

## **REGULAMENT DE ORGANIZARE SI FUNCTIONARE A FEDERATIEI ROMANE DE CULTURISM SI FITNESS**

### **ISTORIC -ORGANIZARE**

Sportul, în larga accepțiune care i se dă astăzi acestei noțiuni, a fost din cele mai vechi timpuri o componentă a vieții sociale a tuturor civilizațiilor umane pe care istoria le consemnează.

Sportul, ca activitate specific umană, a fost cel mai adesea un mijloc prin care oamenii trăgeau foloase imediate pentru progresul lor, și nu de puține ori a fost considerat și un simplu mijloc de recreere, de agrement. Aceste 2 alternative au coexistat de-a lungul vremurilor, cu accente mai puternice sau mai slabe asupra evoluției societății omenеști, indiferent de epocă, popor sau zonă geografică în care s-au situat, până în zilele noastre.

Culturismul, sport cunoscut și practicat în antichitate, a fost prezent în diferite forme, în concordanță cu stadiul de dezvoltare al umanității, ocupând un loc demn printre diferitele discipline sportive.

#### **Culturismul este un sport, o știință, o artă.**

Este un **sport** pentru că include toate elementele ca sport – un antrenament adecvat, specific, cu mijloace și metode proprii, un circuit competițional cuprinzând organizatori, antrenori, arbitrii și un număr impresionant de practicanți.

Este o **știință**. Cei care vor să ajungă pe culmile măiestriei sportive ale acestei discipline trebuie să aibă noțiuni însemnate cu privire la anatomie, fiziologie, biomecanică, nutriție, recuperare după efort, etc.

Este o **artă**. Este nevoie de un deosebit simț artistic pentru elaborarea unui program de prezentare a musculaturii de înalt nivel estetic. Este necesară o deosebită armonie între mișcări și fondul muzical.

Este suficient să menționăm în acest sens cultul grecilor și al romanilor pentru arhitectura externă a trupului uman, materializat prin opere de artă de o excepțională valoare artistică, create de artiști nemuritori (Fidias, Praxitel, Lisip).

Cel dintâi atlet care a folosit metoda antrenamentului progresiv cu greutatea a fost Milon din Cretona, de 6 ori învingător în Jocurile Olimpice.

Părintele Culturismului modern este considerat medicul Frederich Muler, cunoscut sub numele de Eugen Sandow.

Însă când se vorbește de culturism este imposibil de a se evita numele lui Bob Hoffman, dar mai ales cel al fraților Weider, care prin efortul lor neobosit reușesc să formeze o puternică organizație – **International Federation of Body-Builders – I.F.B.B.** – în anul 1946.

Această federație, al cărei președinte este renumitul “ambasador al culturismului” Ben Weider, cuprinde actualmente peste 150 de națiuni, printre care face parte și România, prin afilierea ce a avut loc în anul 1990.

În România, în perioada 1965-1969 s-au pus bazele culturismului din punct de vedere teoretic și practic, organizatoric și competițional, anul 1966 marcând începutul unei noi etape în viața culturismului când se organizează sub egida Federației Române de Haltere, primul Campionat Național la Craiova pentru Juniori și la Cluj-Napoca pentru Seniori, la acea vreme pe categorii de înălțime.



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România  
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00  
Email: [contact@frcf.ro](mailto:contact@frcf.ro) Website: [www.frcf.ro](http://www.frcf.ro)  
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001  
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009  
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

La 24 martie 1970, Biroul Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport a hotărât ca Federația Română de Haltere să-și schimbe denumirea în Federația Română de Haltere și Culturism- F.R.H.C. – pe care a menținut-o până în anul 1989.

Anul 1990 marchează trecerea la cea de-a doua etapă în care visul tuturor culturistilor din România se realizează: crearea la 11 Ianuarie a Federației Române de Culturism.

Având în vedere noile prevederi legislative ale României un pas important în activitatea culturismului și fitness-ului din România, a fost reorganizarea federației în baza Legii Educației Fizice și a Sportului nr. 69/2000, a Regulamentului său de aplicare și a Ordonanței 26/2000, FRCF fiind constituită în condițiile legii, prin asocierea Cluburilor Sportive profilate pe culturism și fitness, precum și a Asociațiilor Județene de Culturism și Fitness și cea a municipiului București, urmărind desfășurarea unor activități de interes general pentru dezvoltarea și afirmarea culturismului și fitness-ului pe plan local, național și internațional, fiind structură de interes național.

F.R. Culturism și Fitness este singura autorizată să organizeze și să controleze activitatea de culturism și fitness din România.

F.R. Culturism și Fitness organizează sau tutelează competițiile oficiale de culturism și fitness cu caracter național și cele internaționale care au loc pe teritoriul României.

F.R. Culturism și Fitness are siglă, fanion, insignă și ștampilă proprii.

Prevederile statutului FRCF sunt în concordanță cu O.G. 26/2000, cu Legea 69/2000 și cu Regulamentul său de aplicare și sunt obligatorii pentru toți membrii săi.

### **SUPRAVEGHEREA SI CONTROLUL M.T.S.**

Ministerul Tineretului și Sportului exercită supravegherea și controlul asupra structurilor sportive, persoane juridice de drept public sau privat.

M.T.S. numeste delegați în cadrul structurilor sportive persoane juridice de drept privat de utilitate publică, cu care a încheiat contracte de finanțare, pe bază de programe.

MTS retrace avizul și autorizația de funcționare a FRCF în toate cazurile prevăzute în statutul FRCF.

### **AFILIEREA INTERNAȚIONALĂ**

FRCF este un organism național afiliat la Federația Internațională a Culturistilor, este recunoscută legal de aceasta (IFBB) pe principiul unei singure federații pentru fiecare țară, având avizul MTS, plătind taxa anuală de membru IFBB.

FRCF asigură reprezentarea României în competițiile sportive și în organismele internaționale la care este afiliată, stabilește și întreține relații de colaborare și schimburi sportive cu federațiile similare din alte țări și cu diferite organizații internaționale.

### **SCOPUL, OBIECTIVELE SI ORGANELE DE CONDUCERE SI CONTROL ALE**

#### **F.R.C.F.**

Scopul, obiectivele și atribuțiile FRCF precum și drepturile și îndatoririle membrilor afiliați sunt prevăzute în statutul FRCF, aprobat de Adunarea Generală.

Organele de Conducere și Control ale FRCF sunt:

-Adunarea Generală-Ordinară

-Extraordinară

-de Alegeri

-Biroul Federal format din –Președinte

- Vicepreședinte

- Secretar General

- 4 Membri

Componența numerică a Biroului Federal se poate modifica conform art.62 din statutul FRCF.

-Comitetul Executiv al Biroului Federal-Președinte

-Vicepreședinte

-Secretar General

-Comisia de Cenzori – Cenzorul.

Organele de conducere și control ale FRCF au atribuții precis stipulate în statutul FRCF.

Pentru îndeplinirea eficientă a atribuțiilor și obligațiilor prevăzute în statul și regulamente, Biroul Federal are în subordine următoarele colegii și comisii centrale.

1.Colegiul Central al Antrenorilor.

2.Colegiul Central al Arbitrilor.

3.Comisia Centrală de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări.

4.Comisia de Disciplină, Toleranță și Fairplay.

5.Comisia Medicală, Antidoping și de Cercetare Științifică.

6.Comisia Centrală de Femei.

7.Comisia de Presă, Relații cu Publicul, Mass-media.

8.Comisia de Apel.

### **1.Colegiul Central al Antrenorilor**

Colegiul este format din 3-5 membrii condus de un președinte ales de Biroul Federal, având următoarele sarcini:

a. Stabilește orientarea, conținutul și metodică procesului de antrenament ținând cont de particularitățile de vârstă, sex și aptitudinile individuale ale sportivilor.

b. Participă la întocmirea tuturor planurilor de pregătire ale loturilor naționale reprezentative și are drept de control asupra procesului de antrenament la nivelul acestora, precum și al secțiilor din țară.

c. Asigură selecționarea și promovarea sportivilor în loturile naționale, cu aprobarea Biroului Federal.

d. Colaborează cu celelalte colegii și comisii centrale la elaborarea calendarului sportiv intern și internațional, a regulamentelor și normelor de clasificare sportivă.

e. Studiază literatura de specialitate, colaborează cu Institutul Național de Cercetare pentru Sport, cu Institutul Național de Medicină Sportivă pentru elaborarea unor studii și cercetări științifice referitoare la practicarea sportului de performanță.

f. Ține evidența activității antrenorilor din țară.

g. Analizează participarea sportivilor români la competițiile internaționale în cel mult 30 de zile de la participare, informând Biroul Federal.

h. Stabilește criteriile de selecție a sportivilor pentru loturile naționale și propune normele de finanțare pentru componenții loturilor.

i. Asistă la recoltarea probelor doping, în stația de recoltare, cu un membru desemnat din cadrul comisiei.

j. Organizează anual un colochiu de specialitate cu antrenorii și instructorii de culturism și fitness.

### **2.Colegiul Central al Arbitrilor.**

Colegiul este format din 3-5 membrii condus de un președinte ales de BF, având următoarele sarcini:

a. Îndrumă și controlează activitatea tuturor arbitrilor din țară.

b. Rezolvă contestațiile privind abaterile de la regulamentul tehnic de concurs.

c. Elaborează instrucțiuni privind interpretarea și îmbunătățirea regulamentului tehnic al FRCF.

- d. Organizează examene pentru promovarea arbitrilor de la o categorie la alta, stabilește și aprobă clasificarea arbitrilor.
- e. Ține evidența tuturor arbitrilor aprobă propunerile privind promovarea, retrogradarea și redierea arbitrilor.
- f. Propune BF arbitrii pentru competițiile interne și internaționale.
- g. Califică noi arbitrii, în urma testelor de arbitraj susținute la cel puțin 2 etape de campionat național, conform cerințelor prevăzute în regulamentul de competiții, clasificări și arbitraj al FRCF.

### **3. Comisia Centrală de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări.**

Comisia este formată din 3-5 membrii condusă de un președinte ales de BF, având următoarele atribuții:

- a. Elaborează regulamentele competițiilor naționale și a competițiilor internaționale desfășurate în România.
- b. Aprobă și omologhează bazele sportive și instalațiile necesare desfășurării competițiilor, conform regulamentului de competiții al FRCF.
- c. Supune aprobării BF cererile de transfer ale sportivilor în conformitate cu regulamentul de transferări al FRCF.
- d. Ține evidența participării sportivilor români la competițiile interne și internaționale.
- e. Supune aprobării BF acordarea clasificărilor sportive în conformitate cu hotărârile MTS.
- f. Legitimează și ține evidența sportivilor legitimați, ține evidența cluburilor afiliate, a instructorilor sportivi, în registre speciale.
- g. Încheie contracte de organizare cu organizatorii tuturor competițiilor interne și internaționale care se desfășoară în România.
- h. Acordă vizele anuale și de participare la competiții.
- i. Modifică cu aprobarea BF, aducând la cunoștința adunării generale, eventualele modificări efectuate în structura competițiilor.
- j. Omologhează materialele folosite în antrenament (aparaturile) și echipamentul necesar, de antrenament și competițional și eliberează avize de funcționare-licență de specialitate-a sălilor de antrenament pentru culturism și fitness, contra taxelor stabilite de Biroul Federal.
- k. Îndeplinește orice alte atribuții prevăzute în regulamentul de competiții, clasificări și arbitraj al FRCF.

### **4. Comisia de Disciplină, Toleranță și Fair-play.**

Comisia este formată din 3-5 membrii condusă de un președinte ales de BF, având următoarele atribuții:

- a. Analizează și judecă abaterile de la statutul și regulamentele FRCF și de la disciplina sportivă, săvârșite de sportivi, antrenori, instructori și arbitrii.
- b. Ține evidența sancțiunilor aplicate sportivilor, antrenorilor, instructorilor și a arbitrilor.
- c. Hotărârile luate de comisia de disciplină vor fi supuse aprobării BF.
- d. Propune spre aprobare BF, ridicarea unor sancțiuni acordate de către comisie.
- f. Activitatea comisiei are la bază statutul FRCF cap. XIII și XVI.

### **5. Comisia Medicală, Antidoping și de Cercetare Științifică.**

Comisia este formată din 3-5 membrii condusă de un președinte ales de BF și are următoarele atribuții:

- a. Activitatea comisiei se desfășoară sub autoritatea Comisiei Naționale Antidoping, respectând regulamentele Federației Internaționale, ale CIO, respectiv ale COR.

- b. Aplică măsuri de prevenire, control și reprimare a folosirii substanțelor interzise și a metodelor neregulate destinate să mărească în mod artificial capacitatea fizică a sportivilor sau să modifice rezultatele competițiilor.
- c. Propune BF efectuarea controlului antidoping la competițiile organizate de FRCF.
- d. Stabilește numărul de sportivi selecționați pentru testarea doping în timpul antrenamentelor și în afara lor.
- e. Anunță sportivii selecționați să se prezinte la testarea doping.
- f. Informează BF în ce privește rezultatele testului antidoping și propune sancțiunile în caz de depistare pozitivă.
- g. Desemnează un membru al comisiei să participe la recoltarea probelor în vederea testării doping.
- h. Îndeplinește atribuțiile cap. XV din statutul FRCF.

### **6. Comisia Centrală de Femei.**

Comisia este formată din 3-5 membrii condusă de un președinte ales de BF, având următoarele atribuții:

- a. Popularizarea culturismului și fitnessului la nivel național.
- b. Sprijină participarea sportivelor de la culturism și fitness în competiții interne și internaționale.
- c. Împreună cu Colegiul Central al Antrenorilor și Colegiul Central al Arbitrilor promovează cadre de specialitate din rândul femeilor.
- d. Se preocupă permanent de starea de sănătate și de diferitele probleme specifice sexului feminin.

### **7. Comisia de Presă, Relații cu Publicul, Mass-media.**

Comisia este formată din 3-5 membrii condusă de un președinte ales de BF, având următoarele atribuții:

- a. Promovarea și cultivarea imaginii culturismului și fitnessului ca model educațional în viața de toate zilele.
- b. Atragerea în cadrul activității comune sportive a unui număr cât mai mare de persoane de vârste și profesii diferite, persoane cu handicap, precum și diverselor categorii sociale cu grad mare de risc: copii din orfelinate, centre de plasament, minorități etnice.
- c. Colaborează cu revistele de specialitate, presă, televiziune, radio în vederea promovării imaginii FRCF.

### **8. Comisia de Apel.**

Comisia este formată din 3-5 membrii condusă de un președinte ales de BF, având următoarele atribuții:

- a. Comisia de Apel judecă apelurile introduse de membrii federației împotriva hotărârilor pronunțate de către Colegiile și Comisiile FRCF.
- b. Poate hotărâ în aplicarea sau ridicarea oricărei sancțiuni prevăzute în statutul și regulamentele FRCF, cu excepția excluderii din activitatea sportivă.
- c. Comisia de Apel înaintează spre aprobarea BF, deciziile sale.

### **PERSONALUL SALARIAT AL FRCF.**

Statul de funcții al FRCF este aprobat de către Biroul Federal și cuprinde următoarele funcții:

- 1. Secretar general – normă 1/1.
- 2. Instructor sportiv – normă 1/1.

### 3. Contabil – normă 1/2.

Personalul salariat al FRCF este angajat în condițiile legii.

La propunerea Biroului Federal, MTS poate suplimenta sau reduce statul de funcții al FRCF.

Atribuțiile principale ale salariaților FRCF sunt stipulate în statutul FRCF și în fișa posturilor.

Eliberarea din funcție, precum și ocuparea posturilor vacante se face în condițiile legii și cerințelor FRCF, președintele emițând un ordin de încadrare în cazul unui post vacant. Ocuparea posturilor vacante se vor face conform art.80 din statutul FRCF.

### **SPORTIVII**

Sportivii sunt persoane de ambe sexe, cu vârsta de peste 14 ani, indiferent de apartenență politică și religioasă, care practică sistematic un program de antrenament sub îndrumarea unor cadre de specialitate.

a. Pentru a lua parte la reuniunile oficiale ale FRCF, un sportiv trebuie să fie membru al unui club sportiv afiliat la FRCF, să posede Carnet de legitimare eliberat de FRCF, cu viza anuală și medicală la zi și să fi împlinit vârsta de 14 ani.

b. La competițiile oficiale sportivii vor prezenta la cântarul oficial Carnetul de legitimare cu vizele la zi, în plus juniorii vor prezenta actul de identitate pentru stabilirea vârstei de junior.

c. Sportivii legitimați la un club, nu pot participa la concursuri pentru un alt club sportiv, dar pot participa cu statut de sportiv cu dublă legitimare conform prevederilor art. 10 din Regulamentul de Competiții al FRCF.

d. Legitimarea sportivilor se face la FRCF pe baza următoarelor acte: Cerere de legitimare cu avizul favorabil al clubului la care se legitimează, 2 fotografii 3/4, avizul medicului că este apt pentru practicarea culturismului sau fitness-ului. Viza medicală este valabilă 6 luni de la data emiterii ei.

e. Viza anuală pe Carnetul de legitimare al sportivului, se va aplica a începutul anului calendaristic de către FRCF, în urma achitării taxei stabilite.

f. Drepturile și îndatoririle sportivilor sunt prevăzute în Regulamentul de Competiții, Clasificări și Arbitraj al FRCF.

g. Sportivii recunosc, aprobă și respectă Codul Etic al FRCF.

### **ANTRENORII SI INSTRCTORII**

a. Antrenorii și instructorii de culturism și fitness vor acționa și vor avea drepturile și obligațiile prevăzute în Statutul Antrenorilor elaborat de MTS.

b. Carnetul de antrenor sau instructor sportiv se obține în urma unor cursuri de calificare organizate de către Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, Direcția de Tineret și Sport a Municipiului București și FRCF.

c. Avansarea în categorie a antrenorilor se face în conformitate cu instrucțiunile cu privire la organizarea și desfășurarea examenelor de avansare a antrenorilor elaborate de către Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor.

d. Antrenorii și instructorii de culturism și fitness, recunosc, aprobă și respectă prevederile Codului Etic al FRCF.

e. Antrenorii și instructorii de culturism și fitness își desfășoară activitatea sub autoritatea Colegiului Central al Antrenorilor.

### **ARBITRII**

a. Arbitrul este persoană oficială a FRCF, calificată să officieze concursurile de culturism și fitness.

b. Arbitrul aplică Regulamentul de Competiții, Clasificări și Arbitraj al FRCF în timpul competițiilor și judecă în conformitate cu acesta.

c. Clasificarea arbitrilor este următoarea:

- Arbitru internațional
- Arbitru național categoria I-a
- Arbitru național categoria II-a
- Arbitru național categoria III-a

d. Promovarea arbitrilor de la o categorie inferioară la una superioară se face de către Colegiul Central al Arbitrilor în urma unui examen al candidatului.

e. Arbitrii își desfășoară activitatea sub autoritatea Colegiului Central al Arbitrilor.

f. Arbitrii de culturism și fitness, recunosc, aprobă și respectă prevederile Codului Etic al FRCF.

### **COMPETITIILE**

a. Competiția de culturism și fitness constituie un act educațional, un mijloc eficient de popularizare a acestui sport.

b. Activitatea competițională a FRCF se desfășoară sub stricta respectare a Regulamentului de Competiții, Clasificări și Arbitraj pentru Culturism și Fitness al FRCF, aprobat de Adunarea Generală a FRCF.

c. Competițiile de culturism și fitness pot fi locale, zonale, naționale și internaționale.

d. Participarea la competiții se face pe baza unei invitații scrise oficială adresată de către organizatori potențialilor participanți, în care sunt trecute toate detaliile legate de evenimentul sportiv respectiv.

e. Competițiile internaționale organizate pe teritoriul României se desfășoară numai cu aprobarea MTS.

f. Participarea la competițiile internaționale organizate de către IFBB se face numai pe baza invitației oficiale cu respectarea întocmai a prevederilor cuprinse în invitație (date de sosire-plecare, număr de sportivi participanți, număr de delegați oficiali, număr de arbitrii, număr de extradelegați, taxe de participare).

g. Participarea loturilor reprezentative la competițiile internaționale se face cu cheltuieli provenind din alocația bugetară acordată de MTS și din venituri extrabugetare.

h. Autoritatea privind organizarea competițiilor interne și a întocmirii actelor necesare participării la competițiile internaționale revine Comisiei Centrale de Competiții, Clasificări, și Transferări.

### **AUTORITATEA DISCIPLINARA**

a. Autoritatea disciplinară a FRCF revine Comisiei de Disciplină, Toleranță și Fairplay, cu respectarea strictă a prevederilor Capitolelor XIII și XVI din Statutul FRCF aprobat de Adunarea Generală a FRCF, membrii comisiei recunoscând, aprobând și respectând Codul Etic al FRCF

### **DISPOZITII FINALE.**

Activitatea Federației Române de Culturism și Fitness se desfășoară sub autoritatea Ministerului Tineretului și Sportului, în conformitate cu prevederile Legii 69/2000 a Educației Fizice și Sportului și legislației Statului Român, cu Statutul Federației Române de Culturism și Fitness și cu prezentul Regulament de Organizare și Funcționare a Federației Române de Culturism și Fitness.