

Anexa1

REGULAMENT DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A *„Spartachiadei profesorilor”*

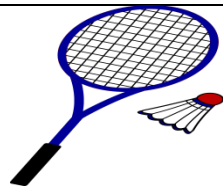
Această activitate sportivă, se adresează tuturor salariaților care lucrează în educație. Competiția se organizează în perioada 07-09.09. 2017 cu etapele:

- *pe unitate școlară: 01.05.2017*
- *pe cerc pedagogic: 01.07.2017*
- *județeană/interjudețeană: 07-09.09.2017*

Regulile de desfășurare au ca scop, promovarea unor întreceri fluente în spiritul de fair play.

Participanții au obligația să prezinte avizul medicului cu specificația „apt pentru efort fizic”, eliberat cu cel mult o lună înainte de participarea la competiție.

BADMINTON



PREVEDERI METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ PENTRU TREI CATEGORII DE VÂRSTĂ, DEMIXTAT:

- 22-65 ani

Punctul este obținut de un atlet care lovește fluturasul peste plasa și acesta cade pe pământ în terenul adversarului. Punctul se pierde când fluturasul lovește plasa sau cade în afara terenului de joc. Puncte se mai pierd și când se comit greseli.

Greseli:

- fluturasul lovește sportivul
- corpul sportivului sau racheta sportivului ating plasa
- fluturasul atinge pământul înainte să treacă de plasa
- fluturasul este lovit de două ori

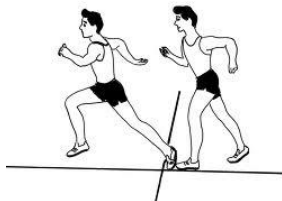
Ca să castige un punct sportivul trebuie să se afle la originea servei.

Regulament serva:

- Serva se face în diagonal
- Picioarele servantului trebuie să atingă amândouă pământul
- Serva trebuie să se facă deasupra taliei

Concursul se termină când sportivul (sportivii) castiga două seturi de 21 puncte. În caz de egalitate, se ia o pauză de 5 minute.

CROS



PREVEDERI METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ PENTRU TREI CATEGORII DE VÂRSTĂ, DEMIXTAT:

CATEGORIA	SEX	DISTANȚELE DE CONCURS
până în 35 ani	<i>F</i>	<i>1500 m</i>
	<i>M</i>	<i>1800 m</i>
35-50 ani	<i>F</i>	<i>1000 m</i>
	<i>M</i>	<i>1500 m</i>
peste 50 ani (veterani)	<i>F</i>	<i>800 m</i>
	<i>M</i>	<i>1200 m</i>

- **LA SOSIRE SE VA ÎNMÂNĂ FIECĂRUI PARTICIPANT UN NUMĂR DE ORDINE.**

CICLISM



PREVEDERI METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ PENTRU TREI CATEGORII DE VÂRSTĂ, DEMIXTAT:

- 22-50 ani
 - peste 50 ani(veterani)
- Se desfășoară în același timp, cu start comun pentru toate categoriile de vârstă.
- Clasamentul se face în ordinea sosirii pe fiecare categorie de vârstă.

DARTS



Categorii:

1. Fete individual
2. Baieti individual
3. Echipe mixt- echipa de 5 sportivi

PREVEDERI METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ JOCURI DE SIMPLU, PENTRU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ, MIXT(fiecare echipă, filială, va avea câte 4 jucători: 2 F și 2 B).

Întregerile vor avea loc la C.T. „Al. I.Cuza” Suceava.

JOCUL 301 sau 501 – se începe cu orice dublă. Se aruncă pe rând. Încercați reducerea scorului, de la 301/501 la 0.

Jocul se încheie cu o dublă, de exemplu 40 = dublu 20, 32 = dublu 16 (daca scorul dumneavoastră este mai mare decât punctele rămase, atunci scorul dumneavoastră este “anulat” – trebuie să aruncați din nou după aruncarea adversarului).

PUNCTAJUL

Trebuie remarcat faptul că sunt două cercuri care traversează segmentele marcate: cercul exterior, numit și **double ring** și cercul aflat la mijlocul distanței dintre marginea și centrul țintei, numit **triple ring**. Dacă o săgeată lovește un segment în dreptul primului cerc, cel de la margine, numărul de puncte obținute de această aruncare se dublează, iar dacă o săgeată lovește o secțiune în dreptul celui de al doilea cerc, numărul de puncte obținute se triplează. Cu alte cuvinte, **dacă o săgeată lovește segmentul 20 în dreptul primului cerc, această săgeată acumulează 2×20 puncte, iar dacă lovește segmentul 20 în dreptul cercului interior, atunci această săgeată acumulează 3×20 puncte.**

În ceea ce privește centrul țintei, sunt două cercuri mai mici: **bulls eyes (outer bull)** care valorează **25 puncte** și **double bulls eyes (inner bull)** care valorează **50 puncte**. În concluzie, **cele mai multe puncte se fac la triplu de 20**, numărul maxim de puncte care se pot face la o tura este de 180 puncte (trei triple de 20).

MODUL DE ARUNCARE

Săgeata se aruncă spre board obligatoriu din poziție verticală , cu excepția unor evenimente când aruncările se pot efectua din orice poziție.,

FOTBAL

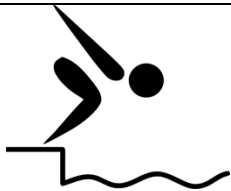


PREVEDERI METODOLOGICE

ÎNTRERECEREA SE ORGANIZEAZĂ CU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ:

- durata jocului este de 2 reprize x 20 minute, cu o pauză de 10 minute;
- numărul de jucători în teren este de 5 + 1;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- arbitrii: 1 arbitru de centru și 1 arbitru ajutător (cronometror);
- se poate pasa de coechipier la portar;
- Out-ul lateral se execută cu piciorul (lovitură indirectă);
- nu se aplică regula jocului de ofsaid;
- în caz de egalitate la terminarea jocului se execută direct, de la 7 metri câte 3 lovituri de departajare pentru fiecare echipă;
- în caz de menținere a egalității se acordă câte o lovitură pentru fiecare echipă, până la desemnarea învingătorului;
- zidul în cazul loviturilor directe se va situa la 4 metri distanță față de locul din care se execută lovitura;
- schimbarea jucătorilor se face ca la handbal, prin spațiul de schimb al fiecărei echipe;
- fiecare echipă are dreptul la un timp de odihnă cu durata unui minut pe repriză;

NATAȚIE



PREVEDERI

METODOLOGICE

ÎNTRERECEREA SE ORGANIZEAZĂ PE TREI CATEGORII DE VÂRSTĂ:

1. < 35 ani - 50m - stilul liber și spate;
 2. 35-50 ani – 50m - stilul liber și spate;
 3. > 50 ani – 50m - stilul liber.
- probele se vor desfășura contracronometru, cu plecare din blocstart;
 - seriile și culoarele se vor trage la sorți;
 - se vor premia primii trei clasăți, de la fiecare categorie, în ordinea timpilor realizați;
 - fiecare participant se poate înscrie la una sau la ambele probe, specifice categoriei de vârstă;
La cerere se vor organiza întreceri și la alte probe, dacă vor fi competitor.

PESCUIT SPORTIV



PREVEDERI METODOLOGICE

ÎNTECEREA SE ORGANIZEAZĂ CU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ:

-durata concursului va fi între orele 7,00-17,00. Prezența competitorilor la locul concursului va fi la ora 6,00.

-concurusul este individual, în stand fiind doar persoana respectivă;

-se admit două lansete cu câte, maxim, două cârlige fiecare, având atașat la montură momitor sau plumb de fund;

-se pescuiește sistem „prinde și eliberează”, respectiv, peștele, după ce a fost cântărit, se eliberează imediat. Până atunci se păstrează în juvelnic textil (interzis juvelnicul din sârmă);

-nu se admite nădire prealabilă;

-nada pentru cârlig va fi doar boabă de porumb, râmă sau viermișor, în momitor acceptându-se și alte nade din comerț;

-se va respecta, până la sfârșitul concursului, locul ales prin tragere la sorți. Părăsirea standului (în scopul continuării concursului în altă parte) se sancționează cu eliminarea din concurs;

-cedarea capturii personale, altui concurent, în scopul ocupării unui loc cât mai bun al ultimului, se sancționează cu eliminarea ambilor din competiție și interdicția de a mai participa la alte concursuri de acest gen.

Alte detalii se vor afla la ședința de instruirea din ziua concursului. Pentru a nu se aglomera competiția, se admit doar doi reprezentanți de la fiecare localitate (excepție fac orașele care pot trimite câte un reprezentant de la fiecare școală).

STREET BALL



PREVEDERI METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ PENTRU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ, DEMIXTAT M/F.

- Sistemul de joc - eliminatoriu;

- Arbitrii: 1 la centru, 1 scorer, 1 cronometror;

- După încheierea jocului, căpitani de echipa au obligația de a semna foaia de joc pentru certificarea rezultatului jocului.

ECHIPELE

Fiecare echipă va avea în componență minim 3 jucători. Fiecare echipă poate avea în componență maxim două rezerve.

INCEPUTUL JOCULUI

Cele două echipe se vor încălzi simultan timp de 2 minute înainte de startul jocului. Echipa care va avea prima posesie va fi stabilită prin tragere la sorți. Echipa care va fi în apărare la începutul primei reprize va avea prima posesie în repriza a doua.

SCORUL

Fiecare aruncare marcată din interiorul semicercului de 6,75 m va conta 1 (un) punct. Fiecare aruncare marcată din exteriorul semicercului de 6,75 m va conta 2 (două) puncte. Fiecare aruncare liberă marcată va acumula 1 (un) punct.

TIMPUL DE JOC / ECHIPA CÂȘTIGĂTOARE

În cadrul unui meci se vor juca 2 (două) reprize a câte 5 (cinci) minute. Timpul de joc se va opri în situațiile în care mingea nu este în joc (minge moartă) și în timpul aruncărilor libere. Timpul de joc va reporni după efectuarea check ball-ului, atunci când mingea ajunge în mâinile unui jucător de la echipa aflată în atac. Va exista o pauză de 1 (un) minut între cele 2 (două) reprize.

În cazul în care, la sfârșitul celei de a doua reprize, scorul este egal, se va juca o repriză de prelungiri de 1 (un) minut, timp efectiv de joc.

SCHIMBĂRILE DE JUCĂTORI

Schimbările de jucători (în cazul în care echipele au în componență și o rezervă) sunt permise în orice situație de minge moartă.

TIME-OUT

Nu există time-out pe perioada unui meci cu excepția celor cerute de arbitrul meciului, în situații speciale (accidentări, imposibilitatea de desfășurare a jocului, etc)

ȘAH



PREVEDERI METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ PENTRU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ, DEMIXTAT M/F:

- Sistem de joc: „Elvețian” ;
- la concurs poate participa un număr mare de jucători fără a fi eliminați din întrecere;
- gruparea se face în funcție de punctele obținute în meciuri (runde), adică:
 - ✓ cei cu un punct joacă între ei - cei cu ½ punct, joacă între ei - cei cu 0 puncte joacă între ei ș.a.m.d. ;
 - ✓ jucătorii nu au voie să joace de două ori între ei la același concurs;
 - ✓ trebuie respectată pe cât posibil alternanța culorii, adică 3 cu alb și 4 cu negru sau invers.
- la șah activ se aplică Regulamentul existent la Federația Română de Șah;
- timpul de joc: o oră pentru fiecare jucător, deci două ore până la căderea stegulețului.

TENIS DE MASĂ



PREVEDERI

METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ JOCURI DE SIMPLU, PENTRU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ, DEMIXTAT M și F.

SETUL

Setul va fi câștigat de jucătorul sau perechea care realizează 11 puncte. Dacă ambii jucători, sau ambele perechi au realizat 10 puncte, setul va fi câștigat de jucătorul sau perechea care obține, în plus, două puncte consecutive, față de jucătorul sau perechea adversă.

MECIUL

Meciul va fi câștigat de către unul dintre jucători când acesta își adjudecă primul cele două, respectiv 3 seturi(ex: 2 din 3 sau 3 din 5), varianta aleasă în funcție de numărul de participanți .

ALEGEREA SERVICIULUI, PRIMIRII SAU TERENULUI

Dreptul de a alege ordinea inițială a serviciului, primirii sau terenului, va fi stabilită prin tragere la sorți .Câștigătorul poate alege între a servi primul,a primi primul, de a începe pe un anumit teren, sau poate oferi adversarului posibilitatea de a alege. Când un jucător ori o pereche a ales să servească sau să primească sau și-a ales unul dintre terenuri, celălalt jucător sau pereche, poate alege orice a rămas. După marcarea a 2 puncte, jucătorul sau perechea care primește, va prelua serviciul și se va proceda tot așa, până la terminarea setului sau până când, fiecare dintre jucători sau perechi, au marcat 10 puncte, ori dacă se aplică regula activizării. În această situație, ordinea serviciului și primirii serviciului va fi aceeași, dar fiecare jucător sau pereche vor servi, pe rând, numai câte un punct.

TENIS DE CÂMP



PREVEDERI

METODOLOGICE

SE ORGANIZEAZĂ PENTRU TREI CATEGORII DE VÂRSTĂ, DEMIXTAT:

- până în 35 ani;
- 35-50 ani;

peste 50 ani(veterani)

MECIUL se desfășoară după sistemul “cel mai bun din 3 seturi” (un jucător trebuie să-și adjudece 2 seturi ca să câștige meciul).

SCORUL INTR-UN SET

Primul jucător care câștigă șase game-uri câștigă acel “Set”, cu condiția să fie o

diferență de două game-uri față de oponent. Dacă scorul este 6 — 6 se va juca un tiebreak.

JUCĂTORUL PIERDE PUNCTUL

Punctul este pierdut dacă:

- a. Jucătorul face două greșeli consecutive la serviciu;
- b. Jucătorul nu returnează mingea în joc înainte de a cădea de două ori consecutiv;
- c. Jucătorul returnează mingea în așa fel încât lovește pamântul sau un obiect înfara terenului corect;
- d. Jucătorul returnează mingea în așa fel încât, înainte de a cădea, lovește o anexă permanentă;
- e. Jucătorul în mod deliberat conduce sau prinde mingea în joc pe rachetă sau o atinge deliberat cu racheta mai mult de o dată;
- f. Jucătorul lovește mingea înainte de a trece fileul;
- g. Mingea în joc atinge jucătorul;
- h. Mingea în joc atinge racheta când nu este ținută de jucător.

TENIS CU PICIORUL



PREVEDERI METODOLOGICE

MECIUL SE CONSTITUIE DIN DOUĂ JOCURI DE DUBLU, UN JOC DUBLU MASCULIN ȘI UN JOC DUBLU MIXT, PENTRU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ, MIXT M și F.

Inceputul jocului

1. Echipa (Jucătorul) care a castigat tragerea la sorti (aruncarea cu banul) are optiunea de a alege ori partea ori serviciul.
2. In cazul egalitatii setului, Inainte de al treilea set, este optiunea echipei (sau jucatorului) care - dupa adaugarea punctelor obtinute - au cel mai mare numar de puncte castigate, sa aleaga locul sau serviciul. Numai In caz de egalitate a punctelor castigate, se va trage la sorti din nou (cu banul).
3. Daca nu este stabilit altfel de Comisia Tehnica a FIFTA, pauza este:
 - Intre seturi x1 minut
 - Intre meciuri x 5 minute

Meciul este la linie de pornire daca echipa sau echipele nu sunt prezente la timp pe terenul de joc.

Serviciul

1. Serviciul este executat prin lovirea mingii cu orice parte a corpului cu exceptia bratului si a mainilor, din zona din spatele liniei de baza , din afara terenului de joc.
2. Modul de servire: lovirea mingii cu orice parte permisa a corpului prin aruncare; dupa o singura minge ricasata, prin Intreruperea cu piciorul sau direct din pamant. Nici mingea, nici piciorul nu trebuie sa atinga terenul de joc (inclusiv liniile) cand un serviciu este In curs de executie. Mingea trebuie sa fie eliberata din maini sau asezata pe pamant pentru a servi.
3. Serviciul trebuie sa fie realizat Intr-un interval de 5 secunde din momentul In care arbitrul da semnalul de Incepere a jocului.
4. Mingea trebuie sa traverseze, sau sa atinga plasa si sa cada In terenul adversarului.
5. Serviciul nu se repeta daca mingea atinge plasa si cade In terenul adversarului.
6. Serviciul este totdeauna realizat de echipa (jucatorul) care marcheaza un punct.
7. Jucatorii echipei adverse nu trebuie sa atinga mingea pana cand nu a fost atinsa propria lor jumatate de teren de joc.

Mingea In joc

1. Numarul maxim de mingi lasate sa cada pe pamant:

- simplu: 1, dublu: 1, dublu 1, triplu: 1. In timpul jocului, jucatorul poate sa nu lase mingea sa cada jos la pamant (exceptie pentru copii).
2. Numarul maxim de mingi atinse de jucator: simplu: 2, dublu: 3, 2, triplu: 3. Jucatorul poate atinge mingea cu orice parte a corpului sau cu exceptia bratului si mainii. Cu exceptia simplului ,jucatorului nu-i este permis sa atinga mingea de doua ori la rand. Numarul minim de atingeri a mingii de jucator Inainte ca mingea sa traverseze fileul este unu (1).
 3. Daca a fost jucata corect de jucator, mingea trebuie sa atinga pamantul numai In terenul de joc.
 4. Serviciul este repetat (minge noua) daca un obiect exterior atinge mingea ori terenul de joc.
 5. Nici unui jucator nu-i este permis sa atinga fileul (chiar dupa ce mingea a fost terminata "5 secunde").
 6. Mingea este considerata corecta numai daca traverseaza fileul si cade In terenul adversarului (vezi regul. 2.1)
 7. Daca doi jucatori adversari ating mingea deasupra fileului In acelasi timp (minge moarta) si balonul iese din terenul de joc, serviciul se repeta.
 8. Daca doi jucatori ating mingea deasupra fileului In acelasi timp (minge moarta), jocul continua cu conditia ca mingea sa atinga pamantul In interiorul terenului de joc. Intr-un astfel de caz, oricum, mingea poate fi, deasemenea jucata de jucatorii care au jucat mingea moarta.
 9. Jucatorul poate juca mingea deasupra partii adverse din terenul de joc, daca sta sau o scoate si cade In propriul teren de joc.
 10. Jucatorul poate juca mingea doar In propria jumatate a terenului de joc.
 11. Jucatorul poate atinge neintentionat piciorul adversarului (partea de sub genunchi) cu piciorul sau (partea de sub genunchi) dupa ce a jucat mingea.

Marcarea punctului, castigarea setului si a meciului

1. Echipa (jucatorul) castiga un punct daca adversarul comite fault; fiecare astfel de fault se considera un punct.
2. Toate disciplinele (simplu, dublu, dublu/cross, triplu) sunt jucate dupa regula doua (2) seturi castigate. Un set este castigat de echipa (jucatorul) care obtine primul 11 puncte la o diferenta de minimum 2 puncte (ex.11-9). Daca nu, jocul continua pana cand avansul de 2 puncte este realizat (ex.12-10, 13-11 etc.).

Pauza si substituirea jucatorilor

1. Fiecare echipa (dublu, triplu) are dreptul la una (1), 30 secunde pauza la set, dupa ce antrenorul (jucatorul) a cerut asta arbitrului.
2. Fiecare jucator (simplu) are dreptul la doua (2) , 30 de secunde pauza la set dupa ce antrenorul (jucatorul) a cerut asta arbitrului.
3. Fiecare echipa are dreptul, exceptand simplu, sa substituie jucatorii de doua ori Intr-un set.
4. Arbitrul are dreptul oricand In timpul setului sa ceara "time-out-ul" de arbitru pentru Inlaturarea obstacolelor de orice natura.
5. In timpul pauzei sau time-out, jucatorii trebuie sa se reuneasca In suprafata desemnata si rezervata bancii tehnice.

Faulturile care au drept rezultat pierderea punctelor

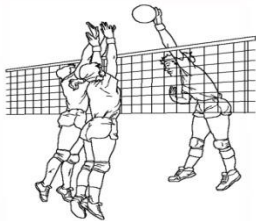
1. Echipa (jucatorul) pierd(e) un punct daca mingea atinge terenul lor de doua (2) ori succesiv fara sa fie atinsa de jucator.
2. Echipa (jucatorul) pierde un punct daca mingea a sarit din suprafata terenului si a traversat fileul In terenul adversarului, fara sa fie atinsa de jucator.
3. Echipa (jucatorul) nu pierde punct daca ei (el) nu au dat voie mingii servite de adversar sa cada In propria zona de serviciu (daca joaca mingea din aruncare)
4. Echipa (jucatorul) pierde un punct daca un jucator atinge fileul cu orice parte a corpului sau. Serviciul se repeta daca fileul este atins de amandoi adversarii simultan.
5. Echipa pierde un punct daca jucatorul a facut unul din urmatoarele faulturi cand mingea a fost servita :
 - atinge ori linia de baza ori o parte a liniei extinse din spate cu mingea sau piciorul sau sustine greutatea corpului sau cand un serviciu este In executie;
 - mingea este servita si In drum spre terenul adversarului este atinsa de un coechipier
 - mingea cade In afara zonei de serviciu a terenului adversarului.

6. Un jucator atinge mingea cu mana sau bratul (pierderea punctului)
7. Mingea jucata de un jucator ajunge In afara plasei partii adverse (pierderea punctului)
8. Mingea jucata de un jucator cade In afara terenului de joc advers (pierderea punctului)
9. Mingea este jucata de un jucator deasupra terenului de joc advers si jucatorul nu a oprit-o sau scos-o si nu a cazut In interiorul propriului teren de joc (pierderea punctului).
10. Cand se joaca In sala: daca mingea atinge o parte a salii ori echipamentul sau (tavanul, peretii, soneriile etc.) este un fault facut de jucatorul care a atins ultimul mingea (pierderea punctului).
11. Cand un jucator tine sau Impinge adversarul cu mana (mainile).
12. Un jucator joaca mingea de doua ori consecutiv (pierderea punctului; se aplica la dublu si la triplu).
13. Un jucator joaca mingea In terenul de joc al adversarului (pierderea punctului).
14. Adversarul jucatorului atinge mingea Inainte ca mingea sa fie atinsa de un jucator In al carui teren de joc mingea a atins suprafata terenului (un punct pierdut In favoarea adversarului).
15. Un jucator atinge un jucator advers (cu exceptia 6. 11) cu piciorul sau care este Intins deasupra plasei.

Greseli si sanctiuni

1. Daca un jucator depaseste limita de 5 secunde pana sa serveasca:
 - prima Intarziere: avertisment
 - a doua Intarziere: pierderea punctului
2. Purtari nesportive (proteste, pretentii, lovirea deliberata a arbitrilor cu mingea, lovirea mingii, tinerea si Impingerea adversarului, limbaj abuziv, gesticulatii inadecvate etc. de catre jucatori, antrenori, capitani echipei etc:
 - pentru prima oara: avertisment
 - pentru a doua oara: pierderea punctului
3. In functie de gravitatea abaterii, jucatorul este sanctionat cu avertisment, cartonas galben sau rosu, a treia avertizare are drept urmare eliminarea. Dupa obtinerea cartonasului rosu jucatorul trebuie sa paraseasca imediat suprafata de joc.
4. Un jucator eliminat poate fi Inlocuit cu un alt jucator (dublu, triplu). La simplu adversarul castiga meciul 2-0 (11-0, 11-0) prin lipsa sau toate meciurile din grupa sunt anulate. Cand jucatorul este ranit In asa fel ca nu mai poate continua meciul si echipa sa nu mai are cu cine sa-l Inlocuiasca, setul si meciul este castigat de echipa adversa.
5. Daca arbitrul este insultat foarte grav de jucator(i) sau membru (membrii) ai delegatiei oficiale meciul este acordat cu scorul de 2-0 (11-0 , 11-0) echipei adverse.

VOLEI



PREVEDERI METODOLOGICE

ÎNTECEREA SE ORGANIZEAZĂ CU O SINGURĂ CATEGORIE DE VÂRSTĂ: , DEMIXTAT M ȘI F:

- jocurile se vor desfășura în sală, pe suprafață de joc netedă și nealunecoasă;
- fiecare echipă va avea asupra echipament de joc adecvat;
- terenul de joc este cel normal;
- înălțimea fileului este cea corespunzătoare pentru jocurile oficiale;

- se joacă numai 2 seturi din 3;
- competițiile se organizează în sistem eliminatoriu,