



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 Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

PROCEDURA INTERNA DE FORMARE SI LICENTIERE ANTRENORI

Art.1 In momentul actual, in conformitate cu legislatia romana, antrenorii de culturism si fitness sunt formati prin protocol de colaborare cu Facultatile de educatie fizica si sport, unde exista aceasta specializare si prin urmare cursurilor Centrului National de Formare si Perfectionare al Antrenorilor Bucuresti

Art.2 Cei care urmeaza ciclul de formare oferit de CNFPA sunt recomandati de federatia noastra daca:

- Sunt sportivi de performanta ai FRCF, cu rezultate in Campionatele Nationale si Internationale, sau
- Sunt absolventi ai unui liceu sportiv cu aceasta specializare, sau
- Au urmat cursurile de specializare „Instructor de fitness”

Federatia Romana de Culturism si Fitness este formator in acest domeniu, cu centre de formare in Bucuresti, Cluj, Calarasi, Craiova, Oradea, Timisoara, Suceava, Baia Mare, Constanta, si este intr-o continua perfectionare al acestui curs

Art.3 CURSURI INSTRUCTOR FITNESS

Pentru a dezvolta aceste cursuri de specializare pentru instructorii de fitness din Romania, tinem cont de urmatoarele aspecte:

1. Studiul nevoilor pietei - Este important sa se efectueze cercetari de piata pentru a intelege cerintele si asteptarile consumatorilor de servicii de fitness si cum instructorii de fitness pot satisface aceste cerinte. Prin intermediul acestor cercetari, putem identifica lacunele in cunostintele si abilitatile actuale ale instructorilor de fitness si se pot dezvolta cursurile de specializare pentru a le imbunatati.
2. Colaborarea cu expertii din industrie - O colaborare cu expertii din industria de fitness poate ajuta la dezvoltarea unor cursuri de specializare bazate pe cele mai bune practici si cele mai recente cercetari. Aceasta colaborare poate fi realizata prin parteneriate cu centre de fitness, organizatii profesionale si universitati.



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 Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

3. Promovarea cursurilor de specializare - O strategie de marketing bine planificata poate ajuta la promovarea cursurilor de specializare si la atragerea de noi studenti. Acesta poate include o combinatie de marketing online si offline, precum campanii publicitare, evenimente de networking si colaborari cu influenceri din industria de fitness.
4. Actualizarea constanta a continutului cursului - Industria de fitness este in continua schimbare si evolutie, iar astfel, continutul cursurilor de specializare trebuie sa fie actualizat si imbunatatit constant pentru a tine pasul cu cele mai noi tendinte si cercetari din domeniu.
5. Dezvoltarea unui program de mentorat - Pentru a ajuta absolventii sa-si dezvolte abilitatile si cunostintele, ar putea fi dezvoltat un program de mentorat in care instructorii de fitness cu experienta sa ofere sfaturi si suport studentilor.

Implementarea unei strategii de dezvoltare a cursurilor de specializare pentru instructorii de fitness din Romania ajuta la cresterea calitatii serviciilor de fitness oferite in tara si la imbunatatirea reputatiei profesionale a acestor instructori.

Art.4 FORMAREA CONTINUA

Incurajarea acestor instructori sa urmeze cursurile de antrenor fie ale UNEFS fie ale CENFPA

Odata studiile incheiate, antrenorii de culturism si fitness urmeaza sa fie perfectionati, conform procedurilor interne ale FRCF, dupa urmatoorii pasi:

PREZENTARE GENERALA:

1. Definirea obiectivelor și a cerințelor pentru formare și licențiere: Se vor defini obiectivele și cerințele pentru antrenori, precum și nivelul de calificare a acestora. Aceste cerințe ar putea include cunoștințe despre anatomie, fiziologie și nutriție, experiență practică, cunoașterea regulilor și standardelor sportive, a regelemenarilor antidoping, precum și aptitudini de comunicare și leadership.
2. Definirea programului de formare: Se va crea un program de formare care să corespundă obiectivelor și cerințelor definite anterior. Acest program poate include atât formare teoretică, cât și practică, și poate fi livrat în moduri diferite, cum ar fi sesiuni de



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 Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Federația Română de Culturism și Fitness este afiliată IFBB, EBFF, BBFF.

instruire online, seminarii și formare la locul de muncă. Acest program se va constitui ca o extindere a celui oferit de CNFPA

3. **Selecția candidaților:** Pentru a se asigura că candidații îndeplinesc cerințele de calificare pentru formarea și licențierea antrenorilor, se va crea un proces de selecție riguros, care poate include un interviu, teste teoretice și practică. Candidații selectați ar trebui să fie apoi instruiți în programul de formare.
4. **Evaluarea formării:** După finalizarea programului de formare, antrenorii vor fi evaluați pentru a se asigura că au dobândit competențele necesare. Evaluarea poate fi realizată prin intermediul unor teste teoretice și practică, precum și prin evaluarea feedback-ului de la sportivi și de la alți antrenori.
5. **Eliberarea licenței:** După ce antrenorii au trecut cu succes prin programul de formare și evaluare, li se va elibera o licență oficială. Această licență ar putea avea o valabilitate limitată și ar putea fi reînnoită periodic, cu condiția ca antrenorii să-și mențină nivelul de competențe și să continue să-și actualizeze cunoștințele.
6. **Dezvoltarea continuă:** Pentru a se asigura că antrenorii rămân actualizați cu cele mai noi tehnici și cunoștințe, se va implementa un program de dezvoltare continuă. Această dezvoltare continuă poate include seminarii, conferințe, specializări prin colaborarea cu IFBB, federația internațională de profil .

Art. 5 COMPETENTE:

Federația Română de Culturism și Fitness are următoarele competente, actuale sau în stadiu de dezvoltare:

1. **Crearea unei echipe de formatori specializați:** Pentru a se asigura că programul de formare este de cea mai bună calitate, avem formatori specializați care să aibă experiență în domeniul culturismului și fitnessului. Acești formatori ar trebui să fie capabili să livreze atât formare teoretică, cât și practică, și să ofere feedback și îndrumare individuală.
2. **Crearea unei platforme de formare online:** O platformă de formare online ar putea fi o soluție eficientă și accesibilă pentru livrarea formării teoretice. Această platformă ar putea include lecții video, teste și resurse suplimentare pentru a ajuta antrenorii să-și consolideze cunoștințele.



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 Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Federația Română de Culturism și Fitness este afiliată IFBB, EBFF, BBFF.

3. Crearea unei comisii de evaluare: O comisie de evaluare independentă ar putea fi creată pentru a evalua performanța antrenorilor și pentru a se asigura că aceștia respectă standardele și regulile sportive. Această comisie ar putea fi formată din experți din domeniul culturismului și fitnessului și ar putea să evalueze antrenorii prin intermediul unor teste teoretice și practică.
4. Crearea unei baze de date a antrenorilor licențiați: Pentru a se asigura că antrenorii sunt actualizați cu cele mai noi informații și pentru a gestiona mai eficient procesul de licențiere, ar trebui să se creeze o bază de date centralizată a antrenorilor licențiați. Această bază de date ar putea conține informații despre nivelul de calificare al antrenorilor, valabilitatea licenței și informații de contact.
5. Promovarea valorilor sportive: În timpul formării și licențierii, ar trebui să se sublinieze importanța valorilor sportive, cum ar fi fair-play-ul, respectul și integritatea. Antrenorii ar trebui să fie instruiți să promoveze aceste valori în relația lor cu sportivii și să acționeze ca modele pozitive pentru comunitatea de culturism și fitness.

Art. 6 LICENȚIEREA și clasificarea antrenorilor de fitness se va face în conformitate cu „Clasificarea ocupației de antrenor promovarea antrenorului | Statut, ce este Parte integrantă din Hotărâre 343/2011

1. Nivelul de **antrenor** se poate acorda:

- a) antrenorului asistent, care după minimum un an de activitate desfășurată în acest nivel a fost declarat reușit la examenul de promovare prin evaluarea competențelor aferente acestui nivel;
- b) absolventului studiilor de învățământ superior, licențiat cu specializare/aprofundare într-o ramură de sport, organizate de instituțiile de învățământ superior acreditate sau autorizate în condițiile legii;
- c) absolventului studiilor de masterat cu specializare/aprofundare într-o altă ramură de sport decât cea obținută în timpul studiilor universitare, organizate de instituțiile de învățământ superior din domeniul educației fizice și sportului.



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 Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

2. Nivelul de **antrenor senior** se poate acorda:

a) antrenorului care după minimum 2 ani de activitate desfășurată în acest nivel a fost declarat reușit la examenul de promovare prin evaluarea competențelor aferente acestui nivel;

b) absolventului studiilor de masterat cu specializare/aprofundare în aceeași ramură de sport în care s-a specializat în timpul studiilor universitare, dar care are minimum 1 an de activitate desfășurată la nivelul de antrenor în această ramură de sport și a fost declarat reușit la examenul de promovare prin evaluarea competențelor aferente acestui nivel.

4. Nivelul de **antrenor maestru** se acordă antrenorului senior care după minimum 2 ani de activitate desfășurată în acest nivel a fost declarat reușit la examenul de promovare prin evaluarea competențelor aferente acestui nivel.

Art. 7. PROMOVAREA

(1) Promovarea antrenorilor la un nivel superior se face la cererea persoanei interesate, adresată FRCF, cu respectarea criteriilor prevăzute pentru fiecare nivel de antrenor. C.N.F.P.A., unitate în subordinea Autorității Naționale pentru Sport și Tineret, organizează examenele de promovare în niveluri superioare de clasificare a antrenorilor, în colaborare cu federațiile sportive naționale.

(2) Pentru promovarea într-un nivel de clasificare superioară, examenele de atestare a competențelor constau în verificarea cunoștințelor prin probe de specialitate, stabilite de C.N.F.P.A. în colaborare cu FRCF și aprobate prin ordin al președintelui Autorității Naționale pentru Sport și Tineret.

(3) Instrucțiunile privind organizarea și desfășurarea examenului de promovare a antrenorilor într-un nivel superior sunt stabilite de C.N.F.P.A., în colaborare cu FRCF și aprobate prin ordin al președintelui Autorității Naționale pentru Sport și Tineret.



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 Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Art. 8. – VERIFICAREA

Antrenorul din nivelele de antrenor și antrenor senior cu rezultate deosebite la nivel internațional în activitatea sportivă poate beneficia o singură dată, la propunerea FRCF, de reducere cu un an a stagiului minim pentru prezentarea la examenele de promovare, dacă a pregătit cel puțin 2 ani sportive care au obținut următoarele performanțe sportive:

- a) locurile I-VI la campionatele mondiale și campionatele europene de seniori;
- b) locurile I-III la campionatele mondiale și campionatele europene de cadeți, juniori, tineret;
- 3) locurile I-III la cupe mondiale și cupe europene de seniori, cadeți, juniori, tineret.

Art. 9. - VECHIMEA

Se consideră vechime în ocupația de antrenor perioada de activitate în specialitate efectuată în:

- a) structurile sportive recunoscute în condițiile legii;
- b) alte organizații sportive naționale și internaționale.

Art. 10. – ANTRENOR EMERIT

Pentru rezultate de excepție în activitate, indiferent de nivelul de clasificare, la propunerea FRCF, antrenorul poate primi titlul onorific de "antrenor emerit", în baza criteriilor elaborate și aprobate prin ordin al președintelui Autorității Naționale pentru Sport și Tineret, în condițiile legii.



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 Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Art. 11 LICENȚIERE INTERNAȚIONALĂ

Prin colaborările pe care FRCF le are cu IFBB Academy, centru de formare și perfecționare al specialiștilor din culturism și fitness înființat de Federația Internațională de profil, specialiștii noștri pot obține titlul de „Master Coach” – recunoscut de toate țările afiliate internațional la IFBB

Prezentul regulament a fost aprobat de Biroul Federal al FRCF în ședința din data de 27.04.2023 și devine aplicabil începând cu anul competițional 2023-2024.

Secretar General

Virgil Boros