

PREVEDERI METODOLOGICE SPECIFICE

I. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR

I.1. FOTBAL PE TEREN REDUS - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

Se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi din clasele I-IV

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;
- Fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar = 6 jucători;
- Un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.

Înlocuiri de jucători:

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

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

- a) *arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii*;
- b) *înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt*;

c) *jucătorul de rezervă, care a înlocuit portarul, trebuie să poarte un tricou care să-l deosebească de toți ceilalți jucători.*

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

a) *Jocul este oprit;*

b) *Se cere jucătorului care este înlocuit să părăsească terenul.*

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

Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă - numerotat;

- șort;

- încălțăminte jucătorilor : numai pantofi de sport, fără crampe;

- 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 unul/doi arbitri.

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

Lovitura de începere

- Fiecare echipă se găsește în jumătatea proprie de teren;

- Oponentii echipei care încep jocul trebuie să se afle în terenul propriu la o distanță de cel puțin 3 metri de 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 afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

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

b) *Jocul a fost întrerupt de arbitru.*

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

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

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

Mingea în joc

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

Aruncarea de la margine

Se execută cu piciorul de jos, mingea trebuie să fie oprită (lovitură indirectă);

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:*

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 lovitura se execută de pe linia ce marchează suprafața de pedeapsă, din locul cel mai apropiat de unde s-a comis greșeala.

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

Sanțiuni disciplinare

- 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, 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:

- Cel mai mare număr de puncte în întâlnirile directe;*
- Diferența de goluri în întâlnirile directe;*
- Cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*
- Golaverajul mai bun în meciurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;*
- Golaverajul general mai bun în partidele cu toate echipele din grupă;*
- Echipele cu vârsta celor 10 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate de puncte.*

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

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

Pot executa lovituri de departajare toți jucătorii trecuți pe raportul de arbitraj, cu excepția jucătorilor care au fost eliminați definitiv pe parcursul jocului.

Orice jucător de câmp poate lua locul portarului la executarea loviturilor de departajare, singura condiție fiind aceea că el trebuie să-și schimbe tricoul.

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

I.2. MINIHANDBAL MIXT - (FETE + BĂIEȚI)

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 cronometrator;
- 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 Handbal.

I.3. S-RUGBY MIXT - (FETE + BĂIEȚI)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi+eleve 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).

II. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

II.1. BADMINTON - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează jocuri de simplu, pentru o singură categorie de vârstă: elevi/eleve din clasele V-VIII;
- se joacă 2 seturi din 3, (cel mai bun din 3 seturi), până la 21 de puncte .
- In setul decisiv, cand se atinge sorul de 11 puncte de una din parti se schimba terenul;
- In cazul egalitatii la 20 de puncte, castiga partea care face diferenta de 2 puncte;
- La scorul 29 egal, castiga partea care reuseste punctul 30;
- elevul/eleva care câștigă un set are dreptul la primul serviciu în setul următor;
- jucătorii/jucătoarele schimbă terenul după fiecare set;
- se joacă pe grupe,(tabele Berger), apoi cei calificati trec in sistem eliminatoriu;
- In sistemul eliminatoriu se califica primii doi sportivi din fiecare grupa;
- Functie de numarul de grupe se trece in sistemul eliminatoriu de 4/6/8/16/32/64 de sportivi, dupa algoritmul impus de regulamentul BWF, (Badminton Word Federation);
- Numarul minim de sportivi intr-o grupa poate fi de 3 sportivi;
- Numarul maxim de sportivi intr-o grupa poate fi de 4 sportivi
- In conditiile in care nu pot fi constituite doua grupe, (ex.: ooar 3-4 sau 5 sportivi inscrisi, se va juca in grupa, fiecare cu fiecare, clasamentul fiind intocmit pe baza rezultatelor obtinute;
- In cazul in care se joaca o singura grupa si se constata ca doi sau mai multi sportivi sunt la egalitate de meciuri castigate, se aplica criteriile din regulamentul BWF;
- In cazul exceptional cand la startul unei competitii se afla doar doi sportivi, acesitia desfasoara meci direct pentru ocuparea locurilor I si II;
- grupele și ordinea pe tablou se stabilesc prin tragere la sorti;
- la faza pe județ/ sectoare ale mun.Bucuresti se califică ocupanții/ocupantele primului loc la faza pe localitate/unitate de invatamant, pentru mun. Bucuresti;
- la faza națională se califică ocupantul/ocupanta primului loc la faza pe județ/sectoare ale mun. București.

II.2. BASCHET - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

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

- la faza pe județ /sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - 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.

II.3. CROS - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

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

II.4. FOTBAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

- Se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi din clasele V-VIII
- Terenul de joc: Lungime - 40 m; Lățime - 20 m;
- Jocurile se pot organiza în aer liber sau în sală.
- Dimensiunea porților: Distanța între stâlpi-3 m; Înălțimea porților- 2 m.
- Atenție la modul în care sunt fixate porțile!*
- Lovitura de pedeapsă se execută dintr-un punct aflat la 7 m de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.
- Lovitura de la colț se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.
- Durata jocului
- Jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte 15 de minute fără prelungiri;
 - Durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
 - Pauza dintre reprize va fi de 10 minute.
- Număr de jucători:
- Lotul este format din 10 elevi;
 - Fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar = 6 jucători;
 - Un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.
- Înlocuiri de jucători:
- Se pot efectua când mingea este în joc sau în afara jocului;
 - Un jucător care a fost înlocuit se poate întoarce pe teren ca înlocuitor pentru alt jucător;

- Numărul înlocuirilor într-un joc este nelimitat;
- Jucătorul care intră pe teren nu poate face acest lucru până când jucătorul care părăsește suprafața de joc nu a trecut complet de linia de margine a terenului.

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

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

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

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

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

Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă - numerotat;
- șort;
- încălțăminte jucătorilor : numai pantofi de sport, fără crampe;
- 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 unul/doi arbitri.

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

Lovitura de începere

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

Mingea de arbitru

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

Mingea afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

- a) A traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;*
- b) Jocul a fost întrerupt de arbitru.*

Mingea ieșită în aut de poartă va fi repusă de portar cu mâna. Mingea este în joc atunci când a depășit semicercul de 6 m (suprafața de pedeapsă). Dacă

mingea este jucată de un coechipier sau de un adversar înainte ca ea să depășească semicercul de 6m, se va repeta repunerea mingii în joc.

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

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

Mingea în joc

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

Aruncarea de la margine

Se execută cu piciorul de jos, mingea trebuie să fie oprită (lovitură indirectă);

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:*

- 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 lovitura se execută de pe linia ce marchează suprafața de pedeapsă, din locul cel mai apropiat de unde s-a comis greșeala.

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

Sanțiuni disciplinare

- 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 10 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate de puncte.*

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

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

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

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

II.5. HANDBAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi/eleve din clasele V-VIII;
- durata jocului este de 2 reprize x 15 minute cu o pauză de 7 minute;
- se poate juca atât în aer liber cât și în săli de sport;
- suprafața de joc poate fi de orice natură (artificială, bitum, pământ, zgură, iarbă, parchet), asigurându-se toate măsurile de evitare a producerii accidentelor;
- teren de handbal cu dimensiuni normale;
- fiecare echipă va avea asupra sa două rânduri de tricouri de culori diferite și numere regulamentare;
- arbitrii: 2 la centru, 1 scorer și un cronometror;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (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 Handbal.

II.6. OINĂ - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

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

II.7. S-RUGBY MIXT - (FETE + BĂIEȚI)

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 (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 S-Rugby (Rugby-tag).

II.8. ȘAH - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

- la faza pe școală elevii/elevae 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 /unități de învățământ ale mun. București și județ /sectoare ale mun. București, în funcție de numărul participanților, Comisia județeană/mun. București a sportului școlar decide câți elevii/elevae poate înscrie în concurs fiecare unitate de învățământ;
- la această disciplină sportivă nu se organizează faza pe zonă, campionii județeni/ sectoare ale mun. București participând individual direct la faza națională care se va organiza cu 94 de participanți (47 fete și 47 băieți);
- faza națională se organizează în sistem "Elvețian", 7 runde în 2 zile de concurs, adică:
 - ziua I, a.m. runda I și a II-a, p.m. runda a III-a și a IV-a
 - ziua a II-a, a.m. runda a V-a și runda a VI-a, p.m. runda a VII-a
- SINTEZA SISTEMULUI DE JOC „Elvețian”:
- la concurs poate participa un număr mare de jucători fără a fi eliminați din întrecere
- gruparea se face în funcție de punctele obținute în meciuri (runde), adică:
 - cei cu un punct joacă între ei
 - cei cu ½ punct, joacă între ei
 - cei cu 0 puncte joacă între ei ș.a.m.d.
- jucătorii nu au voie să joace de două ori între ei la același concurs
- trebuie respectată pe cât posibil alternanța culorii, adică 3 cu alb și 4 cu negru sau invers.
- la șah activ se aplică Regulamentul existent la Federația Română de Șah

- timpul de joc: o oră pentru fiecare jucător, deci două ore până la căderea stegulețului;
- șah activ - cu aplicarea regulamentului respectiv;
- fiecare jucător, la faza județeană /sectoare ale mun. Bucuresti și națională trebuie să aibă asupra sa o garnitură de șah, o tablă de joc și un ceas de control.
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Șah.

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

PREVEDERI METODOLOGICE

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

II.10. TETRATLON ȘCOLAR - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

Nr.crt.	PROBA	PREVEDERI METODOLOGICE
01.	Alergare de viteză <ul style="list-style-type: none"> • 60 metri plat 	<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 oina	<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.	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

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

TRANSFORMAREA PERFORMAȚELOR ÎN PUNCTE:

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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
83	-	2'19"6	5,49	68,36	83
82	8,1	2'20"0	5,46	67,72	82
81	-	2'20"4	5,43	67,08	81
80	-	2'20"8	5,40	66,42	80
79	-	2'21"2	5,37	65,78	79
78	8,2	2'21"6	5,34	65,12	78
77	-	2'22"0	5,31	64,48	77
76	-	2'22"4	5,28	63,82	76
75	8,3	2'22"8	5,25	63,18	75
74	-	2'23"2	5,22	62,52	74
73	-	2'23"8	5,19	61,86	73
72	-	2'24"0	5,16	61,20	72
71	8,4	2'24"4	5,13	60,54	71
70	-	2'24"8	5,10	59,88	70
69	-	2'25"3	5,07	59,22	69
68	8,5	2'25"7	5,04	58,56	68
67	-	2'26"1	5,01	57,90	67
66	-	2'26"6	4,98	57,24	66
65	8,6	2'27"0	4,95	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

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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oina	PUNCTE
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

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

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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	PUNCTE
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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	PUNCTE
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

II.11. VOLEI - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

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

III. ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL

III.1. BASCHET - FETE ȘI BĂIEȚI

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 (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 Baschet.

III.2. CROS - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

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

PREVEDERI METODOLOGICE

Se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi din clasele X-XII/XIII

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!

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**;
- 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;
- Fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar = 6 jucători;
- Un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.

Înlocuiri de jucători:

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

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

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

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

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

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

Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă - numerotat;

- șort;
- încălțăminte jucătorilor : numai pantofi de sport, fără crampoane;
- 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 unul/doi arbitri.

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

Lovitura de începere

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

Mingea de arbitru

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

Mingea afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

- a) A traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;*
- b) Jocul a fost întrerupt de arbitru.*

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

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

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

Mingea în joc

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

Aruncarea de la margine

Se execută cu piciorul de jos, mingea trebuie să fie oprită (lovitură indirectă);

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:*

- 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.

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 10 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate de puncte.

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

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

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

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

III.4. HANDBAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi/eleve din clasele IX-/XIIIII;
- 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 (eliminatoriu, 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.

III.5. OINĂ - FETE ȘI BĂIEȚI

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 (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 Oină.

III.6. PENTATLON ȘCOLAR - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

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	- 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	- 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 	- se pleacă cu start din picioare; - se aleargă numai pe suprafețe netede, nealunecoase, culoare marcate - pistă de atletism; - se aleargă în serii de maximum 10 elevi; - se folosesc, de preferință, cronometre care înregistrează mai mulți timpi.

ALTE PREVEDERI METODOLOGICE

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

TRANSFORMAREA PERFORMAȚELOR ÎN PUNCTE:

BĂIEȚI						
PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
150	-	1'57"4	7,12	108,68	19,00	150
149	-	1'57"7	7,11	108,12	18,95	149
148	-	1'58"0	7,10	107,54	18,90	148
147	-	1'58"3	7,09	106,98	18,85	147
146	6,6	1'58"6	7,08	106,42	18,80	146
145	-	1'58"9	7,07	105,84	18,75	145
144	-	1'59"1	7,06	105,26	18,70	144
143	-	1'59"4	7,05	104,70	18,65	143
142	-	1'59"7	7,04	104,12	18,60	142
141	6,7	2'00"0	7,03	103,54	18,55	141
140	-	2'00"3	7,02	102,98	18,50	140
139	-	2'00"6	7,01	102,40	18,40	139
138	-	2'00"9	6,99	101,82	18,30	138
137	6,8	2'01"2	6,98	101,24	18,20	137
136	-	2'01"5	6,97	100,66	18,10	136

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	Oină	greutate	PUNCTE
135	-	2'01"8	6,95	100,08	18,00	135
134	-	2'02"1	6,94	99,50	17,90	134
133	-	2'02"5	6,92	98,92	17,80	133
132	6,9	2'02"8	6,90	98,34	17,70	132
131	-	2'03"1	6,88	97,76	17,60	131
130	-	2'03"4	6,86	97,16	17,50	130
129	-	2'03"7	6,84	96,58	17,40	129
128	-	2'04"0	6,82	96,00	17,30	128
127	7,0	2'04"3	6,80	95,40	17,20	127
126	-	2'04"6	6,78	94,82	17,10	126
125	-	2'04"9	6,75	94,22	17,00	125
124	-	2'05"3	6,72	93,62	16,90	124
123	7,1	2'05"6	6,69	93,04	16,80	123
122	-	2'05"9	6,66	92,44	16,70	122
121	-	2'06"2	6,63	91,84	16,60	121
120	-	2'06"5	6,60	91,26	16,50	120
119	-	2'06"9	6,57	90,66	16,40	119
118	7,2	2'07"2	6,54	90,06	16,30	118
117	-	2'07"5	6,51	89,46	16,20	117
116	-	2'07"8	6,48	88,86	16,10	116
115	-	2'08"2	6,45	88,28	16,00	115
114	7,3	2'08"5	6,42	87,66	15,90	114
113	-	2'08"8	6,39	87,04	15,80	113
112	-	2'09"2	6,36	86,44	15,70	112
111	-	2'09"5	6,33	85,84	15,60	111
110	7,4	2'09"8	6,30	85,22	15,50	110
109	-	2'10"2	6,27	84,62	15,40	109
108	-	2'10"5	6,24	84,00	15,30	108
107	-	2'10"9	6,21	83,40	15,20	107
106	-	2'11"2	6,18	82,78	15,10	106
105	7,5	2'11"5	6,15	82,18	15,00	105
104	-	2'11"9	6,12	81,56	14,90	104
103	-	2'12"2	6,09	80,94	14,80	103
102	-	2'12"6	6,06	80,32	14,70	102
101	7,6	2'12"9	6,03	79,70	14,60	101
100	-	2'13"3	6,02	79,09	14,50	100
99	-	2'13"6	5,97	78,48	14,40	99

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

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

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

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

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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
103	-	2'15"5	5,19	57,94	13,80	103
102	-	2'16"0	5,16	57,50	13,70	102
101	8,2	2'16"5	5,13	57,06	13,60	101
100	-	2'17"0	5,10	56,60	13,50	100
99	-	2'18"0	5,07	56,16	13,40	99
98	-	2'19"0	5,04	55,70	13,30	98
97	8,3	2'20"0	5,01	55,26	13,20	97
96	-	2'21"0	4,98	54,82	13,10	96
95	-	2'22"0	4,95	54,36	13,00	95
94	-	2'23"0	4,92	53,90	12,90	94
93	8,4	2'24"0	4,89	53,46	12,80	93
92	-	2'25"0	4,86	53,00	12,70	92
91	-	2'26"0	4,83	52,54	12,60	91
90	-	2'27"0	4,80	52,06	12,50	90
89	8,5	2'28"0	4,77	51,64	12,40	89
88	-	2'29"0	4,74	51,18	12,30	88
87	-	2'30"0	4,71	50,72	12,20	87
86	8,6	2'31"0	4,68	50,26	12,10	86
85	-	2'32"0	4,65	49,80	12,00	85
84	-	2'33"0	4,62	49,34	11,90	84
83	-	2'34"0	4,59	48,88	11,80	83
82	8,7	2'35"0	4,56	48,40	11,70	82
81	-	2'36"0	4,53	47,94	11,60	81
80	-	2'37"0	4,50	47,48	11,50	80
79	-	2'38"0	4,47	47,00	11,40	79
78	8,8	2'39"0	4,44	46,54	11,30	78
77	-	2'40"0	4,41	46,08	11,20	77
76	-	2'41"0	4,38	45,60	11,10	76
75	8,9	2'42"0	4,35	45,14	11,00	75
74	-	2'43"0	4,32	44,66	10,90	74
73	-	2'44"0	4,29	44,18	10,80	73
72	-	2'45"0	4,26	43,72	10,70	72
71	9,0	2'46"0	4,23	43,24	10,60	71
70	-	2'47"0	4,20	42,76	10,50	70
69	-	2'48"0	4,17	42,28	10,40	69
68	9,1	2'49"0	4,14	41,80	10,30	68
67	-	2'50"0	4,11	41,32	10,20	67

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

PUNCTE	60 mp	800 mp	lungime	oină	greutate	PUNCTE
29	10,5	3'28"5	2,65	22,20	5,95	29
28	-	3'30"0	2,60	21,68	5,80	28
27	10,6	3'31"5	2,55	21,14	5,65	27
26	-	3'33"0	2,50	20,62	5,50	26
25	10,7	3'34"5	2,45	20,08	5,35	25
24	-	3'36"0	2,40	19,54	5,20	24
23	10,8	3'37"5	2,34	19,02	5,05	23
22	-	3'39"0	2,28	18,48	4,90	22
21	10,9	3'40"5	2,22	17,94	4,75	21
20	-	3'42"0	2,16	17,40	4,60	20
19	11,0	3'43"5	2,10	16,84	4,45	19
18	-	3'45"0	2,04	16,30	4,30	18
17	11,1	3'46"5	1,98	15,76	4,15	17
16	11,2	3'48"0	1,92	15,20	4,00	16
15	-	3'49"5	1,86	14,86	3,80	15
14	11,3	3'51"0	1,80	14,10	3,60	14
13	-	3'52"5	1,74	13,56	3,40	13
12	11,4	3'54"0	1,67	13,00	3,20	12
11	11,5	3'55"5	1,61	12,44	3,00	11
10	11,6	3'57"0	1,54	11,88	2,80	10
09	-	3'58"5	1,48	11,32	2,60	09
08	11,7	4'00"0	1,41	10,76	2,40	08
07	11,8	4'01"5	1,35	10,20	2,20	07
06	11,9	4'03"0	1,28	9,64	2,00	06
05	12,0	4'04"5	1,22	9,06	1,80	05
04	12,1	4'06"0	1,15	8,50	1,60	04
03	12,2	4'07"5	1,09	7,92	1,40	03
02	12,4	4'09"0	1,02	7,36	1,20	02
01	12,5	4'10"5	0,94	6,78	1,00	01

II.7. S-RUGBY MIXT - (FETE + BĂIEȚI)

PREVEDERI METODOLOGICE

- se organizează pentru o singură categorie de vârstă - elevi+elevae din clasele IX-XII/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 S-Rugby (Rugby-tag).

III.8. ȘAH - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

- la faza pe școală elevii/elevae 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 ale mun. București , în funcție de numărul participanților, Comisia județeană/mun. București a sportului școlar decide câți elevii/elevae poate înscrie în concurs fiecare unitate de învățământ;
- la această disciplină sportivă nu se organizează faza pe zonă, campionii județeni/sectoare ale mun. București participând individual direct la faza națională care se va organiza cu 94 de participanți (47 fete și 47 băieți);
- faza națională se organizează în sistem "Elvețian", 7 runde în 2 zile de concurs, adică:
 - ziua I, a.m. runda I și a II-a, p.m. runda a III-a și a IV-a
 - ziua a II-a, a.m. runda a V-a și runda a VI-a, p.m. runda a VII-a
- SINTEZA SISTEMULUI DE JOC „Elvețian”:
 - la concurs poate participa un număr mare de jucători fără a fi eliminați din întrecere
 - gruparea se face în funcție de punctele obținute în meciuri (runde), adică:
 - cei cu un punct joacă între ei
 - cei cu ½ punct, joacă între ei
 - cei cu 0 puncte joacă între ei ș.a.m.d.
 - jucătorii nu au voie să joace de două ori între ei la același concurs
 - trebuie respectată pe cât posibil alternanța culorii, adică 3 cu alb și 4 cu negru sau invers.
 - la șah activ se aplică Regulamentul existent la Federația Română de Șah

- timpul de joc: o oră pentru fiecare jucător, deci două ore până la căderea stegulețului;
- șah activ - cu aplicarea regulamentului respectiv;
- fiecare jucător, la faza județeană/ sectoare ale mun. București și națională trebuie să aibă asupra sa o garnitură de șah, o tablă de joc și un ceas de control.
- pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Șah.

III.9. TENIS DE MASĂ - INDIVIDUAL - FETE ȘI BĂIEȚI

PREVEDERI METODOLOGICE

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

III.10. VOLEI - FETE ȘI BĂIEȚI

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;
- terenul de joc este cel normal;
- înălțimea fileului este de 2,20 metri la fete și 2,38 metri la băieți;
- la faza pe județ /sectoare și la faza pe zonă/mun.București se joacă numai 2 seturi din 3;
- la faza națională se joacă 2 seturi din 3;
- jocurile se pot desfășura în aer liber sau în sală pe orice suprafață de joc netedă și nealunecoasă;
- la toate fazele, competițiile se organizează în sistem la alegere (eliminativ, turneu sau mixt), în funcție de numărul echipelor participante;
- stabilirea sistemului se face în urma votului 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 Volei.