

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR - Actualizat 01.09.2026

CAPITOLUL I – CERINTE DE VÂRSTĂ

1. CAMPIONATUL NATIONAL de JUNIORI U19: in anul competitional 2026-2027 vor participa sportivii nascuti : - masculin 2008-2009
- feminin 2008-2009
2. CAMPIONATUL NATIONAL de CADETI U17: in anul competitional 2026-2027 vor participa sportivii nascuti : - masculin 2010-2011
- feminin 2010-2011
3. CAMPIONATUL NATIONAL de SPERANTE U15: in anul competitional 2026-2027 vor participa sportivii nascuti : - masculin 2012-2013
- feminin 2012-2013
4. CAMPIONATUL NATIONAL de MINIVOLEI U13: in anul competitional 2026-2027 vor participa sportivii nascuti : - masculin 2014-2015
- feminin 2014-2015

CAPITOLUL II – CERINTE DE INALTIME (TALIE)

Pentru anul competitional **2026-2027** Colegiul Central al Antrenorilor a hotarat ca echipele inscrise in competititiile organizate de Federatia Romana de Volei, sa participe in urmatoarele conditii de talie:

Juniori U19 masculin – obligatoriu in teren un jucator de 193 cm (nu conteaza anul nasterii) sau jucator cu talie echivalata cu valorile baremelor sariturilor (minim 325 cm - atac SI minim 305 cm - blocaj)

Cadeti U17 masculin - obligatoriu in teren un jucator de 190 cm (nu conteaza anul nasterii) sau jucator cu talie echivalata cu valorile baremelor sariturilor (minim 320 cm - atac SI minim 300 cm - blocaj)

Juniori U19 feminin - obligatoriu in teren o jucatoare de 180 cm (nu conteaza anul nasterii) sau jucatoare cu talie echivalata cu valorile baremelor sariturilor (minim 285 cm - atac SI minim 275 cm - blocaj)

Cadeti U17 feminin - obligatoriu in teren o jucatoare de 178 cm (nu conteaza anul nasterii) sau jucatoare cu talie echivalata cu valorile baremelor sariturilor (minim 280 cm - atac SI minim 270 cm - blocaj)

SE ADMIT IN CATEGORIA JUCATORILOR CU TALIA ECHIVALATA, NUMAI SPORTIVII CU TALIA MAI MICA CU 3 cm FATA DE CERINTA DE TALIE (pentru nivelurile Juniori U19 si Cadeti U17)

CAPITOLUL III – CERINTE TEHNICO-TACTICE

In campionatele rezervate Sperantelor U15, echipele trebuie sa indeplineasca urmatoarele cerinte:

- echipele de Sperante U15 sunt obligate sa joace in sistemul „5+1” sau „4+2”. Este permisă folosirea serviciului din săritură plutitor (“float”) sau de pe sol. **SERVICIUL IN FORTA NU ESTE PERMIS.** Echipele pot folosi 2 jucători „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 ridicatori care pot efectua intrare din toate zonele. In cazul preluărilor din serviciu imprecise, unde nu poate ajunge niciun ridicător, mingea este jucată de catre 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 catre oricare jucător, indiferent de specializare.

O echipă de Minivolei U13 este formată din minim 12 jucători și maxim 14 jucători. În campionatele rezervate categoriei Minivolei U13, echipele trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

FAZA I-a de JOC:

- punerea mingii în joc (serviciul) va fi executata prin serviciu de jos;
- obligativitatea jucării fazei I (primirea serviciului) cu 3 lovituri ale mingii;

- pentru nivelul **avansați I** (categoria sperante), obiectivul prioritar vizează: automatizarea aspectelor dominante din componenta tehnico-tactica a acțiunilor de joc și dezvoltarea la un nivel superior a capacității motrice specifice fiecărei acțiuni de joc;

- pentru nivelul **avansați II** (cadeti), obiectivul prioritar îl constituie: perfecționarea acțiunilor de joc potrivit specializării pe posturi și realizarea unui nivel superior al dezvoltării suportului funcțional și motric specific, dependent de potențialul real al jucătorilor;

- pentru nivelul **performanță** (juniori), obiectivul strategic se concentrează pe: optimizarea acțiunilor de joc integrate tacticii colective și subordonate cerințelor de eficiență ale competițiilor, dublate de necesitatea realizării unui înalt nivel de pregătire fizică și psihică specifică.

Înstruirea voleibalistă trebuie realizată ca un proces specializat de dezvoltare și formare a personalității jucătorului, acționând în direcția realizării unei capacități maxime de performanță, considerată atât integral cât și pe componentele ei biologice, tehnico-tactice, motrice, psihologice și teoretice.

Creșterea eficienței procesului de instruire în sensul apropierii lui de condițiile organizării și desfășurării jocului, impun adoptarea orientărilor noi în metodologia învățării acțiunilor de joc în cadrul unor structuri complexe, predarea și exersarea în condiții apropiate și de joc și perfecționarea acțiunilor și a jocului în condiții de efort.

În metodologie, profesorul va avea în vedere următoarele priorități :

- împletirea componentelor pregătirii să se facă astfel încât componenta tehnică să apară permanent pe primul plan iar în cadrul acesteia să se acorde prioritate primei lovituri (preluarea) și acțiunilor de apărare ;

- încadrarea execuției acțiunilor în modelul jocului și folosirea unui volum mare de repetări la acțiunile de bază;

- folosirea paralela a cailor instruirii: separat pe componente, dar și imbinată (fizic + tehnic, tehnic + tactic, fizic + psihologic, etc);

- învățarea globală a jocului fiind principala direcție de instruire, se va acționa permanent pe integrarea și perfecționarea acțiunilor în cadrul structurilor jocului.

Pentru sporirea eficienței metodologice în traseul învățării acțiunilor de joc începând cu inițierea-fixarea, consolidarea și terminând cu perfecționarea și valorificarea acțiunilor, profesorul va parcurge în demersul metodologic următoarele secvențe operatorii:

1- exersarea ansamblului acțiunii în condiții usurate ;

2 - repetarea ansamblului cu accent pe consolidarea aspectului dominant din acțiune ;

3 - exersarea acțiunilor în condiții apropiate de joc.

Aceste prime secvențe operatorii corespund etapelor de fixare și consolidare a acțiunilor, iar perfecționării și valorificării le revin următoarele secvențe :

4 - repetarea ansamblului cu accent pe automatizarea aspectelor dominante din componentele acțiunii (tehnic, tactic, fizic);

5 - exersarea acțiunii în condițiile cerințelor calității motrice dominante;

6 – repetarea ansamblului acțiunii, cu accent pe constanță și eficacitate;

7 - exersarea acțiunii în condiții de joc și care îl depășesc.

Continuturile instruirii sportive trebuie să fie permanent îmbunătățite prin reactualizarea și îmbogățirea cu noutăți, în așa fel încât să se poată îndeplini cerințele de pregătire și concurs existente în modelul actual și de perspectivă, preconizat pentru nivelul (grupa) respectiv de instruire.

Obiectivele pe care antrenorul își va axa activitatea de selecție în diferitele etape ale devenirii voleibaliste a jucătorului, vor urmări :

a) Nivelul „Începători”

- depistarea, atragerea și recrutarea copiilor cu aptitudini și dezvoltare psiho-somato-motrică corespunzătoare cerințelor jocului;

- tip constituțional : longilin, cu segmente lungi care anticipează o statură înaltă (determinare ereditară). Valori orientative la 12 ani: fetele 165 + 3 cm , băieții 160 + 5 cm ;

- trăsături de personalitate: disponibilități afective, dorința de afirmare, combativitate, cooperare, capacitate de învățare motrică și de adaptare la mediul sportiv ;

- calități și deprinderi motrice; viteza specifică de reacție, capacitate de anticipare, îndemânare (coordonarea, echilibrul, orientarea în spațiu) capacitatea de însușire și reproducere a unor deprinderi noi (procedee tehnico-tactice).

b) Nivelul „Avansați I”

- selecție permanentă corespunzătoare dinamicii creșterii indicilor somato-motrici și a acumulărilor din conținutul instruirii, paralel cu recrutarea de noi elemente dotate somato-motric și psihic care să corespundă nivelului superior al cerințelor esalonului de vârstă;

- tip constituțional: longilin cu statură înaltă, în perioada (post) pubertară; valorile orientative ale înălțimii 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

CAPITOLUL VI – CERINTE PRIVIND ANTRENORII

Pentru cresterea nivelului de pregatire al antrenorilor si implicit imbunatatirea calitativa a instruirii se impune folosirea unor forme multiple pe plan local, precum si participarea la cursurile de perfectionare sau testare, organizate de FRV, activitati anuale obligatorii pentru antrenorii de la toate echipele inscrise in campionat (div. A1, A2, juniori, cadeti, sperante, mini-volei).

Datele de desfasurare se vor comunica din timp de catre FRV.

Dreptul de a conduce echipele in campionat va fi acordat numai antrenorilor care vor participa la cursul de perfectionare si vor promova examenul de atestare .

In urma adoptarii de catre Guvernul Romaniei a hotararii nr.343 din 30.03.2011 cu privire la Statutul Antrenorului, acesta va suferi urmatoarele modificari cu aplicare imediata:

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

Nu exista staff in lipsa antrenorului principal

PROCEDURA PRIN CARE SE REALIZEAZĂ PERFECTIONAREA ANTRENORILOR, FINALIZATĂ CU OBTINEREA LICENȚEI

Prezenta procedură stabilește cadrul general în care se va realiza perfecționarea continuă a antrenorilor pe un anumit orizont de timp, vizând obținerea „LICENȚEI F.R.VOLEI”.

1. Importanța

Specialiștii, teoreticienii și practicienii au preocupări, din ce în ce mai multe, în direcția ameliorării performanței sportive la toate nivelurile valorice. Tehnici și procedee, acțiuni și scopuri, toate vizează și ridică în fața specialistului exigența de a fi mai eficace și de a avea un randament mai bun în pregătirea echipei.

Considerăm că toate acestea se pot realiza, cu maximum de eficiență, prin perfecționare continuă, urmată de o licențiere. Din acest punct de vedere, perfecționarea este deosebit de importantă.

2. Definiții

2.1. Prin licență se înțelege, *"Autorizarea eliberată de F.R.Volei antrenorilor, pentru exercitarea dreptului de a face parte din colectivul tehnic a unei echipe de volei înscrisă în campionatul României"*

2.2. Prin perfecționarea antrenorilor, se înțelege acumularea de cunoștințe temeinice, noi, în concordanță cu ultimele studii în domeniu.

3. Scopul acestei perfecționări este de a :

3.1. Ridica nivelul de competență profesională a antrenorilor

3.2. Menținerea și dezvoltarea competențelor profesionale

3.3. Creșterea nivelului de pregătire pentru a răspunde cerințelor de dezvoltare a jocului de volei modern

3.4. Creșterea nivelului de cunoștințe legate de teoria și metodică antrenamentului sportiv modern

3.5. Obținerea "licenței de antrenor" are ca scop validarea, sub o formă sau alta, a informațiilor dobândite în cadrul perfecționării

Toate acestea au darul de a emite recomandări, menite să contribuie la sporirea eficienței jocului și a acțiunilor de la diferite nivele de pregătire, unde țara noastră a avut rezultate notabile în trecut.

4. Premise

- Se consideră că alcătuirea unui program de perfecționare poate ușura munca specialiștilor prin obținerea de informații actualizate, ea putând deveni mai eficientă și poate constitui suportul unor rezultate de valoare.
- Se consideră că "licențierea antrenorilor" va aduce un plus de valoare în arta de a pregăti și conduce echipele.

4.1. Perfecționarea se va desfășura, continuu, pe o perioadă de mai mulți ani

4.2. Temele abordate vor fi planificate anual, după o "programă bine structurată" (anexa 1)

4.3. Licența este valabilă doi ani.

4.4. Tipul de licență trebuie să corespundă " nivelului la care dorește să antreneze"

5. Tipuri de licențe

5.1. *Licență A - seniori nivel superligă sau divizia A1*

- *Licență A1* antrenor principal (superligă, divizia A1)
- *Licență A2* antrenor secund (superligă, divizia A1)

5.2 *Licență B - nivel seniori divizia A2*

- *Licență B1* – antrenor principal (divizia A2)
- *Licență B2* – antrenor secund (divizia A2)

5.3. *Licență C - nivel Juniori U19, Cadeți U17, Speranțe U15, Minivolei U13*

- *Licență C1* - antrenor divizia Juniori U19, Cadeți U17
- *Licență C2* - antrenor divizia Speranțe U15, Minivolei U13

Precizari regulamentare

- dreptul de a conduce jocurile cu calitate de antrenor al echipelor care activează în competițiile organizate de F.R.V., îl au doar antrenorii posesori ai carnetului de antrenor de volei și a „LICENȚEI F.R.VOLEI”, îndeplinind următoarele cerințe :

Nivel valoric competițional	Nivel antrenor	Nivele licențiere	
		Antrenor principal	Antrenor secund
<i>Superligă, Divizia</i>	Antrenor principal - cat. "Antrenor Maestru" sau "Antrenor Senior" în termen	<i>A1</i>	

<i>A1</i>	Antrenor secund - categoria "Antrenor Asistent"		<i>A2</i>
<i>Divizia A2</i>	Antrenor principal - cat."Antrenor Senior" sau "Antrenor" în termen	<i>B1</i>	
	Antrenor secund - cat."Antrenor Asistent"		<i>B2</i>
<i>Divizia Juniori U19 / Cadeți U17</i>	Antrenor principal - cat."Antrenor" sau "Antrenor Asistent" în termen	<i>C1</i>	
	Antrenor secund - cat. "Antrenor Asistent"		<i>C1</i>
<i>Divizia Speranțe U15 / Minivolei U13</i>	"Antrenor" sau "Antrenor Asistent" în termen	<i>C2</i>	
	"Antrenor Asistent"		<i>C2</i>

6. Eșalonarea acțiunilor de perfecționare și cuantificarea lor

6.1.	CURSURI PERFEȚIONARE NAȚIONALE			
	Curs perfecționare 1 seniori/juniori - Lecție metodică	-participant		5p
		-lector		7p
	Curs perfecționare 2 seniori/juniori - Lecție practică	-participant		5p
		-lector		7p
	Curs perfecționare 3 seniori/juniori - Lecție teoretică	-participant		5p
		-lector		7p
6.2.	CURSURI PERFEȚIONARE INTERNAȚIONAL			
	Curs perfecționare seniori/juniori	-participant		7p
		-lector		15p
6.3.	ANTRENOR LOT NAȚIONAL / SPORTIVI PROMOVAȚI (ultimi 2 ani)			
	Sportivi promovați lot național	Lot lărgit		5p
		Lot participant turneu final CE		8p
	Sportivi promovați echipe de club	La echipe eșalon superior A1		5
		La echipe eșalon supurior A2		3
	Loc ocupat în campionat național	Loc I		5
		Loc II		4
		Loc III-IV		3
		Antrenori lot național	Antrenor principal/secund	
6.4.	PARTICIPARE VOLUNTARĂ ACTIUNI ORGANIZATE DE FRV			
	Participare acțiuni lot național	Participare pregătire (vizionare) lot național(inclusiv echipe naționașe străine) 3 zile		5p
		Participare în calitate de ajutor		8p
	Participare în tabere pregătire / camp. Organizate sau acreditate de FRV			5p/acț.
	Alte acțiuni organizate			5p
6.5.	PUBLICAȚII, LUCRĂRI ÎN COMISII ALE FRV			
	Lucrări, referate, regulamente	autor		5p
		coautor		4p
6.6.	CURSURI FINALE			15p

7. Condiții de obținere a licenței

- Acumularea numărului de puncte minim conf. tab.1. pentru un an de zile

- Pentru nivelele de licență A1, A2, B1, B2, obligativitate participare la curs final.
- Pentru nivelele de licență A2 și B2 - obligativitate participare la curs final și interviu
- Pentru nivelele de licență C1 și C2 - obligativitate participare la curs final și interviu
- La nivelele A2, B2 C1 și C2 - obținere calificativ "Bine" și „Foarte bine” la interviul de la finalul cursului.
- Licența tip A2 este condiționată de :
 - Participarea obligatorie la cele trei cursuri de perfecționare națională

8. Desfășurarea interviului

- Întrebările din cadrul interviului sunt din tematica cursurilor de perfecționare.

Tip licență	Categorie antrenor	Nr. minim puncte acumulate / 1 an	Calificativ interviu
A1	Antr. principal - cat."Maestru" sau "Senior" în termen	45p	Nu
A2	Antr. secund - cat. "Antrenor Asistent"	40p	Foarte bine/Bine
B1	Antr. principal - cat."Senior" sau "Antrenor" în termen	40p	Nu
B2	Antrenor secund - categoria "Antrenor Asistent"	35 p	Foarte bine/Bine
C1	"Antrenor" sau "Antrenor Asistent" în termen	35p	Foarte bine/Bine
C2	"Antrenor asistent"	35p	Foarte bine/Bine

NORME METODOLOGICE DE APLICARE A

"Procedurii prin care se realizează perfecționarea antrenorilor finalizată cu obținerea licenței"

Normele metodologice sunt texte emise de diferite instituții ale statului, care dau exemple și detailează pas cu pas modul prin care un anumit act normativ trebuie aplicat.

1. Arie de aplicare:

- Prezentele norme metodologice se aplică de F.R.Volei prin Colegiul Central al Antrenorilor, care au obligația de a implementa **"Procedura prin care se realizează perfecționarea antrenorilor, finalizată cu obținerea licenței"**
- Scopul prezentelor norme este de a standardiza și uniformiza "Procedura prin care se realizează perfecționarea antrenorilor finalizată cu obținerea licenței"
- În sensul prezentelor "Norme metodologice", adoptarea "Procedurii prin care se realizează perfecționarea antrenorilor finalizată prin licențiere" este prerogativa exclusivă a F.R.Volei.

2. Paragraful 5..

- a. Licența A1 se adresează antrenorilor principali ai echipelor de superligă sau A1 care au categoria "maestru" sau "senior" în termen
- b. Licența A2 se adresează antrenorilor asistenți ai echipelor de superligă și A1, care au categoria "antrenor asistent".
- c. Licența B1 se adresează antrenorilor principali ai echipelor de A2, care au categoria de antrenor "senior" sau "antrenor" în termen.
- d. Licența B2 se adresează antrenorilor asistenți ai echipelor de A2 care au categoria "antrenor asistent".
- e. Licența C1 se adresează antrenorilor principali și asistenți ai echipelor de junior și cadeți, care au categoria "antrenor asistent".
- f. Licența C2 se adresează antrenorilor principali și asistenți ai echipelor de speranțe și minivolei, care au categoria "antrenori asistenți".

3. **Paragraful 6.**

Sunt eșalonate acțiunile prin care se pot acumula punctele necesare (tab.2) pentru obținerea licenței.

6.1. tematica celor 3 cursuri de perfecționare va fi stabilită de "Comisia de perfecționare ". Participarea antrenorilor la cele 3 cursuri de perfecționare se face online, prin aplicația "Zoom", iar prezența este monitorizată prin " rapoartele de prezență generate de aplicația "Zoom".

Pentru fiecare participare la curs profesorul/antrenor obține 5 puncte, iar pentru calitatea de lector la curs va obține 7 puncte.

6.2 participarea la cursurile internaționale(organizate de FIVB CEV, Fed.zonale Federații naționale) se primesc 7 puncte, iar calitatea de lector la un curs internațional 15 puncte. Confirmarea participării se face printr-o adeverință sau orice altă formă oficială de confirmare a participării.

6.3. Profesorul/antrenor pentru promovare de sportivi lot național 5 puncte sau participare sportivi la turneu final CE -8p. Confirmarea se face prin adeverință eliberată de FRV. Deasemenea antrenorii de lot național principal/secund obține 10p.

6.4. *Participare voluntară la acțiuni organizate de FRV* se înțelege participare voluntară la pregătirea lotului național minim 3 zile- obține 5 puncte, iar pentru participare voluntară ca ajutor (mână de lucru) pe perioada de pregătire a lotului național(*din cei prezenți doar cei nominalizați de antrenor*) obține- 8 puncte. Participarea voluntară în calitate de instructor în tabere sau campuri(avizate de FRV) obține 5 puncte pe acțiune.

6.5. *Publicații, lucrări în comisii ale FRV* înțelegem calitatea de autor (5p) sau coautor (4p) a profesorului/antrenor în elaborarea de lucrări, referate, regulamente în cadrul comisiilor FRV.

6.6. *Cursuri finale* . Prin cursuri finale se înțelege cursurile de perfecționare de sfârșit de an, iar tematica lor este stabilită de Comisia de perfecționare.

- a. la terminarea cursului se susține interviul pentru obținerea licenței. La acest curs final prezența este obligatorie, iar o parte din costurile de cazare și masă sunt susținute de FRV. Deasemenea la acest curs final se evaluează portofoliul fiecărui solicitant de licență. Participarea la cursul final aduce un număr de 15 puncte la portofoliu.

4. **Paragraful 7. Condiții de obținere a licenței**

- a. Se înțelege îndeplinirea cumulativ a următoarelor con
 - i. Participare obligatorie la cerințele din punctul 7 Procedură
 - ii. Prezentarea portofoliului cu punctele acumulate
 - iii. Acumularea de puncte minime conform tabelului 3.pentru fiecare nivel de licență
 - iv. Promovarea interviului cu calificativ "bine" și "foarte bine".
- b. ***Prin portofoliu*** se înțelege , cumulul de acte doveditoare prin care profesorul/antrenor a acumulat punctele la acțiunile la care a participat. Portofoliul poate fi electronic (arhiva de documente în format electronic) sau letric. Profesorul/antrenor prezintă la cursul final portofoliul, iar comisia FRV îl va evalua.
- c. ***Valabilitatea licenței:***
 - i. licența odată obținută este valabilă 2 (doi) ani
 - ii. valabilitatea licenței este doar pentru" nivelul de licență" obținut, excepție făcând antrenori echipelor de seniori care au echipe și în competiția de juniori,

cadeți, speranțe, miniovlei, cu condiția să susțină proba de interviu la nivelul categoriei respective.

iii. Cumulul de puncte se face pe durata a doi ani.

5. Paragraful 8. Desfășurarea interviului și evaluarea portofoliilor.

- a. *Interviul se desfășoară* f sub forma unui număr de întrebări la care răspunsurile pot fi închise sau deschise.
- b. *Interviul* are loc la sfârșitul cursului final la sfârșitul și la finalul fiecărui curs de perfecționare.
- c. *Evaluarea portofoliului* :
 - i. pentru cei care susțin proba de interviu înaintea susținerii
 - ii. pentru cei fără interviu la sfârșitul cursului final

6. Prezenta procedură și normele metodologice se aplică începând cu data de 1 septembrie 2023.

CAPITOLUL VII – CERINTE PRIVIND PROBELE FIZICE DE CONTROL

Toti sportivii participanti in sistemul competitional Juniori U19, Cadeti U17, vor sustine probe de control fizice, la începutul fazei a II a a competiției. Susținerea probelor de control rămâne la latitudinea F.R.Volei.

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 revin 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.

In campionatul **2026-2027**, 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 sariturii

	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 2026 / 2027				
	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 = (Talía / înaltimea fileului) x [(Saritura cu elan cu 2 maini - înaltimea fileului) + (Saritura cu elan cu o mana - înaltimea fileului)] / 100

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

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

Pentru a urmări evoluția sportivilor proprii, antrenorii vor susține probele fizice, astfel :

- la începutul și sfârșitul fiecărei perioade de pregătire ;
- în timpul perioadelor competiționale (cel puțin o dată) ;
- ori de câte ori este nevoie, pentru verificarea nivelului de pregătire.

Toate aceste rezultate vor fi înscrise obligatoriu în caietul antrenorului.

Pentru efectuarea probelor de sarituri pe verticală cu elan, solicităm ca unitățile sportive să posede aparate adecvate, în bună stare de funcționare, astfel încât performanțele sportivilor să fie corect apreciate.

FISA DE EVIDENTA

1. Numele și prenumele sportivului.....
 2. Locul și data nașterii (zi, luna, an).....
 3. Domiciliul actual (adresa exactă).....
 4. Telefon.....
 5. Liceul (școala).....
Clasa.....
Din localitatea.....
 6. Carte de Identitate (serie, nr., data eliberării).....
 7. Pasaport (nr. și data eliberării).....
 8. Numele tatălui.....
 9. Numele mamei.....
 10. Talia Sportivului.....
Greutate.....
Nr. Pantofi sport.....
 11. Din ce echipă face parte.....
 12. Postul în echipă.....
Dacă este stângaci.....
 13. Nivelul de pregătire tehnico-tactic :
 - parte forte.....
 - parte slabă.....
 14. Propuneri pentru continuarea pregătirii
 - ca jucător de lot național.....
 - în vederea selecției pentru lot național.....
 - pentru tabara FRV.....
 15. Numele antrenorului care a întocmit fișa și semnatura acestuia.....
- Data întocmirii.....