

PREVEDERI METODOLOGICE PENTRU DISCIPLINELE SPORTIVE NOMINALIZATE ÎN CALENDAR

I. ATLETISM

I.1. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - FETE ȘI BĂIEȚI

I.1.1. PROBE INDIVIDUALE: 50m plat și 600m plat
(competiție cu finalitate județeană/mun. București)

Nr. crt.	PROBA	PREVEDERI METODOLOGICE
01.	Alergare de viteză <ul style="list-style-type: none"> • 50 metri plat - fete • 50 metri plat - băieți 	<ul style="list-style-type: none"> - participă elevi/eleve din clasele a III-a și a IV-a; - se pleacă cu start din picioare, cronometrare la semnal sonor; - se aleargă pe serii formate din 4-6 elevi/eleve; - în semifinală se califică elevii/elevele care obțin primii doi timpi; - în finală se califică elevii/elevele care au obținut primii 6-8 timpi în semifinală; - se aleargă numai pe suprafețe netede, nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism; - se folosesc minimum 2 cronometre la fiecare concurent; - la faza pe județ/mun.București se califică ocupantul/ocupanta locului I la faza pe localitate/sector.
02.	Alergare de rezistență <ul style="list-style-type: none"> • 600m - fete • 600m - băieți 	<ul style="list-style-type: none"> - participă elevi/eleve din clasele a III-a și a IV-a; - 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/eleve; - ordinea în clasamentul final se stabilește pe baza timpilor obținuți în serii; - la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine; - se folosesc, de preferință, cronometre care înregistrează mai mulți timpi; - la faza pe județ/mun.București se califică ocupantul/ocupanta locului I la faza pe localitate/sector.

I.2. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI

I.2.1. CROS INDIVIDUAL

(competiție cu finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE
<ul style="list-style-type: none"> - se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII; - DISTANȚELE DE CONCURS: <ul style="list-style-type: none"> • FETE: etapa pe județ/mun.București - 1200 m; etapa națională - 1500 m • BĂIEȚI: etapa pe județ/mun.București - 1500 m; etapa națională - 2000 m - la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine; - la faza pe județ/sectoare se califică ocupanții/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/ pe unitatea de învățământ pentru mun.București; - la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale Mun.București.

I.2.2. TETRATLON ȘCOLAR PE ECHIPE
(competiție cu finalitate națională)

Nr. crt.	PROBA	PREVEDERI METODOLOGICE
01.	Alergare de viteză • 60 metri plat - fete • 60 metri plat - băieți	- se pleacă cu start de jos; - se aleargă pe serii formate din 4-8 elevi; - se aleargă numai pe suprafețe netede, nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism; - se folosesc minimum 2 cronometre la fiecare concurent.
02.	Săritura în lungime cu elan	- bătaia se face într-un spațiu de 1/1m, delimitat; - măsurarea se face de la locul desprinderii; - se formează grupe de 10 elevi, programați pe ore; - se acordă 3 sărituri pentru fiecare elev, executate prin alternanță; - la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.
03.	Aruncarea mingii de oină	- se poate arunca de pe loc sau cu elan; - se constituie grupe formate din maximum 10 elevi; - se efectuează câte trei aruncări, prin alternanță; - la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.
04.	Alergare de rezistență • 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		
<p>- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;</p> <p>- o echipă este formată din 5 elevi/eleve;</p> <p>- la fiecare probă, echipa primește puncte la cele mai bune 4 performanțe obținute de către cei/cele cinci elevi/eleve;</p> <p>- punctajul obținut de fiecare echipă se calculează prin însumarea totalului punctelor obținute la cele patru probe;</p> <p>- transformarea performanțelor în puncte se face conform tabelelor de mai jos;</p> <p>- la faza pe județ/ mun. București se califică echipele ocupante a primelor trei locuri la faza pe localitate/sector;</p> <p>- la faza pe zonă se califică echipa ocupantă a primului loc la faza pe județ/ mun. București.</p> <p>- la faza națională se califică echipa ocupantă a primului loc la faza pe zonă.</p>		

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
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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
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	56,58	65
64	-	2'27"4	4,92	55,92	64
63	-	2'27"8	4,89	55,26	63
62	-	2'28"3	4,86	54,60	62
61	8,7	2'28"8	4,83	53,94	61
60	-	2'29"2	4,80	53,28	60
59	-	2'29"7	4,77	52,62	59
58	8,8	2'30"1	4,74	51,96	58
57	-	2'30"6	4,71	51,30	57
56	-	2'31"1	4,68	50,64	56
55	8,9	2'31"6	4,65	49,98	55
54	-	2'32"0	4,62	49,32	54
53	-	2'32"5	4,59	48,66	53
52	9,0	2'33"0	4,56	48,00	52
51	-	2'33"5	4,53	47,34	51
50	-	2'34"0	4,50	46,68	50
49	9,1	2'34"5	4,46	46,02	49
48	-	2'35"0	4,42	45,36	48
47	-	2'35"5	4,38	44,70	47
46	9,2	2'36"0	4,34	44,04	46
45	-	2'36"6	4,30	43,38	45
44	9,3	2'37"1	4,26	42,72	44
43	-	2'37"5	4,22	42,06	43
42	-	2'38"2	4,18	41,40	42
41	9,4	2'38"7	4,14	40,74	41
40	-	2'39"3	4,10	40,08	40
39	9,5	2'39"8	4,05	39,42	39
38	-	2'40"4	4,00	38,76	38
37	-	2'41"0	3,95	38,10	37
36	9,6	2'41"6	3,90	37,44	36
35	-	2'42"2	3,85	36,78	35
34	9,7	2'42"8	3,80	36,12	34
33	-	2'43"4	3,75	35,46	33
32	-	2'44"0	3,70	34,80	32
31	9,8	2'44"6	3,65	34,14	31
30	-	2'45"3	3,60	33,48	30
29	9,9	2'45"9	3,55	32,82	29
28	-	2'46"6	3,50	32,16	28
27	10,0	2'47"3	3,45	31,50	27
26	-	2'47"9	3,40	30,84	26
25	10,1	2'48"6	3,35	30,18	25
24	-	2'49"4	3,30	29,52	24
23	10,2	2'50"1	3,24	28,86	23
22	-	2'50"8	3,18	28,20	22
21	10,3	2'51"6	3,12	27,54	21
20	-	2'52"4	3,06	26,88	20
19	10,4	2'53"2	3,00	26,22	19

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
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
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
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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
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
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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
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
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
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.3. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

I.3.1. CROS INDIVIDUAL

(competiție cu finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII/XIII;
- DISTANȚELE DE CONCURS:
 - FETE: etapa pe județ/mun.București - 1500 m; etapa națională - 2000 m
 - BĂIEȚI: etapa pe județ/mun.București - 2000 m; etapa națională - 2500 m
- la sosire se va înmâna fiecărui participant un număr de ordine;
- la faza pe județ/sector se califică ocupanții/ocupantele primelor trei locuri la faza pe localitate/ pe unitate de învățământ pentru mun.București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale Mun.București.

I.3.2. PENTATLON ȘCOLAR PE ECHIPE

(competiție cu finalitate națională)

Nr. crt.	PROBA	PREVEDERI METODOLOGICE
01.	Alergare de viteză <ul style="list-style-type: none">• 60 metri plat - fete• 60 metri plat - băieți	<ul style="list-style-type: none">- se pleacă cu start de jos;- se aleargă pe serii formate din 4-8 elevi;- se aleargă numai pe suprafețe netede, nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism;- se folosesc minimum 2 cronometre la fiecare concurent.
02.	Săritura în lungime cu elan	<ul style="list-style-type: none">- bătaia se face într-un spațiu de 1/1m, delimitat;- măsurarea se face de la locul desprinderii;- se formează grupe de 10 elevi, programați pe ore;- se acordă 3 sărituri pentru fiecare elev, executate prin alternanță;- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.
03.	Aruncarea mingii de oină	<ul style="list-style-type: none">- se poate arunca de pe loc sau cu elan;- se constituie grupe formate din maximum 10 elevi;- se efectuează câte trei aruncări, prin alternanță;- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.
04.	Aruncarea greutății	<ul style="list-style-type: none">- se poate arunca de pe loc sau cu elan;- se constituie grupe formate din maximum 10 elevi;- se efectuează câte trei aruncări, prin alternanță;- la fiecare elev se transformă în puncte cel mai bun rezultat.
05.	Alergare de rezistență <ul style="list-style-type: none">• 800m - fete• 800m - băieți	<ul style="list-style-type: none">- 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		
<ul style="list-style-type: none">- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII/XIII;- o echipă este formată din 5 elevi/eleve;- la fiecare probă, echipa primește puncte la cele mai bune 4 performanțe obținute de către cei/cele cinci elevi/eleve;- punctajul obținut de fiecare echipă se calculează prin însumarea totalului punctelor obținute la cele patru probe;- transformarea performanțelor în puncte se face conform tabelelor de mai jos;- la faza pe județ/ mun. București se califică echipele ocupante a primelor trei locuri la faza pe localitate/sector; la faza pe zonă se califică echipa ocupantă a primului loc la faza pe județ/ mun. București; la faza națională se califică echipa ocupantă a primului loc la faza pe zonă.		

TRANSFORMAREA PERFORMAȚELOR ÎN PUNCTE:
BĂIEȚI

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate
150	-	1'57"4	7,12	108,68	19,00
149	-	1'57"7	7,11	108,12	18,95
148	-	1'58"0	7,10	107,54	18,90
147	-	1'58"3	7,09	106,98	18,85
146	6,6	1'58"6	7,08	106,42	18,80
145	-	1'58"9	7,07	105,84	18,75
144	-	1'59"1	7,06	105,26	18,70
143	-	1'59"4	7,05	104,70	18,65
142	-	1'59"7	7,04	104,12	18,60
141	6,7	2'00"0	7,03	103,54	18,55
140	-	2'00"3	7,02	102,98	18,50
139	-	2'00"6	7,01	102,40	18,40
138	-	2'00"9	6,99	101,82	18,30
137	6,8	2'01"2	6,98	101,24	18,20
136	-	2'01"5	6,97	100,66	18,10
135	-	2'01"8	6,95	100,08	18,00
134	-	2'02"1	6,94	99,50	17,90
133	-	2'02"5	6,92	98,92	17,80
132	6,9	2'02"8	6,90	98,34	17,70
131	-	2'03"1	6,88	97,76	17,60
130	-	2'03"4	6,86	97,16	17,50
129	-	2'03"7	6,84	96,58	17,40
128	-	2'04"0	6,82	96,00	17,30
127	7,0	2'04"3	6,80	95,40	17,20
126	-	2'04"6	6,78	94,82	17,10
125	-	2'04"9	6,75	94,22	17,00
124	-	2'05"3	6,72	93,62	16,90
123	7,1	2'05"6	6,69	93,04	16,80
122	-	2'05"9	6,66	92,44	16,70
121	-	2'06"2	6,63	91,84	16,60
120	-	2'06"5	6,60	91,26	16,50
119	-	2'06"9	6,57	90,66	16,40
118	7,2	2'07"2	6,54	90,06	16,30
117	-	2'07"5	6,51	89,46	16,20
116	-	2'07"8	6,48	88,86	16,10
115	-	2'08"2	6,45	88,28	16,00
114	7,3	2'08"5	6,42	87,66	15,90
113	-	2'08"8	6,39	87,04	15,80
112	-	2'09"2	6,36	86,44	15,70
111	-	2'09"5	6,33	85,84	15,60
110	7,4	2'09"8	6,30	85,22	15,50
109	-	2'10"2	6,27	84,62	15,40
108	-	2'10"5	6,24	84,00	15,30
107	-	2'10"9	6,21	83,40	15,20
106	-	2'11"2	6,18	82,78	15,10
105	7,5	2'11"5	6,15	82,18	15,00
104	-	2'11"9	6,12	81,56	14,90
103	-	2'12"2	6,09	80,94	14,80
102	-	2'12"6	6,06	80,32	14,70

FUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	greutate
101	7,6	2'12"9	6,03	79,70	14,60
100	-	2'13"3	6,02	79,09	14,50
99	-	2'13"6	5,97	78,48	14,40
98	-	2'14"0	5,94	77,84	14,30
97	7,7	2'14"4	5,91	77,22	14,20
96	-	2'14"7	5,88	76,66	14,10
95	-	2'15"1	5,85	75,98	14,00
94	-	2'15"4	5,82	75,34	13,90
93	7,8	2'15"8	5,79	74,72	13,80
92	-	2'16"2	5,76	74,08	13,70
91	-	2'16"5	5,73	73,46	13,60
90	-	2'16"9	5,70	72,82	13,50
89	7,9	2'17"3	5,67	72,18	13,40
88	-	2'17"7	5,64	72,56	13,30
87	-	2'18"0	5,61	70,92	13,20
86	8,0	2'18"4	5,58	70,28	13,10
85	-	2'18"8	5,55	69,64	13,00
84	-	2'19"2	5,52	69,00	12,90
83	-	2'19"6	5,49	68,36	12,80
82	8,1	2'20"0	5,46	67,72	12,70
81	-	2'20"4	5,43	67,08	12,60
80	-	2'20"8	5,40	66,42	12,50
79	-	2'21"2	5,37	65,78	12,40
78	8,2	2'21"6	5,34	65,12	12,30
77	-	2'22"0	5,31	64,48	12,20
76	-	2'22"4	5,28	63,82	12,10
75	8,3	2'22"8	5,25	63,18	12,00
74	-	2'23"2	5,22	62,52	11,90
73	-	2'23"8	5,19	61,86	11,80
72	-	2'24"0	5,16	61,20	11,70
71	8,4	2'24"4	5,13	60,54	11,60
70	-	2'24"8	5,10	59,88	11,50
69	-	2'25"3	5,07	59,22	11,40
68	8,5	2'25"7	5,04	58,56	11,30
67	-	2'26"1	5,01	57,90	11,20
66	-	2'26"6	4,98	57,24	11,10
65	8,6	2'27"0	4,95	56,56	11,00
64	-	2'27"4	4,92	55,90	10,90
63	-	2'27"8	4,89	55,22	10,80
62	-	2'28"3	4,86	54,54	10,70
61	8,7	2'28"8	4,83	53,88	10,60
60	-	2'29"2	4,80	53,20	10,50
59	-	2'29"7	4,77	52,52	10,40
58	8,8	2'30"1	4,74	51,84	10,30
57	-	2'30"6	4,71	51,18	10,20
56	-	2'31"1	4,68	50,48	10,10
55	8,9	2'31"6	4,65	49,80	10,00
54	-	2'32"0	4,62	49,10	9,90
53	-	2'32"5	4,59	48,42	9,80
52	9,0	2'33"0	4,56	47,74	9,70
51	-	2'33"5	4,53	47,04	9,60
50	-	2'34"0	4,50	46,36	9,50
49	9,1	2'34"5	4,46	45,66	9,30
48	-	2'35"0	4,42	44,96	9,20
47	-	2'35"5	4,38	44,26	9,10
46	9,2	2'36"0	4,34	43,56	9,00
45	-	2'36"6	4,30	42,86	8,90

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	greutate
44	9,3	2'37"1	4,26	42,16	8,80
43	-	2'37"5	4,22	41,46	8,70
42	-	2'38"2	4,18	40,74	8,60
41	9,4	2'38"7	4,14	40,04	8,50
40	-	2'39"3	4,10	39,32	8,40
39	9,5	2'39"8	4,05	38,62	8,30
38	-	2'40"4	4,00	37,90	8,20
37	-	2'41"0	3,95	37,18	8,10
36	9,6	2'41"6	3,90	36,46	8,00
35	-	2'42"2	3,85	35,74	7,85
34	9,7	2'42"8	3,80	35,02	7,70
33	-	2'43"4	3,75	34,30	7,55
32	-	2'44"0	3,70	33,58	7,40
31	9,8	2'44"6	3,65	32,84	7,25
30	-	2'45"3	3,60	32,12	7,10
29	9,9	2'45"9	3,55	31,36	6,95
28	-	2'46"6	3,50	30,66	6,80
27	10,0	2'47"3	3,45	29,92	6,65
26	-	2'47"9	3,40	29,18	6,50
25	10,1	2'48"6	3,35	28,44	6,35
24	-	2'49"4	3,30	27,70	6,20
23	10,2	2'50"1	3,24	26,96	6,05
22	-	2'50"8	3,18	26,20	5,90
21	10,3	2'51"6	3,12	25,46	5,75
20	-	2'52"4	3,06	24,70	5,60
19	10,4	2'53"2	3,00	23,96	5,45
18	-	2'54"0	2,94	23,20	5,30
17	10,5	2'54"8	2,88	22,44	5,15
16	10,6	2'55"7	2,82	21,68	5,00
15	-	2'56"8	2,76	20,92	4,80
14	10,7	2'57"5	2,70	20,16	4,60
13	-	2'58"5	2,64	19,38	4,40
12	10,8	2'59"5	2,57	18,62	4,20
11	10,9	3'00"5	2,51	17,84	4,00
10	11,0	3'01"6	2,44	17,06	3,80
09	-	3'02"8	2,36	16,30	3,60
08	11,1	3'04"0	2,31	15,52	3,40
07	11,2	3'05"3	2,25	14,74	3,20
06	11,3	3'06"7	2,18	13,94	3,00
05	11,4	3'08"2	2,12	13,16	2,80
04	11,5	3'09"9	2,05	12,38	2,60
03	11,6	3'11"8	1,99	11,58	2,40
02	11,8	3'14"0	1,92	10,78	2,20
01	11,9	3'16"9	1,84	10,00	2,00

FETE

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate
150	7,1	2'02"2	6,22	77,84	18,00
149	-	2'02"4	6,21	77,54	17,95
148	-	2'02"6	6,20	77,14	17,90
147	-	2'02"8	6,19	76,72	17,85
146	7,2	2'03"0	6,18	76,32	17,80
145	-	2'03"2	6,17	75,90	17,75
144	-	2'03"4	6,16	75,48	17,70
143	-	2'03"6	6,15	75,08	17,65
142	-	2'03"8	6,14	74,66	17,60
141	7,3	2'04"0	6,13	74,24	17,55

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate
140	-	2'04"2	6,12	73,84	17,50
139	-	2'04"4	6,11	73,42	17,40
138	-	2'04"6	6,10	73,00	17,30
137	7,4	2'04"8	6,08	72,58	17,20
136	-	2'05"0	6,07	72,16	17,10
135	-	2'05"2	6,05	71,74	17,00
134	-	2'05"4	6,04	71,32	16,90
133	-	2'05"6	6,02	70,90	16,80
132	7,5	2'05"8	6,00	70,48	16,70
131	-	2'06"0	5,98	70,06	16,60
130	-	2'06"2	5,96	69,64	16,50
129	-	2'06"4	5,94	69,22	16,40
128	-	2'06"6	5,92	68,60	16,30
127	7,6	2'06"8	5,90	68,28	16,20
126	-	2'07"0	5,88	67,94	16,10
125	-	2'07"2	5,85	67,52	16,00
124	-	2'07"4	5,82	67,10	15,90
123	7,7	2'07"6	5,79	66,66	15,80
122	-	2'07"8	5,76	66,24	15,70
121	-	2'08"0	5,73	65,80	15,60
120	-	2'08"2	5,70	65,38	15,50
119	-	2'08"4	5,67	64,94	15,40
118	7,8	2'08"6	5,64	64,52	15,30
117	-	2'08"8	5,61	64,08	15,20
116	-	2'09"0	5,58	63,66	15,10
115	-	2'09"5	5,55	63,22	15,00
114	7,9	2'10"0	5,52	62,78	14,90
113	-	2'10"5	5,49	62,34	14,80
112	-	2'11"0	5,46	61,92	14,70
111	-	2'11"5	5,43	61,48	14,60
110	8,0	2'12"0	5,40	61,04	14,50
109	-	2'12"5	5,37	60,60	14,40
108	-	2'13"0	5,34	60,16	14,30
107	-	2'13"5	5,31	59,72	14,20
106	-	2'14"0	5,28	59,28	14,10
105	8,1	2'14"5	5,25	58,84	14,00
104	-	2'15"0	5,22	58,36	13,90
103	-	2'15"5	5,19	57,94	13,80
102	-	2'16"0	5,16	57,50	13,70
101	8,2	2'16"5	5,13	57,06	13,60
100	-	2'17"0	5,10	56,60	13,50
99	-	2'18"0	5,07	56,16	13,40
98	-	2'19"0	5,04	55,70	13,30
97	8,3	2'20"0	5,01	55,26	13,20
96	-	2'21"0	4,98	54,82	13,10
95	-	2'22"0	4,95	54,36	13,00
94	-	2'23"0	4,92	53,90	12,90
93	8,4	2'24"0	4,89	53,46	12,80
92	-	2'25"0	4,86	53,00	12,70
91	-	2'26"0	4,83	52,54	12,60
90	-	2'27"0	4,80	52,06	12,50
89	8,5	2'28"0	4,77	51,64	12,40
88	-	2'29"0	4,74	51,18	12,30
87	-	2'30"0	4,71	50,72	12,20
86	8,6	2'31"0	4,68	50,26	12,10
85	-	2'32"0	4,65	49,80	12,00
84	-	2'33"0	4,62	49,34	11,90

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oia	greutate
83	-	2'34"0	4,59	48,88	11,80
82	8,7	2'35"0	4,56	48,40	11,70
81	-	2'36"0	4,53	47,94	11,60
80	-	2'37"0	4,50	47,48	11,50
79	-	2'38"0	4,47	47,00	11,40
78	8,8	2'39"0	4,44	46,54	11,30
77	-	2'40"0	4,41	46,08	11,20
76	-	2'41"0	4,38	45,60	11,10
75	8,9	2'42"0	4,35	45,14	11,00
74	-	2'43"0	4,32	44,66	10,90
73	-	2'44"0	4,29	44,18	10,80
72	-	2'45"0	4,26	43,72	10,70
71	9,0	2'46"0	4,23	43,24	10,60
70	-	2'47"0	4,20	42,76	10,50
69	-	2'48"0	4,17	42,28	10,40
68	9,1	2'49"0	4,14	41,80	10,30
67	-	2'50"0	4,11	41,32	10,20
66	-	2'51"0	4,08	40,84	10,10
65	9,2	2'52"0	4,05	40,36	10,00
64	-	2'53"0	4,02	39,88	9,90
63	-	2'54"0	3,99	39,40	9,80
62	-	2'55"0	3,96	38,82	9,70
61	9,3	2'56"0	3,93	38,42	9,60
60	-	2'57"0	3,90	37,94	9,50
59	-	2'58"0	3,87	37,46	9,40
58	9,4	2'59"0	3,84	36,96	9,30
57	-	3'00"0	3,81	36,46	9,20
56	-	3'01"0	3,78	35,98	9,10
55	9,5	3'02"0	3,75	35,46	9,00
54	-	3'03"0	3,72	35,00	8,90
53	-	3'04"0	3,69	34,50	8,80
52	9,6	3'05"0	3,66	34,00	8,70
51	-	3'06"0	3,63	33,50	8,60
50	-	3'07"0	3,60	33,00	8,50
49	9,7	3'08"0	3,56	32,50	8,30
48	-	3'09"0	3,52	32,00	8,20
47	-	3'10"0	3,48	31,50	8,10
46	9,8	3'11"0	3,44	30,98	8,00
45	-	3'12"0	3,40	30,48	7,90
44	9,9	3'13"0	3,36	29,98	7,80
43	-	3'14"0	3,32	29,46	7,70
42	-	3'15"0	3,28	28,96	7,60
41	10,0	3'16"0	3,24	28,44	7,50
40	-	3'17"0	3,20	27,94	7,40
39	10,1	3'18"0	3,15	27,42	7,30
38	-	3'19"0	3,10	26,90	7,20
37	-	3'20"0	3,05	26,40	7,10
36	10,2	3'21"0	3,00	25,84	7,00
35	-	3'22"0	2,95	25,36	6,85
34	10,3	3'23"0	2,90	24,84	6,70
33	-	3'24"0	2,85	24,32	6,55
32	-	3'25"0	2,80	23,78	6,40
31	10,4	3'26"0	2,75	23,26	6,25
30	-	3'27"0	2,70	22,74	6,10
29	10,5	3'28"5	2,65	22,20	5,95
28	-	3'30"0	2,60	21,68	5,80
27	10,6	3'31"5	2,55	21,14	5,65

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oia	greutate
26	-	3'33"0	2,50	20,62	5,50
25	10,7	3'34"5	2,45	20,08	5,35
24	-	3'36"0	2,40	19,54	5,20
23	10,8	3'37"5	2,34	19,02	5,05
22	-	3'39"0	2,28	18,48	4,90
21	10,9	3'40"5	2,22	17,94	4,75
20	-	3'42"0	2,16	17,40	4,60
19	11,0	3'43"5	2,10	16,84	4,45
18	-	3'45"0	2,04	16,30	4,30
17	11,1	3'46"5	1,98	15,76	4,15
16	11,2	3'48"0	1,92	15,20	4,00
15	-	3'49"5	1,86	14,86	3,80
14	11,3	3'51"0	1,80	14,10	3,60
13	-	3'52"5	1,74	13,56	3,40
12	11,4	3'54"0	1,67	13,00	3,20
11	11,5	3'55"5	1,61	12,44	3,00
10	11,6	3'57"0	1,54	11,88	2,80
09	-	3'58"5	1,48	11,32	2,60
08	11,7	4'00"0	1,41	10,76	2,40
07	11,8	4'01"5	1,35	10,20	2,20
06	11,9	4'03"0	1,28	9,64	2,00
05	12,0	4'04"5	1,22	9,06	1,80
04	12,1	4'06"0	1,15	8,50	1,60
03	12,2	4'07"5	1,09	7,92	1,40
02	12,4	4'09"0	1,02	7,36	1,20
01	12,5	4'10"5	0,94	6,78	1,00

II. BADMINTON

II.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru elevi/eleve din ciclul gimnazial, clasele V-VIII;
- la teren se face tragere la sorti pentru a alege serviciul, primirea sau o parte de joc, (terenul de joc)
- se joacă 2 seturi din 3, pana la 21 de puncte;
- la 20 egal, se joacă pana la o diferenta de 2 puncte, (exemple: 22/20; 23/21; 24/22; 25/23; 26/24; 27/25; 28/26; 29/27);
- în situația egalității la 29, câștigă setul, partea care va câștiga punctul 30;
- elevul/eleva care câștigă un set are dreptul la primul serviciu în setul următor;
- punctul castigat de o parte implica si castigarea serviciului pentru punctul urmator;
- jucătorii/jucătoarele schimbă terenul după fiecare set;
- dacă se ajunge in situatia egalitatii la seturi, (1-1 dupa primele 2 seturi), in setul decisiv, setul 3 se mai schimbă o dată terenul atunci când cel/cea care conduce, atinge scorul de 11 ;
- regulamentul de joc este cel al Badminton World Federation (BWF), dupa care se organizeaza si desfasoara toate competitiiile oficiale la nivel mondial;
- în cazul în care numărul participantilor este ≥ 8 participanti), se joacă în 2 sau mai multe grupe, (numarul grupelor va fi multiplu de 2) , in astfel incat numarul total al elevilor/elevelor care se califica din grupe si vor trece în sistemul cu eliminare directa, sa fie de 4 , sau maxim 8 participanti;
- în condițiile în care în cazul în care numărul participantilor este < 8 participanti, se va juca într-o singura grupa, fara a se mai trece in sistem eliminatoriu;
- la constituirea grupelor, capii de serie vor fi stabiliti functie de rezultatele obtinute de reprezentantii judetelor la editia precedenta, chiar daca judetul respectiv/mun.Bucuresti, nu mai sunt reprezentate de aceiasi sportivi ;
- grupele și ordinea pe tablou se stabilesc prin tragere la sorți, inclusiv numărul grupei ocupat de capul de serie desemnat;
- trecerea elevilor calificati din grupe, in sistemul eliminatoriu, se va face, respectandu-se regulamentele BWF in vigoare la data desfasurarii competitiei, stabilirea capiiilor de serie, facandu-se prin tragere la sorti dintre castigatorii primului loc din fiecare grupa;
- în situația în care este posibil, pentru elevii/elevele care nu s-au calificat din grupe, se poate organiza

- un turneu de consolare care sa se desfasore in paralel cu turneul principal;
- in situatia in care se desfasoara sistemul de joc cu eliminare directa, se va desfășura "finala mica", pentru atribuirea locului III;
- la faza pe județ/sector se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/ pe unitatea de învățământ pentru mun.București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/ sectoare ale Mun. București;
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Badminton;
- arbitrul principal, (directorul de concurs) al turneului la faza nationala, va fi desemnat de Federatia Romana de Badminton, la recomandarea Colegiului Central al Arbitrilor, acesta va soluționa toate situațiile apărute la fata locului, cu respectarea regulamentelor sus mentionate si va intocmi un raport final al competitiei pe care-l va inainta Federației Romane de Badminton.

III. BASCHET

III.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
- durata jocului, în toate etapele, 4 sferturi x 10 minute după cronometru cu o pauză de 10 minute între sferturi;
- 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 (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 - faza pe unitatea e 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.

III.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII/XIII;
- 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 (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 - faza pe unitatea e învățământ);

- la faza pe zonă/mun.București participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe juuș /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.

IV. FOTBAL PE TEREN REDUS

IV.1. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - BĂIEȚI și FETE (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

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. 4

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 10 de minute fără prelungiri;
- Durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
- Pauza dintre reprize va fi de 10 minute.

Număr de jucători:

- Lotul este format din 10 elevi, din care maximum 5 elevi pot fi legitimați la A.J.F./A.M.F.B, iar ceilalți trebuie să fie obligatoriu nelegitimați la A.J.F./A.M.F.B.;

- Echipele vor prezenta la ședința tehnică viza A.J.F./A.M.F.B./F.R.F.pentru jucătorii legitimați

- 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 4 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;
- șorț;
- 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 câte doi arbitri, care au 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;
- Oponenții 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 traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;*
- 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);

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 5 m 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 5 m 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:*

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

Lovitura liberă 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.*

Sanctiuni 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 temporară pe o durată de 5 minute;
- 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 întâlnirile directe;*
- b) Diferența de goluri în întâlnirile directe;*
- c) Cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*
- d) Golaverajul mai bun în meciurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*
- e) Golaverajul general mai bun în partidele cu toate echipele din grupă;*
- f) 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 regiune, 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.

Federația Română de Fotbal:

-Va asigura arbitrajul competiției prin Comisiile de Arbitri ale AJF și prin Comisia Centrală a Arbitrilor;

-Va dota cu veste de departajare numerotate toate echipele calificate la etapa finală;

Va acorda premii la etapa finală:

Se va atribui titlul de Campion Național al Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar la fotbal echipei câștigătoare a etapei naționale. Cu această ocazie li se vor înmâna componentilor delegației și tricourile de campion;

Cupe pentru echipele clasate pe locurile I-IV; Diplome pentru echipele clasate pe locurile I-VIII;

Mingi pentru toate echipele calificate la etapa finală;

Trofeul pentru „Cel mai bun jucător”;

Trofeul pentru „Cel mai bun portar”;

Trofeul pentru „Golgeterul etapei finale”

IV.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

REGULAMENTUL JOCULUI DE FOTBAL PE TEREN REDUS

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.

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 20 de minute fără prelungiri (timp efectiv după ceas) la baieti;
- Jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte 15 minute fără prelungiri (timp efectiv după ceas) la fete;
- Durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
- Pauza dintre reprize va fi de 10 minute.

Număr de jucători:

- Lotul este format din maximum 10 elevi, din care maximum 5 elevi pot fi legitimați la A.J.F./A.M.F.B./F.R.F., iar minimum 5 elevi trebuie să fie obligatoriu nelegitimați la A.J.F./A.M.F.B./F.R.F.;

Echipele vor prezenta la ședința tehnică viza A.J.F./A.M.F.B./F.R.F. pentru jucătorii legitimați

NOTĂ: Se consideră jucător nelegitimat jucătorul care nu are viză A.J.F./A.M.F.B./F.R.F., pe carnetul de legitimare în anul 2017, 2018 și 2019 sau este legitimat la o altă disciplină sportivă (handbal, baschet, atletism, etc).

- 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 4 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, lovitură 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;
- veste de departajare cu număr - vor fi purtate obligatoriu de fiecare echipă la etapa finală.
- șort;
- jambiere 3/4;
- încălțăminte adecvată suprafeței de joc;
- apărători - obligatoriu pentru toți jucătorii;

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 reintra pe teren numai când jocul este oprit și arbitrul verifică dacă echipamentul este în ordine.

Arbitrul

Fiecare joc este condus de câte doi arbitri, care au autoritate deplină în aplicarea Legilor Jocului (conform actualului regulament). Deciziile arbitrilor cu privire la faptele legate de joc sunt definitive.

Fluierul 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 mingea, 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 în afara jocului

Mingea nu se joacă atunci când:

- A traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;
- 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.

Mingea în joc

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

Aruncarea de la margine - Se execută conform Legilor Jocului.

Aruncarea de la margine este un mod de reluare a jocului. Dintr-o aruncare de la margine nu se poate înscrie un gol direct.

Aruncarea de la margine se va acorda atunci când mingea a depășit în întregime linia de margine, fie pe pământ, fie în aer. Repunerea mingii în joc se va face cu mâna, de pe locul în care mingea a depășit în întregime linia de margine.

În momentul aruncării de la margine, executantul trebuie:

- Să fie cu fața la terenul de joc;
- Să aibă o parte a fiecărui picior pe linia de margine sau în exteriorul acestei linii;
- Să țină mingea cu ambele mâini;
- Să arunce mingea din spate și pe deasupra capului;

- 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.

Dacă, după ce mingea este în joc, portarul o atinge a doua oară (altfel decât cu mâinile) înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul în care 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 4-5 m de mingea până când aceasta intră în joc.

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

Offside - La fotbalul pe teren redus nu există offside.

Faulturi și comportament incorect - acestea sunt pedepsite 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 4-5 m 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.

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.

Lovitura liberă 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 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 sanțiuni 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 temporară pe o durată de 5 minute;
- 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 eliminat definitiv va fi suspendat în funcție de gravitatea faptei (al doilea cartonaș roșu, injurii la adresa arbitrului sau a oficialilor, alte fapte reprobabile). Sanțiunea minimă va fi suspendarea

pe o etapă. Acesta nu va avea drept de joc în următorul joc oficial.

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) Cei mai mare număr de puncte în întâlnirile directe;
- b) Diferența de goluri în întâlnirile directe;
- c) Cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;
- d) Golaverajul mai bun în meciurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;
- e) Golaverajul general mai bun în partidele cu toate echipele din grupă;
- f) 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 regiune, 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 vor 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.

Contestații

Echipele au dreptul de a introduce contestații, astfel:

- a) **Înainte de începerea jocului** - dacă se contestă dreptul de joc al unuia sau mai multor jucători din echipa adversă, înscrisi în raportul de arbitraj, arătându-se motivele în mod concret;
- b) **În timpul pauzei sau după terminarea jocului, înainte de restituirea documentelor (Cărțile de Identitate) de arbitru** - dacă se contestă identitatea unuia sau mai multor jucători înscrisi în raportul de arbitraj;
- c) **În termen de 5 zile lucrătoare de la sfârșitul fiecărei faze.**

Contestațiile se rezolvă de Comisia organizatoare a fazei unde au fost introduse.

Cheltuieli (f + b)

Federația Română de Fotbal:

-Va asigura arbitrajul competiției prin Comisiile de Arbitri ale AJF și prin Comisia Centrală a Arbitrilor;

-Va dota cu veste de departajare numerotate toate echipele calificate la etapa finală;

Va acorda premii la etapa finală:

Se va atribui titlul de Campion Național al Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar la fotbal echipei câștigătoare a etapei naționale. Cu această ocazie li se vor înmâna componentilor delegației și tricourile de campion;

Cupe pentru echipele clasate pe locurile I-IV; Diplome pentru echipele clasate pe locurile I-VIII;

Mingi pentru toate echipele calificate la etapa finală;

Trofeul pentru „Cel mai bun jucător”;

Trofeul pentru „Cel mai bun portar”;

Trofeul pentru „Golgeterul etapei finale”

IV.3. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - BĂIEȚI ȘI FETE (competiție cu finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

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 .

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 două reprize a câte 20 de minute fără prelungiri ;

- Durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
- Pauza dintre reprize va fi de 10 minute.

Numar de jucători:

- Lotul este format din 10 elevi, din care maximum 5 elevi pot fi legitimați la A.J.F./A.M.F.B, iar ceilalți trebuie să fie obligatoriu nelegitimați la A.J.F./A.M.F.B.;
- Echipele vor prezenta la ședința tehnică viza A.J.F./A.M.F.B./F.R.F.pentru jucătorii legitimați
- 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 4 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;
- 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 câte doi arbitri, care au 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;
- Oponenții 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 traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;
- 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);

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 5 m de minge până când aceasta intră în joc.

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

Ofsاید- La fotbalul pe teren redus nu există ofsاید.

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 5 m 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:*

c) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce i-a fost pasată în mod deliberat de un coechipier;

d) 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:*

c) joacă într-o manieră periculoasă;

d) împiedică deliberat înaintarea unui adversar când mingea nu este jucată.

Lovitura liberă 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 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 temporară pe o durată de 5 minute;

- 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:

g) *Cel mai mare număr de puncte în întâlnirile directe;*

h) *Diferența de goluri în întâlnirile directe;*

i) *Cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*

j) *Golaverajul mai bun în meciurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*

k) *Golaverajul general mai bun în partidele cu toate echipele din grupă;*

l) *Echipele 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 regiune, 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.

Federația Română de Fotbal:

-Va asigura arbitrajul competiției prin Comisiile de Arbitri ale AJF și prin Comisia Centrală a Arbitrilor;

-Va dota cu veste de departajare numerotate toate echipele calificate la etapa finală;

Va acorda premii la etapa finală:

Se va atribui titlul de Campion Național al Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar la fotbal echipei câștigătoare a etapei naționale. Cu această ocazie li se vor înmâna componentilor delegației și tricourile de campion;

Cupe pentru echipele clasate pe locurile I-IV; Diplome pentru echipele clasate pe locurile I-VIII;

Mingi pentru toate echipele calificate la etapa finală;

Trofeul pentru „Cel mai bun jucător”;

Trofeul pentru „Cel mai bun portar”;

Trofeul pentru „Golgeterul etapei finale”

V. HANDBAL

V.1. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - MIXT (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi și eleve din clasele I-IV;
- 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;
- 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 (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 - faza pe unitatea 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.

V.2. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi/eleve din clasele V-VIII, separat mediul rural de mediul urban;
- 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 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 - faza pe unitatea 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.

V.3. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi/eleve din clasele IX-/XIII;
- durata jocului este de 2 reprize x 25 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 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 - faza pe unitatea 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.

VI. OINĂ

VI.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competiție cu finalitate națională)

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 (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 - faza pe unitatea 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.

VI.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - BĂIEȚI ȘI FETE (competiție cu finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi din clasele IX-XII/XIII;
- 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 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 - faza pe unitatea 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.

VII. RUGBY

VII.1. SRUGBY - ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - MIXT (BĂIEȚI+FETE) (competiția are finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi+elevae din clasele I-IV;
- 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 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 - faza pe unitatea 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).

VII.2. SRUGBY - ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - MIXT (BĂIEȚI+FETE) (competiția are finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi+elevae 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 (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 - faza pe unitatea 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).

VII.3. SRUGBY - ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - MIXT (BĂIEȚI+FETE) (competiția are finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi+eleve din clasele IX-XII/XIII;
- 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 - faza pe unitatea 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).

VIII. ȘAH

VIII.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- la faza pe școală elevii/elevele vor participa la întreceri, la început, grupați pe trei categorii : clasele I-IV, V-VI, VII-VIII, după care se va organiza un turneu final pe școală, la care numărul de participanți se decide de către Comisia sportului școlar din unitatea de învățământ / Asociația Sportivă Școlară a unității de învățământ;
- la faza pe localitate, centre de localități și județ/sectoare, în funcție de numărul participanților, Comisia județeană/mun. București a sportului școlar decide câți elevii/elevele poate înscrie în concurs fiecare unitate de învățământ;
- la această disciplină sportivă nu se organizează faza pe zonă, campionii județeni/ pe sectoare ale Mun.București participând individual direct la faza națională care se va organiza cu 84 de participanți (42 fete și 42 băieți);
- faza națională se organizează în sistem "Elvețian", 7 runde în 3 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, p.m. runda a VI-a
 - ziua a III-a, a.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: o oră pentru fiecare jucător, deci două ore până la căderea stegulețului;
- șah activ - cu aplicarea regulamentului respectiv;
- fiecare jucător, la faza județeană/ 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 F.R.Șah.

VIII.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competiția are finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- la faza pe școală elevii/elevele vor participa la întreceri, la început, grupați pe două categorii : cls. IX-X și XI-XII/XIII, după care se va organiza un turneu final pe liceu, la care numărul de participanți se decide de către Comisia sportului școlar din unitatea de învățământ/Asociația Sportivă Școlară a unității de învățământ;
- la faza pe localitate, centre de localități și județ/sectoare, în funcție de numărul participanților, Comisia județeană/mun. București a sportului școlar decide câți elevii/elevele poate înscrie în concurs fiecare unitate de învățământ;
- la această disciplină sportivă nu se organizează faza pe zonă, campionii județeni/pe sectoare ale mun.București, participând individual direct la faza națională care se va organiza cu 84 de participanți (42 fete și 42 băieți);
- faza națională se organizează în sistem "Elvețian", 7 runde în 3 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, p.m. runda a VI-a
 - ziua a III-a, a.m. runda a VII-a
- **SINTEZA 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: o oră pentru fiecare jucător, deci două ore până la căderea stegulețului;
- șah activ - cu aplicarea regulamentului respectiv;
- fiecare jucător, la faza județeană/ 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 F.R. de Șah.

IX. TENIS DE MASĂ

IX.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele I-VIII;
- la faza pe județ/sector 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;
- 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 delegaților 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.

IX.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competiția are finalitate națională)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII/XIII;
- la faza pe județ/sector se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/unitatea de învățământ, pentru mun.București;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare 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 F.R. de Tenis de Masă.

X. VOLEI

X.1. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competițiile au finalitate națională)

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 și la faza pe zonă/mun.București se joacă numai 2 seturi din 3;
- la faza națională se joacă 3 seturi din 5;
- 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 - faza pe unitatea 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.

X.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI (competiția are finalitate națională)

INDICAȚII METODOLOGICE GENERALE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele IX-XII/XIII;
- 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 cea corespunzătoare pentru jocurile juniorilor/junioarelor I;
- la faza pe județ /sectoare și la faza pe zonă/mun.București se joacă numai 2 seturi din 3;
- la faza națională se joacă 3 seturi din 5;
- 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 - faza pe unitatea 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 localitate -**

I. ATLETISM

I.1. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - FETE ȘI BĂIEȚI

I.1.1. PROBE INDIVIDUALE: 50m plat și 600m plat

Nr. crt.	Proba	Nr. de elevi/eleve		Număr de profesori delegați	Total persoane
		băieți	fete		
01.	50m plat	1	1	1	5
02.	600m plat	1	1		

I.2. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - 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. TETRATLON ȘCOLAR PE ECHIPE

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/eleve	Număr de profesori delegați	Total persoane
01.	Tetratlon fete: rural-urban	5	1	6
02.	Tetratlon băieți: rural-urban	5	1	6

I.3. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

I.3.1. CROS INDIVIDUAL

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

I.3.2. PENTATLON ȘCOLAR PE ECHIPE

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/eleve	Număr de profesori delegați	Total persoane
01.	Pentatlon fete	5	1	6
02.	Pentatlon băieți	5	1	6

II. BADMINTON

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

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi/eleve	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Fotbal băieți	10	1	-	11
02.	Fotbal fete	10	1	-	11

IV.2. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - BĂIEȚI ȘI FETE

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

IV.3. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - BĂIEȚI

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

V. HANDBAL**V.1. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - MIXT (BĂIEȚI + FETE)**

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	Minihandbal MIXT	10	1	-	11

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

IV.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

V.2. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - 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

VII. SRUGBY MIXT**VII.1. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - MIXT (BĂIEȚI + FETE)**

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	SRugby (Rugby Tag) - cls. I-IV	12	1	-	13

VII.2. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - MIXT (BĂIEȚI + FETE)

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	SRugby (Rugby Tag) - cls. I-IV	12	1	1	14

VII.3. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL - MIXT (BĂIEȚI + FETE)

Nr. crt.	Competiția	Nr. de elevi	Număr de profesori delegați	Număr de arbitri	Total persoane
01.	SRugby (Rugby Tag) - 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 LICEAL ȘI PROFESIONAL - FETE ȘI BĂIEȚI

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

X.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.	Volei băieți	10	1	1	12
02.	Volei fete	10	1	1	12

DIRECTOR GENERAL,
Corina MARIN



DIRECTOR,
Adrian-Marius BĂRBULESCU



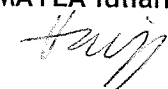
DIRECTOR GENERAL,
Mihaela Tania IRIMIA



DIRECTOR,
Cecilia IUGA



DIRECTOR GENERAL,
VÂRTIC MAYLA Iuliana



DIRECTOR,
Alexandru SZEPESI

