

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: YACHTING

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare YACHTING, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concurează la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport *	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea denumirilor specifice ale componentelor ambarcațiunilor cu vele • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Recunoașterea definițiilor din regulamentul internațional pentru ambarcațiuni cu vele • Respectarea în pregătire a principiilor enunțate în partea întâi a regulamentului • Respectarea în concursuri a regulilor din partea întâi și din partea a doua (când ambarcațiunile se întâlnesc) a regulamentului internațional • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort, atât în mediu nespecific (pe uscat) cât și în mediul specific (acvatic), ținând cont de temperatura aerului și a apei dar și de tăria vântului și înălțimea valului • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort cu accent pe tipul de efort pe care îl determină clasa de ambarcațiuni și postul pe care activează sportivul
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice teoriei și tehnicii de manevrare a ambarcațiunilor cu vele • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire în mediu nespecific	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale, menționând legătura cu regulile din partea întâi a regulamentului internațional pentru ambarcațiunile cu vele Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea deciziilor ofițerilor de regată, a judecătorilor și a măsurătorilor în limitele prevăzute de regulamentul internațional

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeele tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeele tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalele procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalele procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale

4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri
---	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în barcă conform postului și clasei de ambarcațiuni ținând cont de condițiile atmosferice pentru vânt slab, mediu sau puternic • mișcarea (manevrarea cârmei) de împingere sau tragere a cârmei în funcție de procedeul care trebuie realizat • lucrul (manevrarea) școtelor de eliberare sau trangere conform cu procedeul tehnic, postul, clasa de ambarcațiuni și condițiile meteo • menținerea poziției de rapel pentru chingi sau trapex conform postului și clasei de ambarcațiuni cu vele pentru menținerea ambarcațiunii în echilibru • menținerea echilibrului pe un corp plutitor (ambarcațiune)
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare

<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență a musculaturii abdominale - în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară față de corp - coordonare segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova - echilibru în yacht • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă/ mixtă - segmentară/locală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală/ scapulohumerală
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemnării, a mobilității și a supleței
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • simularea manevrării ambarcațiunilor pe uscat <ul style="list-style-type: none"> - în hangar, în interior; în aer liber • intrarea și ieșirea din barcă • acostarea și plecarea de la ponton • opriri (oprirea ambarcațiunii prin manevra „prova în vânt” sau prin „mascarea” velelor) • volta: <ul style="list-style-type: none"> - în vânt - sub vânt • lăsatul sub vânt • urcatul în vânt • dublarea balizei • redresarea ambarcațiunii • lansarea ambarcațiunii la apă (în cazul unui start atipic de pe mal) <p>Procedee tehnice specifice clasei de ambarcațiuni pe care se centrează pregătirea</p> <ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt: prin săritură, prin pășire, fără cârmă <ul style="list-style-type: none"> - pe uscat (simulator) - pe apă • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin săritură - prin pășire - fără cârmă • penalizarea de 360 de grade • penalizarea 720 de grade • acostarea (la mal, baliză, navă) • abordajul • remorcajul
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) • vânt prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) - din planaj

	<ul style="list-style-type: none"> • trecerea peste val • planajul • lăsatul sub vânt prin cârmă și corp • urcatul în vânt prin cârmă și corp • penalizarea de 360 de grade, 720 grade • redresarea ambarcațiunii • menținerea vitezei • accelerarea • dublarea balizei <ul style="list-style-type: none"> - cu vânt strâns - cu vânt travers - cu vânt mare larg - cu vânt de pupa
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • apărarea și atacul la vânt strâns, controlul la vânt strâns • apărarea și atacul la vânt travers, controlul la vânt travers • apărarea și atacul la vânt mare larg, controlul la vânt mare larg • apărarea și atacul la vânt de pupa, controlul la vânt de pupa
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • rezistență la stres și frustrare • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală (pentru ambarcațiuni și concurenți în situații de protest) • capacitate de orientare în traseu • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare (emoțională, fiziologică) • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții • norme de prevenirea accidentelor în yachting • proceduri de intervenție în cazul producerii de contuzii, hemoragii, hipotermie sau înec • folosirea corectă a echipamentului de protecție în special a rezervei personale de flotabilitate și a căștilor • cazuistică privind respectarea regulilor și evitarea accidentelor

<p>12. Randament sportiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul <ul style="list-style-type: none"> - importanța refacerii active și pasive cu accent pe modificările pe care le aduce somnul - jocurile video în refacere (accent pe oboseala neuronală creată de acestea și de falsa refacere pe care o creează) - dependențele (accent pe consumul de substanțe interzise) • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
<p>13. Prevederi regulamentare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere (partea I și a II-a) • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare (consecințe ale acestora, accent pe neacordarea priorității, regula 69 - rea conduită, regula 42 – propulsia)
<p>14. Reguli de comportament</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conduita în antrenament • comportamentul în competiție (precompetițională, competițională și post competițională) • situațiile critice din competiție • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • criteriile de evaluare a situațiilor de arbitraj • greșeli frecvente de comportament ale sportivilor

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii și antrenorul/profesorul • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă yachting • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora • Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, oficialii de cursă, spectatorii Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (lider în execuția unui exercițiu: ex. volta în vânt la fluier, ofițer de regată în cadrul unui concurs din antrenament) Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor (de casă/club)
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelelor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea procedeelelor tehnice în lecțiile de pregătire Aplicarea procedeelelor tehnice în competiții Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective (contra mai multor adversari simultan) Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni individuale în condiții de adversitate (situații tactice)
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice	<ul style="list-style-type: none"> Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu antrenorii în timpul pregătirii sau al competițiilor

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri
--	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în barcă conform postului și clasei de ambarcațiuni ținând cont de condițiile atmosferice pentru vânt slab, mediu sau puternic • mișcarea (manevrarea cârmei) de împingere sau tragere a cârmei în funcție de procedeu • lucrul (manevrarea) școtelor de eliberare sau trângere conform cu procedeul tehnic, postul, clasa de ambarcațiuni și condițiile meteo • menținerea poziției de rapel pentru chingi sau trapex conform postului și clasei de ambarcațiuni cu vele pentru menținerea ambarcațiunii în echilibru • menținerea echilibrului pe un corp plutitor (ambarcațiune)
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară

<p>4. Indici somato-funcționali specifici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo - articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare
<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență a musculaturii abdominale - în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară față de corp - coordonare segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova - echilibru în yacht • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă/ mixtă - segmentară/locală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală/ scapulo - humerală
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemnării, a mobilității și a supleței
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • intrarea și ieșirea din barcă • acostarea și plecarea de la ponton • opriri (oprirea ambarcațiunii prin manevra „prova în vânt” sau prin „mascarea” velelor) • volta în vânt • volta sub vânt • lăsatul sub vânt • urcatul în vânt • dublarea balizei • redresarea ambarcațiunii • lansarea ambarcațiunii la apă (în cazul unui start atipic de pe mal) <p>Procedee tehnice specifice clasei de ambarcațiuni pe care se centrează pregătirea</p> <ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt (ex. procedee: prin săritură, prin pășire, fără cârmă) • elemente tehnice: pe uscat (simulator) și pe apă • volta sub vânt (ex. procedee: prin săritură, prin pășire, fără cârmă) • penalizarea de 360 de grade • penalizarea 720 de grade • acostarea (la mal, baliză, navă) • abordajul (apropierea și eventual legarea ambarcațiunii de o altă ambarcațiune în marș) • remorcajul (când ești remorcat sau când remorchezi – folosit în cazurile de avarie)
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare)

	<ul style="list-style-type: none"> - prin săritură (vânt tare sau furtună) - din planaj • trecerea peste val • planajul • lăsatul sub vânt prin cârmă și corp • urcatul în vânt prin cârmă și corp • penalizarea de 360 de grade, de 720 grade • redresarea ambarcațiunii • menținerea vitezei • accelerarea • dublarea balizei: <ul style="list-style-type: none"> - cu vânt strâns - cu vânt travers - cu vânt mare larg - cu vânt de pupa
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • apărarea și atacul la vânt strâns; controlul la vânt strâns • apărarea și atacul la vânt travers; controlul la vânt travers • apărarea și atacul la vânt mare larg; controlul la vânt mare larg • apărarea și atacul la vânt de pupa; controlul la vânt de pupa
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • rezistență la stres și frustrare • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală (pentru ambarcațiuni și concurenți în situații de protest) • capacitate de orientare în traseu • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare (emoțională, fiziologică) • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții • norme de prevenirea accidentelor în yachting • proceduri de intervenție în cazul producerii de contuzii, hemoragii, hipotermie sau înec • folosirea corectă a echipamentului de protecție în special a rezervei personale de flotabilitate și a căștilor • cazuistică privind respectarea regulilor și evitarea accidentelor

<p>12. Randament sportiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul <ul style="list-style-type: none"> - importanța refacerii active și pasive cu accent pe modificările pe care le aduce somnul - jocurile video în refacere (accent pe oboseala neuronală creată de acestea și de falsa refacere pe care o creează) - dependențele (accent pe consumul de substanțe interzise) • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
<p>13. Prevederi regulamentare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere (partea I și a II-a) • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare (consecințe ale acestora, accent pe neacordarea priorității, regula 69 - rea conduită, regula 42 – propulsia)
<p>14. Reguli de comportament</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conduita în antrenament • comportamentul în competiție (precompetițională, competițională și post competițională) • situațiile critice din competiție • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • criteriile de evaluare a situațiilor de arbitraj • greșeli frecvente de comportament ale sportivilor

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din sfera claselor de ambarcațiuni (probei) la care participă elevul/sportivul• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice competițiilor de yachting• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg• Îndeplinirea funcțiilor de ofițer de cursă și judecător în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive • Participarea, prin conduită proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atenționarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea principiilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Participarea la concursuri/competiții
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de proceduri tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu colegii, adversarii, arbitrii, spectatorii

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității și a stăpânirii de sine
--	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în barcă conform postului și clasei de ambarcațiuni ținând cont de condițiile atmosferice pentru vânt slab, mediu sau puternic • mișcarea (manevrarea cârmei) de împingere sau tragere a cârmei în funcție de procedeul care trebuie realizat • lucrul (manevrarea) școtelor de eliberare sau trangere conform cu procedeul tehnic, postul, clasa de ambarcațiuni și condițiile meteo • menținerea poziției de rapel pentru chingi sau trapex conform postului și clasei de ambarcațiuni cu vele pentru menținerea ambarcațiunii în echilibru • menținerea echilibrului pe un corp plutitor (ambarcațiune)
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrilor superioare

	<ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență a musculaturii abdominale - în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare
	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară față de corp - coordonare segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova - echilibru în yacht • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă/ mixtă - segmentară/locală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală/ scapulohumerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • simularea manevrării ambarcațiunilor pe uscat (în hangar – în interior, în aer liber) • intrarea și ieșirea din barcă • acostarea și plecarea de la ponton • opriri (oprirea ambarcațiunii prin manevra „prova în vânt” sau prin „mascarea” velelor) • volta în vânt și sub vânt • lăsatul sub vânt • urcatul în vânt • dublarea balizei • redresarea ambarcațiunii • lansarea ambarcațiunii la apă (în cazul unui start atipic de pe mal) <p>Procedee tehnice specifice clasei de ambarcațiuni pe care se concentrează pregătirea</p> <ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin săritură - prin pășire - fără cârmă - pe uscat (simulator) - pe apă • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin săritură, prin pășire, fără cârmă • penalizarea de 360 de grade, 720 grade • acostarea (la mal, baliză, navă) • abordajul (apropierea și eventual legarea ambarcațiunii de o altă ambarcațiune în marș) • remorcajul (folosit în cazurile de avarie)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) - din planaj • trecerea peste val (planajul) • lăsatul sub vânt prin cârmă și corp • urcatul în vânt prin cârmă și corp • penalizarea de 360 de grade • penalizarea 720 de grade • redresarea ambarcațiunii

	<ul style="list-style-type: none"> • menținerea vitezei • accelerarea • dublarea balizei <ul style="list-style-type: none"> - cu vânt strâns - cu vânt travers - cu vânt mare larg - cu vânt de pupa
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • apărarea și atacul la vânt strâns (controlul la vânt strâns) • apărarea și atacul la vânt travers (controlul la vânt travers) • apărarea și atacul I la vânt mare larg (controlul la vânt mare larg) • apărarea și atacul la vânt de pupa (controlul la vânt de pupa)
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • rezistență la stres și frustrare • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală (pentru ambarcațiuni și concurenți în situații de protest) • capacitate de orientare în traseu • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare (emoțională, fiziologică) • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții • norme de prevenirea accidentelor în yachting • proceduri de intervenție în cazul producerii de contuzii, hemoragii, hipotermie sau înec • folosirea corectă a echipamentului de protecție în special a rezervei personale de flotabilitate și a căștilor • cazuistică privind respectarea regulilor și evitarea accidentelor

<p>12. Randament sportiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul <ul style="list-style-type: none"> - importanța refacerii active și pasive cu accent pe modificările pe care le aduce somnul - jocurile video în refacere (accent pe oboseala neuronală creată de acestea și de falsa refacere pe care o creează) - dependențele (accent pe consumul de substanțe interzise) • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criteriile de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
<p>13. Prevederi regulamentare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere (partea I și a II-a) • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare (consecințe ale acestora, accent pe neacordarea priorității, regula 69 - rea conduită, regula 42 – propulsia)
<p>14. Reguli de comportament</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conduita în antrenament • comportamentul în competiție (precompetițională, competițională și post competițională) • situațiile critice din competiție • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, • criteriile de evaluare a situațiilor de arbitraj • greșeli frecvente de comportament ale sportivilor

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul rezultatelor obținute în concurs;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui număr optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;

- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criteriile de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criteriile de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

Cerințe speciale pentru disciplina Yachting:

- folosirea unor ambarcațiuni care se pretează pentru categoriile de vârstă 9-12 și 12-15 ani: Optimist, RS Tera, Cadet, Laser 4.7, RS Feva;
- folosirea unei ambarcațiuni gonflabile sau semirigide de supraveghere, suficient de mare pentru numărul de sportivi antrenat; barca trebuie echipată cu un motor care să permită intervenția rapidă pentru asistență cât și pentru remorcarea ambarcaunilor în cazul lipsei de vânt;
- folosirea simulatoarelor electronice;
- folosirea exercițiilor pregătitoare pentru elementele tehnice pe uscat;
- utilizarea anemometrului, barometrului și a paginilor web ale serviciilor meteorologice.

PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECTIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii - în 30 sec (nr. repetări)	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'20"	4'20"	4'15"	4'15"	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	4'00"	4'00"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe vânt travers - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. repetări)	17	18	18	19	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'20"	4'15"	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"	3'25"	3'25"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe traseu strâns pupa - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	13	13	15
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. repetări)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	29
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"	3'25"	3'25"	3'20"	3'20"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe traseu triunghiular - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	13	13	15	14	16
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. repetări)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	29
3.	Alergare de rezistență 800 m fete, 1000 m băieți (min)	3'20"	3'15"	3'15"	3'10"	3'10"	3'05"	3'05"	3'00"	3'00"	2'55"	2'55"	2'50"	2'50"	2'45"	2'45"	2'40"	2'40"	2'38	2'39"	2'34

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe traseu trapezoidal - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunilor cu vele pe traseu trapezoidal

Proba presupune parcurgerea unui traseu de yachting ce este cuprins între patru balize de culoare galbenă ce formează patru laturi de parcurs. Pentru a marca punctul de plecare pentru test este folosită o baliză verde, pentru linia de start o baliză roșie iar pentru linia de sosire o baliză albastră.

În cadrul acestei probe examinatorul bifează corectitudinea sau eșecul acțiunilor tehnice pe un formular (foaie de parcurs) ce conține 13 puncte cheie pe care un echipaj trebuie să le efectueze pentru a parcurge traseul. Fiecare punct cheie cuprinde câte 4 sarcini ce trebuie efectuate de către fiecare sportiv. Pentru testare profesorul trebuie să aleagă 10 (cele mai relevante) din cele 13 puncte cheie. Testul se adaptează în funcție de condițiile meteo, nivelul de pregătire al sportivilor și de tipul ambarcațiunii folosite. La ambarcațiunile conduse de un singur sportiv se ignoră sarcinile secunzilor.

Linia de start este de 20 de metri lungime și poate fi amplasată astfel încât ambarcațiunile să poată ocoli cu babordul baliza numărul 4 care este și baliză de start. Traseul poate fi mărit cu maxim 100 de metri pe laturile de parcurs pentru a se încerca parcurgerea acestuia într-un timp cuprins între 5 și 7 minute. Forța vântului în timpul examinării trebuie să fie cuprinsă între 1 și 2 scara Beaufort iar vântul nu trebuie să se rotească mai mult de 15 grade tribord-babord față de direcția inițială a vântului. Trebuie aleasă o zonă apropiată de mal în care să existe totuși rotiri de vânt standard care să faciliteze testarea tacticii de bază.

Startul pentru acest test este lăsat la voia skipperului. Examinatorul trebuie să prezinte de la mal subiecților setul de semnale ce va fi folosit pe parcursul testului. Semnalele vor fi date cu fluierul.

În timpul testului observatorul bifează sarcinile individuale executate corect de către fiecare membru de echipaj. Traseul este parcurs de un singur echipaj în parte pentru a putea fi testată doar tehnica de manevrare a ambarcațiunii.

Traseul trapezoidal (Figura 1. Traseul trapezoidal folosit în testare) folosit în cadrul testului are laturile de următoarele dimensiuni:

- Start – baliza 1 este de 100 m
- Baliza 1 – baliza 2 este de 70 m
- Baliza 2 – baliza 3 este de 90 m
- Baliza 3 – sosire este de 80 m.

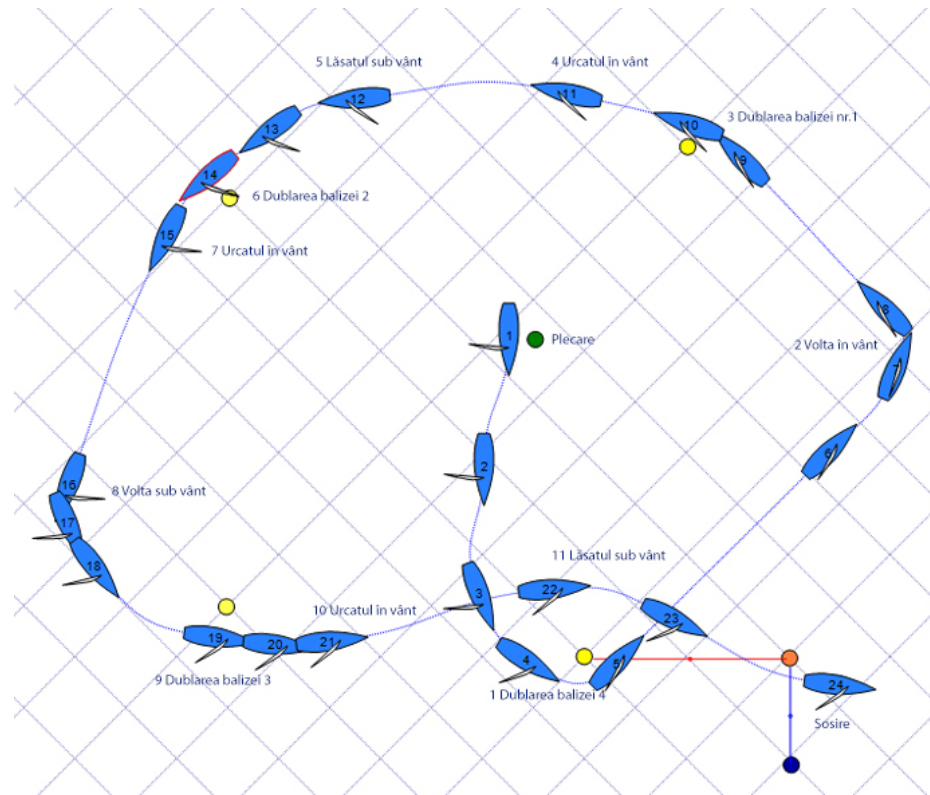


FIGURA 1. Traseul trapezoidal folosit în testare (diagramă realizată cu programul tss software v.2.6g)

Elementele de tehnică vizate în apreciere au fost:

1. Ocolirea balizei de start

Acest element de tehnică presupune ca echipajul să se apropie de linia de start de pe alura vânt de pupa și să ocolească cu mure babord (partea stângă) baliza galbenă (de start). Pentru dublarea acestei balize ambarcațiunea trebuie să se apropie venind de pe alura vânt de pupa, echipajul trebuie inițial să se îndepărteze de baliză după care să înceapă manevra de ocolire pentru a diminua efectul de derivă de rotație al ambarcațiunii și implicit să câștige înălțime față de linia vântului. Această manevră se consideră finalizată atunci când barca ajunge pe alura vânt strâns de bulină (unghi de 45° față de vânt). S-a ales plecarea de pe mure babord pentru a putea fi executată o singură voltă în vânt pe alura de vânt strâns și astfel putându-se cuantifica în cadrul acestui test un sigur element de acest gen.

2. Volta în vânt (pentru alura vânt strâns)

Acest element tehnic se realizează pentru alura de vânt strâns prin girația ambarcațiunii în vânt cu scopul schimbării murei (bordului din vânt). Ea creează o schimbare de direcție de 90° prin trecerea bărcii prin poziția „prova în vânt”. Eficiența acestui element crește cu cât viteza ambarcațiunii se conservă și cu cât barca este oprită din girație mai aproape de direcția nouă de deplasare.

3. Dublarea balizei 1

Ocolirea balizei 1 presupune atacul balizei cu mure tribord (vântul vine din partea dreaptă a bărcii) și înscrierea bărcii pe un arc de cerc orientat spre interiorul traseului de parcurs. Manevra se consideră încheiată când ambarcațiunea ajunge pe vânt travers.

4. Ridicarea spinecherului

Această manevră se face imediat după dublarea balizei numărul 1.

5. Urcatul în vânt pe alura vânt travers

Urcatul în vânt presupune înscrierea ambarcațiunii pe un drum mai în vânt. Acest element tehnic se realizează pe alura vânt travers pentru a apăra poziția în clasament, împiedicându-l pe adversar să obțină o poziție de avantaj. O dată cu schimbarea unghiului dintre barcă și vânt, mușii trebuie să strângă velele conform noii aluri de vânt.

6. Lăsatul sub vânt pe alura vânt travers

Acest element de tehnică se realizează prin înscrierea ambarcațiunii pe un drum sub vântul drumului inițial. Este realizat în momentul în care se dorește apropierea de baliza numărul doi. O dată cu schimbarea unghiului dintre barcă și vânt secunzii trebuie să largheze velele conform noii aluri de vânt.

7. Dublarea balizei 2

La această baliză dublarea se realizează prin înscrierea ambarcațiunii pe un arc de cerc spre babord făcându-se trecerea de la alura vânt travers la alura vânt de pupa. Velele trebuie largate conform alurii de vânt la care se face trecerea.

8. Urcatul în vânt pe alura vânt de pupa

Urcatul în vânt la alura vânt de pupa se folosește în două scopuri tactice. Primul scop este de a nu permite adversarului care vine din înapoi să-și plaseze conul turbionar de vânt peste velele ambarcațiunii, iar al doilea scop este de a înscrie ambarcațiunea pe o alură de vânt care să permită mărirea vitezei de deplasare a ambarcațiunii.

9. Volta sub vânt

Volta sub vânt este elementul tehnic ce permite schimbarea murei ambarcațiunii pentru a se putea apropia de baliza de sub vânt.

10. Dublarea balizei 3

Pentru dublarea balizei 3 echipajul trebuie inițial să execute o girație în vânt a ambarcațiunii, descriind un arc de cerc sub vântul balizei. Se face trecerea de la vânt de pupa la alura „mare larg”, atunci când se ajunge la această alură de vânt se consideră încheiată manevra.

11. Urcatul în vânt pe alura vânt mare larg

Acest element tehnic este realizat în scop tactic pentru a nu da posibilitatea adversarului care se apropie dinapoi să își plaseze conul turbionar în dreptul velor ambarcațiunii dinainte. Un alt motiv este acela de a accelera barca și a ajunge mai repede în apropierea porții de sosire. În situații de concurs sau de evitare a unui pericol acest element tehnic se finalizează la aluri de vânt travers sau strâns (în acest caz fără folosirea spinecherului).

12. Lăsatul sub vânt pentru sosire

Acest element presupune trecerea de la alura înapoia traversului la alura mare larg sau pupa. Pe lângă acțiunea de cârmă a skipperului, mușii trebuie să elibereze velele conform alurii de vânt.

13. Coborârea spinecherului

Spinecherul se va coborî imediat după degajarea liniei de sosire.

Această probă trebuie realizată de către o singură barcă în parte pe lac sau mare liniștită (Beaufort, forța 1), în condiții de vânt constant ca direcție și cu o viteză de 3-4 noduri. Pentru a putea fi urmăriți ușor, membrii echipajelor trebuie să poarte șepci de culori diferite. Skipperul trebuie să poarte culoarea albă, primul mus culoarea albastră și cel de al doilea mus culoarea roșie. Punctajele la acest test sunt alocate pe fiecare membru al echipajului în parte conform fișei de parcurs din anexa 11. Fiecare sarcină are valoarea de 1 punct, fiecare membru de echipaj poate să obțină un punctaj cuprins între 0 și 52 de puncte. Timpul în care este parcurs traseul nu se înregistrează datorită diferențelor ce pot apărea din cauza oscilației vitezei vântului.

Foaia de parcurs pentru acest test

– exemplu realizat pentru ambarcațiunea lestată Ypton 22 cu un echipaj format din trei persoane

Nr.Crt.	Elementul	Postul	Nr. P.I.	Îndeplinit	Item
1	Ocolirea balizei de start	Skipper	1	Da/Nu	îndepărtarea laterală de baliză prin manevră de punerea cârmei în bordul din vânt
			2	Da/Nu	menținerea direcției (menținerea cârmei în poziția zero) până când barca ajunge cu prova ambarcațiunii în dreptul balizei
			3	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt în momentul în care prova ajunge în dreptul balizei
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe alura vânt strâns de bulină
		Mus 1	1	Da/Nu	largarea randei corespunzător alurii avute la momentul 1
			2	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător momentului 2
			3	Da/Nu	strângerea randei corespunzător momentului 3
			4	Da/Nu	fixarea randei în poziția strâns, corespunzător momentului 4
		Mus 2	1	Da/Nu	largarea focului corespunzător alurii
			2	Da/Nu	menținerea unghiului focului corespunzător momentului 2
			3	Da/Nu	strângerea focului corespunzător momentului 3
			4	Da/Nu	fixarea focului în poziția strâns, corespunzător momentului 4
2	Volta în vânt (vânt strâns)	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 45°
			3	Da/Nu	punerea cârmei pe zero când velele au trecut de axul longitudinal al bărcii
			4	Da/Nu	deplasarea pe bordul opus cu fața către prova
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei randei, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	filarea ușoară a școtei randei pentru a facilita largarea velei
			3	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
			4	Da/Nu	strângerea școtei randei în poziția „strâns”
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	filarea ușoară a școtei focului pentru a facilita trecerea acestuia pe bordul opus
			3	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
			4	Da/Nu	strângerea școtei focului în poziția „strâns”
3	Dublarea balizei 1	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la un unghi de 20°-30°
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe alura vânt travers și revenirea la poziția normală din barcă
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei randei, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	filarea școtei randei corespunzător alurii cu care se deplasează ambarcațiunea
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii (lângă skipper)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător alurii vânt travers

		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
		Mus 2	2	Da/Nu	filarea școtei focului corespunzător alurii de vânt cu care se deplasează ambarcațiunea
		Mus 2	3	Da/Nu	deplasarea musului 2 în cel mai din vânt punct al ambarcațiunii (lângă musul 1)
		Mus 2	4	Da/Nu	menținerea unghiului focului corespunzător alurii vânt travers
4	Ridicarea spinecherului	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	deplasarea în centrul cocpitului pe partea din vânt
			3	Da/Nu	menținerea direcției
			4	Da/Nu	preluarea școtei randei
		Mus 1	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului, predarea școtei randei și deplasarea lângă tachelul funții randei
			2	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului musului 2 cu privire la ridicarea spinecherului
			3	Da/Nu	ridicarea spinecherului prin acționarea funții și fixarea acesteia în tachel
			4	Da/Nu	preluarea școtelor spinecherului și umflarea lui după ridicare
		Mus 2	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului și fixarea școtei focului
			2	Da/Nu	deplasarea în prova bărcii și fixarea tangonului
			3	Da/Nu	ajută musul 1 la ridicarea spinecherului
			4	Da/Nu	revine în cocpit și preia școtele spinecherului
5	Urcatul în vânt pe alura vânt travers	Skipper	1	Da/Nu	se asigură și anunță începerea manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de baliza 2 și strânge școta de sub vânt a focului
			4	Da/Nu	ajută la guvernarea ambarcațiunii pe un unghi mai mic cu vântul
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei
			3	Da/Nu	strânge școta randei conform alurii de vânt pe care se deplasează ambarcațiunea
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare a focului și spinecherului
			3	Da/Nu	strânge școta spinecherului de sub vânt conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul ambarcațiunii
		6	Lăsatul sub vânt pe alura vânt travers	Skipper	1
2	Da/Nu				punerea cârmei în bordul din vânt la 10°-15°
3	Da/Nu				urmărește direcția de deplasare și unghiul față de baliza 2, larghează școta randei
4	Da/Nu				ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia
Mus 1	1			Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei

			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei
			3	Da/Nu	larghează școta focului conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul ambarcațiunii
			Mus 2		
		1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei	
		2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului	
		3	Da/Nu	larghează școta de sub vânt a spinecherului conform alurii de vânt pe care se deplasează ambarcațiunea	
		4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia	
7	Dublarea balizei 2	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la un unghi de 20°-30°
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii, larghează școta de sub vânt a randei
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe aliura vânt de pupa și revenirea la poziția normală din barcă
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	filarea școtei focului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune (spre vânt de pupa)
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii (lângă skipper)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător alurii vânt de pupa
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	filarea școtei spinecherului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii (lângă musul 1)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului spinecherului corespunzător alurii vânt travers
8	Urcatul în vânt pe alura vânt de pupa	Skipper	1	Da/Nu	se asigură și anunță începerea manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de baliza 3 și strânge școta de sub vânt a focului
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei
			3	Da/Nu	strânge școta randei conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului și spinecherului
			3	Da/Nu	strânge școta spinecherului de sub vânt conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune

			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
9	Volta sub vânt	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la 45° și face schimbul școtelor focului
			3	Da/Nu	punerea cârmei pe zero când velele au trecut de axul longitudinal al bărcii
			4	Da/Nu	deplasarea pe bordul opus cu fața către prova
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei randei, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	ajută școta randei să treacă pe bordul opus
			3	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
			4	Da/Nu	largarea școtei randei în poziția „larg”
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei spinecherului, urmărirea gradului de fluturare a acestuia și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	filarea ușoară a școtei din vânt a spinecherului pentru a facilita trecerea acesteia pe bordul opus
			3	Da/Nu	schimbarea tangonului pe cealaltă școtă a spinecherului
			4	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
10	Dublarea balizei 3	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la un unghi de 20°-30°
			3	Da/Nu	deplasarea înspre centrul ambarcațiunii și strângerea școtei randei
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe alura vânt mare larg și revenirea la poziția normală din barcă
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	strângerea școtei focului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune (spre vânt mare larg)
			3	Da/Nu	deplasarea înspre centrul ambarcațiunii (lângă skipper)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător alurii vânt mare larg
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei de sub vânt a spinecherului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	strângerea școtei spinecherului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune
			3	Da/Nu	deplasarea în centrul longitudinal al bărcii (lângă musul 1)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului spinecherului corespunzător alurii vânt mare larg
11	Urcatul în vânt pe alura vânt mare larg	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de poarta de sosire și strânge școta randei
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul ambarcațiunii
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei

			3	Da/Nu	strânge școta randei conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune		
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia		
			Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei	
				2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului și spinecherului	
					3	Da/Nu	strânge școta spinecherului de sub vânt conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
					4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
		12	Lăsatul sub vânt pentru sosire	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
					2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la 10°-15°
3	Da/Nu				urmărește direcția de deplasare și unghiul față de poarta de sosire, larghează școta randei		
4	Da/Nu				ajută la guvernarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia		
Mus 1	1			Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei		
	2			Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei		
	3			Da/Nu	larghează școta focului conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune		
	4			Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia		
Mus 2	1			Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei		
	2			Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului		
	3			Da/Nu	larghează școta de sub vânt a spinecherului conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune		
	4			Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia		
13	Coborârea spinecherului	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor		
			2	Da/Nu	deplasarea în centrul cocpitului pe partea din vânt		
			3	Da/Nu	menținerea direcției		
			4	Da/Nu	preluarea școtei randei		
		Mus 1	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului, predarea școtei randei și deplasarea lângă tachelul funții randei		
			2	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului musului 2 cu privire la coborârea spinecherului		
			3	Da/Nu	coborârea spinecherului prin acționarea funții și fixarea acesteia în tachel		
			4	Da/Nu	preluarea școtelor spinecherului și umflarea lui după ridicare		
		Mus 2	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului și fixarea școtei focului		
			2	Da/Nu	deplasarea în prova bărcii și demontarea tangonului		
			3	Da/Nu	asistă coborârea spinecherului spinecherului (il bagă în sac)		
			4	Da/Nu	revine în cocpit și preia școtele focului		

NOTĂ:

Pentru manevrarea pe vânt travers, strâns-pupă sau pe traseu triunghiular testul se adaptează de către profesor prin eliminarea punctelor cheie care nu sunt relevante pentru test, dar prin respectarea protocolului de cuantificare a rezultatelor.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHÎTESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova
MICU Alexandru	Universitatea Maritimă, Constanța