

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

CAPITOLUL I – CERINTE DE VÂRSTĂ

1. DIVIZIA A1 și A2:

- pentru A1, echipele au obligația ca pe foaia de arbitraj să aibă un jucător ROMÂN sub 23 de ani (născut 01.09.1996 sau mai tânăr) și care să joace minim 20 de seturi în teren, pe întreaga durată a campionatului. Nerespectarea acestei cerințe duce la sancționarea echipei în culpă cu 250 euro de fiecare set nejuțat. Această regulă se aplică și în cazul jucătorului Libero.

2. CAMPIONATUL NATIONAL DE JUNIORI: în anul competițional 2019-2020 vor participa sportivii : - masculin 2001-2002
- feminin 2001-2002-2003
3. CAMPIONATUL NATIONAL DE CADEȚI: în anul competițional 2019-2020 vor participa sportivii : - masculin 2003-2004
- feminin 2004-2005
4. CAMPIONATUL DE SPERANȚE: în anul competițional 2019-2020 vor participa sportivii :
- masculin 2005-2006
- feminin 2006-2007
5. CAMPIONATUL DE MINIVOLEI: în anul competițional 2019-2020 vor participa sportivii :
- masculin 2007-2008
- feminin 2008-2009

CAPITOLUL II – CERINTE DE ÎNĂLȚIME (TALIE)

Pentru anul competițional 2019-2020 Colegiul Central al Antrenorilor a hotărât ca echipele înscrise în competițiile organizate de Federația Română de Volei, să participe în următoarele condiții de talie:

Juniori masculin – obligatoriu în teren un jucător de 193 cm (nu contează anul nașterii) sau jucător cu talie echivalată cu valorile baremelor sariturilor (minim 325 cm - atac SI minim 305 cm - blocaj)

Cadeti masculin - obligatoriu în teren un jucător de 190 cm (nu contează anul nașterii) sau jucător cu talie echivalată cu valorile baremelor sariturilor (minim 320 cm - atac SI minim 300 cm - blocaj)

Juniori feminin - obligatoriu în teren o jucătoare de 180 cm (nu contează anul nașterii) sau jucătoare cu talie echivalată cu valorile baremelor sariturilor (minim 285 cm - atac SI minim 275 cm - blocaj)

Cadeti feminin - obligatoriu în teren o jucătoare de 178 cm (nu contează anul nașterii) sau jucătoare cu talie echivalată cu valorile baremelor sariturilor (minim 280 cm - atac SI minim 270 cm - blocaj)

SE ADMIT ÎN CATEGORIA JUCĂTORILOR CU TALIA ECHIVALĂTĂ, NUMAI SPORTIVII CU TALIA MAI MICA CU 3 cm FATA DE CERINȚA DE TALIE.

CAPITOLUL III – CERINTE TEHNICO-TACTICE

În campionatele rezervate speranțelor echipele trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- echipele de speranțe sunt obligate să joace în sistemul „4+2”(cu doi ridicători în teren) pe toată durata jocului. Nerespectarea acestei cerințe va conduce la sancționarea echipei în culpă cu pierderea jocului cu 0-3. Este interzisă folosirea serviciului din săritură. Echipele pot folosi 1 jucător Libero numai dacă au înregistrați în foaia de arbitraj 12 jucători.

- echipele aflate la primirea serviciului (faza I a) trebuie să efectueze ridicarea numai de către cei doi ridicători care pot efectua intrare din toate zonele. În cazul preluărilor din serviciu imprecise, unde nu poate ajunge niciun ridicător, mingea este jucată de cel mai apropiat jucător prin trimiterea ei peste fileu. Nerealizarea trecerii mingii peste fileu după o preluare imprecisă, conduce la pierderea punctului. Pentru echipele aflate în situația de preluare din atac (faza a II a) ridicarea poate fi efectuată de oricare jucător, indiferent de specializare.

În campionatele rezervate categoriei minivolei, echipele trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- obligativitatea derulării jocului cu 3 lovituri și a efectuării serviciului prin procedeul de jos, din fata.

- trimiterea mingii in terenul advers din prima sau a doua lovitură, cu sau fără intenție, LA PRELUAREA SERVICIULUI, va fi sancționată cu pierderea fazei de joc de către această echipă;
- preluarea mingii efectuata dintr-o LOVITURA DE ATAC, DIRECT ÎN TERENUL ADVERS, ESTE CONSIDERATĂ CORECTĂ ;
- jucătorii trebuie să-și respecte pozițiile de joc conform rotației (fără schimb de locuri sau intrarea jucătorului din linia a doua);
- ridicarea se va efectua de către jucătorul aflat în zona 2, în situația echipei care efectuează preluarea serviciului. Pentru echipa aflată în situația preluării atacului (faza aII a), ridicarea poate fi efectuată de oricare jucător.

Colegiul Central al Antrenorilor a hotarat ca termene de depunere a documentelor de planificare :

- pentru **DIVIZIA A1 : 09.10.2019** ;
- pentru **DIVIZIA A2 : 10.10.2019** ;

CAPITOLUL IV – CERINTE DE REGULAMENT

Inaltimea fileului este : - la mini-volei 210 cm (m+f)

- la sperante 224 cm (f)
 243 cm (m)

Introducerea obligativitatii derularii jocului cu trei lovituri si a serviciului de jos, la nivel de minivolei.

Echipele de divizia A1, pot transfera din strainatate un numar nelimitat de sportivi.

Pentru A1, echipele au obligația ca pe foaia de arbitraj să aibă un jucător ROMÂN sub 23 de ani (născut 01.09.1996 sau mai tânăr) și care să joace 20 de seturi in teren, pe intreaga durata a campionatului Nerespectarea acestui barem duce la sancționarea echipei în culpă cu 250 euro de fiecare set nejuțat. Această regulă se aplică și în cazul jucătorului Libero .

Pentru A2, echipele trebuie să aibă patru jucatori romani, permanent in teren

La nivelul echipelor de juniori si cadeti sunt acceptati numai cetatenii din Republica Moldova care vin la studii in Romania.

Echipele de nivelul juniori / cadeti au obligația sa aibă înscrise în foaia de arbitraj minim 6 jucatori de vârsta esalonului competițional la care participă și maxim 3 jucatori de la eșaloanele inferioare.

CAPITOLUL V – CONTINUTUL INSTRUIRII SI MODELELE DE JOC LA NIVELUL JUNIORILOR

Profesor LAZARESCU DAN

Drumul spre marea performanta are de strabatut mai multe etape, cu obiective, continuturi, sarcini, mijloace si criterii de actionare bine precizate si diferite de la un nivel de instruire la altul, in dependenta de potentialul real si de nivelul acumularilor pe care le realizeaza fiecare jucator.

Traseul instruirii voleibalistice in cadrul unitatilor de profil va fi structurat si se va realiza pe niveluri de pregatire cu obiective de selectie, instruire si joc specifice fiecaruia si integrate conceptiei unitare a pregatirii voleibalistice elaborate de forul de specialitate al Federatiei Romane de Volei .

In acest context conceptual, strategia activitatii pe care profesorul trebuie sa o materializeze este urmatoarea :

- pentru nivelul **începătorilor**: însusirea si consolidarea corecta a tuturor actiunilor jocului (fara a le accentua pe linia specializarii), dezvoltarea armonioasa si cresterea complexa a nivelului indicilor capacitatii motrice, atat in privinta priceperilor si deprinderilor de baza cat si a calitatilor motrice, viteza si indemanare;

- pentru nivelul **avansați I** (categoria sperante), obiectivul prioritar vizeaza: automatizarea aspectelor dominante din componenta tehnico-tactica a actiunilor de joc si dezvoltarea la un nivel superior a capacitatii motrice specifice fiecarei actiuni de joc;

- pentru nivelul **avansați II** (cadeti), obiectivul prioritar il constituie: perfectionarea actiunilor de joc potrivit specializarii pe posturi si realizarea unui nivel superior al dezvoltarii suportului functional si motric specific, dependent de potentialul real al jucatorilor;

- pentru nivelul **performanță** (juniori), obiectivul strategic se centreaza pe: optimizarea actiunilor de joc integrate tacticii colective si subordonate cerintelor de eficienta ale competititiilor, dublata de necesitatea realizarii unui inalt nivel de pregatire fizica si psihica specifica.

Instruirea voleibalistica trebuie realizata ca un proces specializat de dezvoltare si formare a

personalitatii jucatorului, actionand in directia realizarii unei capacitati maxime de performanta, considerata atat integral cat si pe componentele ei biologice, tehnico-tactice, motrice, psihologice si teoretice.

Cresterea eficientei procesului de instruire in sensul apropiierii lui de conditiile organizarii si desfasurarii jocului, impun adoptarea orientarilor noi in metodologia invatarii actiunilor de joc in cadrul unor structuri complexe, predarea si exersarea in conditii apropiate si de joc si perfectionarea actiunilor si a jocului in conditii de efort.

In metodologie, profesorul va avea in vedere urmatoarele prioritati :

- impletirea componentelor pregatirii sa se faca astfel incat componenta tehnica sa apara permanent pe primul plan iar in cadrul acesteia sa se acorde prioritate primei lovituri (preluarea) și acțiunilor de apărare ;
- incadrarea executiei actiunilor in modelul jocului si folosirea unui volum mare de repetari la actiunile de baza;
- folosirea paralela a cailor instruirii: separat pe componente, dar si imbinate (fizic + tehnic, tehnic + tactic, fizic + psihologic, etc);
- invatarea globala a jocului fiind principala directie de instruire, se va actiona permanent pe integrarea și perfectionarea actiunilor in cadrul structurilor jocului.

Pentru sporirea eficientei metodologice in traseul invatarii actiunilor de joc incepand cu initierea-fixarea, consolidarea si terminand cu perfectionarea si valorificarea actiunilor, profesorul va parcurge in demersul metodologic urmatoarele secvente operatorii:

- 1- exersarea ansamblului actiunii in conditii usurate ;
- 2 - repetarea ansamblului cu accent pe consolidarea aspectului dominant din actiune ;
- 3 - exersarea actiunilor in conditii apropiate de joc.

Aceste prime secvente operatorii corespund etapelor de fixare si consolidare a actiunilor, iar perfectonarii si valorificarii le revin urmatoarele secvente :

- 4 - repetarea ansamblului cu accent pe automatizarea aspectelor dominante din componentele actiunii (tehnic, tactic, fizic);
- 5 - exersarea actiunii în condițiile cerințelor calității motrice dominante;
- 6 – repetarea ansamblului actiunii, cu accent pe constanță și eficacitate;
- 7 - exersarea actiunii in conditii de joc si care il depasesc.

Continuturile instruirii sportive trebuie sa fie permanent imbunatatite prin reactualizarea si imbogatirea cu noutati, in asa fel incat sa se poata indeplini cerintele de pregatire si concurs existente in modelul actual si de perspectiva, preconizat pentru nivelul (grupa) respectiv de instruire.

Obiectivele pe care antrenorul isi va axa activitatea de selectie in diferitele etape ale devenirii voleibalistice a jucatorului, vor urmari :

a) **Nivelul „Incepatori”**

- depistarea, atragerea si recrutarea copiilor cu aptitudini si dezvoltare psiho-somato-motrica corespunzatoare cerintelor jocului;
- tip constitutional : longilin, cu segmente lungi care anticipeaza o statura inalta (determinare ereditara). Valori orientative la 12 ani: fetele 165 + 3 cm , baietii 160 + 5 cm ;
- trasaturi de personalitate: disponibilitati afective, dorinta de afirmare, combativitate, cooperare, capacitate de invatare motrica si de adaptare la mediul sportiv ;
- calitati si deprinderi motrice; viteza specifica de reactie, capacitate de anticipare, indemanare (coordonarea, echilibrul, orientarea in spatiu) capacitatea de insusire si reproducere a unor deprinderi noi (procedee tehnico-tactice).

b) **Nivelul „Avansati I”**

- selectie permanenta corespunzator dinamicii cresterii indicilor somato-motrici si a acumularilor din continutul instruirii, paralel cu recrutarea de noi elemente dotate somato-motric si psihic care sa corespunda nivelului superior al cerintelor esalonului de varsta;
- tip constitutional: longilin cu statura inalta, in perioada (post) pubertara; valorile orientative ale inaltimii la 14 ani :

fete :	175 + 3 cm	ridicatoarele :	172 cm
baieti :	180 + 3 cm	ridicatorii :	175 cm
- profil psihologic: capacitatea de adaptare la solicitarile specifice din pregatire si joc, perseverenta, capacitate de concentrare a atentiei, autocontrolul, spiritul de cooperare, motivatia si creativitatea (ridicatorii);
- calitati si deprinderi motrice: viteza de executie si de reactie la obiectul in miscare, indemanarea specifica (ambidextrie, orientare in spatiu, timp), corectitudinea insusirii si stabilitatea deprinderilor specifice (actiuni de joc tehnico-tactice);
- promovarea in esalonul superior a unui numar de 4 – 6 jucatori cu potential psiho-biomotric si somatic corespunzator si cu perspective certe in privinta progresului insusirii actiunilor de joc;

c) Nivelul „Avansati II”

- selectia si promovarea jucatorilor supradotati din punct de vedere al cerintelor psiho-somato-motrice si al acumularii bagajului deprinderilor de jos specifice, corespunzator specializarii pe posturi (ridicator, jucator libero, jucator de blocaj central);

- tip constitutional: armonios proportionat, cu o statura post pubertara foarte inalta si cu ansamblul musculo-ligamentar puternic conturat. Inaltimea orientativa la 16 ani :

fete : 180 + 3 cm ridicatoarele : 175 cm
baieti : 190 + 5 cm ridicatorii : 185 cm

- profil psihologic: echilibru neuro-afectiv, concentrarea si distributivitatea atentiei, capacitatea de valorificare a acumularilor in conditii de competitie, motivatia actelor voluntare, capacitatea de autoevaluare, dorinta de afirmare, autocontrolul, integrarea si cooperarea in colectiv;

- calitati si deprinderi motrice: viteza si indemanarea in manifestarile lor specifice fiecarei actiuni, potentialul de detenta, forta exploziva, rezistenta anaeroba, progresul si stabilitatea insusirii actiunilor de joc;
- promovarea a 3 – 4 jucatori de mare perspectiva pentru esalonul superior valoric.

d) Nivelul „Performanta”

- definitivarea selectiei si promovarea jucatorilor cu dotare de exceptie psiho-somato-motrica si cu bagaj tehnico-tactic corespunzator cerintelor pe posturi la nivelul marii performante;

- tip somatic: armonios dezvoltat musculo-ligamentar, in acord cu cerintele postului si cu statura adecvata cerintelor marii performante. Inaltimea orientativa :

fete : 182 + 2 cm ridicatoarele : 180 cm
baieti : 195 + 3 cm ridicatorii : 190 cm

- profil psihologic:

*jucatorii tragatori: luciditate, capacitate de decizie, rezistenta psihica la stresul competitional, concentrare si stabilitate a atentiei, asumarea riscului, agresivitate pozitiva;

*ridicatorii: capacitate de analiza a situatiilor, claritatea gandirii, stabilitate emotionala, rezistenta la conflicte, frustrare si efort, spirit mobilizator, capacitate de concentrare, atentie distributiva, decizie rapida, sociabilitate ;

*jucator libero: capacitate de anticipare, spirit de sacrificiu, rezistenta la stres, echilibru in situatii limita ;

- calitati si deprinderi motrice: specifice, complexe si specializate in regim de detenta, de indemanare (tehnica) si de joc (rezistenta specifica);

- promovarea la esalonul diviziei B si A a minimum 2 jucatori cu potential motric si tehnico-tactic corespunzator.

CONTINUTUL INSTRUIRII SI MODELELE DE JOC

vezi GHIDUL ANTRENORULUI DE VOLEI

https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf

BAREMURILE DE EVALUARE A POTENTIALULUI MOTRIC

1. Alergare de viteză pe 50 m plat

Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
Incepători Cca. 12 ani	F	9,2	9,0	8,7	8,4	8,2	7,9	7,7	7,4
	M	9,0	8,7	8,4	8,2	7,9	7,7	7,4	7,2
Avansați I cca. 14 ani	F	9,0	8,9	8,6	8,2	7,9	7,6	7,2	7,0
	M	8,6	8,2	7,9	7,8	7,6	7,3	7,0	6,8
Avansați II Cca. 16 ani	F	8,8	8,5	8,2	7,8	7,6	7,3	7,0	6,7
	M	8,2	7,9	7,5	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5
Performanță Cca. 18 ani	F	8,4	7,9	7,5	7,2	7,0	6,8	6,5	6,4
	M	7,8	7,4	7,1	6,8	6,5	6,4	6,3	6,2

2. Alergare de rezistență pe 800 m fetele și 1000 m băieții

Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
--------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----

Incepători Cca. 12 ani	F	4,25	5,58	3,46	3,34	3,28	3,14	3,02	2,46
	M	5,30	5,10	4,48	4,30	4,20	4,05	3,50	3,40
Avansați I Cca. 14 ani	F	4,10	3,48	3,32	3,26	3,18	3,08	2,50	2,32
	M	5,10	4,54	4,38	4,25	4,05	3,58	3,46	3,36
Avansați II Cca. 16 ani	F	4,05	3,46	3,28	3,18	3,10	2,56	2,42	2,28
	M	4,50	4,44	4,30	4,15	4,00	3,50	3,40	3,28
Performanță Cca. 18 ani	F	3,56	3,42	3,32	3,10	2,55	2,45	2,34	2,20
	M	4,40	4,30	4,20	4,05	3,50	3,35	3,25	3,15

3. Săritura în lungime de pe loc (în cm)

Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
Incepători Cca. 12 ani	F	138	142	150	160	168	178	186	200
	M	146	152	162	174	186	198	212	220
Avansați I Cca. 14 ani	F	144	152	160	170	178	188	196	208
	M	154	160	172	186	198	206	218	226
Avansați II Cca. 16 ani	F	152	162	172	182	190	198	210	224
	M	166	172	184	196	204	214	224	232
Performanță Cca. 18 ani	F	160	170	182	194	202	212	226	238
	M	172	184	196	208	230	242	254	286

4. Aruncarea mingii medicinale de 2 kg din șezând (în cm)

Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
Incepători Cca. 12 ani	F	430	490	525	550	595	650	680	710
	M	530	580	610	650	680	710	730	760
Avansați I Cca. 14 ani	F	525	565	600	640	670	705	730	765
	M	690	740	785	810	820	835	850	875
Avansați II Cca. 16 ani	F	630	675	710	730	755	780	810	855
	M	840	925	980	1030	1065	1090	1110	1125
Performanță Cca. 18 ani	F	680	745	800	840	875	910	935	950
	M	1015	1080	1145	1200	1230	1248	1264	1276

CAPITOLUL VI – CERINTE PRIVIND ANTRENORII

Pentru creșterea nivelului de pregătire al antrenorilor și implicit îmbunătățirea calitativă a instruirii se impune folosirea unor forme multiple pe plan local, precum și participarea la cursurile de perfecționare sau testare, organizate de FRV, activități anuale obligatorii pentru antrenorii de la toate echipele înscrise în campionat (div. A1, A2, juniori, cadeti, sperante, mini-volei).

Datele de desfășurare se vor comunica din timp de către FRV.

Dreptul de a conduce echipele în campionat va fi acordat numai antrenorilor care vor participa la cursul de perfecționare și vor promova examenul de atestare.

În urma adoptării de către Guvernul României a hotărârii nr.343 din 30.03.2011 cu privire la Statutul Antrenorului, acesta va suferi următoarele modificări cu aplicare imediată:

A1	antrenor principal:	nivelul antrenor maestru (echivalent cat. I-a) sau nivelul antrenor senior în termen (echivalent cat. a II-a în termen)
	antrenor secund:	sa detina carnet de antrenor asistent (echivalent cat. a V-a)
A2	antrenor principal:	nivelul antrenor senior (echivalent cat. a II-a) sau nivelul antrenor în termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a în termen)
	antrenor secund:	sa detina carnet de antrenor asistent (echivalent cat. a V-a)
Juniori și cadeti	antrenor:	nivelul antrenor (echivalent cat. a III-a cu a IV-a) sau nivelul antrenor asistent în termen (echivalent cat. a V-a în termen)
Sperante și	antrenor:	sa detina carnet de antrenor asistent (echivalent cat. a V-a)

minivolei		
Lot national seniori	antrenor principal:	nivelul antrenor maestru (echivalent cat. I-a) sau nivelul antrenor senior in termen (echivalent cat. a II-a in termen)
	antrenor secund:	nivelul antrenor senior (echivalent cat. a II-a) sau nivelul antrenor in termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a in termen)
Lot national juniori	antrenor principal:	nivelul antrenor maestru (echivalent cat. I-a) sau nivelul antrenor senior in termen (echivalent cat. a II-a in termen)
	antrenor secund:	nivelul antrenor senior (echivalent cat. a II-a) sau nivelul antrenor in termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a in termen)
Lot national cadeti	antrenor principal:	nivelul antrenor senior (echivalent cat. a II-a) sau nivelul antrenor in termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a in termen)
	antrenor secund:	sa detina carnet de antrenor asistent (echivalent cat. a V-a)

Totodata, antrenorii (romani sau straini) echipelor ce activeaza in campionatele diviziilor A1, A2 si de juniori+cadeti, isi vor putea conduce echipele numai in urma promovarii examenului pentru obtinerea licentei de antrenor.

CAPITOLUL VII – CERINTE PRIVIND PROBELE FIZICE DE CONTROL

Toti sportivii participanti in sistemul competitional vor sustine probe de control fizice, care sunt obligatorii. Echipetele de juniori si cadeti, vor sustine probele de control in luna septembrie, in mod centralizat.

Pentru echipele de seniori, tabelul va fi semnat de antrenor avand obligatoriu data, semnatura si stampila unitatii sportive. Acest tabel va fi prezentat la FRV intr-un singur exemplar pana la datele prezentate in capitolul III.

Probele de control cerute de FRV constituie un mijloc de apreciere obiectiva a posibilitatilor drept pentru care antrenorii trebuie sa indeplineasca cu toata responsabilitatea sarcinile ce le revine pe aceasta linie.

Probele de control pentru juniori sunt urmatoarele:

1. Talia - din pozitia stand cu calcaiele apropiate, spatele la perete, masurarea inaltimii.
2. Saritura cu elan cu o mana - elan de atac, saritura si atingerea cat mai sus cu bratul intins.
3. Saritura cu elan cu doua maini - elan de atac, saritura si atingerea cu ambele maini cat mai sus.
4. Deplasare laterala pe 4 m - din fandare laterala cu atingerea liniei cu mana, deplasare cu pasi adaugati sau incrucisati pe distanta de 4 m timp de 45 s. Se numara atingerile liniilor cu mana.
5. Flexibilitate frontala - din pozitia stand, pe marginea bancii de gimnastica, varfurile apropiate si genunchii intinsi, aplecarea trunchiului cu bratele intinse.
6. Abdomen - din pozitia culcat dorsal, cu genunchii indoiti, bratele libere, ridicarea trunchiului la verticala cu atingerea pieptului pe genunchi, revenire cu atingerea omoplatilor pe sol. Se numara repetarile corecte, efectuate in 2 serii de cate 30 de secunde cu pauza de 15 secunde.
7. Tripla saritura de pe doua pe doua picioare - din pozitia stand cu picioarele departate la nivelul umerilor, trei sarituri din ghemuit in ghemuit, fara oprire intre ele.
8. Deplasare inainte-inapoi pe 6m x 3 repetari.

Probele de sarituri se vor da de doua ori si se va inregistra rezultatul cel mai bun.

Incepand din campionatul 2010-2011, probele de control vor avea baremuri, care vor trebui indeplinite pentru a putea participa la acesta, dupa cum urmeaza :

Baremuri norme de control

Sportivii mai mici de varsta esalonului valoric la care participa trebuie sa indeplineasca baremurile esalonului la care vor sa joace.

Jucatorul libero, nu va avea prag minimal la indicele saritului

	Masculin							
	Juniori		Cadeti		Juniori		Cadeti	
	Lot	Campionat National	Lot	Campionat National	Lot	Campionat National	Lot	Campionat National
Indicele sariturii	0.80	0.50	0.60	0.40	1.0	0.70	0.80	0.60
Indicele pentru deplasare laterala	0.50	0.35	0.40	0.30	0.75	0.50	0.60	0.45
Indicele pentru mobilitate	0.40		0.35		0.30	-	0.25	
Indicele pentru abdomen						-		
Indicele pentru tripla saritura	0.35		0.25		0.60	-	0.50	
Indicele pentru deplasare 3 x 6 m						-		
Indicele general de motricitate		1.40		1.05		1.75		1.35

GRILA DE CALCUL A INDICILOR

	PROBE DE CONTROL 2010 / 2011				
	Deplasare laterala pe 4 m	Tripla saritura	Flexibilitate	Deplasare 3 x 6 m	Abdomen
1.00	40	10	30		
0.95	39	9.75	29		
0.90	38	9.5	27		
0.85	37	9.25	26		
0.80	36	9	24		
0.75	35	8.75	23		
0.70	34	8.5	21		
0.65	33	8.25	20		
0.60	32	8	18		
0.55	31	7.75	17		
0.50	30	7.5	15		
0.45	29	7.25	14		
0.40	28	7	12		
0.35	27	6.75	11		
0.30	26	6.5	9		
0.25	25	6.25	8		
0.20	24	6	6		
0.15	23	5.75	5		
0.10	22	5.5	3		
0.05	21	5.25	2		
0.01	20	5	0		
0.00	19	4.99	-1		

Indicele sariturii = (Talia / inaltimea fileului) x [(Saritura cu elan cu 2 maini - inaltimea fileului) + (Saritura cu elan cu o mana - inaltimea fileului)] / 100

Indicele general de motricitate = Indicele Sariturii + Indicele Deplasarii laterale pe 4 m + Indicele de Tripla saritura + Indicele de Flexibilitate + Indicele de Viteza + Indicele de Abdomen)

Incepand din campionatul **2010/2011**, sportivii vor trebui sa sustina in cadrul probelor de control si proba tehnica, continand structuri de joc cu aprecierea tehnicii executiei actiunilor in conditii de joc.

Formularul pentru normele de control poate fi descarcat de pe site-ul F.R.Volei, la sectiunea DOWNLOADS.

Pentru a urmari evolutia sportivilor proprii, antrenorii vor sustine probele fizice, astfel :

- la inceputul si sfarsitul fiecărei perioade de pregatire ;
- in timpul perioadelor competitionale (cel puțin o data) ;
- ori de câte ori este nevoie, pentru verificarea nivelului de pregatire.

Toate aceste rezultate vor fi inscrise obligatoriu in caietul antrenorului.

Pentru efectuarea probelor de sarituri pe verticala cu elan, solicitam ca unitatile sportive sa posede aparate adecvate, in buna stare de functionare, astfel incat performantele sportivilor sa fie corect apreciate.

FISA DE EVIDENTA

1. Numele si prenumele sportivului.....
 2. Locul si data nasterii (zi, luna, an).....
 3. Domiciliul actual (adresa exacta).....
 4. Telefon.....
 5. Liceul (scoala).....
Clasa.....
Din localitatea.....
 6. Carte de Identitate (serie, nr., data eliberarii).....
 7. Pasaport (nr, si data eliberarii).....
 8. Numele tatalui.....
 9. Numele mamei.....
 10. Talia Sportivului.....
Greutate.....
Nr. Pantofi sport.....
 11. Din ce echipa face parte.....
 12. Postul in echipa.....
Daca este stangaci.....
 13. Nivelul de pregatire tehnico-tactic :
 - parte forte.....
 - parte slaba.....
 14. Propuneri pentru continuarea pregatirii
 - ca jucator de lot national.....
 - in vederea selectiei pentru lot national.....
 - pentru tabara FRV.....
 15. Numele antrenorului care a intocmit fisa si semnatura acestuia.....
- Data intocmirii.....