



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 B Fitness – 2026

Începând cu data de **11.02.2026** și până la data de **06.03.2026**, 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 B Fitness.

A. ÎNSCRIERE

Conform cerințelor Convenției UEFA a Antrenorilor 2025, pentru a se putea înscrie la concursul de admitere pentru diploma UEFA B Fitness, un candidat trebuie:

- a) **Să fie absolvent de studii universitare în domeniul Știința sportului și educației fizice, după cum urmează:**
 - i. **Studii universitare de licență: programul de studii „Sport și performanță motrică” (specializare fotbal);**
 - ii. **Studii universitare de licență: programul de studii „Educație fizică și sportivă” + studii universitare de masterat în programul de studii „Performanță în sport” sau similare (specializare fotbal);**
 - iii. **Studii universitare de licență: programul de studii „Educație fizică și sportivă” + carnet antrenor (specializare fotbal).**
- b) **Să dețină calificarea de „Antrenor” cu specializarea fotbal;**
- c) **Să dețină minimum licența UEFA C valabilă;**
- d) **Să aibă cel puțin 6 luni de experiență profesională la:**
 - **Academii de elită clasificate în primele 24, grupele U15-U18;**
 - **sau Liga 3;**
 - **sau Liga 2;**
 - **sau în Liga 1 (SuperLiga).**

ca Preparator fizic/ sportiv (la data depunerii documentelor de înscriere) pentru



FEDERAȚIA ROMÂNĂ de FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

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

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

diploma UEFA B Fitness.

e) Pentru cei care au calificare și carnet de antrenor pentru o altă ramură sportivă diferită de Fotbal este necesară dovedirea a minim 5 ani de experiență cu CIM/CAS ca Preparator fizic / sportiv fizic la:

- **Academii de elită clasificate în primele 24, grupele U15-U18;**
- **sau Liga 3;**
- **sau Liga 2;**
- **sau în Liga 1 (SuperLiga);**
- **sau Loturi naționale ale României U17-U21.**

***Nota:** Pentru perioada de tranziție (3 ani: Martie 2025 - Martie 2028) Preparatorii fizici / sportivi cu experiența de minimum 10 ani (dovedita cu CIM sau CAS înregistrate și vizate la FRF) pot aplica pentru acest curs de licență UEFA respectând toate condițiile necesare mai puțin cea privind obligativitatea deținerii unei licențe UEFA C (punctul c).*

Pentru înscrierea la concursul de admitere la licența UEFA B Fitness, candidatul trebuie să prezinte (originalul) și să depună (fotocopie) la dosar următoarele documente:

1) **Diploma de absolvire** a studiilor universitare în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice și **foaia matricolă** din care să reiasă **Calificarea de „Antrenor”**, – în original și fotocopii;

2) **Diplomă/ certificat de calificare „Antrenor”**, original și fotocopie;

Calificarea de instructor sportiv sau diploma de licență UEFA C NU sunt echivalente cu calificarea de antrenor.

3) *Certificatul de specializare Preparator fizic/ sportiv poate fi recunoscut doar dacă este eliberat de furnizori de formare profesională adulți autorizați și acreditați în România în condițiile legii sau ca urmare a absolvirii unui curs postuniversitar cu această specializare.*

4) Certificatul de specializare Preparator fizic/ sportive.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ de FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

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

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

Certificatul de specializare Preparator fizic/ sportiv dobândit la o dată anterioară obținerii calificării de antrenor nu poate constitui criteriu de eligibilitate pentru înscriere.

- 5) Dovada prin care se atestă experiența profesională ca PREPARATOR FIZIC/ SPORTIV de minimum 6 luni:
 - a. Contractul de muncă CIM/ CAS înregistrat și vizat la FRF – în original și fotocopie;
 - b. Adeverință de la clubul angajator – în original și fotocopie.
- 6) Fotocopie după cardul de Licență UEFA C, B sau A valabil;
- 7) Fotocopie după cartea de identitate sau pașaport;
- 8) Dovada medicală care atestă că este clinic sănătos și este apt pentru efort fizic, eliberată de o policlinică competentă (în original);
- 9) Aviz medical care să ateste că este apt din punct de vedere psihologic (în original);
- 10) Cazier judiciar (în original);
- 11) CV-ul EUROPASS care să cuprindă studiile de bază și de specialitate, activitatea de jucător și activitatea de antrenor (dacă este cazul);
- 12) Două fotografii color tip $\frac{3}{4}$ recente;
- 13) Cerere înscriere curs Licența UEFA B Fitness;
- 14) Acordul de prelucrare a datelor cu caracter personal;
- 15) 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**);
- 16) Dosar plic.

Notă: Cetățenii străini sau cetățenii români care au absolvit studii de calificare ca **Antrenor** sau specializare ca **Preparator sportiv / fizic** 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** sau **Preparator sportiv / fizic**, (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), **CNFPA** (Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor) sau de către **ANC** (Autoritatea Națională pentru Calificări) 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.

B. ADMITERE

EXAMENUL de ADMITERE



FEDERAȚIA ROMÂNĂ de FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

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

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

1. PROBA SCRISĂ

- a. Toți candidații înscriși au obligația de a participa la proba scrisă;
- b. Nota minimă de promovare a probei scrise este 6,50 (șase 50%);
- c. Rezultatul la proba scrisă se poate contesta.

2. PROBA PRACTICO-METODICĂ

- a. Candidații înscriși care au obținut cel puțin nota minimă 6,50 (șase 50%) la proba scrisă au obligația de a participa la proba practico-metodică;
- b. Nota minimă de promovare a probei practice este 6,50 (șase 50%);
- c. 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 mai multe răspunsuri și o singură variantă de răspuns corectă) din bibliografia recomandată, plus cunoștințe generale despre fotbal.

Bibliografia recomandată:

1. Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului. Editie hardcover – Tudor O. Bompă, 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 respectă următoarea procedură:

- a) Pe masa comisiei de admitere vor fi 2 plicuri ștampilate și inscripționate cu *Subiect 1* și *Subiect 2*, fiecare plic va conține o singură variantă de test grilă a câte 50 de întrebări;
- b) Unul dintre candidați, la alegerea acestora, va extrage unul din cele 2 plicuri;
- c) Din plicul respectiv, comisia va distribui câte un test grilă fiecărui candidat și câte o ciornă;
- d) 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 ștampilat de un membru al comisiei, înainte de începerea probei;
- e) 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.

- f) La terminarea timpului alocat probei scrise, candidații predau testul și ciorna/ciornele;
- g) După strângerea tuturor lucrărilor, comisia de examinare va începe corectarea acestora;
- h) Fiecare întrebare va fi notată cu 0.18 puncte, la totalul de 9 puncte se va acorda 1 (un) punct din oficiu;
- i) La un interval de 4 ore de la finalizarea testului scris se vor anunța notele (lista provizorie) pe site și pe mail-ul candidaților;
- j) Fiecare candidat va primi la predarea lucrării scrise un cod, pe baza lui își identifică nota din lista provizorie;
- k) Candidații au la dispoziție 2 ore pentru depunerea contestațiilor, din momentul afișării rezultatelor. Contestațiile pot fi depuse și online pe sfa@frf.ro;



FEDERAȚIA ROMÂNĂ de FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

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

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

- l) Pentru contestații, se întrunește *Comisia de contestații* pentru reevaluarea lucrărilor candidaților;
- m) Se afișează *Rezultatele finale la proba scrisă – după contestații*, pe baza cărora candidații cu nota minimum 6,50 (șase 50%) sunt programați la proba practico-metodică.

2. PROBA PRACTICO-METODICĂ constă în pregătirea (conceperea, reprezentarea grafică pe un flip-chart) și susținerea în fața comisiei și apoi conducerea în teren a 2-3 mijloace de lucru specifice părții principale dintr-o sesiune de antrenament a cărei temă este menționată în biletul de examen extras de către candidat.

ACTIVITATE	TIMP
Pregătirea părții principale (2-3 exerciții, conform biletului de examen extras de către candidat)	25 minute
Prezentarea antrenamentului în fața Comisiei de examinare și a jucătorilor	5 minute
Organizarea suprafeței de joc – teren și a materialelor necesare	5 minute
Conducerea părții de antrenament	12-15 minute
Feedback oferit jucătorilor	3-5 minute

Efectuarea probei practice se va face cu ajutorul unor grupe de jucători cu vârste cuprinse între 15-18 ani.

Fiecare membru al comisiei va acorda candidatului o notă întreagă (cuprinsă între 1-10) la fiecare din criteriile de mai sus; nota finală la proba practico-metodică va rezulta din media aritmetică a notelor date de fiecare membru al comisiei. Nota minimă pentru promovarea probei practico-metodice este **6,50 (șase 50%)**.

Comisia de examinare va urmări în vederea evaluării:

- Înțelegerea corectă de către candidat a temelor cuprinse în subiectul extras;



FEDERAȚIA ROMÂNĂ de FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

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

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

- Prezentarea de către candidat a detaliilor legate de **pregătirea antrenamentului**;
 - a. Pentru **pregătirea antrenamentului**:
 - Structură corectă a sesiunii de antrenament;
 - Existența obiectivelor sesiunii de antrenament (tehnico-tactic și fizic);
 - Aspecte legate de conținutul sesiunii de antrenament (mijloace de lucru: exerciții, forme de joc, jocuri, jocul de final):
 - Legătura mijloacelor folosite cu obiectivele sesiunii, cu realitatea jocului, progresia metodică în desfășurare, puncte cheie de observare/coaching;
 - **Descrierea** succintă în scris a desfășurării fiecărui mijloc de lucru ales;
 - **Organizare** (dimensiuni terenuri, materiale, veste, mingi, grupe de lucru etc.);
 - **Dozarea efortului**: intensitate, volum, pauze, repetări, serii, pauze între serii;
- Pentru **conducere/ coaching** în cadrul sesiunii de antrenament, comisia va urmări în vederea evaluării:
 - Aspecte legate de **prezentare** a antrenamentului, **explicare-demonstrare simultan**, **corectare**, de **animare** (ton, plasament, mobilitate în teren, stimulare, motivare a jucătorilor, etc.) și **feedback**.

NUMĂRUL DE LOCURI ALOCAT PRIN CONVENȚIA UEFA A ANTRENORILOR 2025 ACESTUI CURS ESTE DE MAXIMUM 20.

MEDIA FINALĂ se calculează făcând media aritmetică între nota de la proba scrisă și proba practico-metodică, media minimă de admitere fiind 6,50 (șase 50%).

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).



FEDERAȚIA ROMÂNĂ de FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

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

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

Dacă după cele 2 probe, candidatul **obține minimum nota 6,50 (șase 50%) și se clasează printre primii 20 de candidați este declarat ADMIS** și devine cursant al licenței UEFA B Fitness ediția 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 6,50 (șase 50%) și NU se clasează printre primii 20 de candidați 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 candidat declarat respins să poată totuși susține un alt examen de admitere.

Un candidat nu se poate prezenta la un concurs de admitere decât de maximum două ori în anii competiționali care urmează primei sale nereușite.

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

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

Taxa de curs: 1700 euro / se achită în lei la cursul BNR

RĂZVAN POPESCU – 0744 847 088 – Reprezentant Școala Federală de Antrenori – FRF

(DOAR de luni-vineri în intervalul orar 10:00-15:00)