



**Întrebări pentru proba teoretică a Trofeului "Cocoșul de Munte"
Munții Leaota - 2025**

1. **La ce altitudine încep să apară frecvent speciile caracteristice zonei alpine din Munții Leaota?**
 - a) 1.200 m
 - b) 1.500 m
 - c) **1.750 m**
2. **Care dintre următoarele plante este specifică zonelor de creastă din Leaota?**
 - a) **Coarna (*Carex curvula*)**
 - b) Piciorul cocoșului alpin (*Ranunculus alpestris*)
 - c) Clopoțelul alpin (*Campanula alpina*)
3. **Ce specie cu flori albastre este întâlnită la altitudini mari în Leaota?**
 - a) Iris de munte (*Iris ruthenica*)
 - b) **Clopoțelul alpin (*Campanula alpina*)**
 - c) Albăstreaua de munte (*Centaurea montana*)
4. **Ce plantă ierboasă, cu aspect firav, face parte din genul *Festuca* și crește pe soluri sărace și stâncoase?**
 - a) Pipiriguțul (*Juncus trifidius*)
 - b) **Părușca (*Festuca supina*)**
 - c) Coarna (*Carex curvula*)
5. **Care dintre următoarele specii este o plantă caracteristică zonelor cu tufărișuri subalpine?**
 - a) Iarba neagră (*Festuca nigrescens*)
 - b) Molidul (*Picea abies*)
 - c) **Ienupărul (*Juniperus communis*)**
6. **Ce arbust cu flori roz este adesea întâlnit la limita superioară a pădurilor, în zona subalpină?**
 - a) **Bujorul de munte**
 - b) Bujorul de stepa
 - c) Bujorul românesc
7. **Ce tip de pădure domină în etajul situat sub altitudinea de 1.400 m în Carpați?**
 - a) Făgete amestecate
 - b) **Păduri de conifere, în special molid și brad**
 - c) Stejărișuri de câmpie



Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

8. **Ce tip de relief predomină în Munții Leaota, în lipsa formelor glaciare evidente?**
 - a) **Suprafețe de nivelare**
 - b) Câmpii aluvionare
 - c) Circuri glaciare
9. **Ce proces stă la baza formării reliefului crionival?**
 - a) Eroziunea eoliană
 - b) Activitatea tectonică
 - c) **Înghețul și dezghețul repetat**
10. **Blocurile glisante și scoarțele de alterare se formează datorită:**
 - a) **Proceselor de dezagregare fizică la temperaturi scăzute**
 - b) Activității vulcanice
 - c) Ploilor acide
11. **Ce direcție are creasta principală a Munților Leaota?**
 - a) Est–Vest
 - b) **Sud–Nord**
 - c) Nord–Sud–Est
12. **Ce tip de relief este absent din Munții Leaota?**
 - a) **Glaciar**
 - b) Crionival
 - c) Fluvial
13. **Terasetele de solifluxiune apar ca urmare a:**
 - a) **Scurgerii lente a solului pe versant, favorizată de îngheț-dezgheț**
 - b) Activității seismice
 - c) Depunerii de sedimente fluviale
14. **Ce element de relief specific se regăsește în zonele înalte din Leaota, dar nu are origine glaciară?**
 - a) Circurile
 - b) **Suprafețele de nivelare**
 - c) Morenele
15. **Care este cel mai înalt punct din Munții Leaota?**
 - a) Vârful Piatra Dragoslavelor
 - b) **Vârful Leaota**
 - c) Vârful Scara



16. **Ce altitudine are Vârful Leaota?**
a) 2331 m
b) 2.133 m
c) 2.233 m
17. **La ce categorie de munți se încadrează Munții Leaota, având în vedere altitudinea maximă de 2.133 m?**
a) Munți de joasă altitudine
b) Munți vulcanici
c) Munți mijlocii
18. **De ce sunt versanții alungați importanți în analiza geomorfologică a Munților Leaota?**
a) Indică activitate vulcanică recentă
b) Arată prezența ghețarilor activi
c) Reflectă stabilitatea și evoluția lentă a reliefului
19. **Ce specie de mamifer mare este frecvent întâlnită în pădurile Munților Leaota?**
a) Muflonul
b) Ursul brun
c) Câinele enot
20. **Ce specie de pasăre rară, protejată, trăiește în zonele montane din Leaota?**
a) Cocoșar (*Turdus pilaris*)
b) Cocoșul de munte (*Tetrao urogallus*)
c) Cioara de semănătură (*Corvus frugilegus*)
21. **Cum este reprezentată o potecă puțin vizibilă pe harta de orientare?**
a) Linie punctată neagră
b) Linie neagră subțire și întreruptă
c) Linie continuă subțire, gri
22. **Pasăre de pradă emblematică ce numără până la 150 de perechi, răspândite în Munții Carpați, inclusiv în Apuseni. Nu vânează în aer și nici în pădure, având nevoie de spații deschise cu vizibilitate. Se hrănește cu iepuri, iezi de capră neagră și căprioară, cu marmote, jderi, vulpi și foarte rar (mai ales iarna) cu păsări, precum cocoșul de munte sau potârnichea. Această pasăre deține recordul de viteză în zbor: 321 km/h în timpul plonjării asupra prăzii și poate căra în zbor o greutate de până la șase kilograme.**
a) Vulturul sur
b) Uliul pășărar
c) Acvila de munte



Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Munții Leaota

23. **Care dintre următoarele specii trăiește în ecosistemele montane și este un mamifer carnivor?**
a) Dihania pătată
b) Dihorul pătat
c) **Lupul**
24. **Ce caracteristică comună au speciile de reptile care trăiesc în Munții Leaota?**
a) Se hrănesc exclusiv cu plante alpine
b) Se întâlnesc doar în golul alpin
c) **Sunt adaptate la climatul montan și umed**
25. **Ce factor favorizează prezența râsului în Leaota?**
a) Lipsa altor prădători
b) Absența vegetației dense
c) **Pădurile întinse care oferă adăpost și teritoriu de vânătoare**
26. **Ce animal este un simbol al conservării biodiversității montane în România și trăiește și în Leaota?**
a) Vulpea polară
b) **Râsul**
c) Castorul
27. **Ce efect are temperatura din perioada verii din Leaota asupra activităților turistice?**
a) Crește consumul de bere
b) **Oferă condiții plăcute pentru drumeții**
c) Duce la topirea ghețarilor
28. **Ce obiectiv turistic natural se află în apropierea localității Moroeni, la poalele Bucegilor?**
a) Peștera Scărișoara
b) **Cheile Tătarului**
c) Cascada Bigăr
29. **În localitatea Târgoviște, ce monument istoric este simbol al orașului?**
a) Palatul Cotroceni
b) **Turnul Chindiei**
c) Castelul Bran



30. **Ce culoare indică pe hartă vegetație deasă sau aproape impracticabilă?**
a) Verde deschis
b) Gri-verzui
c) **Verde închis**
31. **În orașul Târgoviște, care este mănăstirea importantă ce datează din timpul domniei lui Vlad Țepeș?**
a) Mănăstirea Curtea de Argeș
b) **Mănăstirea Dealu**
c) Mănăstirea Snagov
32. **Ce rezervație naturală se află în vecinătatea localității Moroeni, cunoscută pentru peisajele sale carstice?**
a) Rezervația Cheile Bicazului
b) **Rezervația Cheile Tătarului**
c) Rezervația Pădurea Hoia-Baciu
33. **Ce tip de încălțăminte este cel mai potrivit pentru un traseu montan lung cu teren variat?**
a) Pantofi de trail running, ușori și flexibili
b) **Bocanci de munte cu susținere pentru gleznă și talpă aderentă**
c) Ghete de oraș cu talpă groasă și moale
34. **Ce ar trebui să conțină minim un kit de prim ajutor într-o drumeție?**
a) Pastile de durere, cremă solară, bandaj elastic, apă micelară
b) **Pansamente sterile, fașă, dezinfectant, foarfece mică**
c) Leucoplast, apă oxigenată, cremă de mâini, balsam de buze
35. **Ce strat de îmbrăcăminte este cel mai eficient pentru a elimina transpirația?**
a) Polar subțire
b) **Strat de bază din material sintetic sau lână merino**
c) Tricou de bumbac
36. **Cum poți estima dacă traseul ales este potrivit nivelului tău?**
a) Dacă ai mai fost cu prietenii, e în regulă
b) Dacă durează sub 6 ore, îl poți face fără probleme
c) **Te uiți la lungime, diferență de nivel, tipul de teren și condițiile meteo**



37. **Care este prima măsură când realizezi că te-ai rătăcit?**
a) Urci până în vârf să vezi mai bine în jur
b) Te oprești, încerci să te orientezi cu ce ai la dispoziție și dacă nu reușești, suni la salvamont
c) Mergi înapoi pe același drum, indiferent dacă îl recunoști sau nu
38. **Care dintre următoarele forme face parte din relieful crinival?**
a) Grohotișuri
b) Dune de nisip
c) Lapiezuri
39. **Ce tip de lanternă este preferabil în drumețiile montane?**
a) Când te trezești din betie și îți trece mahnirea
b) Lanternă frontală, rezistentă la apă, cu lumină direcționată și baterii de rezervă
c) Lanternă LED colorată, ușor de găsit în rucsac
40. **Ce reprezintă o zonă albă pe harta de orientare?**
a) Zonă necartografiată
b) Zonă de pădure ușor traversabilă
c) Zonă stâncoasă fără vegetație
41. **Care este cel mai potrivit moment pentru a porni pe un traseu montan lung?**
a) Când te trezești din beție
b) Dimineața devreme, pentru a profita de lumină naturală, siguranță și stabilitate atmosferică
c) După ora 12:00, când este cald și confortabil
42. **Ce caracteristici sunt esențiale la un cort montan pentru trei sezoane?**
a) Design modern și spațios, ușor de montat
b) Greutate redusă, rezistență la vânt și impermeabilitate peste 2000 mm
c) Podea gonflabilă și plasă de insecte largă
43. **Unde NU este recomandat să montezi cortul?**
a) Lângă o stâncă care oferă adăpost de vânt
b) Într-o zonă joasă unde se poate aduna apă de ploaie
c) Pe o suprafață puțin înclinată cu iarbă
44. **Care este scopul principal al foliei de supraviețuire?**
a) Să o folosești ca pelerină
b) Să acoperi cortul suplimentar
c) Să menții temperatura corporală în caz de frig sau accident



45. **Cum oprești cel mai eficient o sângerare abundentă în teren?**
a) Legi o batistă peste rană
b) Apăsare directă cu pansament și ridicarea membrului afectat, dacă e posibil
c) Clătești rana cu apă și o expui la soare
46. **Cum se indică direcția corectă a hărții în teren?**
a) Alinierea textului de pe hartă cu direcția de mers
b) Alinierea liniei nordului hărții cu acul busolei
c) Plasarea hărții pe sol în fața ta, cu fața la soare
47. **Ce faci cu deșeurile organice (coji de fructe, resturi de mâncare)?**
a) Le arunci în pădure, se descompun
b) Le strângi în pungi și le duci înapoi până la primul coș de gunoi
c) Le îngropi superficial în sol
48. **Ce strategie este corectă pentru menținerea direcției pe un azimut lung, fără repere?**
a) Urmărirea umbrei sau a direcției vântului
b) Alergarea cu privirea la busolă
c) Alegerea de repere intermediare
49. **Câtă apă este minim necesară într-o drumeție de 6-8 ore, fără surse sigure de apă?**
a) 500 ml
b) 1 litru
c) Cel puțin 2 litri, preferabil 2,5–3 litri
50. **Care este avantajul bețelor de trekking pe teren accidentat?**
a) Îți ocupă mâinile și reduci efortul picioarelor
b) Oferă stabilitate, protejează articulațiile și reduc riscul de alunecare
c) Pot fi folosite pentru a alunga animale (țânțari, muște)
51. **Cum trebuie să reacționezi în cazul unei furtuni cu fulgere pe munte?**
a) Cauți adăpost sub un copac înalt sau lângă o stâncă
b) Continui traseul ca să scapi mai repede
c) Te așezi ghemuit, în loc ferit, departe de vârfuri, copaci izolați sau obiecte metalice
52. **Ce tip de hrană este optim pentru trasee lungi și solicitante?**
a) Salată și iaurt pentru că sunt proaspete
b) Alimente compacte, dense în calorii
c) Sandwichuri cu carne și legume crude



Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

53. **Ce este important să faci înainte să pornești pe un traseu necunoscut?**
a) Îți iei telefonul și verifici vremea
b) Pleci cu prietenii, să fie mai distractiv
c) Anunți pe cineva despre traseu, te informezi despre dificultate și verifici echipamentul
54. **Cum acționezi dacă cineva suferă o entorsă la gleznă pe traseu?**
a) Îl lași să meargă încet pe propriile picioare
b) Îi spui să o miște ca să nu se umfle
c) Imobilizezi, aplici rece dacă e posibil și soliciți ajutor dacă nu poate merge
55. **Cum eviți deshidratarea în timpul mersului?**
a) Bei multă apă deodată când ți se face sete
b) Bei regulat cantități mici, chiar dacă nu simți sete
c) Eviți să bei ca să nu consumi rezervele
56. **Ce regăsim în imaginea alăturată?**
a) Poiana Stânei din Valea Rudăriței
b) Vârful Leaota văzut din Șaua Lucăcilă
c) Muntele Dichiuului în Masivul Bucegi



57. **Ce se regăsește în imaginea alăturată?**

- a) Lac de baraj natural
b) Mlaștină alpină
c) Lac glaciatic





Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

58. Ce specie este ilustrată în imaginea alăturată?

- a) Urs brun (*Ursus arctos*)
- b) Vulpe roșcată (*Vulpes vulpes*)
- c) **Jder de copac (*Martes martes*)**



59. Floarea din imaginea alăturată este:



- a) Ghințura galbenă (*Gentiana lutea*)
- b) Bujor de munte (*Rhododendron kotschyi*)
- c) **Garofița Pietrei Craiului (*Dianthus callizonus*)**

60. Animalul din imagine este:



- a) Capră neagră (*Rupicapra rupicapra*)
- b) **Cerb carpatin (*Cervus elaphus*)**
- c) Muflon (*Ovis orientalis musimon*)



Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

61. Cabana din imaginea alăturată este:

- a) Cabana Zănoaga
- b) Cabana Bolboci
- c) **Fosta cabană Leaota (aflată în ruină)**



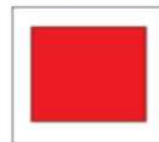
62. Care dintre pozele de mai jos reprezintă un marcaj turistic



1



2

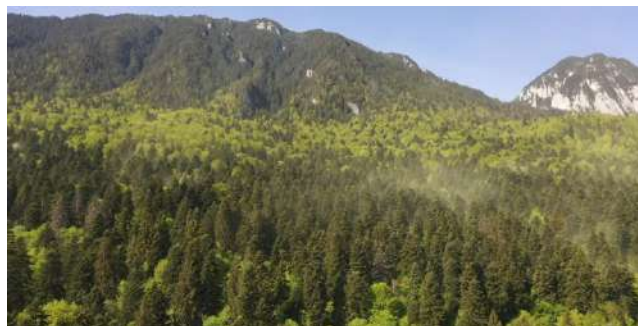


3

- a) **1**
- b) 2
- c) 3

63. Ce tip de pădure se observă în imagine?

- a) Fag și mesteacăn
- b) **Molid și brad**
- c) Pin și zâmbru





Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

64. Muntele din imagine este:



- a) Vârful Vânturiș
- b) Vârful Leaota (2133 m)**
- c) Vârful Lespezi

65. Ce formațiune geologică apare în imaginea alăturată?



- a) Calcar
- b) Gnais și șisturi cristaline**
- c) Bazalt

66. Ce este vizibil în imaginea alăturată?



- a) Șist cristalin
- b) Gresie
- c) Formațiune carstică**

67. Ce arbust se regăsește în imagine?



- a) Afin (*Vaccinium myrtillus*)
- b) Cătină albă (*Hippophae rhamnoides*)
- c) Salcâm (*Robinia pseudoacacia*)

68. Elementul tradițional observat în imagine este:



- a) Stână din draniță cu acoperiș de lemn
- b) Stână din lemn cu acoperiș de stuf
- c) Stână din lemn cu acoperiș de draniță

69. Forma de relief vizibilă în imagine este:



- a) Grohotiș glaciar
- b) Peisaj deșertic
- c) Culme rotunjită modelată de eroziune



Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

70. Elementul de faună prezent în imagine este:

- a) Cocoș de munte (Tetrao urogallus)
- b) Acvilă de munte (Aquila chrysaetos)**
- c) Ciocănitoare verde (Picus viridis)



71. Ce localitate este prezentată în imagine?

- a) Moieciu de Jos
- b) Runcu**
- c) Bran



72. Pajiștea montană din imagine este populată cu:

- a) Ferigă și iederă
- b) Jnepeni**
- c) Pădăie și trifoi





Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

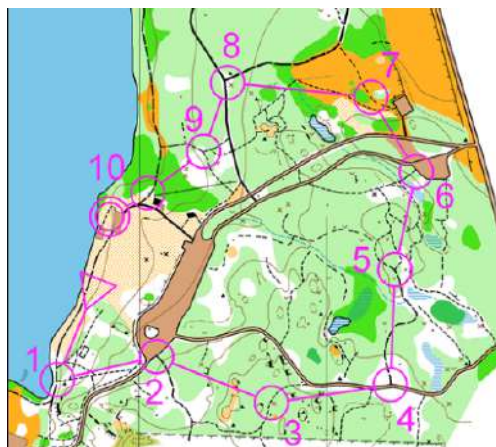
73. Ce tip de vreme este ilustrat în imagine?

- a) Vreme stabilă de vară
- b) Instabilitate atmosferică cu nori cumulonimbus**
- c) Ceață de iarnă persistentă



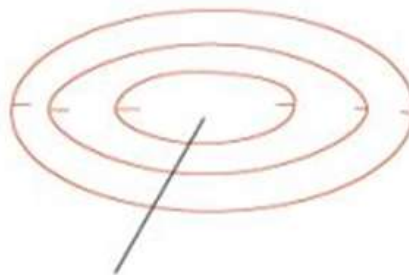
74. Ce nuanță de culoare indică pe harta de orientare o zonă cu vegetație rară dar traversabilă?

- a) Verde închis
- b) Verde deschis**
- c) Alb



75. Ce reprezintă acest simbol pe o harta de orientare?

- a) Tinta pe care urmarim sa o atingem in timpul deplasarii
- b) Teren amenajat pentru aterizarea elicopterelor de salvare
- c) Depresiune**





Campionatul Național de Turism Sportiv Ștafeta Munților 2025
Trofeul Cocoșul de Munte ediția a III-a
11-13 Iulie, Muntii Leaota

76. Pe harta de orientare turistica, pot fi intalnite cele patru simboluri din imagine. Care dintre ele reprezinta elemente ce pot fi traversate?

- a) 4,3,2
- b) 2,1,4
- c) 3,4,1



77. Ce forma de teren ar trebui sa cautam pentru a gasi postul de control numărul 4 din imagine?

- a) Grota
- b) Zona cu noroi
- c) **Groapa adanca**



78. In imaginea alaturata avem zone marcate cu culoarea albastra si contur negru. Ce anume este reprezentat sub aceasta forma pe harta de orientare?

- a) Zona de campare
- b) Lacuri amenajate pentru pescuit
- c) **Mlastini ce nu pot fi traversate**

