

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

MODEL

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.
- Se acordă zece puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la zece a punctajului total acordat pentru lucrare.

SUBIECTUL I (60 de puncte)

1. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare răspuns corect, după cum urmează:

- a.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- b.** Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei mijloace care accelerează refacerea neuromusculară. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- c.** Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a lecției de acomodare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- d.** Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei elemente de structură ale modelelor de selecție. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- e.** Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a volumului ca indicator al mărimii efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte

2. (3 x 5 puncte = 15 puncte)

Se acordă **câte 5 puncte** pentru fiecare asociere corectă, astfel:

a – 4; b – 3; c – 2.

3. Principiile antrenamentului sportiv. 30 de puncte

- a.** Prezentarea Principiului individualizării. 8 puncte
Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a Principiului individualizării. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- b.** Prezentarea Principiului ciclicității. 10 puncte
Se acordă **10 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a Principiului ciclicității. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **5 puncte**.
- c.** Precizarea a șase dintre motivele pentru care tinerii practică sportul. 12 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror șase motive pentru care tinerii practică sportul. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (6 x 2 puncte = 12 puncte)

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare - etapa de pregătire specifică (precompetițională), disciplina sportivă la alegere.

- a.** Precizarea obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- b.** Precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

c. Menționarea dozării.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

d. Menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %).

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

e. Utilizarea limbajului de specialitate.

2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate.