

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 2

- 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 capacității de performanță. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- b.** Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei dintre motivele practicării de către tineri a sportului de performanță/activității sportive. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- c.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- d.** Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăruia dintre obiectivele sportului în timpul liber (pentru toți). Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- e.** 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

2. (3 x 5 puncte = 15 puncte)

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

a – 4; b – 3; c – 1.

3. Selecția.

30 de puncte

a. Definirea selecției.

6 puncte

Se acordă **6 puncte** pentru definirea corectă și completă a selecției. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

b. Menționarea a trei factori ce determină talentul viitorului sportiv de performanță. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei factori ce determină talentul viitorului sportiv de performanță. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

c. Prezentarea a trei elemente de structură ale modelelor de selecție. 18 puncte

Se acordă **câte 6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror trei elemente de structură ale modelelor de selecție. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 3 puncte**. (3 x 6 puncte = 18 puncte)

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa de pregătire specifică sau 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.