



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 CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CURSULUI DE FORMARE ANTRENORI CU DURATA DE UN AN PENTRU ABSOLVENȚII DE ÎNVĂȚĂMÎNT SUPERIOR CU LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CU/FĂRĂ SPECIALIZARE ÎNTR-O RAMURĂ DE SPORT - 2026

Înscrierile și depunerea dosarelor: 14 septembrie – 02 octombrie 2026.

Examen de admitere: 14 octombrie 2026.

Loc de desfășurare: - sediul C.N.F.P.A., B-dul Basarabia, nr. 37-39, sector 2, București.

Pentru înscriere, candidatul va depune la secretariatul Centrului Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor din B-dul Basarabia 37-39, sector 2 București, un dosar care va cuprinde următoarele documente:

- **C.V.-ul care să cuprindă activitatea de jucător;**
- **cerere de înscriere tip avizată de Federația Română de Fotbal;**
- **adeverință în original de la Federația Română de Fotbal din care să reiasă categoria de clasificare sportivă;**
- **fotocopie și original după certificatul de naștere;**
- **fotocopie și original după cartea de identitate sau pașaport;**
- **fotocopie după certificatul de căsătorie (dacă este cazul);**
- **diploma de licență în educație fizică și sport sau adeverință care să țină loc de diploma de licență în educație fizică și sport și copie a acesteia;**
- **foaia matricolă sau adeverință cu situația școlară și copie a acesteia;**



- dovadă medicală (adeverință) care atestă că este clinic sănătos/apt efort fizic eliberată de medicul de familie sau de o policlinică competentă;
- aviz medical care să ateste că este apt din punct de vedere psihologic (în original);
- cazier judiciar (în original);
- dovada plății taxei de avizare a dosarului (se va achita valoarea de 400 lei după verificarea și aprobarea dosarului de către S.F.A./F.R.F. – taxa nu este rambursabilă);
- dosar plic.

Nota: Pentru cetățenii străini sau cetățenii români care au absolvit studiile în alte țări, aceștia trebuie să depună documentele traduse în limba română, legalizate și echivalate conform Legii nr. 200/2004 privind recunoașterea diplomelor și calificărilor profesionale pentru profesiile reglementate din România. Cetățenii străini trebuie să depună și testul de limba română scris și vorbit.

Taxa de înscriere este de 300 lei, se achită la sediul C.N.F.P.A. în momentul depunerii dosarului.

Taxa de avizare a dosarului de către Federația Română de Fotbal este de 400 lei, se achită la sediul F.R.F. la avizarea dosarului.

Taxa de curs este de 800 lei (C.N.F.P.A.) și 1000 lei (F.R.F.).

Concursul de admitere constă în susținerea următoarei probe :

- **examen (test grilă) nota de promovare fiind 6 (șase);**

Test grilă - data desfășurării : 14 octombrie 2026.

Test grilă – Anatomie; Teoria și metodică antrenamentului sportiv.

Semestrul I

19 octombrie – 06 noiembrie 2026 – CURSURI INTENSIVE



BIBLIOGRAFIE :

ANATOMIE

1. Organele și sistemele.
2. Analizatorii:
 - Cutanat, visual, acustico-vestibular;
 - Kinestezic, olfactiv, gustativ.
3. Sistemul endocrin.
4. Sistemul osos și sistemul muscular.
5. Sistemul digestiv. Digestia și absorbția.
6. Sistemul cardio-vascular :
 - Circulația - inima;
 - Sistemul vascular. Circulația.
7. Sistemul respirator. Respirația.
8. Sistemul excretor. Excreția.
9. Sistemul reproducător. Reproducerea.
10. Reglarea funcțiilor organismului (reglarea funcțiilor sistemelor: nervos, endocrin, digestiv, respirator, circulator, excretor, osos, muscular, reproducător).

TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

1. Calitățile motrice :
 - Viteză
 - Forță
 - Îndemânare
 - Rezistență
2. Principii de pregătire sportivă
3. Variabilele efortului :
 - Intensitate



- Volum
 - Densitate
 - Complexitate
4. Componentele antrenamentului sportiv
 5. Planificarea antrenamentului sportiv

Bibliografia indicată:

Biologie: **Manual pentru clasa a XI-a.**

Culegere de texte grilă la anatomie, Editura Maxim Bit Craiova, Asistent Univ. Dr. Apostol Adela (C.N.F.P.A. – 30 lei).

Periodizarea antrenamentului de forță - Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli, Editura Mind Shop, Cluj-Napoca, 2021

Planificarea în pregătirea sportivă, Prof. Stefan Achim – ediție revizuită și îmbunătățită Prof. Dr. Ramona Ceamuru, Editura S.C. Ad Point Promo S.R.L.

Candidații care obțin medii generale egale cu cea a ultimului admis, vor fi declarați admiși.

Contestațiile cu privire la acordarea notelor, se depun la secretariatul Centrului Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor în termen de 24 de ore, de la afișarea rezultatelor și se rezolvă pe parcursul următoarei zile de la data depunerii de către comisia de contestații.