



Întrebări pentru proba teoretică a Trofeului "Cocoșul de Munte" 2026

1. Floarea-de-colt (Leontopodium alpinum) este adaptată mediului alpin prin:
 - A) Frunze mari care favorizează evaporarea și tulpini înalte și subțiri
 - B) Perișori fini care reduc pierderea de apă și protejează împotriva radiației UV**
 - C) Rădăcini aeriene adaptate terenurilor alpine la altitudini mari de peste 2000m
2. Limita superioară a pădurii în Carpații României este formată predominant din:
 - A) Molid și jneapăn**
 - B) Stejar și carpen
 - C) Salcie și plop
3. Un efect ecologic al pășirii traseelor marcate în zonele alpine este:
 - A) Accelerarea polenizării (dacă pleci pentru fertilizare)
 - B) Compactarea solului și distrugerea vegetației fragile**
 - C) Creșterea biodiversității (depinde cu cine parasești traseul)
4. Versantul expus predominant către sud în emisfera nordică este de regulă:
 - A) Mai rece și mai umed
 - B) Mai însorit și mai uscat**
 - C) Mai puțin afectat de radiația solară
5. O șa montană reprezintă:
 - A) Cel mai înalt punct al unui masiv
 - B) O suprafață complet plană
 - C) O zonă joasă situată între două vârfuri**
6. Hipotermia poate apărea:
 - A) Doar la temperaturi sub 0°C
 - B) Exclusiv în sezonul rece din luna Noiembrie până în luna Mai
 - C) Și la temperaturi pozitive, în condiții de umezeală și vânt**



7. Vârful Bătrâna aparține:

- A) Culmii vestice a Coștilei
- B) Culmii nordice a Bucșoiului
- C) Culmii vestice a Bucegilor**

8. Forma de relief dominantă în zona Colții Țapului este determinată în principal de:

- A) Rocile vulcanice specifice orogenezei alpine
- B) Conglomeratele de bucegi**
- C) Șisturile cristaline cuaternare

9. „Conglomeratele de Bucegi” din punct de vedere geologic reprezintă:

- A) Rocă magmatică intruzivă formată în adâncime, cu cristalizare lentă
- B) Strat gros de gresii și conglomerate, intercalate uneori cu calcare**
- C) Depozite de lavă solidificată rezultate din erupții vulcanice submarine

10. Refugiul Șaua Strunga este amplasat la altitudinea:

- A) 1983 m
- B) 1839 m
- C) 1893 m**

11. Jneapănul este caracteristic zonei:

- A) Sector 5 București
- B) Montan inferior
- C) Subalpin**

12. Specia de mamifer cel mai frecvent observată în abrupturile stâncoase din apropierea Colților Țapului este:

- A) Cerbul carpatin
- B) Capra neagră**
- C) Ursul brun



Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2026
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a IV-a

13. Vârful Bucșa are altitudinea de:

- A) 1684 m
- B) 1846 m**
- C) 1946 m

14. Principalul proces care produce grohotișurile alpine este:

- A) Sedimentare fragmentară
- B) Înghețul și dezghețul repetat**
- C) Pasunatul excesiv

15. În zona Strunga predomină:

- A) Câmpii structurale
- B) Relief glaciatic foarte dezvoltat
- C) Relief structural și periglaciatic**

16. Care specie de arbore marchează frecvent limita superioară a pădurii în Bucegi?

- A) Tisa
- B) Pinul
- C) Molidul**

17. În imagine poate fi observat:

- A) Vf. Bucsa și Vf. Bucsoiu
- B) Vf. Caraiman și Vf. Costila
- C) Vf. Bătrâna și Vf. Coltii Țapului**





18. Care dintre următoarele afirmații descrie corect habitatul și distribuția Rhododendronului (bujorului de munte)

- A) Specie de câmpie, răspândită frecvent pe soluri fertile și cultivate
- B) Specie endemică de munte, întâlnită în Carpați la altitudini mari, pe soluri sărace și stâncoase**
- C) C. Specie mediteraneană, adaptată zonelor aride și temperaturilor ridicate

19. În imagine poate fi observat:

- A) Cabana Babele, punctul cu cea mai mare afluență de turiști consumatori de semințe din România
- B) Stația meteorologică Vf. Omu, cel mai înalt punct locuit permanent din România
- C) Releul Coștila, cel mai înalt punct artificial din România 2596m**



20. Cum s-a format Sfinxul din Bucegi?

- A) Prin acțiunea combinată a eroziunii eoliene, apei și proceselor de îngheț-dezghet asupra conglomeratelor**
- B) Prin depunerea succesivă a sedimentelor aduse de râuri în perioada paleolitică timpurie
- C) Prin sculptare artificială realizată de populațiile preistorice

21. În imagine poate fi observat:

- A) Sfinxul**
- B) Babele
- C) Moșnegii





22. O hartă turistică a Bucegilor are scara de 1:25.000. Dacă pe hartă distanța dintre două cabane este de 4 centimetri, care este distanța reală în teren în linie dreaptă?

- A) 400 m
- B) 250 m
- C) **1000 m**

23. În imagine poate fi observat:

- A) Refugiul Țigănești
- B) Refugiul Ascuțit
- C) **Refugiul Șaua Strunga**



24. Cum trebuie să procedezi atunci când cobori o pantă abruptă, acoperită cu pietriș instabil (grohotiș)?

- A) Sari din bolovan în bolovan, pentru a trece cât mai repede zona
- B) Te lași pe spate, ții picioarele întinse înaintea și aluneci controlat pe pietriș
- C) **Mergi cu pași mici, cu genunchii ușor îndoiți, menținând centrul de greutate jos și călcând pe toată talpa**

25. Care este prima măsură de urgență pe care trebuie să o iei în cazul unui coleg care prezintă frisoane violente, dificultăți de vorbire și piele palidă (semne de hipotermie)?

- A) Îl pui să facă exerciții fizice intense pentru a-i crește temperatura corpului
- B) Îi oferi alcool pentru a-l ajuta să se încălzească
- C) **Îl muți într-un loc adăpostit, îl izolezi de sol, îi schimbi hainele ude și îl învelești în straturi uscate/folie de supraviețuire**



26. Ce simbol de orientare este reprezentat la punctul B?

- A) Bolovan
- B) Mlastini ce nu pot fi traversate**
- C) Movilă



27. Pentru postul numărul 7, trebuie să ne orientăm spre:

- A) O depresiune
- B) Un mamelon (terenul se bombează în sus, ca o movilă)**
- C) Un perete de stâncă



28. Ce arbore este reprezentat în imagine?

- A) Brad
- B) Molid**
- C) Tisa



29. Ce pasăre este reprezentată în imagine?

- A) Cocoș de munte**
- B) Ciocănitoare
- C) Graur



30. Cum se numește floarea din imagine?

- A) Gențiana**
- B) Bujorul de munte
- C) Floarea-de-colț





31. Cum se numește acest mamifer mic, greu de observat și adaptat vieții printre stâncile alpine?

- A) Hârciog
- B) Popândău
- C) **Marmotă**



32. Care dintre următoarele văi din Bucegi păstrează urme clare ale glaciațiunii cuaternare (circuri și văi glaciare)?

- A) **Valea Gaura**
- B) Valea Lotrului
- C) Valea Cernei

33. Ce obiectiv istoric și religios din Bucegi este acesta?

- A) Mănăstirea Caraiman, aflată la poalele muntelui, în Bușteni
- B) **Schitul Peștera Ialomiței, cu o istorie de peste cinci secole**
- C) Schitul Bran, situat pe dealurile din apropierea castelului



34. Ce vale reprezentată în imagine desparte Abruptul Bucsoiului de Mălăiești?

- A) **Valea Mălăiești, renumită pentru peisajul său glaciatic spectaculos**
- B) Valea Cerbului, care coboară direct către orașul Bușteni
- C) Valea Gaura, situată pe versantul vestic al masivului





35. Ce formă de relief majoră desparte Munții Bucegi de Munții Piatra Craiului?
- A) Valea Prahovei, intens circulată de turiști
 - B) Culoarul Rucăr-Bran, trecătoare montană de aproximativ 22,5 - 25 km, ce separă Munții Bucegi și Leaota de Munții Piatra Craiului și Iezer-Păpușa.**
 - C) Depresiunea Brașovului, cea mai întinsă depresiune intramontană din Carpații Românești (2004 km²), situată în curbura internă a arcului carpatic
36. Ce chei înguste în calcar, cu un râu și punți metalice pentru turiști sunt ilustrate mai jos?
- A) Cheile Tătarului, situate în amonteale râului Ialomița
 - B) Cheile Tișitei, localizate în cu totul alt masiv muntos
 - C) Cheile Zănoagei, caracterizate prin pereți verticali impunători**
37. Care este cel mai mare lac de baraj artificial din Munții Bucegi, numit și „marea din Bucegi”?
- A) Lacul Bolboci, situat la o altitudine de 1438 de metri**
 - B) Lacul Scropoasa, cunoscut pentru nuanțele sale de smarald
 - C) Lacul Paltinu, aflat pe valea râului Doftana



38. Pe ce vârf din Bucegi este amplasată Crucea Eroilor Neamului?
- A) Pe Vârful Caraiman, dominând vizual întreaga Vale a Prahovei**
 - B) Pe Vârful Costila, unde se află releul de televiziune
 - C) Pe Vârful Omu, cel mai înalt punct din întregul masiv





39. Asezata în apropierea castelului Bran, clădirea din imagine este:

- A) Cetatea Râșnov, fortificație țărănească
- B) Podul Dâmboviței, nod rutier important din județul Argeș
- C) **Vama Veche Bran. Taxa de 3% (Tricesima): Toți negustorii care treceau prin trecătoare erau obligați să oprească aici. Vameșii**



rețineau o taxă fixă de 3% din valoarea tuturor mărfurilor transportate

40. Plantă montană pitică, cu flori roz-purpuri compacte, crește sub formă de pernă. Ce plantă alpină de stâncărie este ilustrată?

- A) Sangele voinicului
- B) Smirdarul, cunoscut și ca bujorul sălbatic de munte
- C) **Silene acaulis, cunoscută popular sub numele de iarba roșie sau pernița de piatră, este o plantă montană pitică din familia Caryophyllaceae**



41. Care dintre următoarele specii este un conifer ocrotit, considerat o relictă glaciară, care se întâlnește în mod natural în Carpați și poate fi întâlnit și în Masivul Bucegi? Se recunoaște prin acele dispuse în fascicule de câte cinci și prin conurile sale mari, cu semințe comestibile.

- A) Molidul (*Picea abies*)
- B) **Zâmbrul (*Pinus cembra*)**
- C) Bradul argintiu (*Abies alba*)





42. Cum se numește arbustul târâtor care formează tufe dense pe platoul Bucegi, la altitudini de peste 1800m?

- A) **Pinus Mugo**
- B) Cătina albă
- C) Măceșul sălbatic

43. Ce arbust cu fructe negre-albăstrui, comestibile și acre, acoperă pantele pajiștilor alpine din zona Bran-Moeciu?

- A) Zmeurul sălbatic, care preferă luminișurile de pădure joase
- B) Merișorul, ale cărui fructe sunt de un roșu aprins la coacere
- C) **Vaccinium myrtillus ale cărui tufe mici acoperă suprafețe uriașe pe munte**

44. Ce plantă ocrotită de lege este prezentată?

- A) Crinul de pădure, ce are petale răsucite spre exterior
- B) **Sângele-voinicului, o raritate floristică cu parfum deosebit**
- C) Bujorul de munte, ale cărui flori cresc în tufe mari, mari



45. Ce plantă medicinală cu flori galbene-portocalii mari crește abundant în fânețele din Moeciu?

- A) **Arnica, apreciată pentru proprietățile sale antiinflamatoare**
- B) Sunătoarea, folosită în mod tradițional pentru ceaiuri calmante
- C) Mușetelul, o plantă anuală comună în zonele de câmpie





46. Ce conifer cu frunze căzătoare, care se îngălbenesc toamna, se găsește pe versanții abrupti ai Bucegilor?

- A) Tisa, un arbore rar ce își păstrează frunzele verzi tot anul
- B) Pinul silvestru, adaptat la solurile uscate și stâncoase
- C) **Laricele, numit și zadă, singurul conifer din România cu frunze căzătoare**

47. Care din următorii arbori, toxic datorita continutului de taxina si taxacatina, este ocrotit prin lege fiind declarat monument al naturii datorită rarității sale?

- A) **Tisa, (Taxus Baccata)**
- B) Fagul, specia forestieră cea mai comună din Carpați
- C) Carpenul, folosit des ca lemn de foc în satele montane



48. Pasăre de talie mică, ce aleargă pe stânci, ușor de recunoscut după coloritul tipic, dorsal în nuanțe gri și negru, ventral gri, cu gâtul albicios la femelă și negru la mascul în perioada de reproducere. Caracteristica aparte este roșul intens al aripilor, vizibil mai ales în zbor.

Lungimea corpului este de 15,5 - 17 cm, iar greutatea este de 7 - 19 grame

- A) Mierla acvatică, renumită pentru scufundările sale în pârauri
- B) **Fluturașul de stâncă, o pasăre rară cu un zbor fluturând, aparte**
- C) Codobatura de munte, recunoscută după coada lungă și penajul galben



49. Mamifer carnivor cu urechi ascuțite terminate cu pensule de peri negri și blană pătată] Ce felină ocrotită trăiește în pădurile Branului?

- A) Pisica sălbatică, foarte asemănătoare cu cea domestică, dar mai mare
- B) Jderul de copac, un mamifer mic din familia mustelidelor
- C) **Râsul, cea mai mare felină sălbatică din pădurile românești**



50. Insectă mare, cu antene extrem de lungi și corp de culoare albastru-cenușiu cu pete negre Ce gândac protejat trăiește pe fagii bătrâni?

- A) Rădașca, recunoscută după mandibulele mari în formă de coarne
- B) Croitorul fagului, o specie strict protejată la nivel european**
- C) Carabusul de Marți

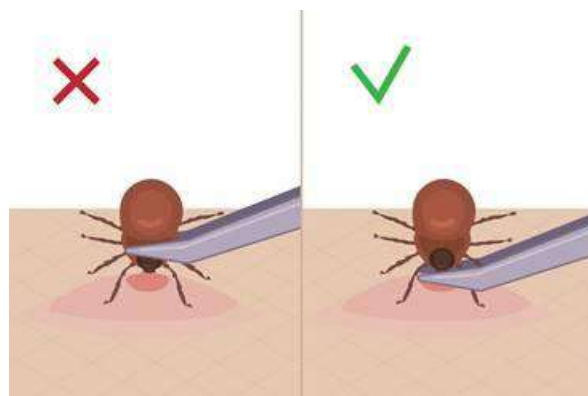


51. Care este numărul unic de urgență pe care trebuie să îl apelați în caz de accident pe munte?

- A) Numărul 955, repartizat doar pentru sesizări la poliția locală
- B) Numărul 112, solicitând în mod expres intervenția structurilor Salvamont**
- C) Numărul 911, dar cerând exclusiv legătura cu serviciul de pompieri

52. Cum se extrage corect o căpușă fixată în piele după o drumeție prin Bran?

- A) Prin rotirea corpului căpușei după aplicarea unei picături de ulei gros
- B) Prinderea cu o pensetă fină cât mai aproape de piele și tragerea dreaptă**
- C) Prin arderea parazitului cu un chibrit aprins direct pe suprafața pielii



53. Cum recunoașteți o posibilă fractură la un membru inferior în urma unei căderi pe pietre?

- A) Deformarea vizibilă a zonei, durere intensă la atingere și neputința de a folosi piciorul**
- B) Doar prin simpla apariție a unei pete mici de culoare roșie pe piele
- C) Membrul afectat devine brusc mult mai lung și capătă o flexibilitate nefirească



54. Ce rol principal are folia izotermă argintiu-aurie din trusa medicală de munte?

A) Protejarea eficientă a victimei împotriva pierderilor mari de căldură sau a căldurii externe.

-Folosiți folia cu partea argintie spre corp pentru a păstra căldura

-folosiți cu partea aurie spre corp pentru a vă proteja de căldură

B) Utilizarea ei ca targă improvizată pentru transportul pe distanțe foarte lungi

C) Servirea drept pansament steril aplicat direct pe suprafața unor arsuri mari

55. În timpul verii, în Masivul Bucegi, furtunile convective se dezvoltă cel mai frecvent într-un anumit interval al zilei. Aceste furtuni sunt adesea însoțite de descărcări electrice și tunete. Pentru a estima distanța până la un fulger, se cronometrează intervalul dintre observarea fulgerului și auzirea tunetului, iar numărul de secunde se împarte la 3, deoarece sunetul parcurge aproximativ 1 km în 3 secunde.

Ținând cont de perioada din zi în care astfel de furtuni apar cel mai frecvent, care dintre variantele de mai jos este corectă?

A) Dimineața devreme, în intervalul orar 05:00–08:00.

B) În a doua parte a zilei, după-amiaza, în intervalul 13:00–17:00.

C) Noaptea târziu, la câteva ore după miezul nopții.

56. Ce risc major apare iarna pe văile abrupte din Bucegi după ninsori abundente urmate de încălzirea vremii?

A) Riscul major de declanșare a avalanșelor de zăpadă

B) Riscul de apariție a unor viituri rapide care să inunde calea ferată din vale

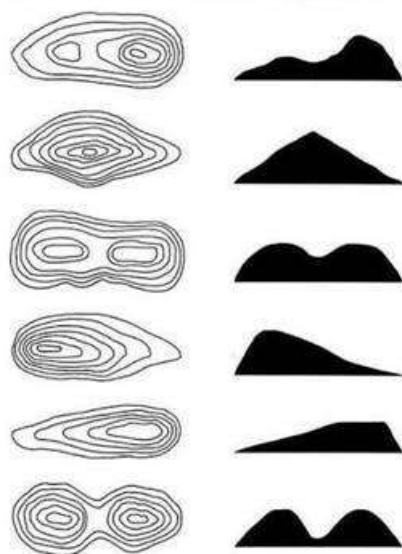
C) Riscul de formare a unei ceți radiative persistente pe platoul înalt al muntelui



57. Cum se numesc aceste linii care unesc punctele cu aceeași altitudine?

- A) Linii izobare, folosite în meteorologie pentru a uni punctele cu aceeași presiune
- B) Linii izoterme, utilizate pentru a delimita zonele cu temperaturi egale ale aerului
- C) **Izohipse sau curbe de nivel, esențiale pentru înțelegerea formelor tridimensionale ale reliefului**

How to read contour lines on topographic maps



58. Ce indică apropierea foarte mare a curbelor de nivel (izohipselor) pe harta masivului Bucegi?

- A) **Terenul este extrem de abrupt, prezentând pante mari sau chiar pereți verticali**
- B) Terenul este perfect plat, fiind vorba despre un platou montan neted sau o câmpie
- C) În acea zonă specifică există o rețea foarte densă de cursuri de apă subterane

59. Ce reprezintă culoarea verde închis pe hărțile de orientare turistică?

- A) Zonele stâncoase complet lipsite de vegetație de pe crestele înalte ale munților
- B) **Suprafețele acoperite de păduri compacte, de foioase sau de conifere mari**
- C) Terenurile agricole cultivate intensiv din apropierea localităților urbane mari

