vârsta de 12 ani, echivalent 95 %
   8. Câte capitole cuprinde Jurnalul de Autocontrol?
      1. 6 capitole
      2. 8 capitole
      3. 4 capitole
      4. 7 capitole
   9. Vitaminele liposolubile sunt:
      1. A, B, B1, E, K
      2. B, C, E, K
      3. A, D, E, K
      4. A, B, E, K
   10. Cât la sută din greutatea corpului reprezintă proteinele?
       1. 10 %
       2. 15 %
       3. 25 %
       4. 7 %
   11. Principalul rol al glucidelor (carbohidraţilor simpli) în organism este cel de:
       1. refacere rapidă a rezervelor de glicogen
       2. scăderea debitelui sangvin din muşchi
       3. respectarea raportului proteine / glucide
       4. energie necesară organismului
   12. Divizarea raţiei alimentare pe 24 de ore este utilă astfel:
       1. 25-30 % la mic dejun, 25 -35 % la dejun, 30- 35% la cină
       2. 30-35% la mic dejun, 25 – 30 % la dejun, 45-50% la cină
       3. 25-30% la mic dejun, 40-45% la dejun, 25-30% la cină
       4. 30-35% la mic dejun, 40-45% la dejun, 25-35% la cină
   13. Raţia competiţională
       1. poate constitui o sursă de energie pentru concurs
       2. rolul ei este de natură plastică şi cu influenţe psihice
       3. constă în administrarea a 100 ml suc de fructe înainte de consurs
       4. măreşte rezervele musculare şi hepatice de glicogen
   14. Raţia de refacere trebuie să fie
       1. hipercalorică, hiperhidrică, hiperglucidică
       2. hipocalorică, hipohidrică, hipoglucidică
       3. hiperacuzică, hipotalamică, hipofizică
       4. hiperfizică, hipoglucidică, hiperlipidică
   15. Câte etape sunt necesare pentru realizarea unui regim alimentar?
       1. 3 etape
       2. 5 etape
       3. 8 etape
       4. 7 etape
   16. Arsurile de gradul III afectează:
       1. numai stratul superficial al pielii
       2. derma în totalitatea ei
       3. numai epidermă
       4. este o arsură superficială
   17. Sudoraţiile reci apar:
       1. în stadiul II al insolaţiei
       2. în stadiul III al insolaţiei
       3. în stadiul îniţial al insolaţiei
       4. în stadiul IV al insolaţiei
   18. Câte grade de graviditate au degerăturile?
       1. 2 grade
       2. 3 grade
       3. 5 grade
       4. 7 grade
   19. Entorsele sunt:
       1. accidente produse de întinderea fibrelor musculare
       2. rupturi de fibre musculare
       3. traumatisme articulare acute
       4. leziuni grave fasciculare
   20. Fracturile sunt:
       1. ligamente rupte complet
       2. rupturi fasciculare
       3. leziuni osoase
       4. lezarea tegumentelor

**Subiectul II– 19 de puncte**

Răspundeţi pe foaia de concurs următoarelor cerinţe:

1. Enumeraţi etapele selecţiei.3 puncte
2. Prezentaţi două acţiuni şi structuri motrice din cadrul primului stadiu al antrenamentului. 4 puncte
3. Menţionaţi cele două faze în care se produce metabolismul.4 puncte
4. Definiţi regimul alimentar. 4 puncte
5. Menţionaţi etapele primului ajutor în cadrul luxaţiilor. 4 puncte

**Subiectul III – 22 de puncte**

Selecţia se desfăşoară permanent pe întregul parcurs de pregătire, în toate stadiile antrenamentului.

1. Definiţi selecţia. 4 puncte
2. Menţionaţi etapele selecţiei. 3 puncte
3. Care sunt parametrii de structură ai motorului de selecţie ?. 4 puncte
4. Care sunt tipurile de modele de selecţie aplicată. 5 puncte
5. Menţionaţi criteriile de selecţie. 4 puncte
6. Menţionaţi formula de calcul a staturii probabile la băieţi. 1 punct

**Subiectul IV – 29 de puncte**

Elaboraţi un eseu cu tema „Începuturile Olimpismului în România şi participarea României la Jocurile Olimpice Moderne”. În elaborarea eseului veţi avea în vedere următoarele repere:

a. identificarea premiselor începutului olimpismului în ţara noastră. 8 puncte

b. precizarea datei, a anului de înfiinţare şi a statutului „FEDERAŢIUNII SOCIETĂŢILOR SPORTIVE ROMÂNE”. 4 puncte

c. precizarea anului de înfiinţare a C.O.R. şi a numelui românului membru în C.I.O. 4 puncte

d. încadrarea în timp a primei participări a sportivilor români la J.O. 4 puncte

e. menţionarea primului medaliat olimpic al României. 3 puncte

f. precizarea numelui celui care a obţinut prima medalie de aur pentru România la J.O. 2 puncte

g. prezentarea sportivului român care a fost eroul unei ediţii a J.O. 4 puncte

**Subiect elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

**BAREM DE CORECTARE ŞI DE NOTARE**

**CLASA a XI-a**

* Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
* Se vor puncta orice alte formulări şi modalităţi de rezolvare corectă a cerinţelor, în acord cu ideile precizate în barem.

**Subiectul I – 20 de puncte**

Se acordă câte 1 punct pentru răspuns corect astfel:

**1-c; 2-d; 3-d; 4-c; 5-d; 6-c; 7-c; 8-d; 9-c; 10-b; 11-d; 12-c; 13-b; 14-a; 15-d; 16-b; 17-c; 18-b; 19-c; 20-c;**

**Subiectul II – 19 de puncte**

1. Se acordă câte 1 punct pentru enunţarea corectă a fiecărei etapă a selecţiei.

**(3 x 1 punct = 3 puncte)**

1. Se acordă câte **2 puncte** pentru menţionarea corectă şi completă a două acţiuni şi structuri motrice din cadrul primului stadiu al antrenamentului. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 1 punct.  **(2 x 2 puncte = 4 puncte)**
2. Se acordă câte 2 puncte pentru menţionarea corectă şi completă a celor două faze în care se produce metabolismul. **(2 x 2 puncte = 4 puncte)**
3. Se acordă **4 puncte** pentru definiţie corectă şi completă. Pentru răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte. **4 puncte**
4. Se acordă câte 1 punct pentru specificarea corectă a fiecărei etape a primului ajutor în cazul luxaţiilor.  **(4 x 1 punct = 4 puncte)**

**Subiectul III – 22 de puncte**

1. Se acordă **4 puncte** pentru definiţie corectă şi completă. Pentru răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte.
2. Se acordă câte 1 punct pentru prezentarea corectă a etapelor selecţiei. **(3 x 1 = 3 puncte)**
3. Se acordă câte 1 punct pentru precizarea corectă a fiecărui parametru **(4 x 1 = 4 puncte)**
4. Se acordă câte 1 punct pentru precizarea corectă a tipurilor de modele de selecţie aplicată.

**(5 x 1 = 5 puncte)**

1. Se acordă câte 1 punct pentru menţionarea corectă a fiecărui criteriu de selecţie.

**(4 x 1 = 4 puncte)**

1. Se acordă 2 puncte pentru menţionarea corectă a formulei de calcul.  **(1 x 2 = 2 puncte)**

**Subiectul IV – 29 de puncte**

* 1. Se acordă **8 puncte** pentru identificarea corectă şi completă a premiselor. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte.
  2. Se acordă **4 puncte** pentru identificarea corectă a datei, a anului înfiinţării F.S.S.R. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă câte 1 punct pentru fiecare.
  3. Pentru un răspuns corect şi complet se acordă 4 puncte. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte. **4 puncte**
  4. Pentru menţionarea corectă se acordă  **2 puncte**
  5. Pentru precizarea corectă se acordă **3 puncte**
  6. Pentru precizarea corectă se acordă **4 puncte**
  7. Pentru prezentarea corectă se acordă **4 puncte**

**Barem elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște