

FIȘĂ DE EVIDENȚĂ A ACTIVITĂȚII PENTRU SEZONUL DE SALĂ (octombrie 2018 - martie 2019)

Sprint - garduri

Sportiv

Antrenor

Club Sportiv

[illegible][illegible]

FIȘĂ DE EVIDENȚĂ A ACTIVITĂȚII PENTRU SEZONUL DE SALĂ (octombrie 2018 - martie 2019)

Semi fond, fond

Sportiv

Nr antrenamente

Club Sportiv

Antrenor

[illegible][illegible]

FIȘĂ DE EVIDENȚĂ A ACTIVITĂȚII PENTRU SEZONUL DE SALĂ (octombrie 2018 - martie 2019)

Sărituri

Sportiv

Nr antrenamente

Club Sportiv

Antrenor

[illegible][illegible]

FIȘĂ DE EVIDENȚĂ A ACTIVITĂȚII PENTRU SEZONUL DE SALĂ (octombrie 2018 - martie 2019)

Aruncări

Sportiv

Nr antrenamente

Club Sportiv

Antrenor

[illegible][illegible]

PROBĂ

B. O. P. J.

PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE 2020

ATLET										
NUME PRENUME			DATA ȘI LOCUL NAȘTERII				DOMICILIUL STABIL			
CARTE IDENTITATE			PAȘAPORT		COD IBAN			LEGITIMAȚIE		
C.N.P.			Serie							
Serie/Nr			Eliberat							
Eliberat			Expiră							
ȘCOALĂ			CLUB SPORTIV				DUBLĂ LEGITIMARE			
ECHIPAMENT SPORTIV										
Talie	Greutate	Adișași	Cuie	Trening	Șort	Iegări	Maieu	Polo	Șapcă	Sac

ANTRENOR										
NUME PRENUME			DATA ȘI LOCUL NAȘTERII				DOMICILIUL STABIL			
CARTE IDENTITATE			PAȘAPORT		COD IBAN			Nr CARNET		
C.N.P.			Serie							
Serie/Nr			Eliberat							
Eliberat			Expiră							
LOC DE MUNCĂ			CLUB SPORTIV				Grad did/Categ antr			
ECHIPAMENT SPORTIV										
Talie	Greutate	Adișași	Trening	Bermude	Polo	Șapcă	Sac			

EVOLUȚIA PERFORMANȚELOR ÎN CICLUL OLIMPIC 2016 - 2020								
PERFORMANȚE	2017		2018		2019		2020	
	Planif	Realiz	Planif	Realiz	Planif	Realiz	Planif	Realiz
PROBĂ PRINCIPALĂ								
PROBĂ SECUNDARĂ								

! VIZA MEDICALĂ se obține numai de la CMS București cu programare de la medicul Federației
! PASAPORT sportiv și antrenor, valabilitate 5 (cinci) ani

VIZAT SECRETAR GENERAL
 Augustin Iancu

VIZAT DIRECTOR LOTURI JUNIORI
 Doru Crișan

Subsemnatul în calitate de antrenor, (Nume, prenume).....și atlet (nume prenume)..... ne angajăm să respectăm următoarele condiționalități stabilite prin reglementările interne ale F.R.A. :

1. Statutul, regulamentul de funcționare al FRA și W.A. precum și toate normele legale existente în materie de control doping și substanțe interzise prevăzute în regulamentele interne și internaționale ale W.A. WADA, ANAD, Codul Mondial Antidoping 2015, Legea nr. 227/2006 din 07.02.2006 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport, versiunea actualizată la data de 01.07.2017, O.U.G. Nr. 40/2016, Legea nr. 153/2017, Legea nr. 243/2015 pentru modificarea și completarea Legii nr.227/2006 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr 793/26.10.2015, Hotărârea nr. 771/28.09.2015 privind modificarea și completarea ”Normelor metodologice privind organizarea și desfășurarea controlului doping”, O.G. Nr.59/2006 cu modificările acesteia, privind utilizarea suplimentelor nutritive de către sportivi, versiune consolidată prin Legea nr. 5/2017, Legea 104/2008 din 09.05.2008 privind prevenirea și combaterea producerii și a traficului ilicit de substanțe dopante cu grad mare de risc, publicată în Monitorul Oficial, Partea I nr451 din 28.06.2011.
2. Împreună cu sportivul, am luat la cunoștință și ne asumăm în totalitate responsabilitățile ce decurg din Regula nr.7 din Regulamentul W.A. cu privire la reprezentanții autorizați ai atleților.
3. Ne angajăm să nu desfășurăm activități cu caracter extrem și risc major de accidentare care nu sunt în directă legătură cu activitatea specifică practică.
4. Anunțarea în termen de 24 H a Departamentului medical al FRA și a Directorului de loturi de juniori a oricărei situații medicale care poate afecta negativ procesul de pregătire sau participarea în concurs a sportivului, în vederea asigurării de către FRA a suportului necesar tratării în cele mai bune condiții a afecțiunii respective.
5. Respectarea regulamentului FRA referitor la normele de etică și conduită în cantonamentele interne și internaționale precum și a celor legate de relațiile interpersonale.(sportiv-sportiv, sportiv-antrenor)
6. În cazul în care sportivul își desfășoară activitatea în baza unui ”Contract de activitate sportivă”datele vor fi comunicate la FRA imediat după parafarea contractului.
7. Documentele de planificare și evidență solicitate se vor preda la datele stabilite de Responsabilul de contract după cum urmează
 - Planul anual de pregătire, până la 15.12.2019 (format electronic) 15.01.2020 (suport hârtie)
 - Rapoartele lunare, până la 05. ale lunii următoare celei raportate.(format electronic)
 - Anexa 7 ”Raport de activitate semestrială” până la 30.07.2020 și 25.12.2020

În cazul nerespectării și/sau neîndeplinirii obligațiilor asumate prin acest document se recunoaște dreptul FRA de a suspenda ori ce formă de finanțate directă sau indirectă (cazul în care finanțarea este făcută de COSR prin intermediul FRA) până la data remedierii situației create

Semnătură Antrenor

Data depunere

Semnătură Sportiv

AVIZARE CLUB SPORTIV

Director/Președinte

PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

[illegible]

RAPORT DE ACTIVITATE

Luna

ATLET

Grup probe

Sprint

Nr zile antrenament

Nr antrenamente

CONȚINUTUL PREGĂTIRII

I. Mobilizarea filierelor energetice

EXERCİȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL
Alergare accelerată,start picioare 30 - 50 m	100%			
Alergare accelerată,start picioare 80 - 120 m	100%			
Alergare accelerată,start picioare 90 - 95% 80 - 120 m				
Alergare accelerată,start picioare 85 - 95% 200 - 600 m				

II. Dezvoltarea forței segmentare și plyometrie

EXERCİȚIU	%F.M.	Sarcină	Nr repet	VOLUM TOTAL
Semigenuflexiuni cu/ fără desprindere (gambă - coapsă 90°)				
Genuflexiune completă				
Ridicări vârfuri				
Efort muscular excentric				
Pus la piept/Smuls				
Mers fandat				
EXERCİȚIU			Nr repet	VOLUM TOTAL
Sărituri fără elan (lungime/triplu/penta/decasalt)				
Sărituri pe/de pe ladă, pe loc sau în deplasare				
Sărituri peste garduri pe două picioare				

III. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii specifice

EXERCİȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL

IV. Valori maxime de antrenament (valorile maxime pentru exercițiile utilizate)

EXERCİȚIU	Data	Rezultat

V. Îmbolnăviri - accidentări

DIAGNOSTIC	TRATAMENT	DURATĂ

VI. Medicație susținătoare de efort

PRODUS	CANTITATE	PRESCRIS DR.	FINANȚARE

VII. Participare în concursuri

CONCURS	LOCALITATE	DATA	PERFORM

VIII. Control doping

DATA	CINE A EFECTUAT CONTROLUL	TIP DE CONTROL	REZULTAT

IX. Concluzii antrenor

SEMNĂTURĂ ANTRENOR

RAPORT DE ACTIVITATE

Luna

ATLET
Nr zile antrenament
Nr antrenamente

Grup probe Semifond-fond

CONȚINUTUL PREGĂTIRII

I. Mobilizarea filierelor energetice

MIJLOACE	% Intensitate din VMA	Distanță/Timp	VOLUM TOTAL		
Alergare tempo uniform	70 - 75% vma				
	75 - 85% vma				
	85 - 95% vma				
	95 - 100% +vma				
Alergare fragmentată	% Intensitate din V.max	Distanță/Timp	Nr rep	VOLUM TOTAL	
	85 - 100% V.max (45" - 2')				
	80 - 90% V.max (2' - 6')				
Alergare tempo variat	Palier de intensitate	Durată în palier	VOLUM TOTAL		
Alergare teren variat	Locație	Distanță/Timp	VOLUM TOTAL		
VOLUM TOTAL ALERGARE	A.T.U.	A.F.	A.T.V.	A.teren variat	V.T.

II. Exerciții de dezvoltare fizică generală și plyometrie

EXERCIȚIU	VOLUM TOTAL
Exerciții analitice pentru dezvoltarea musculaturii (fără sarcini suplimentare)	
Exerciții speciale în pantă (la deal și la vale)	
Sărituri pe/de pe ladă	
Sărituri fără elan (lungime/triplu/penta/deca)	

III. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii specifice

EXERCIȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL

IV. Valori maxime de antrenament (valorile maxime pentru exercițiile utilizate)

EXERCIȚIU	Data	Rezultat
Pentru "alergarea tempo uniform" TEST indirect VMA (1000m/2000m		
Pentru "alergarea fragmentată" TEST pt distanțele utilizate în antrenament		

V. Îmbolnăviri - accidentări

DIAGNOSTIC	TRATAMENT	DURATĂ

VI. Medicație susținătoare de efort

PRODUS	CANTITATE	PRESCRIS DR.	FINANȚARE

VII. Participare în concursuri

CONCURS	LOCALITATE	DATA	PERFORM

VIII. Control doping

DATA	CINE A EFECTUAT CONTROLUL	TIP DE CONTROL	REZULTAT

IX. Concluzii antrenor

SEMNĂTURĂ ANTRENOR

Luna

Sărituri

Nr antrenamente

I. Mobilizarea filierelor energetice

EXERCIȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL
Alergare accelerată (A.a) s.p. 100%, 30 - 60 m	100%			
Alergare accelerată (A.a) start picioare 85 - 95%, 80 - 120 m				
Alergare accelerată (A.a) s.p. 100%, 30 - 60 m cu prăjina				
Alergare lansată (A.L.) 20 - 40 m	100%			

EXERCİȚIU	%F.M.	Sarcină	Nr repet	VOLUM TOTAL
Semigenuflexiuni cu/ fără desprindere (gambă - coapsă 90°)				
Genuflexiune completă				
Ridicări vârfuri				
Efort muscular excentric				
Pus la piept/Smuls				
Exercițiu triceps				
Tracțiuni				
Mers fandat cu haltera				
Acrobatică				
	Nr rep/serie	Nr serii		VOLUM TOTAL
Sărituri fără elan (lungime/triplu/penta/deca)				
Sărituri pe/de pe ladă pe unul/două picioare				
Sărituri peste garduri pe două picioare				

EXERCİȚIU	VOLUM TOTAL
Sărituri cu elan scurt și mediu 5 -11 pași	
Sărituri cu elan complet Elanul de concurs)	
Sărituri cu lădiță (10 -15 cm) pentru lungime și triplu/30-40cm pentru înălțime	
Combinatii de pași cu elan scurt/mediu	

[illegible]

Luna

Aruncări

Nr antrenamente

I. Dezvoltarea forței segmentare și plyometrie

EXERCIȚIU	%F.M.	Sarcină	Nr repet	VOLUM TOTAL
Semigenuflexiuni cu/ fără desprindere (gambă - coapsă 90°)				
Genuflexiune completă				
Împins culcat, oblic / perpendicular, priză largă sau strânsă				
Lucru muscular excentric picioare /brațe				
Pus la piept/Smuls				
Rotări de trunchi din șezând sau din picioare				
Triceps din culcat pe spate /din picioare				
Penta / decasalt pe două picioare				
Sărituri peste garduri pe două picioare în deplasare				

EXERCIȚIU	Material	Nr repet	VOLUM TOTAL
Aruncări fără elan			
Aruncări cu elan complet			
Aruncări cu materiale mai ușoare			
Aruncări cu materiale mai grele			
Aruncări mingii medicinale			
Aruncări biluțe			
Imitări / lucru cu elastic			

[illegible]

IV. Îmbolnăviri - accidentări

DIAGNOSTIC	TRATAMENT	DURATĂ

V. medicație susținătoare de efort

PRODUS	CANTITATE	PRESCRIS DR.	FINANȚARE

VI. Participare în concursuri

CONCURS	LOCALITATE	DATA	PERFORM

VII. Control doping

DATA	CINE A EFECTUAT CONTROLUL	TIP DE CONTROL	REZULTAT

VII. Concluzii antrenor

SEMĂTURĂ ANTRENOR

M

RAPORT DE ACTIVITATE

Luna

ATLET

Grup probe

Sărituri

Nr zile antrenament

Nr antrenamente

CONȚINUTUL PREGĂTIRII

I. Mobilizarea filierelor energetice

EXERCİȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL
Alergare accelerată, start picioare 30 - 50 m	100%			
Alergare accelerată, start picioare 80 - 120 m	100%			
Alergare lansată 20 - 40m (cu / fără prăjină)				

II. Dezvoltarea forței segmentare și plyometrie

EXERCİȚIU	%F.M.	Sarcină	Nr repet	VOLUM TOTAL
Semigenuflexiuni cu/ fără desprindere (gambă - coapsă 90°)				
Genuflexiune completă				
Ridicări vârfuri				
Efort muscular excentric				
Pus la piept/Smuls				
Tracțiuni la bara fixă. Cu sau fără răsturnare				
Mers fandat cu/fără halteră (Distanță/greutate - m/Kg)				
Săritură în lungime/triplu/penta/decasalt fără elan				
Sărituri succesive pe două picioare peste garduri				
Sărituri pe / de pe ladă				

III. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii specifice

EXERCİȚIU	Nr pași	Nr repet	VOLUM TOTAL
Sărituri cu elan - elanuri scurte / medii			
Sărituri cu elan complet (elan de concurs)			
Sărituri cu lădiță (10-15cm pentru lungime/triplu - 30-40cm înălțime)			
Combinații de pași cu elanuri scurte/medii			
Sărituri fără elan - înălțime			
Exerciții de acrobatică			

IV. Valori maxime de antrenament (valorile maxime pentru exercițiile utilizate)

EXERCİȚIU	Data	Rezultat

V. Îmbolnăviri - accidentări

DIAGNOSTIC	TRATAMENT	DURATĂ

VI. Medicație susținătoare de efort

PRODUS	CANTITATE	PRESCRIS DR.	FINANȚARE

VII. Participare în concursuri

CONCURS	LOCALITATE	DATA	PERFORM

VIII. Control doping

DATA	CINE A EFECTUAT CONTROLUL	TIP DE CONTROL	REZULTAT

IX. Concluzii antrenor

SEMNĂTURĂ ANTRENOR

