



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

## Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

## INSTRUCȚIUNI PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI DE ADMITERE PENTRU OBTINEREA LICENȚEI UEFA A – 2026, București

Începând cu data de **09 FEBRUARIE 2026** și până la data de **06 MARTIE 2026**, Școala Federală de Antrenori din cadrul Federației Române de Fotbal anunță perioada de depunere a dosarelor pentru candidații care doresc să urmeze cursurile licenței UEFA A.

### A. ÎNSCRIERE

Pentru a putea fi admis la un concurs de admitere pentru diploma UEFA A, un candidat trebuie:

- a) să dețină un carnet de antrenor cu specializarea *Fotbal* eliberat conform Legii nr.69/2000;
- b) să fie titularul unei Licențe UEFA B valabile;
- c) să aibă cel puțin un an de experiență profesională ca antrenor de fotbal unsprezece la unsprezece după obținerea licenței UEFA B la data începerii cursului pentru obținerea licenței UEFA A;
- d) să aibă un contract valabil pe toată desfășurarea cursului pentru obținerea licenței UEFA A (întrucât vor fi desfășurate activități de mentorat).

Dosarul de înscriere trebuie să conțină următoarele:

- 1) Fotocopie după carnetul de antrenor cu specializarea *Fotbal* completat cu numele clubului angajator și cu viza anuală la zi, eliberat conform Legii nr.69/2000 (însoțită de diplomă de licență/diplomă de master/certificat de absolvire/calificare și foaia matricolă din care să reiasă specializarea Fotbal – în original și fotocopii).



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

## Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

- 2) Fotocopie după cardul de licență UEFA B;
- 3) Dovada prin care se atestă experiența profesională ca antrenor de minimum 1 an:
  - o Contractul de muncă (CIM/CAS) în original înregistrat la FRF sau la AJF-ul pe raza căruia antrenorul își desfășoară activitatea – în original și fotocopie;
  - o Adeverință de la clubul angajator în original și fotocopie.
- 4) Fotocopie după cartea de identitate sau pașaport;
- 5) Dovada medicală care atestă că este clinic sănătos și este apt pentru efort fizic, eliberată de o policlinică sportivă competentă (în original);
- 6) Aviz medical care să ateste că este apt din punct de vedere psihologic (în original);
- 7) Cazier judiciar (în original);
- 8) CV-ul EUROPASS care să cuprindă studiile de bază și de specialitate, activitatea de jucător și activitatea de antrenor (dacă este cazul);
- 9) Două fotografii color tip ¾ recente;
- 10) Cerere înscriere curs Licența UEFA A;
- 11) Acordul de prelucrare a datelor cu caracter personal;
- 12) Dovada plății taxei de depunere a dosarului (se va achita valoarea de 400 lei după verificarea și aprobarea dosarului de către S.F.A. – taxa nu este rambursabilă);
- 13) Dosar plic.

**Notă:** Cetățenii străini sau cetățenii români care au absolvit studiile de calificare ca antrenor de fotbal în alte țări, membre ale Uniunii Europene, trebuie să depună la înscriere documentele (original și fotocopie) de recunoaștere și echivalare a diplomei și calificării profesionale pentru profesia de antrenor, (conform Legii nr. 200/2004), profesie reglementată în România.

Documentele vor fi eliberate la cerere de către CNRED (Centrul Național de Recunoaștere și Echivalare a Diplomelor) sau CNFPA (Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor), după depunerea de către solicitant la sediul instituțiilor sus-numite a tuturor actelor solicitate.

Cetățenii străini trebuie să depună Atestatul de competență lingvistică (de limba română) scris și vorbit.



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

## Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

### **B. ADMITERE**

#### ***EXAMENUL DE ADMITERE***

##### **1. PROBA SCRISĂ**

- ❖ Toți candidații înscriși au obligația de a participa la proba scrisă.
- ❖ Nota minimă de promovare a probei scrise este 6 (șase).
- ❖ Rezultatul la proba scrisă se poate contesta.

##### **2. PROBA PRACTICO-METODICĂ**

- ❖ Candidații înscriși care au obținut cel puțin nota minimă 6 (șase) la proba scrisă au obligația de a participa la proba practico-metodică.
- ❖ Nota minimă de promovare a probei practice este 6 (șase).
- ❖ Rezultatul la proba practico-metodică NU se poate contesta.

#### **ABSENȚA LA ORICARE DINTRE PROBE ATRAGE DUPĂ SINE ELIMINAREA DIN CONCURS.**

**1. PROBA SCRISĂ** constă într-un **test grilă** cu 50 de întrebări (cu o singură variantă de răspuns corectă) din bibliografia recomandată, plus cunoștințe generale despre fotbal.

#### **Bibliografia recomandată:**

1. Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului. Ediție hardcover - Tudor O. Bompa, Carlo Buzzichelli, ediția 6 – Capitolele 1-3-4-7-10-11-12;
2. Conducerea unei echipe. Antrenorul de copii și juniori. – Dan APOLZAN;
3. Manual de cultură fotbalistică suport de curs pentru licențele UEFA, volumul 1, FRF, 2019;
4. Termeni specifici uzitați în FOTBAL – FRF.



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

## Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

### Se va respecta următoarea procedură:

- pe masa comisiei de admitere vor fi 2 plicuri șampilate și inscripționate cu *Subiect 1 și Subiect 2*, fiecare plic va conține o singură variantă de test grilă a câte 50 de întrebări;
- unul dintre candidați va extrage unul din cele 2 plicuri;
- din plicul respectiv, comisia va distribui câte un test grilă fiecărui cursant și câte o ciornă;
- după primirea testului grilă fiecare candidat își va completa numele și prenumele în spațiul destinat și va îndoi colțul negru care va fi lipit și șampilat de un membru al comisiei, înainte de începerea probei.
- candidații au la dispoziție 2 ore pentru completarea testului grilă;

***Este interzis accesul candidaților în sala de examen cu telefon mobil, smartwatch, orice dispozitiv electronic sau materiale didactice, indiferent de suport. În cazul în care se încalcă această prevedere, candidatul va fi exclus din examen definitiv și i se va anula în totalitate participarea la examen.***

- la terminarea timpului, candidații predau testul și ciorna/ciornele;
- după strângerea tuturor lucrărilor, *Comisia de examinare* va începe corectarea acestora;
- fiecare întrebare va fi notată cu 0.18 puncte, la totalul de 9 puncte se va acorda un punct din oficiu.
- la un interval de 4 ore de la finalizarea examenului scris se vor anunța notele pe site și pe mail-ul candidaților – fiecare candidat va primi un cod, pe baza lui își identifică nota;
- candidații au la dispoziție 2 ore pentru depunerea contestațiilor din momentul afișării rezultatelor. Contestațiile pot fi depuse și online pe [sfa@frf.ro](mailto:sfa@frf.ro);
- pentru contestații, se întrunește *Comisia de contestații* pentru reevaluarea lucrărilor candidaților;



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

## Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

- se afișează *Rezultatele finale la proba scrisă - după contestații*, pe baza cărora candidații cu nota (peste) 6 sunt programați la proba practico-metodică.

**2. PROBA PRACTICO-METODICĂ** constă în conceperea, reprezentarea grafică, organizarea, susținerea în fața comisiei și conducere a 2-3 exerciții specifice părții principale dintr-un antrenament a cărei temă este menționată în biletul extras de către candidat.

| ACTIVITATE                                                       | TIMP         |
|------------------------------------------------------------------|--------------|
| Pregătirea părții de antrenament                                 | 15 minute    |
| Organizarea suprafeței de joc - teren și a materialelor necesare | 5 minute     |
| Prezentarea antrenamentului în fața Comisiei de examinare        | 5 minute     |
| Prezentarea antrenamentului jucătorilor                          | 5 minute     |
| Conducerea părții de antrenament                                 | 10-12 minute |
| Discuții cu comisia după examinare                               | 10 minute    |

Efectuarea probei practice se va face cu ajutorul unor grupe de jucători cu vârste cuprinse între 16-18 ani.

Fiecare membru al comisiei va acorda o notă întreagă (cuprinsă între 1-10), nota de la proba practico-metodică va rezulta din media aritmetică a notelor date de fiecare membru al comisiei.

Comisia de examinare va urmări:

- Înțelegerea corectă a temelor de către candidat;
- Prezentarea de către candidat a detaliilor legate de **pregătirea antrenamentului**;
- Pentru **pregătirea antrenamentului**:
  - aspecte legate de **conținut** (profil: Of, Def, Tr; obiective, legătura conținutului cu realitatea fotbalului, forme de joc și de exerciții, intensitate efort și volum etc.) și **organizare** (dozare efort, dimensiuni terenuri, materiale, grupe de lucru etc.).



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

## Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

- Pentru **conducerea/ coaching-ul antrenamentului**:
  - aspecte legate de **prezentare** (explicații-demonstrații simultan, corectare, intervenții), de **animare** (ton, plasament, mobilitate în teren, stimulare, motivare a jucătorilor etc.) și **feedback**.

**NUMĂRUL DE LOCURI ESTE DE MAXIMUM 25.**

**MEDIA FINALĂ** se calculează făcând media aritmetică între nota obținută la proba scrisă și nota obținută de la proba practico-metodică, media minimă de admitere fiind 6 (șase).

**OCUPAREA LOCURILOR** (dacă numărul de candidați depășește numărul de locuri) se va face în ordinea descrescătoare a mediilor finale obținute (de la cea mai mare spre cea mai mică).

Dacă după cele 2 probe, candidatul **obține minimum nota 6 și se clasează printre primii 25 de candidați este declarat ADMIS** și devine cursant al licenței UEFA A, promoția respectivă.

***DACĂ MEDIA primului sau primilor candidați respinși este egală cu cea a ultimului admis, aceștia sunt declarați admiși.***

Dacă după cele 2 probe, candidatul **obține minimum nota 6 și NU se clasează printre primii 25 de candidați este declarat RESPINS.**

Dacă după cele 2 probe, candidatul **NU obține minimum nota 6 este declarat RESPINS.**

**În calitate de parte a Convenției UEFA a Antrenorilor 2025, Federația Română de Fotbal prin departamentul Școala Federală de Antrenori definește exigențele cerute pentru ca un cursant declarat respins să poată totuși susține un alt examen de admitere.**

**Candidatul nu poate să se prezinte la admitere decât de maxim două ori în anii competiționali care urmează nerezităi lui.**

**Un cursant nu poate urma două cursuri de licență UEFA simultan, indiferent că sunt licențe din categoria „bază” sau „specialiști”.**



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

## Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

**Taxa de înscriere: 400 lei (taxa nu este rambursabilă)**

**Taxa de curs: 8000 lei**

### **PERSOANĂ DE CONTACT:**

**RĂZVAN POPESCU – 0744 847 088**

**(DOAR de luni-vineri în intervalul orar 10:30-15:30)**