



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE JUDO



ROMÂNIA- București, Str. Vasile Conta 16, sector 2, CF 14397378
TEL : +40 21 317 80 30; FAX : +40 21 317 99 54; e-mail: office@frjudo.ro

Nr. iesire: 1240/19.10.2023

Catre,

Structurile afiliate FRJudo

In perioada 09 – 12 Noiembrie 2023 in Poiana Brasov, la hotel Caraiman va avea loc Stagiul de Perfectionare si Acreditare al Antrenorilor de Judo.

Conform prevederilor Legii Nr.69/2000 si a prevederilor statutare, profesorii cu specializare judo si antrenorii din sectiile afiliate federatiei, au obligatia sa participe in fiecare an la unul dintre cele 2 cursuri de perfectionare organizate de catre Colegiul Central de Antrenorilor din cadrul Federatiei Romane de Judo. **Participarea este obligatorie pentru cei care nu au participat la cursul pentru licentiere din perioada 20-23 Aprilie 2023 in Poiana Brasov.**

Sosirea participantilor se va face in data de 09 Noiembrie 2023 pana la ora 15:00, iar plecarea va fi in data de 12 Noiembrie 2023.

Costuri :

- cazare si masa in valoare de 150 lei/pers/zi in camera dubla la hotel Caraiman.

Confirmarea participarii pana in data de 02 Noiembrie 2023 pe adresa de e-mail office@frjudo.ro .

Secretar General

Savu Gheorghe





FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE JUDO

ROMÂNIA- București, Str. Vasile Conta 16, sector 2, CF 14397378
TEL : +40 21 317 80 30; FAX : +40 21 317 99 54; e-mail: office@frjudo.ro

Program

Stagiul de perfecționare al antrenorilor de judo - licențiere seria a II-a

Joi 09 noiembrie 2023.

- 12:00-15:00 - Sosirea participanților;
- 15:00 - Deschiderea cursului;
- 15:15 -17.00 :
 - Prezentarea calendarului competițional 2024;
 - Prezentarea C.N echipe mixte euroregiuni U13 editia 2024 (regulament);
 - Metodologia de aplicare a normelor tehnice in judo pentru categoriile de varsta U/12,13, 14, 15. pentru anul competițional 2024;
- Lectori:**
 - Vicepresedinte FRJ Bercean Florin,
 - Secretar General FRJ Savu Gheorghe
 - Presedinte C.C. Antrenori Rabolu Emilian
- 17. 00- 19.00 - judo practic
 - Antrenament: Ne waza
- Lector: prof.Surla Iulian si prof. Maria Marian**
- 19:00 - cină
-

Vineri 10 noiembrie 2023

- 08:00 - mic dejun
- 09:00-11:00 - Curs
 - Antrenamentul pentru cadeti si juniori, raportul dintre pregatirea tehnica si pregatirea fizica
- Lector: Prof. Marinescu Razvan C.N.F.P.A.**
- 11:00 – 13:00 - Comunicare antrenor sportiv;
- Lector: Prof. Univ Dr. Pierre Joseph de Hillerin**
- 13:00 - masa de pranz.
- 15:00-16.:00
 - Precizari privind sistemul de inregistrare electronica a antrenorilor, folosind platforma Roujudo;
- Lector: Zgorcea Eduard - Secretar FRJ**
- 16.00:18:30 - Judo practic
 - Antrenamenul pentru cadeti si juniori masculin si feminin;
- Lector: prof. CNOPJ –Pitesti, Cluj, Bucuresti, Focsani.**
- 19:00 - Cină



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE JUDO

ROMÂNIA- București, Str. Vasile Conta 16, sector 2, CF 14397378
TEL : +40 21 317 80 30; FAX : +40 21 317 99 54; e-mail: office@frjudo.ro

Sambata 11 noiembrie 2023

- 08:00 - mic dejun
- 10:00-12:00 - Arbitraj
 - Precizari privind arbitrajul, informatii de la seminarul IJF/EJU**Lector: Marius Jeberean - sef comisia tehnica arbitrii;**
- 13:00 - masa de pranz.
- **16:00-18.00**
 - Antrenamentul pentru cadeti si juniori masculin si feminin;**Lector: prof. CNO PJ –Pitesti , Cluj, Bucuresti, Focsani.**
- 19:00 - cină

Duminica 12 noiembrie

- 08:00 - Mic dejun
- 09:00 - 11.00 - Examen pentru obtinerea grad judo
Responsabil : Presedinte CNCN - Prof. Univ. Dr. Deliu Dan
- 09:00 - Discuții pe marginea stagiului, inmanarea diplomelor de participare.
- 12:00 Încheierea stagiului
Masa de pranz.

Pentru licențierea antrenorilor de judo, din cadru FRJ, este necesar ca fiecare antrenor sa participe la cursul de antrenori, organizat de FRJ si sa prezinte un referat avand o tema la alegere din cele prezentate:

- *Evidenta si planificare antrenamentului in judo, raportat la incadrarea in clubul unde isi desfasoara activitatea;*
- *Modul de organizare si desfasurare a competitivilor de judo;*
- *Organizarea si desfasurarea cantonamentelor de refacere si pregatire;*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa Ashi Waza;*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa koshi Waza;*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa Te Waza;*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa Sutemi Waza;*
- *Mijloacele antrenamentului ce favorizează învățarea procedeelor tehnice:(tandoku rentsui, uchi komi, - ido uchi komi, nage komi)*

Presedinte CCA,

Emilian RABOLU