

## STAGIU NAȚIONAL 2013 – ARBITRI DE JUDO

### PROGRAM

DATA : 3 - 4.10.2013  
LOCALITATEA : POIANA BRAȘOV  
LOCAȚIA : HOTEL CARAIMAN

### DESFĂȘURARE

DATA : JOI, 03.10.2013

| Ora           | Activitate  |
|---------------|---|
| 11:00 - 12:00 | Cazare  |
| 12:00 - 13:00 | Prezența  |
| 13:00 - 14:00 | Pauză pentru masă   |
| 14:00 - 14:30 | Deplasare la sala de judo   |
| 14:30 - 19:30 | Prezentarea noutăților în arbitraj, comunicate la RIO (exemplificare) |
| 19:30 - 20:00 | Deplasarea la hotel   |
| 20:00 - 21:00 | Masa de seară   |

DATA : VINERI, 04.10 2013

| Ora           | Activitate   |
|---------------|--|
| 7:00 - 8:00   | Mic dejun  |
| 8:00 - 8:15   | Prezența   |
| 8:15 - 10:15  | TESTARE (conform materialelor din Bibliografie)<br>- test teoretic<br>- test repesaj<br>- test video |
| 10:15 - 10:30 | Pauză  |
| 10:30 - 13:30 | Prezentare material video seminar UEJ<br>Prezentare raport Comisia Tehnică                           |
| 13:30 - 14:00 | Diverse  |
| 14:00 - 15:00 | Pauză pentru masa de prânz   |
| 15:00 - 16:30 | Comunicarea rezultatelor stagiului   |

**ATENȚIE :** - Arbitrii se vor prezenta cu : **costum de arbitru și judogi**  
- Materiale necesare : agendă de lucru, pix culoare albastră  
- Înscrierea se face la șefii de zonă până la **25.09.2013**  
- COSTURI : CAZARE : 40 Lei/noapte, MASA: 60 Lei/zi

### BIBLIOGRAFIE

|   |   |
|---|---|
| 1 | Regulament-arbitraj-actualizat-01062012.pdf   |
| 2 | Regulament-de-organizare-functionare-si-desfasurare-a-activitatii-arbitrilor-de-judo1.doc |
| 3 | Codul de Conduita Sportiva  |
| 4 | Regulamentul euroregiunilor   |
| 5 | Model de foi de concurs   |
| 6 | Inscris kimono / judogi control   |
| 7 | Principiile luptatorului de judo  |
| 8 | Structura F.R.J.  |