

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FR JUDO

CURS PERFECTIONARE ANTRENORI

13– 16 noiembrie 2025

Program:

Vineri 14 noiembrie 2025

- 10.00 – 12.00 – curs practic judo lector: **Darcel Yandzi** (antrenament cu loturile nationale)
- 13:00 **Masa de pranz**
- 16.00 – 18.00 Curs practic judo lector: **Darcel Yandzi**; (antrenament cu loturile nationale)
- 18.00 – 19.30 Curs – regulament arbitraj; lectori: **Jeberean Marius**
- 20.00 **Cină**

Sambata 15 noiembrie 2025

- 08:00 **Mic dejun**
- 10:00 – 12.00 Curs – Antrenamenul pentru tineret ,seniori ;
Curs practic judo lector: **Darcel Yandzi**
Validare fnala KN KATA
- 13:00 **Masa de pranz**
- **14:00 Finala CN Kata. Examen pentru obtinerea grad in judo – dupa finalizarea CN Kata**
- 15.00 – 17:00 Curs teoretic Teoria antrenamentului sportiv;
lector: **Razvan Marinescu prof.CNFPA**
- 17: 15 -19:15 Curs practic judo lector: **Darcel Yandzi**
- 19:30 **Cină**

Duminica 16 noiembrie 2025

- 08:00 **Mic dejun**
- 09:00 Shime Waza din judo, perspectiva echipei medicale interdisciplinare, interventie, tehnici si protocoale specifice; prezinta **conf.univ dr Stefan Toma**
- Discuții pe marginea stagiului, imanarea diplomelor de participare.
- 12:30 Încheierea stagiului
- 13.00 **Masa de pranz.**

Presedinte C. C. al Antrenorilor,

Emilian RABOLU

