



## 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

## ATRIBUTIILE SI OBIECTIVELE METODISTULUI DE LOT

### 1.DISPOZITII GENERALE

Metodistul este numit de catre Biroul Federal al Federatiei Romane de Culturism si Fitness.

Metodistul de lot poate sa faca parte din Biroul Federal sau din orice alte Comisii ale FRCF.

Activitatea metodistului de lot se desfasoara in colaborare cu Secretarul General al Federatiei Romane de Culturism si Fitness si cu Presedintele sau Vicepresedintele FRCF.

### 2.ATRIBUTIILE SI OBIECTIVELE METODISTULUI DE LOT

Un metodist al lotului național în ramura culturism și fitness are responsabilități specifice legate de pregătirea și gestionarea lotului național în această disciplină.

**Planificarea Antrenamentului:** Metodistul lotului național dezvoltă programe de antrenament personalizate pentru sportivii din lotul național, luând în considerare obiectivele individuale ale fiecărui atlet și nivelul lor de pregătire.

**Monitorizarea Performanței:** Monitorizează progresul sportivilor și ajustează programul de antrenament în funcție de nevoile și rezultatele lor. Acest lucru poate implica analiza datelor privind progresul fizic, rezultatele competițiilor și feedback-ul sportivilor și antrenorilor.

**Nutriție și Dietă:** Oferă sfaturi și îndrumări privind nutriția și dieta sportivilor pentru a maximiza performanța și pentru a asigura o pregătire fizică adecvată în vederea competițiilor.



## 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

**Gestionarea Competițiilor:** Metodistul lotului național organizează și coordonează participarea sportivilor la competiții naționale și internaționale. Acest lucru poate include înregistrarea pentru competiții, gestionarea călătoriilor și cazării și asigurarea respectării regulilor și procedurilor competiției.

**Consiliere și Suport:** Oferă suport emoțional și consiliere sportivilor pentru a-i ajuta să gestioneze presiunea competițiilor și să-și mențină concentrarea și motivația.

**Comunicare și Relații Publice:** Comunică cu mass-media și cu publicul pentru a promova sportul și pentru a crește gradul de conștientizare și de sprijin pentru lotul național în culturism și fitness.

**Gestionarea Resurselor:** Se asigură că lotul național beneficiază de resursele necesare pentru a funcționa eficient, inclusiv finanțare, echipamente și facilități de antrenament adecvate.

În esență, metodistul lotului național în culturism și fitness are rolul de a asigura că sportivii din lotul național sunt pregătiți în mod corespunzător și susținuți în eforturile lor de a atinge performanțe excelente în competițiile internaționale și naționale.

**Premierea Metodistului** pentru activitatea depusă se va solicita către Ministerul Tineretului și Sportului CF ART. 47 DIN HG1447/2007

“ Sportivii componenți ai loturilor naționale, antrenorii acestora, precum și alți membri ai colectivelor tehnice aprobate de federațiile sportive naționale, conform normelor proprii, pot primi pe perioada acțiunii de pregătire sportivă organizate de federația sportivă națională și a competiției sportive la care participă în numele federației o indemnizație sportivă, care se acordă din veniturile proprii ale Ministerului Tineretului și Sportului, astfel:

## 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

|    |   |  |                                |
|----|---|--|--------------------------------|
| 4. | Tehnicienii   |  | Ministerul                     |
|    | - antrenor național   | 100% din indemnizația<br>fiecărui sportiv antrenat,<br>dar nu mai mult de 4 sportivi | Tineretului<br>și<br>Sportului |
|    | - colectivul tehnic<br>coordonat de un antrenor<br>național   | 150% din indemnizația unui<br>antrenor național                                      |                                |
|    | - antrenor principal  | 100% din indemnizația unui<br>sportiv antrenat                                       |                                |
|    | - antrenor secund   | 85% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |
|    | - medic   | 80% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |
|    | - asistent, consultant<br>științific, <u>metodist</u> ,<br>cercetător <u>științific</u> ,<br>psiholog | 75% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |
|    | - coregraf, corepetitor   | 70% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |
|    | - asistent medical - <u>maseur</u> ,<br>biochimist, <u>kinetoterapeut</u>                             | 60% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |
|    | - asistent medical  | 55% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |
|    | - maseur  | 50% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |
|    | - alți specialiști  | 40% din indemnizația<br>antrenorului principal                                       |                                |

Atributiile si obiectivele selectionerului de lot au fost aprobate in sedinta Biroului Federal al Federatiei Romane de Culturism si Fitness din 01.09.2017 si intra in vigoare la data aprobarii.

### BIROUL FEDERAL FEDERATIA ROMANA DE CULTURISM SI FITNESS

