



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

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

Tel/Fax: 021.317.49.99  
E-MAIL: info@fro.ro  
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824  
Cod: IBAN  
RO79RNCB007402920364  
0001  
B.C.R. Sector 3

## PROGRAM CURS PERFECTIONARE ANTRENORI 27.11-01.12. 2015 BAILE GOVORA

### Vineri 27.11.2015

- Ora -18,00 Sosire si cazare Hotel BELVEDERE Baile Govora
- Ora 18,30 Cina
- Ora 19,30-19,40 Deschiderea cursului  
- Gheorghe Dinu – Presediunte FRO  
Loc de desfasurare: sala de sedinte Hotel Belvedere Govora
- Ora 19,40-20,00 Hartă. Busolă. Inteligență.Natura.ORIENTARE *Proiectul de promovare, selecție și inițiere, în cadrul Programului Pierre de Coubertin, finanțat de Ministerul Tineretului și Sportului* o oportunitate ideala pentru depistarea de talente si viitori sportivi de performanta.  
- Ing. Gheorghe Dinu – Presediunte FRO ;  
Loc de desfasurare: sala de sedinte Hotel Belvedere Govora
- Ora 20,20-21,20 Selectia primara in orientare – Prof. Laza Ileana membru al Colegiul Antrenorilor(CA).  
Loc de desfasurare: sala de sedinte Hotel Belvedere Govora

### Sambata 28.11.2015

- Ora 08,00- 08,30 Mic dejun
- Ora 09,30-10,30 LP. Teste specifice selectiei juniorilor mici pentru orientarea de performanta. Lect. Univ. Dr. Veronica Minoiu  
Loc de desfasurare: sala de sedinte Hotel Belvedere Govora
- Ora 11,00-12,30 Curs practic: Alegerea reperului de atac si vizarea postului de control. Comitetul de Organizare - Coordonator CA  
Loc de desfasurare Mihaiesti
- Ora 13,00-13,30 Pranz
- Ora 15,00-17,00 Curs practic. Exerciții de orientare. CA Parc Govora
- Ora 18,30 Cina
- Ora 19,30-21.30 Factorii performantei in Orientare si mijloacele de pregatire optime pentru dezvoltarea juniorilor – Antr. Ing. Lucian Galateanu – membru al CA  
Loc de desfasurare:sala de sedinte Hotel Belvedere Govora
- Ora 21,40-23.30 Criterii de selectie loturi nationale 2016 – CA.  
Loc de desfasurare:sala de sedinte Hotel Belvedere Govora



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

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

Tel/Fax: 021.317.49.99  
E-MAIL: info@fro.ro  
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824  
Cod: IBAN  
RO79RNCB007402920364  
0001  
B.C.R. Sector 3

---

## Duminica 29.11.2015

- Ora 08,00- 08,30 Mic dejun
- Ora 11,00-12,00 Concurs National de selectie: Proba de sprint. Prof Dionisie Rosca , Ing. Arpad Tokes  
Curs practic antrenori: urmarirea pierderilor de timp in luarea decizilor privind alegerea variantelor in proba de sprint- categoria juniori mici.  
Concurs OPEN: Proba de sprint  
Loc de desfasurare Baile Govora
- Ora 13,00-13,30 Pranz
- Ora 15,00-16,00 Curs practic. Realergarea cronometrata a probei de sprint.  
Ora 16,20-18,20 Lectie interactiva: Analiza comportarii sportivilor in probe de sprint a CN de selectie - CA  
Loc de desfasurare:sala de sedinte Hotel Belvedere Govora
- Ora 18,30 Cina
- Ora 19,40-21,40 Sedinta CD  
Loc de desfasurare:sala de sedinte Hotel Belvedere Govora

## Luni 30.11.2015

- Ora 08,00- 08,30 Mic dejun
- Ora 11,00- 13,00 Concurs National de selectie, Mihaiesti – Prof. Dionisie Rosca , Ing. Arpad Tokes  
Ora 11,00-13,00 Curs practic Urmarirea actiunilor de corelare intre tempoul de alergare si precizia in gasirii posturilor de control. Coordonator: CA  
Concurs OPEN, medie distanta , Mihaiesti
- Ora 13,00-13,30 Pranz
- Ora 15,30-17,30 Schi orientare: trecut, prezent si viitor – Prof. Iosif Hecko  
Loc de desfasurare:sala de sedinte Hotel Belvedere Govora
- Ora 18,30 Cina  
Ora 19,30-21,00 Factorii care conditioneaza performanta in orientare. Lect.univ.dr. V Minoiu  
Loc de desfasurare:sala de sedinte Hotel Belvedere Govora
- Ora 21,10- 22,40 Aprecieri cu privire la rezultatelor obtinute de sportivii loturilor nationale la WOC si SEEOC2015. Perfectionarea sistemului de selectie si pregatire al sportivilor care vor reprezenta Romania in competitile internationale - Prof. Emilian Minoiu - Presedinte C.A.  
Loc de desfasurare:sala de sedinte Hotel Belvedere Govora

## Marti 01.12.2015

- Ora 08,00- 08,30 Mic dejun
- Ora 9,00- 11,00 Evaluare si discutii . Festivitatea de inchidere.



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

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

Tel/Fax: 021.317.49.99  
E-MAIL: info@fro.ro  
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824  
Cod: IBAN  
RO79RNCB007402920364  
0001  
B.C.R. Sector 3

---

Loc de desfasurare: sala de sedinte Hotel Belvedere Govora

Ora 12

Pranz

Secretar FRO,

Constantin Alexandrescu

Presedinte Colegiul Antrenorilor,

Emilian Minoiu