

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FR JUDO
CURS PERFECTIONARE ANTRENORI

13 – 15 noiembrie 2026

Program

Vineri 13 noiembrie 2026

- **13:00 – 15.00 sosirea participantilor**
 - **15:00 – 18:00 Deschiderea cursului:**
 - 1. *Prezentarea calendarului competitional 2027;*
 - 2. *Raport C.N. echipe mixte euroregiuni editia 2026, prezinta **Directorii de Euroregiuni**;*
 - **Curs arbitraj**
 - Lectori: **Rumega Dorel** presedinte C.C. Arbitri, **Ioana Babiuc** arbitru international sef. comisie tehnica arbitraj,;*
 - *actualizarea regulamentului international de arbitraj;*
 - *interpretarea actiunilor tehnice si acordarea punctajelor;*
 - *penalizari si situatii speciale de arbitraj;*
 - *analiza unor situatii concrete din competitii;*
- Locul de desfasurare: Sala de JUDO RUIA**
- **19:00 Cină**

Sambata 14 noiembrie 2026

- **08:00 Mic dejun**
- **9:00 – 11.00 curs practic judo; Lector prof. Cheru Alina, exemplificarea procedeele tehnice vor fi facute de doi judoka;**
- **11:00 – 13:00 Curs prim ajutor si Shime Waza din judo, perspectiva echipei medicale interdisciplinare, interventie, tehnici si protocoale specifice.**
 - Lectori: Conf. Univ. Dr. **Toma Stefan** si reprezentanti*
 - Crucea Rosie, asistent **Nicolaie Peter***
- **13:00 Masa de pranz**
- **15:00 – 17:00 Psihologie sportiva lector-psiholog sportiv Silviu Ionita**
 - 1. *Motivarea sportivilor si gestionarea stresului competitional;*
 - 2. *Comunicarea antrenor-sportiv;*
- **17:00 – 19.00 Teoria antrenamentului sportiv,**
 - lector prof. **Marinescu Razvan CNFP***

Responsabil: Profesor Cheru Alina

Locul se desfasurare: Sala de conferinte, Hotel Caraiman;

- 19:00 Cină

Duminica 15 noiembrie 2026

- 08:00 Mic dejun
- 09:00 – 12:00 -Evaluarea tehnico-metodica. Test grila.
 - Discuții pe marginea stagiului, inmanarea diplomelor de participare.
- 13:00 Masa de pranz

Program judo kata:

Sambata 14 noiembrie 2026;

- 12.00 -14.00 validarea documentelor
- 14.30 Sedinta tehnica campionat Kata judo;
- 15.00 Start competitie C.N. Judo Kata;
- **Finala Campionatului Național de Judo Kata.**

Duminica 15 noiembrie 2026;

- 10.00 – 12.00 noiembrie 2026

Examen grad Dan Judo.

Responsabil: Profesor Cheru Alina

- *Locul se desfasurare: Sala de JUDO RUIA.*

*****BIBLIOGRAFIE:**

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.

Nota

Pe parcursul stagiului de pregatire, antrenorii vor fi echipati in Kimono Alb.(judogi)

COSTURI: 350 LEI (2 ZILE) 13-15.11.2026 in camera dubla (se intra cu pranzul de vineri 13 noiembrie 2026 ora 13,30)

*Presedinte C.C. al Antrenorilor,
Emilian RABOLU*