

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FR JUDO
CURS PERFEȚIONARE ANTRENORI

26 - 29 MARTIE 2026

Program:

Joi 26 martie 2026

- Adunare Generala

Vineri 27 martie 2026

- 8:00 Mic dejun
- 09:00 – 11:00 Curs arbitraj
 - lector Rumega Dorel presedinte CC Arbitri, Babiuc Ioana Sef comisie tehnica arbitraj;
- 11:00 – 13:00 Curs practic judo prezentarea si demonstrarea procedeeleor tehnice din programa IJF pe categorii de varsta;
 - lector - Cheru Alina presedinte CNCN. Demonstrarea procedeeleor tehnice va fi sustinuta de grupe de sportivi din cadrul CNO PJ PITESTI-BUCURESTI.
- 13:30 Masa de pranz
- 15:00 –17:00 Teoria antrenamentului sportiv ,
 - lector prof. Marinescu Razvan CNFPA
- 17:00 – 18:30 Evidenta si planificarea in antrenamentul sportiv ,
 - lector prof. Alin Popdan si Calin Andrei - specialist IT
- 20:00 Cină

Sambata 28 Martie 2026

- 08:00 Mic dejun
- 09:00—11:00 Curs practic judo prezentarea si demonstrarea procedeeleor tehnice din programa IJF pe categorii de varsta;
 - lector- Cheru Alina presedinte CNCN. Demonstrarea procedeeleor tehnice va fi sustinuta de grupe de sportivi din cadrul CNO PJ PITESTI-BUCURESTI.
 -

- 11:00 – 12:30 Curs Arbitraj – regulament NE WAZA.
- 13:00 Masa de pranz
- 15:00 – 16:30 Teoria antrenamentului sportiv ,
 - lector prof. Marinescu Razvan CNFPA
- 17:00 – 18:30 Curs prim ajutor si Shime Waza din judo, perspectiva echipei medicale interdisciplinare ,interventie,tehnici si protocoale specifice.
 - lectori: Conf. Univ. Dr. Toma Stefan si reprezentantii Crucea Rosie;
- 18:30 – 19:30 Evaluare tehnico-metodica de specialitate.
- 19:30 Cină

Duminica 28 Martie 2026

- 08:00 Mic dejun
- 09:00 – 12:00 Discuții pe marginea stagiului, imanarea diplomelor de participare.
- 12:30 Încheierea stagiului
- **13:00 Masa de pranz.**

*****BIBLIOGRAFIE Evaluare tehnico-metodica de specialitate:**

1. *Teoria antrenamentului sportiv;*
2. *Bazele metodicii antrenamentului;*
3. *Tehnica si tactica in judo;*
4. *Regulament IJF-arbitraj;*
5. *Regulamente interne FRJ;*
6. *IJF colour belts program.*

Presedinte C. C. al Antrenorilor,

Emilian RABOLU

