



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

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FR JUDO

CURS PERFEȚIONARE ANTRENORI

12– 14 aprilie 2024

Program :

Joi 11 aprilie 2024

- 18 -19 Sosirea participanților;
- 19.00 Cina
- 20.00 – 21.00 Prezentarea programului stagiului de pregătire;

Vineri 12 aprilie

- 08:00 Mic dejun
- 09:00 - 09:45 Curs – regulament arbitraj; lectori: **Jeberean Marius, Cristea Cosmin.**
- 10.15 – 12.45 - Antrenamentul pentru cadeti si juniori ;
 - Antrenament practic judo lector: **Darcel Yandzi**
- 13:00 Masa de pranz
- 15.00 – 17.30 Antrenamentul pentru copii,cadeti si juniori ;
 - Curs practic judo lector: **Darcel Yandzi**
- 18.00 – 19.00 Curs – regulament arbitraj; lectori: **Jeberean Marius, Cristea Cosmin.**
- 19:00 Cină

Sambata 13 aprilie

- 08:00 Mic dejun
- 09:00 – 10.00 Curs – regulament arbitraj; lectori; **Jeberean Marius, Cristea Cosmin.**
- 10.15 – 12.45 Antrenamentul pentru tineret ,seniori ;
 - Curs practic judo lector: **Darcel Yandzi**
- 13:00 Masa de pranz
- 15.00 – 17.30 Antrenamentul pentru tineret seniori ;
 - Curs practic judo lector: **Darcel Yandzi**
- 18.00 – 19.00 Curs – regulament arbitraj; lectori: **Jeberean Marius, Cristea Cosmin.**
- 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

Duminica 14 aprilie.

- 08:00 Mic dejun
- 09:00 11.00 Examen pentru obtinerea grad judo
- 09:00 Discuții pe marginea stagiului, imanarea diplomelor de participare.
- 12:00 Încheierea stagiului
- 13.00 Masa de pranz.

*Presedinte C. C. al Antrenorilor
Emilian RABOLU*