



www.frf.ro

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CURSULUI PENTRU OBTINEREA ȘI REÎNNOIREA LICENȚEI UEFA "C"

Cursul pentru obținerea Licenței UEFA "C" este un curs de bază de 60 ore, posesorii acestei licențe desfășurându-și activitatea la nivelul competițiilor organizate la nivel județean (Liga 4, Liga 5 și Liga 6, copii și juniori).

Pentru organizarea unui curs de obținere a Licenței UEFA "C" de către Asociațiile Județene de Fotbal acestea trebuie să facă următorul demers:

- a. Să solicite printr-o adresă la SFA (Școala Federală de Antrenori) organizarea unui curs pentru obținerea Licenței UEFA "C" cu cel puțin 15 zile înainte datei preconizate pentru publicarea anunțului de organizare a cursului. În solicitare va trebui să apară data când se va desfășura examenul de admitere și data când se va desfășura examenul final.
- b. După obținerea avizului de la SFA pentru organizarea cursului, urmează publicarea anunțului (pe site-ul oficial al AJF-ului, cu cel puțin 30 de zile înainte datei preconizate pentru organizarea examenului de admitere de către AJF în care se vor anunța perioada de depunere a dosarului, conținutul dosarului, data examenului de admitere, data examenului final, datele pentru depunerea și soluționarea contestațiilor și modul de desfășurare al examenelor de admitere și de absolvire (final).

I. DOSARUL TREBUIE SĂ CONȚINĂ URMĂTOARELE DOCUMENTE:

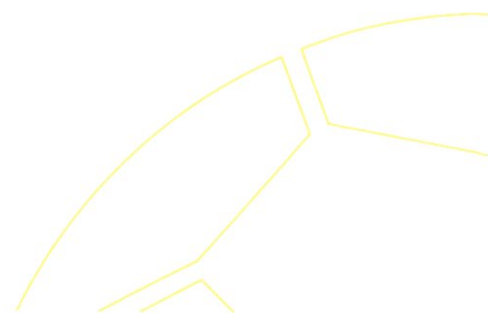
- Fișă de înscriere (tipizat);
- Copie după actul de identitate sau pașaport;
- Copie legalizată după Diploma de bacalaureat;
- Cazier juridic (originalul);
- Dovadă medicală care atestă că este sănătos clinic și apt pentru efort fizic (originalul);
- Aviz medical care să ateste că este apt din punct de vedere psihologic;
- 2 fotografii 3/4 (pe suport de hartie foto și electronic – jpg, png)

Pentru cetățenii străini:

- Test de limba română;
- Traducerea legalizată și echivalarea documentelor de studii conform Legii nr. 200/2004;

Pentru cetățenii români care au absolvit studiile în alte state:

- Traducerea legalizată și echivalarea documentelor de studii conform Legii nr. 200/2004;





www.frf.ro

II. PERIOADA DE ÎNSCRIERE:

1. Perioada de înscriere este de 15 zile (lucrătoare) de la data afișării/anunțării examenului de admitere;
2. Numărul de locuri este de 25 pentru o serie de curs.

Dacă dosarul de înscriere nu este complet candidatul respectiv nu se poate înscrie la examenul de admitere.

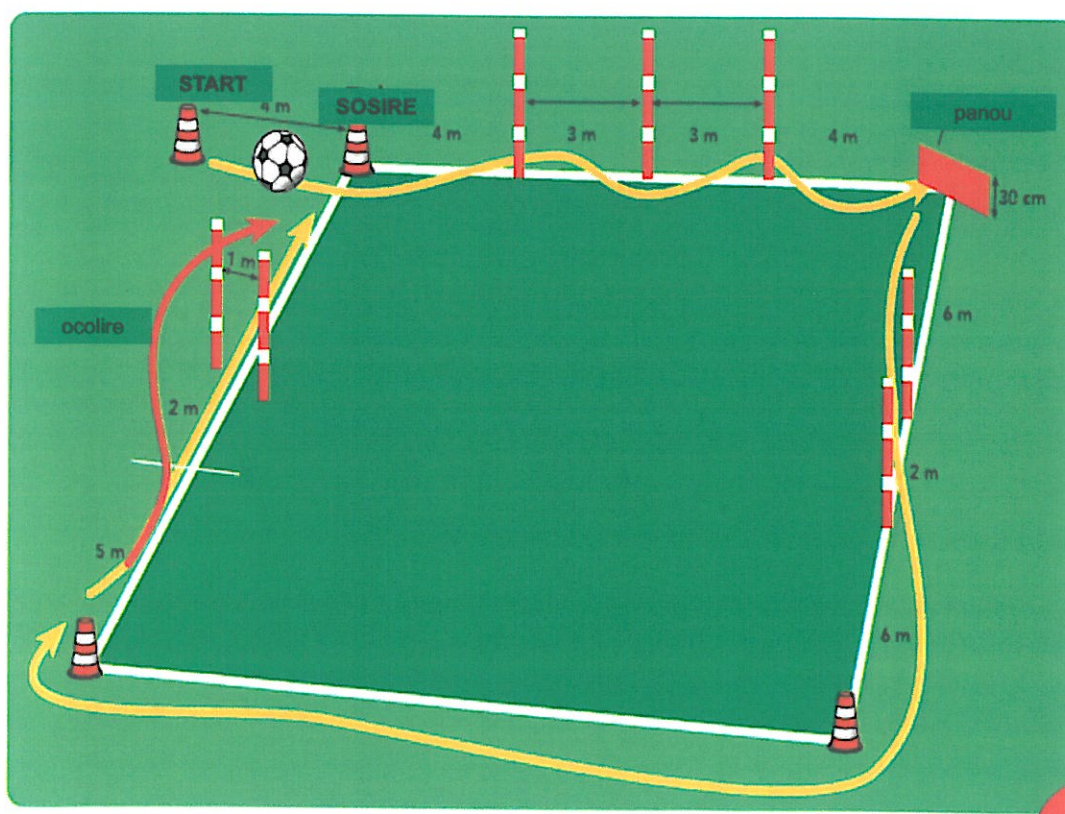
III. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI DE ADMITERE:

Examenul de admitere va consta în:

1. **PROBA PRACTICĂ** care cuprinde următoarele:

- a) Joc
- b) Circuit tehnic

Circuitul tehnic este cel din imaginea de mai jos și cuprinde o serie de elemente și procedee tehnice legate de conducerea mingii, lovirea mingii, dribling, preluarea orientată etc..





www.frf.ro

Descrierea circuitului tehnic:

Se pleacă de la conul indicat cu „Start” prin conducerea mingii, se efectuează slalom printre jaloane (dribling), ca în imagine, după care se execută o auto-pasă cu panoul din colț, urmată de o preluare orientată. Se continuă în conducere, trecând printre cele două jaloane, apoi se schimbă direcția prin exteriorul conului și se parcurge în viteză următoarea latură a terenului. Din nou schimbare de direcție prin exteriorul conului, urmată de conducere. După depășirea marcajului alb, jucătorul efectuează o auto-pasă pe poziție viitoare (mingea trebuie să treacă printre cele două jaloane, iar jucătorul să le ocolească prin exterior). Pentru încheierea probei, jucătorul trebuie să treacă cu mingea la picior de conul indicat cu „Sosire”.

Se va puncta timpul de parcurgere al traseului. Fiecare candidat are dreptul la două încercări.

PUNCTAJ:	NOTA:
• Sub 20”	10
• 20” – 22”	9
• 23” – 25”	8
• 26” – 28”	7
• 29” – 31”	6
• 32” – 35”	5
• Peste 35”	4

* Pentru fiecare jalon dărâmat fiecărui candidat i se vor adăuga 2 secunde la timpul final.

Nota finală pentru proba practică se va calcula făcând media aritmetică între nota de la circuitul tehnic și nota de la joc.

Nota minimă de promovare a probei practice este nota 5,

Toți candidații înscriși au obligația de a participa la proba practică

Proba practică este eliminatorie (neparticiparea la această probă sau nepromovarea ei atrage după sine imposibilitatea prezentării la proba scrisă)

2. **PROBA SCRISĂ** va fi sub formă de grilă cu 20 de întrebări din tematica pentru examenul de admitere, plus cunoștințe generale despre fotbal, întrebări ce vor fi alese/create de către fiecare comisie tehnică în parte.

Cele 20 de întrebări trebuie să aibă o singură variantă de răspuns corectă, fiecare întrebare va fi notată cu 0.45 puncte. Se acordă 1 punct din oficiu.

Nota minimă de promovare a probei scrise este nota 5

Toți candidații care au promovat proba practică au obligația de a participa la proba scrisă.

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr.12, sector 2, 022186

București, România, Tel: +4 031 403 20 01



www.frf.ro

Tematica pentru proba scrisă a examenului de admitere este următoarea:

- a. Cultură generală fotbalistică
- b. Istoricul jocului de fotbal din România și din lume
- c. Legile jocului

MEDIA FINALĂ SE CALCULEAZĂ FĂCÂND MEDIA ARITMETICĂ ÎNTRE NOTA DE LA PROBA PRACTICĂ ȘI NOTA DE LA PROBA SCRISĂ, MEDIA MINIMĂ DE ADMITERE FIIND 5 (CINCI).

OCUPAREA LOCURILOR (DACĂ NUMĂRUL DE CANDIDAȚI DEPĂȘEȘTE NUMĂRUL DE LOCURI) ADMITEREA SE VA FACE ÎN ORDINEA MEDIILOR FINALE OBȚINUTE, CU PRECIZAREA CA MEDIA MINIMĂ DE PROMOVARE TREBUIE SĂ FIE 5 (CINCI).

COMISIA PENTRU EXAMENUL DE ADMITERE VA FI FORMATĂ DIN 2-3 PERSOANE NUMITE DE CONDUCEREA AJF PRINTR-O DECIZIE, SCRISĂ ȘI ÎNREGISTRATĂ LA AJF.

REZULTATELE PRELIMINARII VOR FI AFIȘATE LA SEDIUL ASOCIAȚIILOR JUDEȚENE DE FOTBAL LA CEL MULT 3 ZILE DE LA DATA DESFĂȘURĂRII PROBEI SCRISE.

CONTESTAȚIILE SE DEPUN ÎN URMĂTOARELE 48 DE ORE DE LA DATA AFIȘĂRII. CONTESTAȚIILE VOR FI DEPUSE ÎN SCRIS (DATATE ȘI SEMNATE) ȘI ÎNREGISTRATE LA REGISTRATURA AJF-URILOR.

CONTESTAȚIILE VOR FI SOLUȚIONATE DE CĂTRE O COMISIE DE CONTESTAȚII FORMATĂ DIN 2-3 PERSOANE NUMITĂ DE CONDUCEREA AJF PRINTR-O DECIZIE, MEMBRII COMISIEI DE CONTESTAȚII TREBUIE SĂ FIE ALȚII DECÂT CEI DIN COMISIA DE ADMITERE.

IV. DESFĂȘURAREA CURSULUI

Cursul pentru obținerea Licenței UEFA "C" se va desfășura după următoarea Programă/tematică:

A. CUNOȘTINȚE GENERALE DIN DOMENIUL FOTBALULUI

Istoricul și evoluția jocului de fotbal in lume teorie	1 oră
Istoricul si evolutia jocului de fotbal in Romania teorie	1 oră
Legile jocului de fotbal (articole de regulement si interpretari) teorie	1 oră

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr.12, sector 2, 022186

București, România, Tel: +4 031 403 20 01



www.frf.ro

B. CODUL DE ETICĂ AL ANTRENORULUI DE FOTBAL **2 ore teorie**

C. TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN FOTBAL

Oganizarea activitatii (joc si antrenament)	1 oră teorie + 2 ore practică
Documente de planificare și evaluare	2 ore teorie
Structura lecției de antrenament	1 oră teorie + 3 ore practică
Jocuri pe teren redus	2 ore teorie + 2 ore practică
Dezvoltarea calităților motrice	2 ore teorie + 3 ore practică
Încălzirea – forme actuale de încălzire	1 oră teorie + 1 ora practică
Învățarea elementelor tehnico-tactice de bază ale jocului de fotbal	2 ore teorie + 3 ore practică
Învățarea organizării jocului de fotbal	2 ore teorie + 2 ore practică
Factorii jocului (notiuni minimale)	2 ore teorie + 2 ore practică
Dezvoltarea sportivilor pe etape de vârstă	4 ore teorie

D. SELECȚIA SPORTIVILOR ÎN FOTBAL

Calitati specifice	1 oră teorie
Grupe de varsta	1 oră teorie

E. PEDAGOGIA SPORTULUI

Aspecte din fotbal (cum se face înțeles, cum știe să transmită)	2 ore teorie
---	---------------------

F. PSIHOLOGIA SPORTULUI

Aspecte din fotbal	2 ore teorie
--------------------	---------------------

G. ASPECTE MEDICALE

Igiena și nutriție, doping Prim-ajutor în caz de accidente în jocul de fotbal Hidratare Siguranta sportivilor	2 ore teorie + 2 ore practică
--	--------------------------------------



H. SPORTURI COMPLEMENTARE UTILE ÎN ANTRENAMENT

Baschet

Volei cu piciorul

Tenis cu piciorul



2 ore practică

I. MANAGEMENT

Cum atragem copii spre fotbal

Cum gestionăm relațiile umane (cu copiii, cu părinții, cu profesorii)



2 ore practică

Pentru orele de teorie și practică cu teme din teoria și metodică antrenamentului de fotbal AJF-urile au obligația de a coopta formatori ai FRF din județul/zona respectivă. Dacă nu sunt formatori disponibili AJF-urile trebuie să colaboreze cu lectori/formatori cu experiență în activitatea de formare profesională pentru calificări cum ar fi: instructor sportiv de fotbal, antrenor de fotbal, profesori de educație fizică și sport etc.).

Pentru orele de teorie și practică cu teme din domeniul medical, pedagogie, psihologie AJF-urile trebuie să colaboreze cu lectori cu experiență în domeniile sus menționate.

V. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI FINAL DE ABSOLVIRE

Examenul de absolvire va consta în:

1. PROBA PRACTICĂ

Conducerea unei părți de lecție de antrenament (1,2 exerciții) de către fiecare cursant

Subiectele vor fi elaborate de către SFA și vor fi în acord cu conținutul tematicii de desfășurare a cursului din prezentele instrucțiuni, dar și cu nivelul căruia i se adresează Licența UEFA "C"

Nota minimă de promovare a probei practice este nota 5 (cinci).





2. PROBA SCRISĂ

Proba scrisă va fi sub forma unui test grilă cu 20 de întrebări, acestea vor fi elaborate de către SFA din tematica/programele de desfășurare a cursului.

Cele 20 de întrebări au o singură variantă de răspuns corectă, fiecare întrebare va fi notată cu 0.45 puncte + 1 punct din oficiu.

Nota minimă de promovare a probei scrise este nota 5 (cinci).

MEDIA FINALĂ SE CALCULEAZĂ FĂCÂND MEDIA ARITMETICĂ ÎNTRE NOTA DE LA PROBA PRACTICĂ ȘI NOTA DE LA PROBA SCRISĂ, MEDIA MINIMĂ DE ABSOLVIRE FIIND 5.

REZULTATELE PRELIMINARII ALE EXAMENULUI FINAL VOR FI AFIȘATE LA SEDIUL ASOCIAȚIILOR JUDEȚENE DE FOTBAL LA CEL MULT 3 ZILE DE LA DATA DESFĂȘURĂRII EXAMENULUI FINAL.

COMISIA PENTRU EXAMENUL DE ABSOLVIRE VA FI FORMATĂ DIN 2-3 PERSOANE NUMITE DE CONDUCEREA AJF PRINTR-O DECIZIE LA CARE SE MAI ADAUGA REPREZENTANTUL SAU REPREZENTANȚII SFA.

CONTESTAȚIILE SE DEPUN ÎN URMĂTOARELE 48 DE ORE DE LA DATA AFIȘĂRII. CONTESTAȚIILE VOR FI DEPUSE ÎN SCRIS (DATATE ȘI SEMNATE) ȘI ÎNREGISTRATE LA REGISTRATURA AJF-URILOR.

CONTESTAȚIILE VOR FI SOLUȚIONATE DE CĂTRE O COMISIE DE CONTESTAȚII FORMATĂ DIN 2-3 PERSOANE NUMITĂ DE CONDUCEREA AJF PRINTR-O DECIZIE, MEMBRII COMISIEI DE CONTESTAȚII TREBUIE SĂ FIE ALȚII DECÂT CEI DIN COMISIA EXAMENULUI DE ABSOLVIRE.

NOTĂ:

- La examenul final va participa în mod obligatoriu cel puțin un reprezentant al SFA.
- Catalogele de la examenul de admitere și de la examenul final de absolvire în original precum și dosarele candidaților vor fi predate Școlii Federale de Antrenori.
- Predarea dosarelor către reprezentantul SFA se va face înainte de susținerea examenului de absolvire dacă la predarea dosarelor către SFA se constată lipsa unor documente din dosar persoana respectivă nu poate susține examenul de absolvire.



www.frf.ro

- Dovada plății către FRF a documentelor necesare după examenul de absolvire (diplomă, card)
Din documentul de plată trebuie să reiasă nominal pentru cine a fost achitat.
- Fiecare AJF poate organiza maxim 2 serii de curs într-un an calendaristic, excepție făcând Bucureștiul. Numărul maxim de locuri pentru o serie este de 25.
- Un candidat nu poate să urmeze cursul de obținere sau de perfecționare și reînnoire a Licenței UEFA "C" în alt județ decât cel în care își are domiciliul, excepție făcând candidatul în al cărui județ nu se organizează cursul respectiv. Pentru a fi eligibil să urmeze cursurile desfășurate de un al AJF, candidatul trebuie să aibă acceptul scris al AJF-ului de care aparține.

VI. CURSURILE DE PERFEȚIONARE ȘI REÎNNOIRE A LICENȚEI UEFA "C"

Pentru organizarea unui curs de perfecționare în vederea reînnoirii Licenței UEFA "C" de către Asociațiile Județene de Fotbal acestea trebuie să facă următorul demers:

- a. Adresă din partea AJF către SFA cu minim 15 zile înainte de data preconizată pentru desfășurarea cursului de perfecționare și reînnoire prin care să înștiințați SFA de intenția de a organiza acest curs. Adresa trebuie să include și o anexă cu materialele propuse de Comisia tehnică a AJF pentru cursul respectiv pentru a fi aprobate de SFA.
- b. Publicarea anunțului pe site-ul oficial AJF-ului cu privire la organizarea acestui curs.
- c. Pentru cursul de perfecționare și reînnoire AJF-urile au obligația de a coopta formatori ai FRF din județul/zona respectivă. Dacă nu sunt formatori disponibili AJF-urile trebuie să colaboreze cu lectori/formatori cu experiență în activitatea de formare profesională pentru calificări cum ar fi: instructor sportiv de fotbal, antrenor de fotbal, profesori de educație fizică și sport etc.)
- d. După finalizarea cursului AJF-ul înaintează către SFA tabelul nominal în original cu participanții la cursul de perfecționare și reînnoire, tabel ce va fi semnat de către Președintele AJF și de către Președintele Comisiei Tehnice a AJF. Tabelul nominal trebuie însoțit și de o fotografie 3/4 (tip buletin) pe suport de hârtie foto – clasic și în format electronic – jpg, png).
- e. Dovada achitării taxei de eliberare a cardului – 50 lei.

