



Nr. 1483/14.02.2024

APROB,

Inspector școlar general,  
prof. Paula – Maria ~~DĂRABAN~~

Către

Unitățile de învățământ preuniversitar din județul Mureș,  
În atenția doamnei/domnului director și a profesorilor de educație fizică/antrenorilor

Referitor: Olimpiada Națională a Sportului Școlar ( ONSS ) - an școlar 2023 - 2024

În acest an școlar, ONSS se va desfășura conform Ordinului Ministrului Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului nr. 3035/2012, cu modificările și completările ulterioare, prevederilor Regulamentului de Desfășurare a Competițiilor Sportive Școlare, aprobat prin Ordinului Ministrului Educației și Cercetării nr. 4196/2020, cu modificările și completările ulterioare și Anexei 25157/2/07.02.2024, care conține următoarele documente:

- a) Calendarul Competițional Național:
  - pe niveluri de învățământ;
  - pe ramuri/probe/jocuri sportive;
  - data și locația desfășurării etapelor finale;
  - tabloul desfășurării etapelor pe zonă.
- b) Prevederi Metodologice Generale
- c) Prevederi Metodologice Specifice
- d) Componenta delegațiilor sportive școlare participante la ONSS, începând cu etapa județeană.

**În atenția dumneavoastră:**

- documentele mai sus menționate le găsiți pe site-ul ISJ Mureș, Departamentul Educație Fizică și Sport;
- pot participa elevii care îndeplinesc condițiile menționate la Prevederile Metodologice Generale, cu referire la grupele de vârstă impuse pentru participarea la Olimpiada Națională a Sportului Școlar, pentru anul școlar 2023 - 2024;
- la competițiile din acest an școlar pot participa doar elevi de la nivelul gimnazial și liceal. Nu sunt prevăzute competiții pentru elevii de nivel primar.

Vă urez mult succes !

Avizat,  
Inspector școlar general adjunct,  
prof. dr. Fănică NIȚĂÎntocmit/Redactat,  
Inspector școlar,  
prof. Claudiu-Gabriel BÎNDILĂ



Nr. 25157/2/07.02.2024

SE APROBĂ.  
SECRETAR DE STAT,  
Ionel-Florian LIXANDRUSE APROBĂ.  
SECRETAR DE STAT,  
KALLOS ZoltanOLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ȘCOLAR  
CALENDAR COMPETIȚIONAL NAȚIONAL  
ANUL ȘCOLAR 2023 - 2024□ **TABLOUL ETAPELOR FINALE**

Nr. crt.	Mediul urban/rural, Denumirea competiției, Participanți (fete-băieți)	Nivelul de învățământ	Etaple și datele desfășurării competițiilor						
			- grupă - clasă - școală - liceu	- localitate - comună - centru localități - orașe - municipii	- județ / sectoare	Zonă / Mun. București	Etapa națională		
							Data	ISJ organizator	
ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL (mediul urban-rural)									
1.	Tetralton (individual) - F./B.	Cls. V-VIII	octombrie- noiembrie	martie-aprilie	martie-aprilie	-	26-28.04.2024	Dolj	Dolj
2.	Cros - F./B.	Cls. V-VIII	octombrie- noiembrie	octombrie- aprilie	octombrie- aprilie	-	26-27.04.2024	Botoșani	Botoșani
3.	Șah - F./B.(individual)	Cls. V-VIII	octombrie- noiembrie	octombrie- decembrie	octombrie- februarie	-	10-12.05.2024	Vaslui	
4.	Tenis de masă F./B.(individual)	Cls. V-VIII	octombrie- decembrie	octombrie- decembrie	noiembrie- februarie	-	19-21.04.2024	Bistrița Năsăud	Bistrița Năsăud
5.	Oină - F	Cls. V-VIII	octombrie- decembrie	decembrie- martie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	26-28.04.2024	Argeș	-
6.	Oină - B	Cls. V-VIII	octombrie- decembrie	decembrie- martie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	17-19.05.2024	-	Neamț
7.	Baschet - F	Cls. V-VIII	octombrie- decembrie	octombrie- decembrie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	09-12.05.2024	Gorj	-
8.	Baschet - B	Cls. V-VIII	octombrie- decembrie	octombrie- decembrie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	09-12.05.2024	-	Bihor

9.	Volei - F		Cls. V-VIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	martie - aprilie	ianuarie-aprilie	11-14.04.2024	Brăila	-
10.	Volei - B		Cls. V-VIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	martie - aprilie	ianuarie-aprilie	30.05-02.06.2024	-	Sălaj
11.	Badminton - F./B.(individual)		Cls. V-VIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	martie - aprilie	-	31.05-02.06.2024	Bacău	Bacău
12.	ONSS-Cupa Timbark	Fotbal B.	Cls. V-VI	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	19-21.05.2024	-	Gorj
		Fotbal F.	Cls. V-VI	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	19-21.05.2024	Gorj	-
	ONSS-Cupa I.S.F.	Fotbal B.	Cls. VII-VIII	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	09-11.05.2024	-	Covasna
		Fotbal F.	Cls. VII-VIII	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	27-29.05.2024	Constanța	-
13.	S-Rugby - Mixt		Cls. V-VIII	octombrie-decembrie	octombrie-martie	ianuarie-martie	martie-aprilie	25-27.04.2024	Alba	
14.	Handbal- F/B		Cls. V-VIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	ianuarie-martie	martie-aprilie	17-19.05.2024	Bistrița Năsăud	-
			Cls. V-VIII					10-12.05.2024	-	Constanța
<b>ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL (mediul urban-rural)</b>										
1.	Pentatlon (individual) - F./B.		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-noiembrie	febr. - martie	martie - aprilie	-	25-27.04.2024	Vâlcea	Vâlcea
2.	Cros - F./B.		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-noiembrie	octombrie-aprilie	octombrie-aprilie	-	26-27.04.2024	Botoșani	Botoșani
3.	Tenis de masă - F./B.(individual)		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-noiembrie	octombrie-martie	octombrie-martie	-	05-07.04.2024	Arad	Arad
4.	Baschet - F		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	16-19.05.2024	Prahova	-
5.	Baschet - B		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	25-28.04.2024	-	Satu Mare
6.	ONSS-Cupa I.S.F.	Fotbal B.	Cls. IX-X	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	11-13.05.2024	-	Covasna
		Fotbal F.	Cls. IX-X	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	25-27.05.2024	Constanța	-
		Fotbal B.	Cls. XI-XII/XIII	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	13-15.05.2024	-	Covasna
		Fotbal F.	Cls. XI-XII/XIII	oct.-decembrie	oct.-decembrie	decembrie-martie	martie-mai	23-25.05.2024	Constanța	-
7.	Handbal - F		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	decembrie-martie	martie-aprilie	23-26.05.2024	Caraș Severin	-
8.	Handbal - B		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	decembrie-martie	martie-aprilie	16-19.05.2024	-	Suceava
9.	Volei - F		Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	decembrie-martie	martie-aprilie	23-26.05.2024	Alba	-

10.	Volei - B	Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	decembrie-martie	martie-aprilie	23-26.05.2024	-	București
11.	S-Rugby - Mixt	Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-martie	ianuarie-martie	martie-aprilie	19-21.04.2024	Vâlcea	
12.	Oină - F.	Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	decembrie-martie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	24-26.05.2024	Buzău	-
13.	Oină - B.	Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	decembrie-martie	ianuarie-aprilie	ianuarie-aprilie	10-12.05.2024	-	Neamț
14.	Șah - F./B.	Cls. IX-XII/XIII	octombrie-noiembrie	octombrie-decembrie	octombrie-februarie	-	19-21.05.2024	Hunedoara	Hunedoara
15.	Badminton - F./B.(individual)	Cls. IX-XII/XIII	octombrie-decembrie	octombrie-decembrie	decembrie-martie	-	10-12.05.2024	Bacău	Bacău

**TABLOUL ETAPELOR DE ZONĂ (\*)**

**TABLOUL ETAPELOR ZONALE PENTRU UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL**

Etapa zonală	Disciplinele sportive și județele organizatoare												
	Handbal		Fotbal				Baschet		Volei		Oină		SRugby
	B	F	B		F		B	F	B	F	B	F	MIXT
		V-VI	VII-VIII	V-VI	VII-VIII								
Zona I : 6 echipe IS, NT,SV, BT, BC, VS.	VS	SV	IS	BC	IS	BC	IS	BC	BT	BC	NT	NT	VS
Zona II : 6 echipe CT, TL, BR, BZ, VN, GL.	BZ	BR	BZ	VN	BZ	VN	TL	BZ	TL	BR	VN	VN	BZ
Zona III : 6 echipe PH, IF, TR, CL, IL, GR.	CL	PH	IF	GR	IF	GR	GR	TR	PH	TR	CL	CL	GR
Zona IV : 6 echipe AG, OT, VL, DJ, GJ, DB.	DJ	AG	DB	OT	DB	OT	DB	GJ	DJ	DJ	AG	AG	DB
Zona V : 6 echipe AB, HD, MH, TM, CS, AR.	MH	CS	HD	MH	HD	MH	TM	AB	CS	CS	AR	AR	AB
Zona VI : 6 echipe HR, CJ, MS, CV, BV, SB.	MS	BV	BV	MS	BV	MS	CJ	MS	HR	CJ	SB	SB	BV

Zona VII : 5 echipe BN, MM, SM, SJ, BH.	BH	BN	SJ	SM	SJ	SM	MM	BH	SJ	BN	MM	MM	BH
Zona VIII : 6 sectoare - B.	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B

### TABLOUL ETAPELOR ZONALE PENTRU UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL/PROFESIONAL

Etapa zonală	Disciplinele sportive și județele organizatoare												
	Fotbal				Handbal		Baschet		S Rugby	Volei		Oină	
	B		F		B	F	B	F	MIXT	B	F	B	F
	IX-X	XI-XII	IX-X	XI-XII									
Zona I : 6 echipe IS, NT, SV, BT, BC, VS.	SV	IS	SV	IS	NT	BT	IS	NT	VS	SV	BC	NT	NT
Zona II : 6 echipe CT, TL, BR, BZ, VN, GL.	TL	GL	TL	TL	VN	BR	GL	TL	GL	BR	GL	BZ	BZ
Zona III : 6 echipe PH, IF, TR, CL, IL, GR.	IL	TR	IL	TR	PH	IL	PH	PH	IL	PH	PH	CL	IF
Zona IV : 6 echipe AG, OT, VL, DJ, GJ, DB.	OT	DJ	OT	DJ	GJ	VL	VL	DB	VL	VL	GJ	DJ	DJ
Zona V : 6 echipe AB, HD, MH, TM, CS, AR.	MH	HD	MH	HD	MH	CS	AR	AB	TM	AB	AB	AR	AR
Zona VI : 6 echipe HR, CJ, MS, CV, BV, SB.	CJ	CV	CJ	CV	MS	BV	HR	CJ	BV	CJ	SB	CJ	SB
Zona VII : 5 echipe BN, MM, SM, SJ, BH.	MM	SM	BN	SM	MM	BH	SM	SM	MM	SJ	BH	SJ	SJ
Zona VIII : 6 sectoare B.	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B

**(\*) Pentru etapele zonale, datele de desfășurare a competițiilor se stabilesc de către inspectoratele școlare organizatoare, respectându-se lunile prevăzute în prezentul calendar, și se transmit județelor participante.**

## PREVEDERI METODOLOGICE GENERALE

- Competițiile din cadrul OLIMPIADEI NAȚIONALE A SPORTULUI ȘCOLAR se organizează și se desfășoară în conformitate cu:

- prevederile Metodologiei-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare, aprobată prin ordinul ministerului educației, cercetării, tineretului și sportului nr. 3035/2012, cu modificările și completările ulterioare;
  - prevederile Regulamentului de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare, aprobat prin OMEC nr.4196/2020, cu modificările și completările ulterioare.
- 
- **GRUPELE DE VÂRSTĂ IMPUSE PENTRU PARTICIPAREA ELEVILOR LA O.N.S.Ș. ÎN ANUL ȘCOLAR 2023-2024:**
    1. pentru clasele V-VIII, participă elevii născuți în anul 2008 și mai mici
    2. pentru clasele IX-XII, participă elevii născuți în anul 2004 și mai mici
  
  - **Grupele de vârstă impuse pentru participarea elevilor LA ONSS- Cupa Timbark (fotbal) ÎN ANUL ȘCOLAR 2023-2024:**
    1. pentru clasele V-VI, participă elevii născuți în anul 2010 și mai mici
  
  - **GRUPELE DE VÂRSTĂ IMPUSE PENTRU PARTICIPAREA ELEVILOR LA ONSS- Cupa ISF (fotbal) ÎN ANUL ȘCOLAR 2023-2024:**
    1. pentru clasele VII-VIII, participă elevii născuți în anul 2008 și mai mici
    2. pentru clasele IX-X, participă elevii născuți în anul 2006 și mai mici
    3. pentru clasele XI-XII, participă elevii născuți în anul 2004 și mai mici

## PREVEDERI METODOLOGICE SPECIFICE

### I. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

#### I.1. BADMINTON - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

##### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
- se joacă 2 seturi din 3, (cel mai bun din 3 seturi), până la 21 de puncte .
- În setul decisiv, când se atinge sorul de 11 puncte de una din părți se schimbă terenul;
- În cazul egalității la 20 de puncte, câștigă partea care face diferența de 2 puncte;
- La scorul 29 egal, câștigă partea care reușește punctul 30;
- elevul/eleva care câștigă un set are dreptul la primul serviciu în setul următor;
- jucătorii/jucătoarele schimbă terenul după fiecare set;
- se joacă pe grupe, (tabele Berger), apoi cei calificați trec în sistem eliminatoriu;
- În sistemul eliminatoriu se califică primii doi sportivi din fiecare grupa;
- Funcție de numărul de grupe se trece în sistemul eliminatoriu de 4/6/8/16/32/64 de sportivi, după algoritmul impus de regulamentul BWF, (Badminton World Federation);
- Numărul minim de sportivi într-o grupa poate fi de 3 sportivi;
- Numărul maxim de sportivi într-o grupa poate fi de 4 sportivi
- În condițiile în care nu pot fi constituite două grupe, (ex.: doar 3-4 sau 5 sportivi înscriși, se va juca în grupa, fiecare cu fiecare, clasamentul fiind întocmit pe baza rezultatelor obținute;
- În cazul în care se joacă o singură grupă și se constată că doi sau mai mulți sportivi sunt la egalitate de meciuri câștigate, se aplică criteriile din regulamentul BWF;
- În cazul excepțional când la startul unei competiții se află doar doi sportivi, aceștia desfășoară meci direct pentru ocuparea locurilor I și II;
- grupele și ordinea pe tablou se stabilesc prin tragere la sorți;
- la faza pe județ/ sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale mun. București.

## I.2. BASCHET - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
- durata jocului, în toate etapele, 4 sferturi x 7 minute după cronometru cu o pauză de 2 minute între sferturi și pauză de 7 minute între reprize;
- jocurile se pot desfășura atât în sală cât și în aer liber, pe orice suprafață netedă și nealuneacoasă;
- arbitrii: 2 la centru, 1 scorer, 1 cronometror;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatoriu, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;

- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun. București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun. București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Baschet.

### I.3. CROS - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

#### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
- DISTANȚELE DE CONCURS:
  - FETE: etapa pe județ/ sectoare ale mun. București - 1000 m; etapa națională - 1200 m
  - BĂIEȚI: etapa pe județ/ sectoare ale mun. București - 1200 m; etapa națională - 1500 m
- la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine;
- la faza pe județ/sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ sectoare ale mun. București.

### I.4. FOTBAL - FETE ȘI BĂIEȚI

#### PREVEDERI METODOLOGICE

- Se organizează pentru două categorii de vârstă - elevi din clasele V-VI: VII-VIII
- Terenul de joc: Lungime - 40 m; Lățime - 20 m;
- Jocurile se pot organiza în aer liber sau în sală.
- Dimensiunea porților: Distanța între stâlpi-3 m; Înălțimea porților- 2 m.
- Atenție la modul în care sunt fixate porțile!*
- Mingea de joc: Minge nr.5
- Lovitura de pedeapsă se execută dintr-un punct aflat la 7 m de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.
- Lovitura de la colț se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.
- Durata jocului
- Jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte 15 de minute fără prelungiri;
  - Durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
  - Pauza dintre reprize va fi de 5 minute
  - Pauza dintre meciuri va fi de 10 minute.
- Număr de jucători:
- Lotul este format din 12 elevi;
  - La faza zonală și finală, echipa este eligibilă doar dacă participă cu minimum 9 jucători. Nerepectarea acestei reguli, atrage imposibilitatea participării la faza respectivă;



- Fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar = 6 jucători;
- Pe raportul de arbitraj pot fi trecuți ca jucători de rezervă maxim 6 jucători;
- Un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.

#### Înlocuiri de jucători:

- Se pot efectua când mingea este în joc sau în afara jocului;
- Un jucător care a fost înlocuit se poate întoarce pe teren ca înlocuitor pentru alt jucător;
- Numărul înlocuirilor într-un joc este nelimitat;
- Jucătorul care intră pe teren nu poate face acest lucru până când jucătorul care părăsește suprafața de joc nu a trecut complet de linia de margine a terenului.

Oricare dintre jucătorii de rezervă poate înlocui portarul, avându-se în vedere următoarele condiții:

- arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii;*
- înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt;*
- jucătorul de rezervă, care a înlocuit portarul, trebuie să poarte un tricou care să-l deosebească de toți ceilalți jucători.*

Dacă, în timpul efectuării unei înlocuiri, jucătorul de rezervă intră pe teren înainte ca jucătorul înlocuit să părăsească complet terenul:

- Jocul este oprit;*
- Se cere jucătorului care este înlocuit să părăsească terenul.*

*Jocul se reia printr-o lovitură liberă indirectă, executată de echipa adversă din locul unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii jocului. Dacă mingea se află în interiorul suprafeței de pedeapsă, lovitura liberă indirectă se execută de pe linia suprafeței de pedeapsă, din locul cel mai apropiat unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii.*

#### Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă - numerotat;
- șort;
- încălțăminte jucătorilor : încălțăminte adecvată suprafeței de joc;
- portarul poate avea pantalon lung, echipamentul acestuia trebuind să aibă o culoare diferită față de ceilalți jucători și arbitrii;
- jucătorii nu au voie să poarte accesorii sau bijuterii care pot prezenta un pericol pentru toți participanții la joc.

Pentru orice abatere de la aceste reguli, jucătorul este trimis de arbitru în afara suprafeței de joc, pentru a-și pune în ordine echipamentul. Jucătorul poate reîntra pe teren numai când jocul este oprit și arbitrul verifică dacă echipamentul este în ordine.

#### Arbitrul

- Fiecare joc este condus de un arbitru, care are autoritate deplină în aplicarea
- Legilor Jocului (conform actualului regulament).
- Deciziile arbitrilor cu privire la faptele legate de joc sunt definitive.

#### Lovitura de începere

- Fiecare echipă se găsește în jumătatea proprie de teren;
- Oponentii echipei care încep jocul trebuie să se afle în terenul propriu la o distanță de cel puțin 3 metri de minge, până când aceasta este în joc;
- Un gol nu poate fi marcat direct dintr-o lovitură de începere.

### Mingea de arbitru

Este modul de a relua jocul după o oprire temporară, cu condiția ca, înainte de întreruperea jocului, mingea să fi fost în joc și să nu fi depășit în întregime linia de margine sau linia porții.

### Mingea afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

a) *A traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;*

b) *Jocul a fost întrerupt de arbitru.*

Mingea ieșită în aut de poartă va fi repusă de portar cu mâna. Mingea este în joc atunci când a depășit semicercul de 6 m (suprafața de pedeapsă). Dacă mingea este jucată de un coechipier sau de un adversar înainte ca ea să depășească semicercul de 6m, se va repeta repunerea mingii în joc.

Mingea se repune în joc cu mâna, indiferent de procedeu, atunci când este prinsă de portar.

Nu se poate marca un gol direct dintr-o degajare de la poartă sau dintr-o lovitură de începere.

### Mingea în joc

Mingea este în joc în toate celelalte situații, inclusiv când ricoșează din barele porții sau din arbitru.

### Aruncarea de la margine

Repunerea mingii în joc se face cu mâna, la clasele V-VI și cu piciorul de jos la clasele VII-VIII;

Executantul nu trebuie să joace din nou mingea înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător. Dacă, după ce mingea este în joc, executantul o atinge a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis greșeala.

Mingea va fi în joc imediat după ce a intrat pe terenul de joc. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 3 m față de mingea în momentul repunerii mingii în joc.

Pentru orice abatere de la prevederile de mai sus, aruncarea de la margine se va repeta de un jucător al echipei adverse.

### Lovitura de la colț

Se va acorda când mingea a fost atinsă ultima dată de un jucător al echipei în apărare și a depășit linia porții fie pe pământ, fie în aer.

Lovitura se execută de la colțul terenului de joc cel mai apropiat de locul pe unde mingea a ieșit de pe teren.

Jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la o distanță de 3m de mingea până când aceasta intră în joc.

Mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită și s-a deplasat.

Ofsaid- La fotbalul pe teren redus nu există ofsaid.

Faulturi și comportament incorect - acestea sunt sancționate după cum urmează: *Lovitura liberă directă* se acordă în următoarele situații:

- *Lovește sau încearcă să lovească un adversar;*
- *Împinge un adversar;*
- *Împiedică sau încearcă să împiedice un adversar;*
- *Ține un adversar;*
- *Atinge în mod deliberat mingea cu mâna.*

Lovitura liberă se execută din locul unde s-a comis abaterea. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de ~~5m~~ 3m față de mingea.

Dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda gol.

### Lovitura de pedeapsă

Se acordă dacă un jucător a comis una dintre greșelile enumerate mai sus în interiorul propriei suprafețe de pedeapsă, indiferent de locul în care se află mingea, cu condiția ca aceasta să fie în joc și se execută de la 7m.

*Lovitura liberă indirectă* se acordă în următoarele situații:

- *Portarul face una dintre următoarele greșeli:*

- a) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce i-a fost pasată în mod deliberat de un coechipier;
- b) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce a primit-o direct de la un coechipier printr-o lovitură de repunere de la margine.

- *În opinia arbitrului, un jucător:*

- a) joacă într-o manieră periculoasă;
- b) împiedică deliberat înaintarea unui adversar când mingea nu este jucată.
- c) recuperează mingea prin procedeul de alunecare.

Lovitura liberă indirectă se execută din locul unde a fost comisă greșeala. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 3 m față de minge. Excepție se face în situația în care greșeala a fost comisă în interiorul suprafeței de pedeapsă, caz în care lovitură se execută de pe linia ce marchează suprafața de pedeapsă, din locul cel mai apropiat de unde s-a comis greșeala.

*Golul se acordă numai* dacă mingea intră în poartă după ce a fost atinsă de un alt jucător.

Sanțiuni disciplinare

- Suspendările temporare și eliminarea unui jucător sunt sancțiuni folosite în fotbalul pe teren redus;
- Acordarea a două avertismente (cartonașe galbene) în același meci implică eliminarea temporară pe o durată de două minute;
- Acordarea cartonașului roșu determină eliminarea permanentă;
- Jucătorul eliminat temporar va rămâne într-o zonă lângă masa oficialilor;
- Jucătorul va fi informat de arbitru sau de oficialul meciului când expiră timpul de eliminare;
- Jucătorul, după ce a intrat în joc și este eliminat a doua oară, va fi eliminat definitiv și nu va mai avea drept de joc în acel meci;

Punctaj

Se vor acorda 3 puncte pentru joc câștigat, 1 punct pentru joc egal, zero puncte pentru joc pierdut.

Departajarea echipelor

Dacă, după disputarea jocurilor, două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, se vor aplica în ordine, prin eliminare, fără a se mai reveni asupra lor, următoarele criterii de departajare:

- a) Cel mai mare număr de puncte în partidele cu echipele din grupa.
- b) Golaverajul general mai bun în partidele cu echipele din grupa.
- c) Cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;
- d) Echipa cu vârsta celor 12 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate de puncte.

La jocurile eliminatorii (finala etapei pe județ sau pe zonă, jocul pentru locurile 3-4 și finala), dacă, la expirarea timpului regulamentar de joc, echipele se află la egalitate, se vor executa lovituri de departajare de la 7 m. Prima serie de 3 lovituri de departajare va fi executată de trei jucători desemnați de antrenor/profesor dintre cei aflați pe teren la terminarea timpului de joc.

Dacă, după efectuarea primei serii de departajare, egalitatea persistă, se va executa alternativ câte o lovitură de fiecare echipă, de jucătorii care nu au participat la executarea niciuneia din primele 3 lovituri de departajare, până în momentul în care una dintre echipe nu marchează. Ordinea de executare a loviturilor de departajare se stabilește prin tragere la sorți.

Pot executa lovituri de departajare toți jucătorii trecuți pe raportul de arbitraj, cu excepția jucătorilor care au fost eliminați definitiv pe parcursul jocului. Orice jucător de câmp poate lua locul portarului la executarea loviturilor de departajare, singura condiție fiind aceea că el trebuie să-și schimbe tricoul. La toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatory, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante; Stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă; În cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției; La faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate; La faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ); La faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare; La faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București; Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Fotbal.

## **I.5. HANDBAL - FETE ȘI BĂIEȚI**

### **PREVEDERI METODOLOGICE**

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi/eleve din clasele V-VIII;
- durata jocului este de 2 reprize x 15 minute cu o pauză de 7 minute;
- se poate juca atât în aer liber cât și în săli de sport;
- suprafața de joc poate fi de orice natură (artificială, bitum, pământ, zgură, iarbă, parchet), asigurându-se toate măsurile de evitare a producerii accidentelor;
- teren de handbal cu dimensiuni normale;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- arbitrii: 2 la centru, 1 scorer și un cronometror;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatory, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Handbal.

## **I.6. OINĂ - FETE ȘI BĂIEȚI**

### **PREVEDERI METODOLOGICE**

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi din clasele V-VIII;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;

- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminativ, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul F.R. de Oină.

## **I.7. S-RUGBY MIXT - (FETE + BĂIEȚI)**

### **PREVEDERI METODOLOGICE**

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi+eleve din clasele V-VIII;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminativ, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Rugby pentru Jocul de Srugby (Rugby-tag).

## **I.8. ȘAH - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI**

### **PREVEDERI METODOLOGICE**

- la faza pe localitate, centre de localități /unități de învățământ ale mun. București și județ /sectoare ale mun. București, în funcție de numărul participanților, Comisia județeană/mun. București a sportului școlar decide câți elevi/eleve poate înscrie în concurs fiecare unitate de învățământ;
- la această disciplină sportivă nu se organizează faza pe zonă, campionii județeni/ sectoare ale mun. București participând individual direct la faza națională care se va organiza cu 94 de participanți (47 fete și 47 băieți);
- faza națională se organizează în sistem "Elvețian", 7 runde în 2 zile de concurs, adică:
  - - ziua I, a.m. runda I și a II-a, p.m. runda a III-a și a IV-a
  - - ziua a II-a, a.m. runda a V-a și runda a VI-a, p.m. runda a VII-a
- SINTEZA SISTEMULUI DE JOC „Elvețian”:
- la concurs poate participa un număr mare de jucători fără a fi eliminați din întrecere
- gruparea se face în funcție de punctele obținute în meciuri (runde), adică:

- - cei cu un punct joacă între ei
- - cei cu ½ punct, joacă între ei
- - cei cu 0 puncte joacă între ei ș.a.m.d.
- jucătorii nu au voie să joace de două ori între ei la același concurs
- trebuie respectată pe cât posibil alternanța culorii, adică 3 cu alb și 4 cu negru sau invers.
- la șah activ se aplică Regulamentul existent la Federația Română de Șah
- timpul de joc: 30 min. pentru fiecare jucător, deci o oră până la căderea stegulețului;
- șah activ - cu aplicarea regulamentului respectiv;
- fiecare jucător, la faza județeană /sectoare ale mun. București și națională trebuie să aibă asupra sa o garnitură de șah, o tablă de joc și un ceas de control.
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Șah.

## I.9. TENIS DE MASĂ - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
- la faza pe județ /sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/ unități de învățământ ale mun. București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/ sectoare ale mun. București;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere, în funcție de numărul elevilor/elevelor participanți/participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor județelor participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Tenis de Masă.

## I.10. TETRATLON ȘCOLAR - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr.crt.	PROBA	PREVEDERI METODOLOGICE
01.	Alergare de viteză <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 metri plat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se pleacă cu start de jos;</li> <li>- se aleargă pe serii formate din 4-8 elevi;</li> <li>- se aleargă numai pe suprafețe netede, nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism;</li> <li>- se folosesc minimum 2 cronometre la fiecare concurent.</li> </ul>
02.	Săritura în lungime cu elan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bătaia se face într-un spațiu de 1/1m, delimitat;</li> <li>- măsurarea se face de la locul desprinderii;</li> <li>- se formează grupe de 10 elevi, programați pe ore;</li> <li>- se acordă 3 sărituri pentru fiecare elev, executate prin alternanță;</li> <li>- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.</li> </ul>
03.	Aruncarea mingii de oina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se poate arunca de pe loc sau cu elan;</li> <li>- se constituie grupe formate din maximum 10 elevi;</li> <li>- se efectuează câte trei aruncări, prin alternanță;</li> <li>- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.</li> </ul>

<b>04.</b>	<b>Alergare de rezistență</b> • 800m - fete • 800m - băieți	- se pleacă cu start din picioare; - se aleargă numai pe suprafețe netede, Nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism; - se aleargă în serii de maximum 10 elevi; - se folosesc, de preferință, cronometre care înregistrează mai mulți timpi.
------------	---	--

#### ALTE PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII ;
- la fiecare probă, elevul primește puncte la cele mai bune performanțe obținute la toate probele;
- punctajul obținut se calculează prin însumarea totalului punctelor obținute la cele patru probe;
- la faza pe județ/ sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanții/ocupantele primelor primului loc la faza pe localitate/unitate de invatamant, pentru mun. Bucuresti;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale mun. Bucuresti.

#### TRANSFORMAREA PERFORMAȚELOR ÎN PUNCTE:

##### BĂIEȚI

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	PUNCTE
150	-	1'57"4	7,12	108,68	150
149	-	1'57"7	7,11	108,12	149
148	-	1'58"0	7,10	107,54	148
147	-	1'58"3	7,09	106,98	147
146	6,6	1'58"6	7,08	106,42	146
145	-	1'58"9	7,07	105,84	145
144	-	1'59"1	7,06	105,26	144
143	-	1'59"4	7,05	104,70	143
142	-	1'59"7	7,04	104,12	142
141	6,7	2'00"0	7,03	103,54	141
140	-	2'00"3	7,02	102,98	140
139	-	2'00"6	7,01	102,40	139
138	-	2'00"9	6,99	101,82	138
137	6,8	2'01"2	6,98	101,24	137
136	-	2'01"5	6,97	100,66	136
135	-	2'01"8	6,95	100,08	135
134	-	2'02"1	6,94	99,50	134
133	-	2'02"5	6,92	98,92	133
PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
132	6,9	2'02"8	6,90	98,34	132
131	-	2'03"1	6,88	97,76	131
130	-	2'03"4	6,86	97,16	130
129	-	2'03"7	6,84	96,58	129

128	-	2'04"0	6,82	96,00	128
127	7,0	2'04"3	6,80	95,40	127
126	-	2'04"6	6,78	94,82	126
125	-	2'04"9	6,75	94,22	125
124	-	2'05"3	6,72	93,62	124
123	7,1	2'05"6	6,69	93,04	123
122	-	2'05"9	6,66	92,44	122
121	-	2'06"2	6,63	91,84	121
120	-	2'06"5	6,60	91,26	120
119	-	2'06"9	6,57	90,66	119
118	7,2	2'07"2	6,54	90,06	118
117	-	2'07"5	6,51	89,46	117
116	-	2'07"8	6,48	88,86	116
115	-	2'08"2	6,45	88,28	115
114	7,3	2'08"5	6,42	87,66	114
113	-	2'08"8	6,39	87,04	113
112	-	2'09"2	6,36	86,44	112
111	-	2'09"5	6,33	85,84	111
110	7,4	2'09"8	6,30	85,22	110
109	-	2'10"2	6,27	84,62	109
108	-	2'10"5	6,24	84,00	108
107	-	2'10"9	6,21	83,40	107
106	-	2'11"2	6,18	82,78	106
105	7,5	2'11"5	6,15	82,18	105
104	-	2'11"9	6,12	81,56	104
103	-	2'12"2	6,09	80,94	103
102	-	2'12"6	6,06	80,32	102
101	7,6	2'12"9	6,03	79,70	101
100	-	2'13"3	6,02	79,09	100
99	-	2'13"6	5,97	78,48	99
98	-	2'14"0	5,94	77,84	98
97	7,7	2'14"4	5,91	77,22	97
96	-	2'14"7	5,88	76,66	96
95	-	2'15"1	5,85	75,98	95
94	-	2'15"4	5,82	75,34	94
<b>PUNCTE</b>	<b>60 mp</b>	<b>800 mp</b>	<b>lungime</b>	<b>oina</b>	<b>PUNCTE</b>
93	7,8	2'15"8	5,79	74,72	93
92	-	2'16"2	5,76	74,08	92
91	-	2'16"5	5,73	73,46	91
90	-	2'16"9	5,70	72,82	90



89	7,9	2'17"3	5,67	72,18	89
88	-	2'17"7	5,64	72,56	88
87	-	2'18"0	5,61	70,92	87
86	8,0	2'18"4	5,58	70,28	86
85	-	2'18"8	5,55	69,64	85
84	-	2'19"2	5,52	69,00	84
83	-	2'19"6	5,49	68,36	83
82	8,1	2'20"0	5,46	67,72	82
81	-	2'20"4	5,43	67,08	81
80	-	2'20"8	5,40	66,42	80
79	-	2'21"2	5,37	65,78	79
78	8,2	2'21"6	5,34	65,12	78
77	-	2'22"0	5,31	64,48	77
76	-	2'22"4	5,28	63,82	76
75	8,3	2'22"8	5,25	63,18	75
74	-	2'23"2	5,22	62,52	74
73	-	2'23"8	5,19	61,86	73
72	-	2'24"0	5,16	61,20	72
71	8,4	2'24"4	5,13	60,54	71
70	-	2'24"8	5,10	59,88	70
69	-	2'25"3	5,07	59,22	69
68	8,5	2'25"7	5,04	58,56	68
67	-	2'26"1	5,01	57,90	67
66	-	2'26"6	4,98	57,24	66
65	8,6	2'27"0	4,95	58,56	65
64	-	2'27"4	4,92	55,90	64
63	-	2'27"8	4,89	55,22	63
62	-	2'28"3	4,86	54,54	62
61	8,7	2'28"8	4,83	53,88	61
60	-	2'29"2	4,80	53,20	60
59	-	2'29"7	4,77	52,52	59
58	8,8	2'30"1	4,74	51,84	58
57	-	2'30"6	4,71	51,18	57
56	-	2'31"1	4,68	50,48	56
55	8,9	2'31"6	4,65	49,80	55
<b>PUNCTE</b>	<b>60 mp</b>	<b>800 mp</b>	<b>lungime</b>	<b>oina</b>	<b>PUNCTE</b>
54	-	2'32"0	4,62	49,10	54
53	-	2'32"5	4,59	48,42	53
52	9,0	2'33"0	4,56	47,74	52
51	-	2'33"5	4,53	47,04	51

50	-	2'34"0	4,50	46,36	50
49	9,1	2'34"5	4,46	45,66	49
48	-	2'35"0	4,42	44,96	48
47	-	2'35"5	4,38	44,26	47
46	9,2	2'36"0	4,34	43,56	46
45	-	2'36"6	4,30	42,86	45
44	9,3	2'37"1	4,26	42,16	44
43	-	2'37"5	4,22	41,46	43
42	-	2'38"2	4,18	40,74	42
41	9,4	2'38"7	4,14	40,04	41
40	-	2'39"3	4,10	39,32	40
39	9,5	2'39"8	4,05	38,62	39
38	-	2'40"4	4,00	37,90	38
37	-	2'41"0	3,95	37,18	37
36	9,6	2'41"6	3,90	36,46	36
35	-	2'42"2	3,85	35,74	35
34	9,7	2'42"8	3,80	35,02	34
33	-	2'43"4	3,75	34,30	33
32	-	2'44"0	3,70	33,58	32
31	9,8	2'44"6	3,65	32,84	31
30	-	2'45"3	3,60	32,12	30
29	9,9	2'45"9	3,55	31,36	29
28	-	2'46"6	3,50	30,66	28
27	10,0	2'47"3	3,45	29,92	27
26	-	2'47"9	3,40	29,18	26
25	10,1	2'48"6	3,35	28,44	25
24	-	2'49"4	3,30	27,70	24
23	10,2	2'50"1	3,24	26,96	23
22	-	2'50"8	3,18	26,20	22
21	10,3	2'51"6	3,12	25,46	21
20	-	2'52"4	3,06	24,70	20
19	10,4	2'53"2	3,00	23,96	19
18	-	2'54"0	2,94	23,20	18
17	10,5	2'54"8	2,88	22,44	17
16	10,6	2'55"7	2,82	21,68	16
<b>PUNCTE</b>	<b>60 mp</b>	<b>800 mp</b>	<b>lungime</b>	<b>oina</b>	<b>PUNCTE</b>
15	-	2'56"8	2,76	20,92	15
14	10,7	2'57"5	2,70	20,16	14
13	-	2'58"5	2,64	19,38	13
12	10,8	2'59"5	2,57	18,62	12

11	10,9	3'00"5	2,51	17,84	11
10	11,0	3'01"6	2,44	17,06	10
09	-	3'02"8	2,36	16,30	09
08	11,1	3'04"0	2,31	15,52	08
07	11,2	3'05"3	2,25	14,74	07
06	11,3	3'06"7	2,18	13,94	06
05	11,4	3'08"2	2,12	13,16	05
04	11,5	3'09"9	2,05	12,38	04
03	11,6	3'11"8	1,99	11,58	03
02	11,8	3'14"0	1,92	10,78	02
01	11,9	3'16"9	1,84	10,00	01

### FETE

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	PUNCTE
150	7,1	2'02"2	6,22	77,84	150
149	-	2'02"4	6,21	77,54	149
148	-	2'02"6	6,20	77,14	148
147	-	2'02"8	6,19	76,72	147
146	7,2	2'03"0	6,18	76,32	146
145	-	2'03"2	6,17	75,90	145
144	-	2'03"4	6,16	75,48	144
143	-	2'03"6	6,15	75,08	143
142	-	2'03"8	6,14	74,66	142
141	7,3	2'04"0	6,13	74,24	141
140	-	2'04"2	6,12	73,84	140
139	-	2'04"4	6,11	73,42	139
138	-	2'04"6	6,10	73,00	138
137	7,4	2'04"8	6,08	72,58	137
136	-	2'05"0	6,07	72,16	136
135	-	2'05"2	6,05	71,74	135
134	-	2'05"4	6,04	71,32	134
133	-	2'05"6	6,02	70,90	133
132	7,5	2'05"8	6,00	70,48	132
131	-	2'06"0	5,98	70,06	131
PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	PUNCTE
130	-	2'06"2	5,96	69,64	130
129	-	2'06"4	5,94	69,22	129
128	-	2'06"6	5,92	68,60	128
127	7,6	2'06"8	5,90	68,28	127

126	-	2'07"0	5,88	67,94	126
125	-	2'07"2	5,85	67,52	125
124	-	2'07"4	5,82	67,10	124
123	7,7	2'07"6	5,79	66,66	123
122	-	2'07"8	5,76	66,24	122
121	-	2'08"0	5,73	65,80	121
120	-	2'08"2	5,70	65,38	120
119	-	2'08"4	5,67	64,94	119
118	7,8	2'08"6	5,64	64,52	118
117	-	2'08"8	5,61	64,08	117
116	-	2'09"0	5,58	63,66	116
115	-	2'09"5	5,55	63,22	115
114	7,9	2'10"0	5,52	62,78	114
113	-	2'10"5	5,49	62,34	113
112	-	2'11"0	5,46	61,92	112
111	-	2'11"5	5,43	61,48	111
110	8,0	2'12"0	5,40	61,04	110
109	-	2'12"5	5,37	60,60	109
108	-	2'13"0	5,34	60,16	108
107	-	2'13"5	5,31	59,72	107
106	-	2'14"0	5,28	59,28	106
105	8,1	2'14"5	5,25	58,84	105
104	-	2'15"0	5,22	58,36	104
103	-	2'15"5	5,19	57,94	103
102	-	2'16"0	5,16	57,50	102
101	8,2	2'16"5	5,13	57,06	101
100	-	2'17"0	5,10	56,60	100
99	-	2'18"0	5,07	56,16	99
98	-	2'19"0	5,04	55,70	98
97	8,3	2'20"0	5,01	55,26	97
96	-	2'21"0	4,98	54,82	96
95	-	2'22"0	4,95	54,36	95
94	-	2'23"0	4,92	53,90	94
93	8,4	2'24"0	4,89	53,46	93
<b>PUNCTE</b>	<b>60 mp</b>	<b>800 mp</b>	<b>lungime</b>	<b>oină</b>	<b>PUNCTE</b>
92	-	2'25"0	4,86	53,00	92
91	-	2'26"0	4,83	52,54	91
90	-	2'27"0	4,80	52,06	90
89	8,5	2'28"0	4,77	51,64	89

88	-	2'29"0	4,74	51,18	88
87	-	2'30"0	4,71	50,72	87
86	8,6	2'31"0	4,68	50,26	86
85	-	2'32"0	4,65	49,80	85
84	-	2'33"0	4,62	49,34	84
83	-	2'34"0	4,59	48,88	83
82	8,7	2'35"0	4,56	48,40	82
81	-	2'36"0	4,53	47,94	81
80	-	2'37"0	4,50	47,48	80
79	-	2'38"0	4,47	47,00	79
78	8,8	2'39"0	4,44	46,54	78
77	-	2'40"0	4,41	46,08	77
76	-	2'41"0	4,38	45,60	76
75	8,9	2'42"0	4,35	45,14	75
74	-	2'43"0	4,32	44,66	74
73	-	2'44"0	4,29	44,18	73
72	-	2'45"0	4,26	43,72	72
71	9,0	2'46"0	4,23	43,24	71
70	-	2'47"0	4,20	42,76	70
69	-	2'48"0	4,17	42,28	69
68	9,1	2'49"0	4,14	41,80	68
67	-	2'50"0	4,11	41,32	67
66	-	2'51"0	4,08	40,84	66
65	9,2	2'52"0	4,05	40,36	65
64	-	2'53"0	4,02	39,88	64
63	-	2'54"0	3,99	39,40	63
62	-	2'55"0	3,96	38,82	62
61	9,3	2'56"0	3,93	38,42	61
60	-	2'57"0	3,90	37,94	60
59	-	2'58"0	3,87	37,46	59
58	9,4	2'59"0	3,84	36,96	58
57	-	3'00"0	3,81	36,46	57
56	-	3'01"0	3,78	35,98	56
55	9,5	3'02"0	3,75	35,46	55
<b>PUNCTE</b>	<b>60 mp</b>	<b>800 mp</b>	<b>lungime</b>	<b>oină</b>	<b>PUNCTE</b>
54	-	3'03"0	3,72	35,00	54
53	-	3'04"0	3,69	34,50	53
52	9,6	3'05"0	3,66	34,00	52
51	-	3'06"0	3,63	33,50	51

50	-	3'07"0	3,60	33,00	50
49	9,7	3'08"0	3,56	32,50	49
48	-	3'09"0	3,52	32,00	48
47	-	3'10"0	3,48	31,50	47
46	9,8	3'11"0	3,44	30,98	46
45	-	3'12"0	3,40	30,48	45
44	9,9	3'13"0	3,36	29,98	44
43	-	3'14"0	3,32	29,46	43
42	-	3'15"0	3,28	28,96	42
41	10,0	3'16"0	3,24	28,44	41
40	-	3'17"0	3,20	27,94	40
39	10,1	3'18"0	3,15	27,42	39
38	-	3'19"0	3,10	26,90	38
37	-	3'20"0	3,05	26,40	37
36	10,2	3'21"0	3,00	25,84	36
35	-	3'22"0	2,95	25,36	35
34	10,3	3'23"0	2,90	24,84	34
33	-	3'24"0	2,85	24,32	33
32	-	3'25"0	2,80	23,78	32
31	10,4	3'26"0	2,75	23,26	31
30	-	3'27"0	2,70	22,74	30
29	10,5	3'28"5	2,65	22,20	29
28	-	3'30"0	2,60	21,68	28
27	10,6	3'31"5	2,55	21,14	27
26	-	3'33"0	2,50	20,62	26
25	10,7	3'34"5	2,45	20,08	25
24	-	3'36"0	2,40	19,54	24
23	10,8	3'37"5	2,34	19,02	23
22	-	3'39"0	2,28	18,48	22
21	10,9	3'40"5	2,22	17,94	21
20	-	3'42"0	2,16	17,40	20
19	11,0	3'43"5	2,10	16,84	19
18	-	3'45"0	2,04	16,30	18
17	11,1	3'46"5	1,98	15,76	17
<b>PUNCTE</b>	<b>60 mp</b>	<b>800 mp</b>	<b>lungime</b>	<b>oină</b>	<b>PUNCTE</b>
16	11,2	3'48"0	1,92	15,20	16
15	-	3'49"5	1,86	14,86	15
14	11,3	3'51"0	1,80	14,10	14
13	-	3'52"5	1,74	13,56	13

12	11,4	3'54"0	1,67	13,00	12
11	11,5	3'55"5	1,61	12,44	11
10	11,6	3'57"0	1,54	11,88	10
09	-	3'58"5	1,48	11,32	09
08	11,7	4'00"0	1,41	10,76	08
07	11,8	4'01"5	1,35	10,20	07
06	11,9	4'03"0	1,28	9,64	06
05	12,0	4'04"5	1,22	9,06	05
04	12,1	4'06"0	1,15	8,50	04
03	12,2	4'07"5	1,09	7,92	03
02	12,4	4'09"0	1,02	7,36	02
01	12,5	4'10"5	0,94	6,78	01

## I.11. VOLEI - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- terenul de joc este cel normal;
- înălțimea fileului este de 2,15 metri la fete și 2,30 metri la băieți;
- la faza pe județ /sectoare, la faza pe zonă/mun. București și la faza națională se joacă 2 seturi din 3;
- jocurile se pot desfășura în aer liber sau în sală pe orice suprafață de joc netedă și nealunecoasă;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminativ, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Volei.

## II. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL

### II.1. BASCHET - FETE ȘI BĂIEȚI

## PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII;
- jocurile se pot desfășura atât în sală cât și în aer liber, pe orice suprafață netedă și nealunecoasă;
- arbitrii: 2 la centru, 1 scorer, 1 cronometror;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatory, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Baschet.

## II.2. BADMINTON - (FETE + BĂIEȚI)

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII;
- se joacă 2 seturi din 3, (cel mai bun din 3 seturi), până la 21 de puncte .
- În setul decisiv, când se atinge scorul de 11 puncte de una din părți se schimbă terenul;
- În cazul egalității la 20 de puncte, câștigă partea care face diferența de 2 puncte;
- La scorul 29 egal, câștigă partea care reușește punctul 30;
- elevul/eleva care câștigă un set are dreptul la primul serviciu în setul următor;
- jucătorii/jucătoarele schimbă terenul după fiecare set;
- se joacă pe grupe, (tabele Berger), apoi cei calificați trec în sistem eliminatory;
- În sistemul eliminatory se califică primii doi sportivi din fiecare grupa;
- Funcție de numărul de grupe se trece în sistemul eliminatory de 4/6/8/16/32/64 de sportivi, după algoritmul impus de regulamentul BWF, (Badminton World Federation);
- Numărul minim de sportivi într-o grupa poate fi de 3 sportivi;
- Numărul maxim de sportivi într-o grupa poate fi de 4 sportivi
- În condițiile în care nu pot fi constituite două grupe, (ex.: doar 3-4 sau 5 sportivi înscriși, se va juca în grupă, fiecare cu fiecare, clasamentul fiind întocmit pe baza rezultatelor obținute;
- În cazul în care se joacă o singură grupa și se constată că doi sau mai mulți sportivi sunt la egalitate de meciuri câștigate, se aplică criteriile din regulamentul BWF;
- În cazul excepțional când la startul unei competiții se afla doar doi sportivi, aceștia desfășoară meci direct pentru ocuparea locurilor I și II;



- grupele și ordinea pe tablou se stabilesc prin tragere la sorți;
- la faza pe județ/ sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale mun. București.

### II.3. CROS - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

#### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII;
- DISTANȚELE DE CONCURS:
  - FETE: etapa pe județ/ sectoare ale mun. București - 1200 m; etapa națională - 1500 m
  - BĂIEȚI: etapa pe județ/ sectoare ale mun. București - 1500 m; etapa națională - 2000 m
- la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine;
- la faza pe județ sectoare ale mun. București se califică ocupanții/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/unitate de învățământ, pentru mun. București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale mun. București.

### II.3. FOTBAL CUPA ISF- FETE ȘI BĂIEȚI

#### PREVEDERI METODOLOGICE

- Se organizează pentru două categorii de vârstă - elevi din clasele: IX-X; XI-XII
- Terenul de joc: Lungime - 40 m; Lățime - 20 m;
- Jocurile se pot organiza în aer liber sau în sală.
- Dimensiunea porților: Distanța între stâlpi-3 m; Înălțimea porților- 2 m.
- Atenție la modul în care sunt fixate porțile!*
- Mingea de joc: jocurile se vor disputa cu minge nr. 5 dacă jocurile se vor desfășura afară și cu minge nr. 4 dacă jocurile se vor desfășura în sală.
- Lovitura de pedeapsă se execută dintr-un punct aflat la 7 m de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.
- Lovitura de la colț se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.
- Durata jocului
- Jocurile se desfășoară pe durata a **două reprize a câte 15 de minute fără prelungiri;**
  - Durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
  - Pauza dintre reprize va fi de **5 minute**
  - Pauza dintre meciuri va fi de 10 minute.
- Număr de jucători:
- Lotul este format din 12 elevi dar nu mai puțin de 10 elevi
  - La faza zonala si finala, echipa este eligibila doar daca participa cu minim 9 jucatori:
  - Fiecare echipă va fi formată din 4 jucători de câmp și un portar = 5 jucători;
  - Un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.

#### Înlocuiri de jucători:

- Se pot efectua când mingea este în joc sau în afara jocului;
- Un jucător care a fost înlocuit se poate întoarce pe teren ca înlocuitor pentru alt jucător;
- Numărul înlocuirilor într-un joc este nelimitat;
- Jucătorul care intră pe teren nu poate face acest lucru până când jucătorul care părăsește suprafața de joc nu a trecut complet de linia de margine a terenului.

Oricare dintre jucătorii de rezervă poate înlocui portarul, avându-se în vedere următoarele condiții:

- a) arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii;*
- b) înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt;*
- c) jucătorul de rezervă, care a înlocuit portarul, trebuie să poarte un tricou care să-l deosebească de toți ceilalți jucători.*

Dacă, în timpul efectuării unei înlocuiri, jucătorul de rezervă intră pe teren înainte ca jucătorul înlocuit să părăsească complet terenul:

- a) Jocul este oprit;*
- b) Se cere jucătorului care este înlocuit să părăsească terenul.*

*Jocul se reia printr-o lovitură liberă indirectă, executată de echipa adversă din locul unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii jocului. Dacă mingea se află în interiorul suprafeței de pedeapsă, lovitura liberă indirectă se execută de pe linia suprafeței de pedeapsă, din locul cel mai apropiat unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii.*

#### Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă - numerotat;
- șort;
- jambiere
- încălțăminte adecvată suprafeței de joc;
- portarul poate avea pantalon lung, echipamentul acestuia trebuind să aibă o culoare diferită față de ceilalți jucători și arbitrii;
- jucătorii nu au voie să poarte accesorii sau bijuterii care pot prezenta un pericol pentru toți participanții la joc.

Pentru orice abatere de la aceste reguli, jucătorul este trimis de arbitru în afara suprafeței de joc, pentru a-și pune în ordine echipamentul. Jucătorul poate reîntra pe teren numai când jocul este oprit și arbitrul verifică dacă echipamentul este în ordine.

#### Arbitrul

Fiecare joc este condus de un arbitru, care are autoritate deplină în aplicarea Legilor jocului (conform actualului regulament).

Deciziile arbitrilor cu privire la faptele legate de joc sunt definitive.

#### Lovitura de începere

- Fiecare echipă se găsește în jumătatea proprie de teren;
- Oponentii echipei care încep jocul trebuie să se afle în terenul propriu la o distanță de cel puțin 3 metri de minge, până când aceasta este în joc;
- Un gol nu poate fi marcat direct dintr-o lovitură de începere.

#### Mingea de arbitru

Este modul de a relua jocul după o oprire temporară, cu condiția ca, înainte de întreruperea jocului, mingea să fi fost în joc și să nu fi depășit în întregime linia de margine sau linia porții.

#### Mingea afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

a) A traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;

b) Jocul a fost întrerupt de arbitru.

Mingea ieșită în aut de poartă va fi repusă de portar cu mâna. Mingea este în joc atunci când a depășit semicercul de 6 m (suprafața de pedeapsă). Dacă mingea este jucată de un coechipier sau de un adversar înainte ca ea să depășească semicercul de 6m, se va repeta repunerea mingii în joc.

Mingea se repune în joc cu mâna, indiferent de procedeu, atunci când este prinsă de portar.

Nu se poate marca un gol direct dintr-o degajare de la poartă sau dintr-o lovitură de începere.

Mingea în joc

Mingea este în joc în toate celelalte situații, inclusiv când ricoșează din barele porții sau din arbitru.

Aruncarea de la margine

Se execută cu piciorul de jos, mingea trebuie să fie oprită (lovitură indirectă); Jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la o distanță de 3 m de minge până când aceasta intră în joc

Executantul nu trebuie să joace din nou mingea înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător. Dacă, după ce mingea este în joc, executantul o atinge a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis greșeala.

Mingea va fi în joc imediat după ce a intrat pe terenul de joc.

Pentru orice abatere de la prevederile de mai sus, aruncarea de la margine se va repeta de un jucător al echipei adverse.

Lovitura de la colț

Se va acorda când mingea a fost atinsă ultima dată de un jucător al echipei în apărare și a depășit linia porții fie pe pământ, fie în aer.

Lovitura se execută de la colțul terenului de joc cel mai apropiat de locul pe unde mingea a ieșit de pe teren.

Jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la o distanță de 3m de minge până când aceasta intră în joc.

Mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită și s-a deplasat.

Ofsaid- La fotbalul pe teren redus nu există ofsaid.

Faulturi și comportament incorect - acestea sunt sancționate după cum urmează: *Lovitura liberă directă* se acordă în următoarele situații:

- *Lovește sau încearcă să lovească un adversar;*

- *Împinge un adversar;*

- *Împiedică sau încearcă să împiedice un adversar;*

- *Ține un adversar;*

- *Atinge în mod deliberat mingea cu mâna.*

Lovitura liberă se execută din locul unde s-a comis abaterea. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 5m 3m față de minge.

Dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda gol.

*Lovitura de pedeapsă*

Se acordă dacă un jucător a comis una dintre greșelile enumerate mai sus în interiorul propriei suprafețe de pedeapsă, indiferent de locul în care se află mingea, cu condiția ca aceasta să fie în joc.

*Lovitura liberă indirectă* se acordă în următoarele situații:

- *Portarul face una dintre următoarele greșeli:*

- a) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce i-a fost pasată în mod deliberat de un coechipier;
- b) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce a primit-o direct de la un coechipier printr-o lovitură de repunere de la margine.

- În opinia arbitrului, un jucător:

- a) joacă într-o manieră periculoasă;
- b) împiedică deliberat înaintarea unui adversar când mingea nu este jucată.

c) Un jucător recuperează mingea prin procedeul de alunecare

Lovitura libera indirectă se execută din locul unde a fost comisă greșeala. Excepție se face în situația în care greșeala a fost comisă în interiorul suprafeței de pedeapsă, caz în care lovitura se execută de pe linia ce marchează suprafața de pedeapsă, din locul cel mai apropiat de unde s-a comis greșeala.

*Golul se acordă numai* dacă mingea intră în poartă după ce a fost atinsă de un alt jucător.

Sanțiuni disciplinare

- Acordarea a două avertismente (cartonașe galbene) în același meci implică eliminarea temporară pe o durată de 5 minute;
- Acordarea cartonașului roșu determină eliminarea permanentă ;
- Jucătorul eliminat temporar va rămâne într-o zonă lângă masa oficialilor;
- Jucătorul va fi informat de arbitru sau de oficialul meciului când expiră timpul de eliminare;
- Jucătorul, după ce a intrat în joc și este eliminat a doua oară, va fi eliminat definitiv și nu va mai avea drept de joc în acel meci;

Punctaj

Se vor acorda 3 puncte pentru joc câștigat, 1 punct pentru joc egal, zero puncte pentru joc pierdut.

Departajarea echipelor

Dacă, după disputarea jocurilor, două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, se vor aplica în ordine, prin eliminare, fără a se mai reveni asupra lor, următoarele criterii de departajare:

- a) Cel mai mare număr de puncte în partidele cu echipele din grupa
- b) Golaverajul general mai bun în partidele cu echipele din grupa.
- c) *Cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*
- d) *Echipa cu vârsta celor 12 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate de puncte.*

La jocurile eliminatorii (finala etapei pe județ sau pe zonă, jocul pentru locurile 3-4 și finala), dacă, la expirarea timpului regulamentar de joc, echipele se află la egalitate, se vor executa lovituri de departajare de la 7 m. Prima serie de 3 lovituri de departajare va fi executată de trei jucători desemnați de antrenor/profesor dintre cei aflați pe teren la terminarea timpului de joc.

Dacă, după efectuarea primei serii de departajare, egalitatea persistă, se va executa alternativ câte o lovitură de fiecare echipă, de jucătorii care nu au participat la executarea niciuneia din primele 3 lovituri de departajare, până în momentul în care una dintre echipe nu marchează. Ordinea de executare a loviturilor de departajare se stabilește prin tragere la sorți.

Pot executa lovituri de departajare toți jucătorii trecuți pe raportul de arbitraj, cu excepția jucătorilor care au fost eliminați definitiv pe parcursul jocului. Orice jucător de câmp poate lua locul portarului la executarea loviturilor de departajare, singura condiție fiind aceea că el trebuie să-și schimbe tricoul.

- La toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatoriu, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- Stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- În cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- La faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;

- La faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- La faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- La faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Fotbal.

## II.4. HANDBAL - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi/eleve din clasele IX-XII;
  - durata jocului este de 2 reprize x 20 minute cu o pauză de 10 minute;
  - se poate juca atât în aer liber cât și în săli de sport;
  - suprafața de joc poate fi de orice natură (artificială, bitum, pământ, zgură, iarbă, parchet), asigurându-se toate măsurile de evitare a producerii accidentelor;
  - teren de handbal cu dimensiuni normale;
  - fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
  - arbitrii: 2 la centru, 1 scorer și un cronometror;
  - la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatory, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
  - stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
  - în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
  - la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
  - la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
  - la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
  - la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Handbal.

## II.5. OINĂ - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi din clasele IX-XII;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminativ, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun.București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Oină.

## II.6. PENTATLON ȘCOLAR - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr.crt.	PROBA	PREVEDERI METODOLOGICE
01.	<b>Alergare de viteză</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 metri plat - fete</li> <li>• 60 metri plat - băieți</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se pleacă cu start de jos;</li> <li>- se aleargă pe serii formate din 4-8 elevi;</li> <li>- se aleargă numai pe suprafețe netede, nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism;</li> <li>- se folosesc minimum 2 cronometre la fiecare concurent.</li> </ul>
02.	<b>Săritura în lungime cu elan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bătaia se face într-un spațiu de 1/1m, delimitat;</li> <li>- măsurarea se face de la locul desprinderii;</li> <li>- se formează grupe de 10 elevi, programați pe ore;</li> <li>- se acordă 3 sărituri pentru fiecare elev, executate prin alternanță;</li> <li>- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.</li> </ul>
03.	<b>Aruncarea mingii de oină</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se poate arunca de pe loc sau cu elan;</li> <li>- se constituie grupe formate din maximum 10 elevi;</li> <li>- se efectuează câte trei aruncări, prin alternanță;</li> <li>- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.</li> </ul>
04.	<b>Aruncarea greutății</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se poate arunca de pe loc sau cu elan;</li> <li>- se constituie grupe formate din maximum 10 elevi;</li> <li>- se efectuează câte trei aruncări, prin alternanță;</li> <li>- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.</li> </ul>
05.	<b>Alergare de rezistență</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800m - fete</li> <li>• 800m - băieți</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se pleacă cu start din picioare;</li> <li>- se aleargă numai pe suprafețe netede, nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism;</li> <li>- se aleargă în serii de maximum 10 elevi;</li> <li>- se folosesc, de preferință, cronometre care înregistrează mai mulți timpi.</li> </ul>

### ALTE PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII;
- la fiecare probă, elevul primește puncte la cele mai bune performanțe obținute la toate probele;
- punctajul obținut se calculează prin însumarea totalului punctelor obținute la cele cinci probe;
- la faza pe județ/ sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/unitate de invatamant, pentru mun. Bucuresti;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale mun. Bucuresti.

### TRANSFORMAREA PERFORMAȚELOR ÎN PUNCTE:

#### BĂIEȚI

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
150	-	1'57"4	7,12	108,68	19,00	150
149	-	1'57"7	7,11	108,12	18,95	149
148	-	1'58"0	7,10	107,54	18,90	148
147	-	1'58"3	7,09	106,98	18,85	147
146	6,6	1'58"6	7,08	106,42	18,80	146
145	-	1'58"9	7,07	105,84	18,75	145
144	-	1'59"1	7,06	105,26	18,70	144
143	-	1'59"4	7,05	104,70	18,65	143
142	-	1'59"7	7,04	104,12	18,60	142
141	6,7	2'00"0	7,03	103,54	18,55	141
140	-	2'00"3	7,02	102,98	18,50	140
139	-	2'00"6	7,01	102,40	18,40	139
138	-	2'00"9	6,99	101,82	18,30	138
137	6,8	2'01"2	6,98	101,24	18,20	137
136	-	2'01"5	6,97	100,66	18,10	136
135	-	2'01"8	6,95	100,08	18,00	135
134	-	2'02"1	6,94	99,50	17,90	134
133	-	2'02"5	6,92	98,92	17,80	133
132	6,9	2'02"8	6,90	98,34	17,70	132
131	-	2'03"1	6,88	97,76	17,60	131
130	-	2'03"4	6,86	97,16	17,50	130
129	-	2'03"7	6,84	96,58	17,40	129
128	-	2'04"0	6,82	96,00	17,30	128
127	7,0	2'04"3	6,80	95,40	17,20	127
126	-	2'04"6	6,78	94,82	17,10	126
125	-	2'04"9	6,75	94,22	17,00	125
124	-	2'05"3	6,72	93,62	16,90	124

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	Oină	greutate	PUNCTE
123	7,1	2'05"6	6,69	93,04	16,80	123
122	-	2'05"9	6,66	92,44	16,70	122
121	-	2'06"2	6,63	91,84	16,60	121
120	-	2'06"5	6,60	91,26	16,50	120
119	-	2'06"9	6,57	90,66	16,40	119
118	7,2	2'07"2	6,54	90,06	16,30	118
117	-	2'07"5	6,51	89,46	16,20	117
116	-	2'07"8	6,48	88,86	16,10	116
115	-	2'08"2	6,45	88,28	16,00	115
114	7,3	2'08"5	6,42	87,66	15,90	114
113	-	2'08"8	6,39	87,04	15,80	113
112	-	2'09"2	6,36	86,44	15,70	112
111	-	2'09"5	6,33	85,84	15,60	111
110	7,4	2'09"8	6,30	85,22	15,50	110
109	-	2'10"2	6,27	84,62	15,40	109
108	-	2'10"5	6,24	84,00	15,30	108
107	-	2'10"9	6,21	83,40	15,20	107
106	-	2'11"2	6,18	82,78	15,10	106
105	7,5	2'11"5	6,15	82,18	15,00	105
104	-	2'11"9	6,12	81,56	14,90	104
103	-	2'12"2	6,09	80,94	14,80	103
102	-	2'12"6	6,06	80,32	14,70	102
101	7,6	2'12"9	6,03	79,70	14,60	101
100	-	2'13"3	6,02	79,09	14,50	100
99	-	2'13"6	5,97	78,48	14,40	99
98	-	2'14"0	5,94	77,84	14,30	98
97	7,7	2'14"4	5,91	77,22	14,20	97
96	-	2'14"7	5,88	76,66	14,10	96
95	-	2'15"1	5,85	75,98	14,00	95
94	-	2'15"4	5,82	75,34	13,90	94
93	7,8	2'15"8	5,79	74,72	13,80	93
92	-	2'16"2	5,76	74,08	13,70	92
91	-	2'16"5	5,73	73,46	13,60	91
90	-	2'16"9	5,70	72,82	13,50	90
89	7,9	2'17"3	5,67	72,18	13,40	89
88	-	2'17"7	5,64	72,56	13,30	88
87	-	2'18"0	5,61	70,92	13,20	87



PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	Oină	greutate	PUNCTE
86	8,0	2'18"4	5,58	70,28	13,10	86
85	-	2'18"8	5,55	69,64	13,00	85
84	-	2'19"2	5,52	69,00	12,90	84
83	-	2'19"6	5,49	68,36	12,80	83
82	8,1	2'20"0	5,46	67,72	12,70	82
81	-	2'20"4	5,43	67,08	12,60	81
80	-	2'20"8	5,40	66,42	12,50	80
79	-	2'21"2	5,37	65,78	12,40	79
78	8,2	2'21"6	5,34	65,12	12,30	78
77	-	2'22"0	5,31	64,48	12,20	77
76	-	2'22"4	5,28	63,82	12,10	76
75	8,3	2'22"8	5,25	63,18	12,00	75
74	-	2'23"2	5,22	62,52	11,90	74
73	-	2'23"8	5,19	61,86	11,80	73
72	-	2'24"0	5,16	61,20	11,70	72
71	8,4	2'24"4	5,13	60,54	11,60	71
70	-	2'24"8	5,10	59,88	11,50	70
69	-	2'25"3	5,07	59,22	11,40	69
68	8,5	2'25"7	5,04	58,56	11,30	68
67	-	2'26"1	5,01	57,90	11,20	67
66	-	2'26"6	4,98	57,24	11,10	66
65	8,6	2'27"0	4,95	56,58	11,00	65
64	-	2'27"4	4,92	55,92	10,90	64
63	-	2'27"8	4,89	55,26	10,80	63
62	-	2'28"3	4,86	54,60	10,70	62
61	8,7	2'28"8	4,83	53,94	10,60	61
60	-	2'29"2	4,80	53,28	10,50	60
59	-	2'29"7	4,77	52,62	10,40	59
58	8,8	2'30"1	4,74	51,96	10,30	58
57	-	2'30"6	4,71	51,30	10,20	57
56	-	2'31"1	4,68	50,64	10,10	56
55	8,9	2'31"6	4,65	49,98	10,00	55
54	-	2'32"0	4,62	49,32	9,90	54
53	-	2'32"5	4,59	48,66	9,80	53
52	9,0	2'33"0	4,56	48,00	9,70	52
51	-	2'33"5	4,53	47,34	9,60	51
50	-	2'34"0	4,50	46,68	9,50	50

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	Oină	greutate	PUNCTE
49	9,1	2'34"5	4,46	45,66	9,30	49
48	-	2'35"0	4,42	44,96	9,20	48
47	-	2'35"5	4,38	44,26	9,10	47
46	9,2	2'36"0	4,34	43,56	9,00	46
45	-	2'36"6	4,30	42,86	8,90	45
44	9,3	2'37"1	4,26	42,16	8,80	44
43	-	2'37"5	4,22	41,46	8,70	43
42	-	2'38"2	4,18	40,74	8,60	42
41	9,4	2'38"7	4,14	40,04	8,50	41
40	-	2'39"3	4,10	39,32	8,40	40
39	9,5	2'39"8	4,05	38,62	8,30	39
38	-	2'40"4	4,00	37,90	8,20	38
37	-	2'41"0	3,95	37,18	8,10	37
36	9,6	2'41"6	3,90	36,46	8,00	36
35	-	2'42"2	3,85	35,74	7,85	35
34	9,7	2'42"8	3,80	35,02	7,70	34
33	-	2'43"4	3,75	34,30	7,55	33
32	-	2'44"0	3,70	33,58	7,40	32
31	9,8	2'44"6	3,65	32,84	7,25	31
30	-	2'45"3	3,60	32,12	7,10	30
29	9,9	2'45"9	3,55	31,36	6,95	29
28	-	2'46"6	3,50	30,66	6,80	28
27	10,0	2'47"3	3,45	29,92	6,65	27
26	-	2'47"9	3,40	29,18	6,50	26
25	10,1	2'48"6	3,35	28,44	6,35	25
24	-	2'49"4	3,30	27,70	6,20	24
23	10,2	2'50"1	3,24	26,96	6,05	23
22	-	2'50"8	3,18	26,20	5,90	22
21	10,3	2'51"6	3,12	25,46	5,75	21
20	-	2'52"4	3,06	24,70	5,60	20
19	10,4	2'53"2	3,00	23,96	5,45	19
18	-	2'54"0	2,94	23,20	5,30	18
17	10,5	2'54"8	2,88	22,44	5,15	17
16	10,6	2'55"7	2,82	21,68	5,00	16
15	-	2'56"8	2,76	20,92	4,80	15
14	10,7	2'57"5	2,70	20,16	4,60	14
13	-	2'58"5	2,64	19,38	4,40	13

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
12	10,8	2'59"5	2,57	18,62	4,20	12
11	10,9	3'00"5	2,51	17,84	4,00	11
10	11,0	3'01"6	2,44	17,06	3,80	10
09	-	3'02"8	2,36	16,30	3,60	09
08	11,1	3'04"0	2,31	15,52	3,40	08
07	11,2	3'05"3	2,25	14,74	3,20	07
06	11,3	3'06"7	2,18	13,94	3,00	06
05	11,4	3'08"2	2,12	13,16	2,80	05
04	11,5	3'09"9	2,05	12,38	2,60	04
03	11,6	3'11"8	1,99	11,58	2,40	03
02	11,8	3'14"0	1,92	10,78	2,20	02
01	11,9	3'16"9	1,84	10,00	2,00	01

FETE						
PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
150	7,1	2'02"2	6,22	77,84	18,00	150
149	-	2'02"4	6,21	77,54	17,95	149
148	-	2'02"6	6,20	77,14	17,90	148
147	-	2'02"8	6,19	76,72	17,85	147
146	7,2	2'03"0	6,18	76,32	17,80	146
145	-	2'03"2	6,17	75,90	17,75	145
144	-	2'03"4	6,16	75,48	17,70	144
143	-	2'03"6	6,15	75,08	17,65	143
142	-	2'03"8	6,14	74,66	17,60	142
141	7,3	2'04"0	6,13	74,24	17,55	141
140	-	2'04"2	6,12	73,84	17,50	140
139	-	2'04"4	6,11	73,42	17,40	139
138	-	2'04"6	6,10	73,00	17,30	138
137	7,4	2'04"8	6,08	72,58	17,20	137
136	-	2'05"0	6,07	72,16	17,10	136
135	-	2'05"2	6,05	71,74	17,00	135
134	-	2'05"4	6,04	71,32	16,90	134
133	-	2'05"6	6,02	70,90	16,80	133
132	7,5	2'05"8	6,00	70,48	16,70	132
131	-	2'06"0	5,98	70,06	16,60	131
130	-	2'06"2	5,96	69,64	16,50	130
129	-	2'06"4	5,94	69,22	16,40	129

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
128	-	2'06"6	5,92	68,60	16,30	128
127	7,6	2'06"8	5,90	68,28	16,20	127
126	-	2'07"0	5,88	67,94	16,10	126
125	-	2'07"2	5,85	67,52	16,00	125
124	-	2'07"4	5,82	67,10	15,90	124
123	7,7	2'07"6	5,79	66,66	15,80	123
122	-	2'07"8	5,76	66,24	15,70	122
121	-	2'08"0	5,73	65,80	15,60	121
120	-	2'08"2	5,70	65,38	15,50	120
119	-	2'08"4	5,67	64,94	15,40	119
118	7,8	2'08"6	5,64	64,52	15,30	118
117	-	2'08"8	5,61	64,08	15,20	117
116	-	2'09"0	5,58	63,66	15,10	116
115	-	2'09"5	5,55	63,22	15,00	115
114	7,9	2'10"0	5,52	62,78	14,90	114
113	-	2'10"5	5,49	62,34	14,80	113
112	-	2'11"0	5,46	61,92	14,70	112
111	-	2'11"5	5,43	61,48	14,60	111
110	8,0	2'12"0	5,40	61,04	14,50	110
109	-	2'12"5	5,37	60,60	14,40	109
108	-	2'13"0	5,34	60,16	14,30	108
107	-	2'13"5	5,31	59,72	14,20	107
106	-	2'14"0	5,28	59,28	14,10	106
105	8,1	2'14"5	5,25	58,84	14,00	105
104	-	2'15"0	5,22	58,36	13,90	104
103	-	2'15"5	5,19	57,94	13,80	103
102	-	2'16"0	5,16	57,50	13,70	102
101	8,2	2'16"5	5,13	57,06	13,60	101
100	-	2'17"0	5,10	56,60	13,50	100
99	-	2'18"0	5,07	56,16	13,40	99
98	-	2'19"0	5,04	55,70	13,30	98
97	8,3	2'20"0	5,01	55,26	13,20	97
96	-	2'21"0	4,98	54,82	13,10	96
95	-	2'22"0	4,95	54,36	13,00	95
94	-	2'23"0	4,92	53,90	12,90	94
93	8,4	2'24"0	4,89	53,46	12,80	93
92	-	2'25"0	4,86	53,00	12,70	92

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
91	-	2'26"0	4,83	52,54	12,60	91
90	-	2'27"0	4,80	52,06	12,50	90
89	8,5	2'28"0	4,77	51,64	12,40	89
88	-	2'29"0	4,74	51,18	12,30	88
87	-	2'30"0	4,71	50,72	12,20	87
86	8,6	2'31"0	4,68	50,26	12,10	86
85	-	2'32"0	4,65	49,80	12,00	85
84	-	2'33"0	4,62	49,34	11,90	84
83	-	2'34"0	4,59	48,88	11,80	83
82	8,7	2'35"0	4,56	48,40	11,70	82
81	-	2'36"0	4,53	47,94	11,60	81
80	-	2'37"0	4,50	47,48	11,50	80
79	-	2'38"0	4,47	47,00	11,40	79
78	8,8	2'39"0	4,44	46,54	11,30	78
77	-	2'40"0	4,41	46,08	11,20	77
76	-	2'41"0	4,38	45,60	11,10	76
75	8,9	2'42"0	4,35	45,14	11,00	75
74	-	2'43"0	4,32	44,66	10,90	74
73	-	2'44"0	4,29	44,18	10,80	73
72	-	2'45"0	4,26	43,72	10,70	72
71	9,0	2'46"0	4,23	43,24	10,60	71
70	-	2'47"0	4,20	42,76	10,50	70
69	-	2'48"0	4,17	42,28	10,40	69
68	9,1	2'49"0	4,14	41,80	10,30	68
67	-	2'50"0	4,11	41,32	10,20	67
66	-	2'51"0	4,08	40,84	10,10	66
65	9,2	2'52"0	4,05	40,36	10,00	65
64	-	2'53"0	4,02	39,88	9,90	64
63	-	2'54"0	3,99	39,40	9,80	63
62	-	2'55"0	3,96	38,82	9,70	62
61	9,3	2'56"0	3,93	38,42	9,60	61
60	-	2'57"0	3,90	37,94	9,50	60
59	-	2'58"0	3,87	37,46	9,40	59
58	9,4	2'59"0	3,84	36,96	9,30	58
57	-	3'00"0	3,81	36,46	9,20	57
56	-	3'01"0	3,78	35,98	9,10	56
55	9,5	3'02"0	3,75	35,46	9,00	55

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
54	-	3'03"0	3,72	35,00	8,90	54
53	-	3'04"0	3,69	34,50	8,80	53
52	9,6	3'05"0	3,66	34,00	8,70	52
51	-	3'06"0	3,63	33,50	8,60	51
50	-	3'07"0	3,60	33,00	8,50	50
49	9,7	3'08"0	3,56	32,50	8,30	49
48	-	3'09"0	3,52	32,00	8,20	48
47	-	3'10"0	3,48	31,50	8,10	47
46	9,8	3'11"0	3,44	30,98	8,00	46
45	-	3'12"0	3,40	30,48	7,90	45
44	9,9	3'13"0	3,36	29,98	7,80	44
43	-	3'14"0	3,32	29,46	7,70	43
42	-	3'15"0	3,28	28,96	7,60	42
41	10,0	3'16"0	3,24	28,44	7,50	41
40	-	3'17"0	3,20	27,94	7,40	40
39	10,1	3'18"0	3,15	27,42	7,30	39
38	-	3'19"0	3,10	26,90	7,20	38
37	-	3'20"0	3,05	26,40	7,10	37
36	10,2	3'21"0	3,00	25,84	7,00	36
35	-	3'22"0	2,95	25,36	6,85	35
34	10,3	3'23"0	2,90	24,84	6,70	34
33	-	3'24"0	2,85	24,32	6,55	33
32	-	3'25"0	2,80	23,78	6,40	32
31	10,4	3'26"0	2,75	23,26	6,25	31
30	-	3'27"0	2,70	22,74	6,10	30
29	10,5	3'28"5	2,65	22,20	5,95	29
28	-	3'30"0	2,60	21,68	5,80	28
27	10,6	3'31"5	2,55	21,14	5,65	27
26	-	3'33"0	2,50	20,62	5,50	26
25	10,7	3'34"5	2,45	20,08	5,35	25
24	-	3'36"0	2,40	19,54	5,20	24
23	10,8	3'37"5	2,34	19,02	5,05	23
22	-	3'39"0	2,28	18,48	4,90	22
21	10,9	3'40"5	2,22	17,94	4,75	21
20	-	3'42"0	2,16	17,40	4,60	20
19	11,0	3'43"5	2,10	16,84	4,45	19
18	-	3'45"0	2,04	16,30	4,30	18

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
17	11,1	3'46"5	1,98	15,76	4,15	17
16	11,2	3'48"0	1,92	15,20	4,00	16
15	-	3'49"5	1,86	14,86	3,80	15
14	11,3	3'51"0	1,80	14,10	3,60	14
13	-	3'52"5	1,74	13,56	3,40	13
12	11,4	3'54"0	1,67	13,00	3,20	12
11	11,5	3'55"5	1,61	12,44	3,00	11
10	11,6	3'57"0	1,54	11,88	2,80	10
09	-	3'58"5	1,48	11,32	2,60	09
08	11,7	4'00"0	1,41	10,76	2,40	08
07	11,8	4'01"5	1,35	10,20	2,20	07
06	11,9	4'03"0	1,28	9,64	2,00	06
05	12,0	4'04"5	1,22	9,06	1,80	05
04	12,1	4'06"0	1,15	8,50	1,60	04
03	12,2	4'07"5	1,09	7,92	1,40	03
02	12,4	4'09"0	1,02	7,36	1,20	02
01	12,5	4'10"5	0,94	6,78	1,00	01

## II.7. S-RUGBY MIXT - (FETE + BĂIEȚI)

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi+elevae din clasele IX-XII;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminativ, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ/sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ/sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Rugby pentru Jocul de Srugby (Rugby-tag).

## II.8. ȘAH - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- la faza pe localitate, centre de localități și județ /sectoare ale mun. Bucuresti , în funcție de numărul participanților, Comisia județeană/mun. București a sportului școlar decide câți elevi/eleve poate înscrie în concurs fiecare unitate de învățământ;
- la această disciplină sportivă nu se organizează faza pe zonă, campionii județeni/sectoare ale mun. Bucuresti participând individual direct la faza națională care se va organiza cu 94 de participanți (47 fete și 47 băieți);
- faza națională se organizează în sistem “Elvețian”, 7 runde în 2 zile de concurs, adică:
  - ziua I, a.m. runda I și a II-a, p.m. runda a III-a și a IV-a
  - ziua a II-a, a.m. runda a V-a și runda a VI-a, p.m. runda a VII-a
- SINEZA SISTEMULUI DE JOC „Elvețian”:
  - a) la concurs poate participa un număr mare de jucători fără a fi eliminați din întrecere
  - b) gruparea se face în funcție de punctele obținute în meciuri (runde), adică:
    - cei cu un punct joacă între ei
    - cei cu ½ punct, joacă între ei
    - cei cu 0 puncte joacă între ei ș.a.m.d.
  - c) jucătorii nu au voie să joace de două ori între ei la același concurs
  - d) trebuie respectată pe cât posibil alternanța culorii, adică 3 cu alb și 4 cu negru sau invers.
  - e) la șah activ se aplică Regulamentul existent la Federația Română de Șah
- timpul de joc: timpul de joc: 30 min. pentru fiecare jucător, deci o oră până la căderea stegulețului;
- șah activ - cu aplicarea regulamentului respectiv;
- fiecare jucător, la faza județeană/ sectoare ale mun. Bucuresti și națională trebuie să aibă asupra sa o garnitură de șah, o tablă de joc și un ceas de control.
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Șah.

## II.9. TENIS DE MASĂ - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX- XII;
- la faza pe județ /sectoare ale mun. Bucuresti se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/ unități de învățământ ale mun. București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/ sectoare ale mun. Bucuresti;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere, în funcție de numărul elevilor/elevelor participanți/participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegațiilor județelor participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Tenis de Masă.



## II.10. VOLEI - FETE ȘI BĂIEȚI

### PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- terenul de joc este cel normal;
- înălțimea fileului este de 2,20 metri la fete și 2,38 metri la băieți;
- la faza pe județ /sectoare, la faza pe zonă/mun.București și la faza națională se joacă 2 seturi din 3;
- jocurile se pot desfășura în aer liber sau în sală pe orice suprafață de joc netedă și nealunecoasă;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminatory, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului delegaților unităților de învățământ participante - majoritate simplă;
- în cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;
- la faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;
- la faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - echipa reprezentativă a unității de învățământ);
- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe județ /sectoare;
- la faza națională participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe zonă/mun.București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Volei.

### COMPONENȚA DELEGAȚIILOR SPORTIVE ȘCOLARE PARTICIPANTE LA O.N.Ș.S. - începând cu faza pe județ -

## I. ATLETISM

### I.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

#### I.1.1. CROS INDIVIDUAL

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

#### I.1.2. TETRATLON ȘCOLAR INDIVIDUAL

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		

1	1	1	3
---	---	---	---

## I.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

### I.2.1. CROS INDIVIDUAL

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

### I.2.2. PENTATLON ȘCOLAR INDIVIDUAL

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

## II. BADMINTON

### II.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

### II.1. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

## III. BASCHET

### III.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/eleve	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Baschet băieți	10	1	1	12
02.	Baschet fete	10	1	1	12

### III.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/eleve	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Baschet băieți	10	1	1	12
02.	Baschet fete	10	1	1	12

## IV. FOTBAL

### IV.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - BĂIEȚI ȘI FETE

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/ eleve	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Fotbal băieți	12	1	-	13
02.	Fotbal fete	12	1	-	13

### IV.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - BĂIEȚI

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Fotbal băieți	12	1	-	13
02.	Fotbal fete	12	1	-	13

## V. HANDBAL

### V.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/eleve	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Handbal băieți	12	1	1	14
02.	Handbal fete	12	1	1	14

### V.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/eleve	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Handbal băieți	12	1	1	14
02.	Handbal fete	12	1	1	14

## VI. OINĂ

### VI.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Oină băieți	8	1	1	10
02.	Oină fete	8	1	1	10

### VI.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - BĂIEȚI ȘI FETE

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Oină băieți	8	1	1	10
02.	Oină fete	8	1	1	10

## VII. S-RUGBY

### VII.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - MIXT (BĂIEȚI + FETE)

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	S-Rugby MIXT - cls. V-VIII	12	1	1	14

### VII.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - MIXT (BĂIEȚI + FETE)

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	S-Rugby MIXT - cls. IX-XII	12	1	1	14

## VIII. ȘAH

### VIII.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

### VIII.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

## IX. TENIS DE MASĂ

### IX.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

### IX.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
băieți	fete		
1	1	1	3

## **X. VOLEI**

### **X.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Competiția</b>	<b>Nr. de elevi/eleve</b>	<b>Număr de profesori delegați</b>	<b>Număr de arbitri</b>	<b>Total persoane</b>
01.	Volei băieți	10	1	1	12
02.	Volei fete	10	1	1	12

### **X.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Competiția</b>	<b>Nr. de elevi/eleve</b>	<b>Număr de profesori delegați</b>	<b>Număr de arbitri</b>	<b>Total persoane</b>
01.	Volei băieți	10	1	1	12
02.	Volei fete	10	1	1	12

**DIRECTOR GENERAL DGÎP,  
Mihaela Tania IRIMIA**

**DIRECTOR,  
Eugen STOICA**

**DIRECTOR,  
Alexandru SZEPEȘI**

**ȘEF SERVICIU,  
Felicia MAN**

**INSPECTOR,  
Sorin GIURUMESCU**