



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 EXAMENULUI DE ADMITERE LA CURSUL DE FORMARE ANTRENORI CU DURATA DE 2 ANI (1080 ORE) - 2026

Înscrierile și depunerea dosarelor: 05 octombrie – 23 octombrie 2026.

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

Condiții de înscriere :

- vârsta minimă 18 ani;
- absolvent de liceu cu diplomă sau adeverință de bacalaureat;
- categoria I sau a II-a de clasificare sportivă;
- instructori sportivi în situația în care candidatul nu posedă categoria de clasificare sportivă menționată;

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;
- carnet de instructor sportiv (specializarea fotbal) cu viză anuală la zi și fotocopie a acestuia (pentru candidații care nu au categorie de clasificare sportivă) **sau** certificat de competențe profesionale nivel 4 și fotocopie a acestuia eliberat de liceele cu profil sportiv (specializarea fotbal);
- fotocopie și original după certificatul de naștere;
- fotocopie și original după cartea de identitate sau pașaport;



- **fotocopie însoțită de originalul diplomei sau adeverinței de bacalaureat de absolvire a liceului;**
- **în cazul în care candidatul nu depune (deține) la dosar diploma de bacalaureat, poate fi acceptată adeverința de absolvire a liceului însoțită obligatoriu de dovada activării ca jucător de fotbal profesionist participant la minimum 7 sezoane competiționale într-o ligă profesionistă de fotbal în România sau în străinătate, înglobând un minimum de 180 de prezențe în jocuri oficiale;**
- **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 (ex: bacalaureat, licee cu profil sportiv) 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 2000 lei (C.N.F.P.A.) și 2000 lei (F.R.F.).



Concursul de admitere constă în susținerea următoarelor probe :

- **proba de aptitudini** – test de evaluare a aptitudinilor specifice ramurii de sport fotbal, proba eliminatorie, nota de promovare fiind **7 (șapte)**;
- **examen de biologie (test grilă)**, nota de promovare fiind **5 (cinci)**.

Evaluarea cunoștințelor candidaților se va face cu note de la 1 la 10. Nota finală rezultă din media aritmetică a notelor obținute la cele două probe.

Media generală de promovare a examenului de admitere este de minim 6 (șase).

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.

Contestațiile se pot depune doar pentru examenul de biologie (test grilă).

Comisia de examen, aprobată de C.N.F.P.A, în componența căreia va fi un președinte, vicepreședinte, secretar și membrii, răspunde de organizarea și desfășurarea concursului de admitere.

Numărul de locuri aprobat de către C.N.F.P.A. pentru organizarea concursului de admitere la Cursul de formare antrenori cu durata de 2 ani (1080 ore), cu specializarea fotbal, la solicitarea Federației Române de Fotbal **este de 30 de locuri.**

Probele de examen:

1. Proba de aptitudini - data desfășurării **02-03 noiembrie 2026.**

Cuprinde probe practice (teste specifice) și baremul de apreciere elaborat de către Federația Română de Fotbal și avizate de Comisia de organizare a examenului.



Proba de aptitudini va consta din joc la două porți (2x10 minute), pe teren redus: 4v4 sau 5v5 sau 7v7, în funcție de numărul de candidați înscriși. Criteriile utilizate în evaluare fiind următoarele:

- Noțiuni de tactică individuală:
 - defensiv
 - presiune
 - marcaj om la om
 - marcaj zonă
 - dublaj
 - poziționare
 - ofensiv
 - poziționare
 - demarcare suport
 - învăluire
 - „tăiere” (demarcare diagonală în adâncime)
 - amplitudine/profunzime
- Acuratețe în execuții de procedee tehnice (ofensive/defensive): dribling, preluare, pasă, deposedari, combinații, „un-doi”-uri, etc.

Evaluarea candidaților se va face de către comisia de examinare cu note de la 1 la 10.

Pentru proba de aptitudini nu se pot depune contestații.

Candidații care au un minimum de 180 de prezențe în jocuri oficiale ca jucător de fotbal profesionist într-o ligă profesionistă de fotbal în România sau în străinătate, NU vor susține proba de aptitudini.

2. Test grilă - Biologie - data desfășurării : 04 noiembrie 2026.



BIBLIOGRAFIE :

ANATOMIE

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

Bibliografia indicată:

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

Culegere de texte grilă la anatomie, Editura Dio Universitaria Craiova, 2019, Șef de lucrări UMF Carol Davila, Medic Primar Medicină Sportivă Apostol Adela (C.N.F.P.A. – 30 lei).