





Ce poate fi mai plăcut decât să inspire adinc aerul proaspăt, să-ți pui în mișcare toate grupurile musculare, să te bucuri din plin de ziua care abia a început! Și, desigur, când toate acestea se petrec la marginea unei păduri, în mod organizat, sub comanda unui instructor, și mai ales când și cu exercițiile de gimnastică reprezintă încă un pas spre cucerirea insignei F.G.M.A., bucuria este cu atât mai mare.

Gimnastica tip înviorare face parte din normele

generale ale complexului F.G.M.A. și nu prezintă prea mari dificultăți în deprinderea celor 8 exerciții. Mulți dintre cei care și trec această normă generală îndrăgesc gimnastica și au posibilitatea să progreseze, pregătindu-se pentru trecerea normei de gimnastică la alegere (care prevede pentru băieți și fete 3 și respectiv 5 exerciții de gimnastică acrobatică) sau pentru săritura peste capră (fete și băieți) precum și pentru cășărătura la 3 și, respectiv, 5 m. (pentru băieți).

## Tinere elev,



Abia cu câteva zile în urmă ai pașit din nou pragul școlii. Clipa aceasta, atât de așteptată, a revederii cu prietenii pe care-i iubești, cu dascălii pe care i-ai îndrăgit atât de mult, te-a făcut și mai hotărât ca în anul acesta carnetul tău de note să nu aibă notă sub 5. Dorința ta de a cuprinde în adâncime înțelesul școlilor, de a pătrunde cât mai mult tainele științei și ale culturii, este firească, pentru că tu ai astăzi puțința să faci înconjurat de grija și dragostea întregului popor. Și fără îndoială că această dorință se împletește în inima ta, în aceste prime zile de școală, cu îndemnul de a porni din nou pe stadioane și terenuri de sport, în dirză întrecere lovărășească. Tu știi că sportul te va ajuta să capeți noi forțe, să te odihnești în mod activ după orele de învățătură, să-ți petreci folositor și plăcut orele libere. Iar pentru ca această activitate

a ta să capete un scop și un conținut, te-ai gândit să fii printre primii din mii de tineri care și vor cucerii anul acesta frumoasa insignă F.G.M.A., insignă cu care se mândresc alți și alți tovarăși de-ai tăi.

N-o să-ți fie ușor să urci această primă treaptă spre o activitate sportivă continuă și multilaterală. Vei avea de înfruntat greutăți, va trebui să capeți deprinderi pe care mai înainte nu le aveai. Dar tu vei ști, cu siguranță, să înfrungi orice ezitare, orice greutate, așa cum ai învățat în detașamentul tău de pionieri. Și satisfacția ta va fi mare, de fiecare dată când instructorul sportiv va trece în carnetul de aspirant o nouă normă realizată. Vei face cunoștință cu mai multe sporturi, vei îndrăgi mai mult unele dintre ele iar la sfârșit, când pe pieptul tău va străluci mult dorita insignă, tu vei fi un tiner mai călit, mai bine pregătit pentru muncă și pentru viață.

Pornește cu hotărâre la muncă și noi îți urăm deplin succes!



Peste câteva clipe îndrumările instructorului vor fi puse în practică. Pentru ca să-și treacă norma generală de schi, tinerul aspirant trebuie doar să parcurgă 2 km. — și dacă vrea calificativul excelent, el trebuie să realizeze timpul de 13 min. Pentru fete distanța este mai mică: 1 km., iar calificativul „excelent” poate fi obținut cu timpul de 8 min.

Și astfel, în luptă cu kilometrii și secunde, crește în inima zecilor de mii de tineri dragostea pentru acest sport, pe cât de frumos pe atât de util.

Gradul F.G.M.A. are ca scop să asigure o corectă dezvoltare fizică a tinerilor și a tinerelor, prin atragerea lor în practica regulată a exercițiilor fizice și a sportului.

(din regulamentul complexului G.M.A.)



Foarte mulți dintre aspiranții F.G.M.A. preferă dintre normele la alegere ale primei grupe, proba de 60 m. plat, în dorința de a ajunge, într-o bună zi, — cine știe! — să bată chiar recordurile atât de cunoscute în probele de viteză ale maestrului emerit al sportului, Ion Moina. Deocamdată însă, ei trebuie să se străduiască să realizeze pe această distanță timpul de 9,4 sec. pentru „reușit”, sau 8,6

sec. pentru „excelent”, în timp ce fetele au pentru a parcurge această distanță 10,5 și, respectiv, 9,8 sec.

Regulamentul prevede printre normele la alegere și alte probe atletice, în grupa a III-a: aruncarea grenadei, a mingii la fință (numai pentru fete), aruncarea suliței și a discului. Iată dar cte posibilități oferă complexul tinerilor care îndrăgesc atletismul!

Echilibrul pe birnă prezintă serioase dificultăți la început, dar eforturile pentru a te obișnui crează o deprindere folositoare în orice împrejurări. Tinerii și tinerele între 14—15 ani care se întrec pentru cucerirea insignei F.G.M.A. întâlnesc acest exercițiu atunci când se pregătesc pentru trecerea normei la cursa cu obstacole, una dintre cele mai dificile dar și mai utile norme generale prevăzute de regula-

mentul complexului. Este necesară o muncă perseverentă, începută cu deprinderea cu fiecare obstacol în parte și terminată prin trecerea întregii probe, din ce în ce mai repede, pentru a reuși să realizeze timpurile prevăzute de regulament: 26 sec. pentru „reușit”, 22 sec. pentru „excelent” la băieți, 32 și, respectiv, 28 sec. pentru fete.

Pista măsoară 80 m. pe care sînt repartizate 5 obstacole.



Acești tineri, care se pregătesc acum sub îndrumarea unui antrenor, au început și ei practicarea natașiei prin trecerea normei F.G.M.A. la înot. Ei s-au străduit mult pentru ca mai întâi să... învețe să se fină deasupra apei, apoi să înainteze pe apă, să parcurgă fără oprire cei 50 m. și, în sfârșit, să obțină pe această distanță timpul cerut pentru calificativul „excelent”: 65 sec. Fetele, înotind numai pe

25 m. pot obține de asemenea, fără timp, calificativul „reușit”. Dar cele mai multe se străduiesc să realizeze timpul de 40 sec. cerut pentru obținerea calificativului „excelent”.

Înotul poate fi întâlnit și în prima grupă a normelor la alegere, unde aspiranții F.G.M.A. trebuie să parcurgă 25 m. în 33 și respectiv 28 sec. la băieți și 40 și respectiv 35 sec. la fete.



## INVATĂ REGULAMENTUL!

### Norme generale

- 1) Examenul teoretic.
- 2) Gimnastică tip înviorare (8 exerciții).
- 3) Cursa cu obstacole (80 m.). Băieți: 26 sec. — 22 sec. Fete: 32 sec — 28 sec.
- 4) Înot: Băieți (50 m.) — Fără timp — 65 sec. Fete: (25 m.). Fără timp — 40 sec.
- 5) Schi: Băieți (2 km.). Fără timp — 13 min. Fete (1 km.). Fără timp — 8 min.

### Norme la alegere

#### GRUPA I

- 1) 60 m. plat; Băieți 9,4 sec. —

- 8,6 sec. Fete 10,5 sec. — 9,8 sec.
- 2) Înot 25 m.; Băieți: 33 sec. — 28 sec.; Fete: 40 sec. — 35 sec.
- 3) patinaj 100 m.; Băieți: 20 sec. — 16 sec. Fete 22 sec. — 18 sec.

#### GRUPA II

- 1) Gimnastică. Acrobatică: Băieți: 3 și 5 exerciții. Fete 3 și 5 exerciții. Săritura peste capră: Băieți și fete, cîte o săritura. Cășarat: numai băieți, 3 și 5 m.
- 2) Săritura în lungime: Băieți 3,50 m. — 4,10 m. Fete: 3 m. — 3,20 m.
- 3) Săritura în înălțime: Băieți: 1,10 m. — 1,20 m. Fete: 1 m. — 1,10 m.
- 4) Jocuri sportive: Băieți: fotbal, oină, polo pe apă, handbal, bas-

chet, volei, cîte 3 și 5 jocuri. handbal, baschet, volei, cîte 3 jocuri.

#### GRUPA III

- 1) Aruncarea grenadei: Băieți — 32 m. Fete 15 m. — 20 m.
- 2) Aruncarea mingii la fință (numai fete) 20 m. — 20 m.
- 3) Aruncarea suliței: Băieți — 27 m. Fete 12 m. — 1 m.
- 4) Aruncarea discului. Băieți — 23 m. Fete 12 m. — 1 m.
- 5) Tir (50 m. culcat reze): Băieți: 25 p. — 35 p. Fete: 20 p. — 30 p.

În fiecare probă, prima cifră prezintă norma pentru calificativul „reușit”, iar cea de-a doua pentru calificativul „excelent”.











