



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,  
Sector 2, 020954,  
București,  
România

Tel: 021 317 49 99  
Fax: 021 317 49 99  
E-mail: [frorientare@gmail.com](mailto:frorientare@gmail.com)  
Web: [www.fro.ro](http://www.fro.ro)

Cod Fiscal: 4400824  
Cont IBAN:  
RO79RNCB0074029203640001  
B.C.R. Sector 3



## CURS PERFECTIONARE ANTRENORI 28.04-01.05. 2017

### PROGRAM

#### Vineri 28.04.2017

Ora 15,00-15.15 Deschiderea oficiala a cursului de perfectionare: Ing.Gheorghe Dinu, Presedinte FRO  
Loc de desfasurare: C305, Hotel Regia, Baile Olanesti, str. strada Forestierilor, nr. 34

Ora 16,00-18.00 Curs practic interactiv. Aspecte privind:  
- pregatirea organismului pentru efort ;  
- refacerea capacitatii de efort.  
Lect. Univ. Dr. Veronica Minoiu  
Loc de desfasurare: CN Parc Oras - Baile Olanesti

#### Sambata 29.04.2017

Ora 10,30-12.30 Curs practic interactiv. Aspecte privind abordarea traseelor in concurs.  
Loc de desfasurare: CN echipe - Baile Olanesti

Ora 17,00-19.00 Pasiunea in orientare. Comunicarea eficienta dintre antrenor si sportivi.  
Prof.Iosif Hecko- Vicepresedinte Presedinte FRO  
Loc de desfasurare: C305, Hotel Regia, Baile Olanesti, str. strada Forestierilor, nr. 34

#### Duminica 30.04.2017

Ora 08,00-10,00 Refacere, recuperare si supraantrenament.  
Lect. Univ. Dr. Veronica Minoiu  
Loc de desfasurare: C 305, Hotel Regia, Baile Olanesti, str. strada Forestierilor, nr. 34

Ora 11,00-13,00 Curs practic antrenori: Urmarirea comportarii sportivilor de lot in Campionatul National pe Echipe, aprecieri privind influenta actiunilor altor sportivi in luarea deciziilor.  
Loc de desfasurare: zona Campionat National pe Echipe-LD-Mihaiesti 2017

Ora 20,00-22.00 Analiza realitatii, obiectivelor intermediare si finale de performanta si acordarea acestora cu vointa personala a sportivilor. Aprecieri cu privire la rezultatelor obtinute la probele de control si semimaraton de sportivii loturilor nationale.  
Antrenor Ing.Prof.Emilian Minoiu - Presedinte C.A.  
Loc de desfasurare: C305, Hotel Regia, Baile Olanesti, str. strada Forestierilor, nr. 34

#### Luni 01.04.2017

Ora 07,00-09,00 Pregatirea tehnica in orientare.  
Antrenor Dr. Ing. Lucian Galateanu – membru al CA  
Loc de desfasurare: C 305, Hotel Regia, Baile Olanesti, str. strada Forestierilor, nr. 34

Ora 12,00- 13,00 Evaluare si discutii .  
Loc de desfasurare: zona Campionat National-LD-Mihaiesti 2017

Presedinte FRO,  
Gheorghe Dinu

Presedinte Colegiul Antrenorilor,  
Emilian Minoiu

*"1947-2017 – 70 de ani de Orientare în România"*

Federația Română de Orientare – Str. Vasile Conta, nr. 16, et. 5, camera 525, sector 2, București  
E-mail: [info@fro.ro](mailto:info@fro.ro); [frorientare@gmail.com](mailto:frorientare@gmail.com); [www.fro.ro](http://www.fro.ro)