

**Programa școlară  
pentru**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT**

**Disciplina sportivă de specializare:**

**GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**

**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 GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ, 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.

Prezenta 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**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**  
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

**Competențe specifice și exemple de activități de învățare**

**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor</li><li>• Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici</li><li>• Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul</li></ul>
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare</li><li>• Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare</li><li>• Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator</li></ul>

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității</li><li>• Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort</li><li>• Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort</li></ul>
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob</li><li>• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal</li><li>• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt</li></ul>
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice</li><li>• Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</li><li>• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic</li><li>• Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora</li></ul>

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche</li><li>• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup</li><li>• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă</li></ul>

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate</li> <li>• Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice</li> <li>• Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire</li> </ul>
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale</li> <li>• Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament</li> <li>• Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri</li> <li>• Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor</li> </ul>

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază</li> <li>• Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază</li> <li>• Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice</li> <li>• Exersarea procedeele tehnice în regim de manifestare a calităților motrice</li> </ul>
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"> <li>• Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee</li> <li>• Exersarea procedeele tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi</li> <li>• Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete</li> </ul>
4.3. Integrarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire</li> <li>• Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere</li> <li>• Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale</li> </ul>
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire</li> <li>• Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri</li> <li>• Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri</li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltare fizică armonioasă</li> <li>• talia 112-125 cm</li> <li>• anvergura egală cu talia</li> <li>• greutate corporală 18-24 kg</li> <li>• țesut adipos 12-13 %</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• tracțiune-împingere</li> <li>• echilibru</li> <li>• cățărare-escaladare</li> </ul>
<b>3. Calități motrice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de deplasare</li> <li>- de execuție</li> <li>- de reacție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală dinamică</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor vizual-motrică, a segmentelor față de corp și a corpului în spațiu</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort anaerob</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilitatea și stabilitatea tuturor articulațiilor</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• diametru biacromial mai mare decât diametrul bitrohanterian</li> <li>• greutatea mai mică decât numărul centimetrelor înălțimii peste metru</li> <li>• adaptarea la efort a sistemelor cardio-muscular și respirator</li> </ul>
<b>5. Calități motrice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de deplasare pe distanțe scurte</li> <li>• viteza de execuție a unor mișcări singulare și înlănțuite</li> <li>• forța explozivă a musculaturii membrelor abdomenului și spatelui</li> <li>• coordonare vizual-motrică</li> <li>• coordonarea segmentelor și corpului în poziții variate</li> <li>• mobilitatea statică și dinamică în articulațiile coxo-femorale, scapulo-humerale și a coloanei vertebrale</li> <li>• rezistență la eforturi mixte</li> </ul>
<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței explozive în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>• a coordonării</li> <li>• a mobilității și supleței</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<p><b>a) Sol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>elemente acrobatice statice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podul</li> <li>- sfoara laterală și înainte</li> </ul> </li> <li>• <b>poziții cu caracter de echilibru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpăna înainte</li> <li>- cumpăna înapoi</li> <li>- cumpăna laterală</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- stând pe cap</li> <li>- stând pe mâini</li> </ul> </li> <li>• <b>elemente acrobatice dinamice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulare din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rulare înainte din culcat facial</li> </ul> </li> </ul>

- cilindru înainte
- rostogolire înainte din ghemuit
- rostogolire înainte din depărtat în depărtat
- rostogolire înapoi cu genunchii întinși
- rostogolire înapoi în ghemuit (variante)
- îndreptare de pe cap
- roata laterală spre stânga și spre dreapta
- roata întoarsă
- răsturnare înainte pe un picior
- răsturnare înapoi

**b) Cal cu mânăre (capră)**

- sprijin pe cal, trecerea picioarelor printre brațe în sprijin înapoi și revenire
- deplasare în sprijin în jurul calului
- jocuri pe aparat
- cercuri transversale la capătul calului
- cercuri cu îngrăditori de mișcare
- cercuri în trenajor
- cercuri la capră
- cercuri duble la capră
- balansuri peste și înapoi la cal

**c) Inele**

- priza
- poziția de atârnat
- balansul înainte-înapoi
- elementul tehnic **lumânarea** (atârnat-răsturnat)
- răsucirile
- coborârile simple la balans înapoi
- coborârile prin salt

**d) Sărituri**

- elanul și alergarea specifică
- bătaia pe trambulină
- aterizarea
- bătaie, zbor I și sprijinul mâinilor pe aparat
- săritura depărtat peste capră
- săritura în sprijin pe ladă în lungime și săritura în adâncime cu aterizare pe saltea
- săritura prin răsturnare la saltele înalte
- săritura prin răsturnare la cal
- variante de sărituri în funcție de evoluția nivelului de pregătire al sportivilor din grupa de începători

**e) Paralele**

- priza pe aparat
- pozițiile de sprijin
- balansurile în sprijin pe brațe
- urcarea prin îndreptare în sprijin așezat depărtat
- stând pe mâini
- variante de coborâre la balans înainte și înapoi
- jocuri pe aparat

**f) Bară**

- priza la aparat
- pozițiile de atârnat și balansurile
- îndreptările în sprijin
- roata pe tălpi
- **Notă:** La sfârșitul perioadei de pregătire în grupa de începători sportivul trebuie să îndeplinească cerințele minime de abordare a categoriei a II-a. Elevii sportivi cu reale calități pentru gimnastica de performanță care își însușesc mai repede cerințele tehnice pe cele 6 aparate de bază pot să abordeze următoarea etapă de pregătire și să treacă în grupele de avansați mai repede decât prevede programa.



<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• după caz</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• după caz</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• concentrare</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• curaj</li> <li>• încredere în posibilitățile de afirmare</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• personalizarea echipamentului de concurs</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criteriile de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și a autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora</li> <li>• semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• relațiile cu oficialii concursului</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**  
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

**Competențe specifice și exemple de activități de învățare**

**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

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

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

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

### 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"> <li>• Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii</li> <li>• Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă</li> <li>• Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs</li> </ul>
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii</li> <li>• Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.)</li> <li>• Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor</li> </ul>
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire</li> <li>• Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale</li> <li>• Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene</li> </ul>

### 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"> <li>• Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate</li> <li>• Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului</li> <li>• Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice</li> </ul>
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire</li> <li>• Aplicarea procedeele tehnice în competiții</li> <li>• Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale</li> </ul>
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale</li> <li>• Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective</li> <li>• Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate</li> </ul>
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor</li> <li>• Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie</li> <li>• Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri</li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> <li>aspect armonios</li> <li>torace globulos</li> <li>centura scapulară puternică</li> <li>dezvoltare armonioasă</li> <li>capacitate maximă aerobă</li> <li>elasticitate toracică</li> <li>capacitate vitală</li> </ul>
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergarea</li> <li>săritura</li> <li>prinderea</li> <li>tracțiunea-împingerea</li> <li>echilibru</li> <li>cățărare-escaladare</li> </ul>
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de deplasare</li> <li>de execuție</li> <li>de reacție</li> </ul> </li> <li><b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>absolută</li> <li>explozivă</li> </ul> </li> <li><b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea vizual motrică</li> <li>coordonarea segmentelor față de corp</li> <li>coordonarea corpului în spațiu</li> </ul> </li> <li><b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la efort anaerob</li> <li>la efort mixt</li> </ul> </li> <li><b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>stabilitate articulară</li> </ul> </li> </ul>
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>talia 120-135 cm</li> <li>greutatea cu 8-10 kg mai mult decât mărimea centimetrilor taliei, minus 100</li> <li>țesut adipos 12-13 %</li> <li>diametrul biacromial mai mare cu 7-8 cm decât cel bitrohanterian</li> <li>dezvoltare fizică estetică</li> </ul>
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>viteză de reacție la stimuli chinestezici</li> <li>viteză de execuție în regim de coordonare</li> <li>forță absolută a flexorilor palmari și a extensorilor brațelor</li> <li>forță explozivă a membrelor superioare și inferioare</li> <li>forță izometrică</li> <li>rezistență în regim de forță</li> <li>coordonare a acțiunilor în poziții neobișnuite și față de aparate</li> <li>mobilitate statică și dinamică a articulațiilor</li> </ul>
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> <li>a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>a vitezei de reacție, de execuție</li> <li>a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte</li> <li>a coordonărilor complexe</li> <li>a mobilității și supleței musculare</li> </ul>
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p><b>A) Elementele tehnice pentru cele șase aparate, conform programei F.R.G. pentru categoriile a II-a și a III-a - Juniori III Nivel 2 (10-11 ani)</b></p>

**Cerințe la sol**

1. Din stând cu fața spre direcția A-C: elan și răsturnare înainte
2. Rostogolire înainte grupat și îndreptare de pe cap
3. Pas și stând pe mâini menținut, rostogolire înainte cu picioarele întinse în stând
4. Coborârea brațelor lateral cu pas înainte și forfecare în stând cu un picior înainte și cumpănă înainte menținut
5. Ridicarea corpului în stând cu întoarcere de 45° în direcția C-D
6. Elan și salt înainte grupat
7. Săritură cu 1/1 întoarcere și rostogolire înainte în stând depărtat brațele lateral
8. Coborâre în sfoară și trecere în culcat facial
9. Trecere pe genunchi și urcare în stând pe mâini urmat de întoarcere de 135°
10. Pe direcția D-B elan și rondă flic salt înapoi grupat sau întins

**Cerințe la capră**

1. Din stând cu fața la aparat, săritură și două cercuri în lateral spre dreapta
2. Întoarcere 90° pe brațul stâng spre stânga și două cercuri transversale în zona 1
3. Întoarcere 90° pe brațul drept spre stânga și două cercuri în lateral
4. Întoarcere 90° pe brațul drept spre stânga (1/2 șurub) în sprijin transversal și două cercuri transversale în zona 1
5. Coborâre prin ocolire german

**Cerințe la inele**

1. Din atârnat, luarea elanului și balans înapoi la orizontala inelelor, balans înainte cu trecerea în atârnat răsturnat îndoit
2. Întinderea corpului, trecere în atârnat și balans înapoi la orizontala inelelor, balans înainte la orizontala inelelor
3. Balans înapoi la orizontala inelelor și răsucire înainte cu corpul întins în atârnat răsturnat
4. Atârnat răsturnat îndoit, răsucire înapoi și coborâre prin salt înapoi întins

**Cerințe la sărituri**

Se va executa răsturnare prin stând pe mâini, o singură săritură, la masa de sărituri (înălțimea de 1,10 m)

**Cerințe la paralele**

1. Din elan săritură între bare și îndreptare lungă joasă în sprijin și balans înapoi în sprijin plutitor
2. Lansare în atârnat, îndreptare lungă joasă, balans înapoi, balans înainte și balans în stând pe mâini menținut
3. Balans înainte, lăsare înapoi și îndreptare în sprijin așezat depărtat, schimbarea prizelor înaintea coapselor și trecere din forță în stând pe mâini menținut (brațe întinse și corp îndoit)
4. Balans înainte și săritură peste o bară, cu întoarcere 180° în stând

**Cerințe la bară fixă**

1. Din atârnat, luarea elanului și balans înapoi în sprijin plutitor peste orizontală
2. Roata înapoi în sprijin subbalansare în atârnat și balans înapoi
3. Balans înainte și îndreptare în sprijin
4. Balans înapoi în sprijin plutitor, lansare în atârnat, balans înainte și salt înapoi întins

	<p><b>B) Categoria a III-a - Juniori II Nivel 3 (12-13 ani)</b></p> <p><b>Cerițe la sol</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salt înapoi întins</li> <li>2. Răsturnare înainte urmată de salt înainte</li> <li>3. Stând pe mâini din forță menținut</li> <li>4. Sfoară</li> </ol> <p><b>Cerițe cal cu mâner</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Două cercuri pe mâner legate</li> <li>2. Transport lateral sau transversal</li> <li>3. Două cercuri transversale legate</li> <li>4. Ocolire germană</li> </ol> <p><b>Cerițe la inele</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stând pe mâini marcat</li> <li>2. Balans înapoi în sprijin echer</li> <li>3. 2 răsuciri înapoi legate</li> <li>4. Coborâre salt întins la nivelul inelelor</li> </ol> <p><b>Cerițe la sărituri</b></p> <p>Se va executa o săritură din grupa III conform F.I.G.</p> <p><b>Cerițe la paralele</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lansare Moy</li> <li>2. Din sprijin echer stând pe mâini din forță menținut</li> <li>3. Vals înainte</li> <li>4. Coborâre prin salt înapoi întins – pentru salt înainte este permis un balans în plus</li> </ol> <p><b>Cerițe la bară</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Din elan îndreptare în sprijin</li> <li>2. Gigantică înainte</li> <li>3. Gigantică înapoi</li> <li>4. Coborâre prin salt</li> </ol>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• după caz</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de adaptare a execuțiilor elementelor tehnice de dificultate și mare dificultate la particularitățile individuale (calități și defecte)</li> <li>• variante de compoziția exercițiilor liber alese în funcție de scopul urmărit (punctaj individual, punctajul echipei, execuție de risc)</li> <li>• variante de adaptare a execuțiilor în funcție de calitatea aparatelor din concurs, de maniera de arbitraj și de factorii ambianți</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• concentrare</li> <li>• atenție distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• încrederea în posibilitățile de afirmare</li> <li>• dorința de victorie și autodepășire</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>

<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criteriile de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și al autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulamentul de concurs</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relații de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**  
NIVEL VALORIC: PERFORMANȚĂ

**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 diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</li><li>• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs</li><li>• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire</li></ul>
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însoșite</li><li>• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg</li><li>• Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare</li></ul>

**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"><li>• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos</li><li>• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri</li></ul>
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță</li><li>• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină</li><li>• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora</li></ul>

**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	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții</li></ul>



cerințele activităților de pregătire și competiționale	<p>sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</li> <li>• Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor</li> </ul>
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare</li> <li>• Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere</li> <li>• Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului</li> </ul>
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri</li> <li>• Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play</li> <li>• Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play</li> </ul>

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice</li> <li>• Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță</li> <li>• Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă</li> </ul>
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor</li> <li>• Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs</li> <li>• Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale</li> </ul>
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție</li> <li>• Exersarea unor acțiuni tactice variate</li> <li>• Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale</li> </ul>
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii</li> <li>• Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței</li> <li>• Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte</li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii	Nivelul valoric - PERFORMANȚĂ
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltare fizică estetică</li> <li>• aspect robust cu musculatură globuloasă</li> <li>• raport talie-greutate</li> <li>• optimizarea funcțională a sistemelor cardio-vascular, respirator, neuromuscular și metabolic</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• prindere-apucare</li> <li>• echilibru</li> <li>• cățărare</li> <li>• escaladare</li> </ul>
<b>3. Calități motrice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de execuție și de reacție în regim de îndemânare și forță</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- absolută</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare în regim de viteză și forță</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort anaerob</li> <li>- la efort mixt</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- statică și dinamică în articulațiile coxofemorale, scapulohumerale și ale coloanei vertebrale</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aspect corporal estetic</li> <li>• bazin îngust, torace globulos, diametru biacromial mărit</li> <li>• membre inferioare mai lungi decât trunchiul</li> <li>• țesut adipos redus</li> <li>• putere maximă anaerobă</li> <li>• profil neuro-motor echilibrat</li> </ul>
<b>5. Calități motrice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forță palmară 60-70% din greutatea corporală</li> <li>• forță scapulară 80-100% din greutatea corporală</li> <li>• forță lombară 200-220% din greutatea corporală</li> <li>• forță izometrică a musculaturii membrelor superioare și a abdomenului</li> <li>• forță explozivă a musculaturii membrelor inferioare</li> <li>• coordonare vizual-motrică</li> <li>• percepție spațială</li> <li>• reactivitate motrică</li> <li>• rezistență musculară locală în regim de forță</li> <li>• rezistență la efort anaerob și mixt</li> <li>• mobilitate statică la nivelul articulațiilor coxofemorale și scapulohumerale</li> </ul>
<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție</li> <li>• a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte</li> <li>• a coordonării complexe, specifice elementelor de mare dificultate</li> <li>• a mobilității și supleței musculare</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<p><b>A) Categoria a II-a - Juniori III, Nivel 4 (14 - 15 ani)</b>  <b>Cerințe la sol</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salt înapoi cu întoarcere de cel puțin 1/1</li> <li>2. Din sprijin echer depărtat stând pe mâini menținut</li> <li>3. Răsturnare înainte salt înainte întins.</li> <li>4. Rondă, răsturnare înapoi, săritură cu întoarcere 1/2 și salt înainte</li> </ol>

	<p><b>Cerințe la cal cu mâner</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un cerc pe mâner</li> <li>2. Un stokli direct A sau B sau coroană</li> <li>3. Un transport transversal minim 1/3, înainte sau înapoi</li> <li>4. Coborâre valoare minim B</li> </ol> <p><b>Cerințe la inele</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Din stând pe mâini, lansare înainte sau înapoi</li> <li>2. Planșa înapoi</li> <li>3. Din sprijin echer menținut, stând pe mâini din forță menținut (este permisă depărtarea picioarelor)</li> <li>4. Coborâre, minim dublu salt înapoi.</li> </ol> <p><b>Cerințe la sărituri</b> (masa de sărituri, înălțimea 1,25 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- În concursul pe echipe sau concursul individual compus se vor executa două sărituri din grupa III (stând pe mâini salt grupat) și IV sau V</li> <li>- În finalele pe aparate se vor executa două sărituri diferite din grupele III (stând pe mâini salt grupat) și IV sau V, media dintre cele două sărituri constituind nota finală</li> </ul> <p><b>Cerințe la paralele</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Îndreptare progresivă („finlandeza” pe brațe)</li> <li>2. Salt sub în sprijin plutitor</li> <li>3. Moy</li> <li>4. Coborâre prin salt</li> </ol> <p><b>Cerințe la bară</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endo sau variante de Endo</li> <li>2. Stalder</li> <li>3. Gigantică înapoi și schimb în gigantică înainte.</li> <li>4. Coborâre valoare minim B</li> </ol>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• după caz</li> <li>• elemente originale – creații de elemente sau legări noi</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de concepere a exercițiilor liber alese pentru a pune în valoare calitățile proprii, elementele spectaculoase și realizarea impresiei artistice</li> <li>• variante de stabilire a dificultății exercițiului liber ales și a punctajului de notare în funcție de locul în clasamentul individual, punctajul minim necesar echipei sau calificării în finalele pe aparate</li> <li>• variante de execuții în funcție de ordinea de intrare la aparate</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• concentrare</li> <li>• atenție distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• susținerea coechipierilor</li> <li>• încredere în posibilitățile de afirmare</li> <li>• stabilitate emoțională</li> <li>• asumarea riscurilor</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează instruirea</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• criteriile de analiză a rezultatelor</li> <li>• specificul analizei de caz</li> </ul>
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulamente de întrecere</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamentul în întrecere</li> <li>• situațiile critice din întrecere</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

## 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 performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- 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 volum 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.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA 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	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 11 ani, juniori III, nivel II. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

## CLASA a VI-a

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75

### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 12 ani, juniori II, nivel III. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

## CLASA a VII-a

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	16	17	18
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,70	1,75	1,80	1.85

### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 13 ani, juniori II, nivel III. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte



## CLASA a VIII-a

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	16	17	19
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,50	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2.00

### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 14 ani, juniori II, nivel IV. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

## 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.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
CORLACI Ionuț	U.N.E.F.S. București