

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**  
**ETAPA JUDEȚEANĂ A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI**  
**7 MARTIE 2025**

**CLASA A XI-A**  
**SUBIECTELE DE CONCURS**

- ♦ Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.
- ♦ Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.

**Subiectul I**

**30 de puncte**

**A.** Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1-10), scrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

**20 de puncte**

**1.** Totalitatea reacțiilor ce se produc în organism după digestia și absorbția alimentelor în intestin reprezintă:

- a. capacitatea aerobă
- b. principiile alimentare
- c. rația alimentară
- d. starea de nutriție

**2.** Cărțile de specialitate sunt mijloace de informare din domeniul sportiv din categoria:

- a. reviste sportive
- b. presă sportivă
- c. publicații de specialitate
- d. ziare și reviste

**3.** Cel mai important element care determină trecerea de la un stadiu de pregătire sportivă la altul este:

- a. conținutul antrenamentului de bază
- b. dezvoltarea armonioasă a corpului
- c. valoarea performanței realizate
- d. vârsta sportivilor

**4.** Atrofierea gravă a măduvei osoase din organism este o consecință care se manifestă în lipsa:

- a. glucidelor
- b. lipidelor
- c. proteinelor
- d. vitaminelor

**5.** Legea lui Mark Jansen stabilește că sensibilitatea țesuturilor este proporțională cu:

- a. capacitatea vitală
- b. durerea musculară
- c. forța maximală
- d. viteza de creștere

**6.** Formarea unei atitudini agreeate de factorii sociali și respectarea statutului de vedetă este o sarcină a antrenamentului sportiv în stadiul:

- a. al II-lea
- b. al III-lea
- c. al IV-lea
- d. al V-lea

**7.** Fondarea Comitetului Olimpic Român a avut loc în anul:

- a. 1896
- b. 1900
- c. 1914
- d. 1989

**8.** Rația de refacere trebuie să fie:

- a. hipercalorică, hipohidrică, hipoglucidică
- b. hiperproteică, hiperhidrică, hiperglucidică
- c. hipocalorică, hiperhidrică, hiperglucidică
- d. hipoproteică, hipohidrică, hipoglucidică

9. Prima medalie olimpică a fost câștigată de România la disciplina sportivă:

- a. atletism
- b. canotaj
- c. rugby
- d. tir

10. Principalul aducător de vitamine și minerale în organism este grupa a IV-a de alimente:

- a. carnea și peștele
- b. laptele și derivatele
- c. legumele și fructele
- d. produsele zaharoase

B. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

**10 puncte**

- 1. Menționați două dintre obiectivele generale ale Stadiului al II-lea al antrenamentului. 2 puncte
- 2. Definiți rația alimentară. 2 puncte
- 3. Numiți sportivul care a câștigat prima medalie olimpică de aur pentru România. 2 puncte
- 4. Menționați două dintre motivele utilității Jurnalului de autocontrol al sportivului. 2 puncte
- 5. Precizați rolul presei sportive. 2 puncte

**Subiectul al II-lea**

**30 de puncte**

1. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

**10 puncte**

- a. Federațiunea Societăților Sportive Române avea ca scop stabilirea regulilor unitare pentru fiecare sport. 2 puncte
  - b. Internetul este cel mai vechi mijloc de informare în domeniul sportiv. 2 puncte
  - c. Obișnuirea cu participarea în competiție este un obiectiv al stadiului I. 2 puncte
  - d. Capitolul I al Jurnalului de autocontrol cuprinde datele înregistrate la selecția sportivului. 2 puncte
  - e. Glucidele au rol în termoreglarea organismului. 2 puncte
2. Coloana **A** cuprinde nume de sportivi români medaliați la campionate mondiale sau campionate europene, iar coloana **B** cuprinde discipline sportive practicate de aceștia. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

**10 puncte**

A	B
a. Mihai Leu	1. natație
b. Laura Gabriela Badea Cârlescu	2. judo
c. Alina Dumitru	3. scrimă
d. Carmen Bunaciu	4. box
e. Elisabeta Oleniuc Lipă	5. canotaj
	6. atletism

3. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere.

**10 puncte**

Metabolismul .... (1) .... reprezintă totalitatea proceselor nutritive de asimilație și dezasimilație care se produc la nivelul mușchilor.

Rația de... (2) ... constă în administrarea a 100 ml suc de fructe, din oră în oră, până la ... (3) ..., realizându-se astfel o hidratare convenabilă a organismului.

Catabolismul este faza de ... (4) ... și de degradare a substanțelor încorporate pentru furnizarea ... (5)... necesare fenomenelor vitale activităților desfășurate.

**Subiectul al III-lea**

**30 de puncte**

Selecția în sport se desfășoară pe întregul proces de pregătire.

- a. Definiți selecția. 6 puncte
- b. Menționați etapele selecției. 6 puncte
- c. Prezentați una dintre etapele selecției menționate la punctul b. 10 puncte
- d. Enumerați patru parametri de structură morfologici (antropometrici). 8 puncte