



## PROGRAM

**Tabara de pregatire juniori III, II, I si Cursul National de perfecționare antrenori de gimnastica aerobica, 16-22 august 2022**

### 1. Cluburi participante:

1. CSM ARAD
2. CS UNIVERSITATEA ARAD
3. CS URANIA ARAD
4. ACS AEROSTAR MADALINA BARBU BUCURESTI
5. ACS ACADEMIA DE GIMNASTICA LAURA CRISTACHE BUCURESTI
6. CS UNEFS BUCURESTI
7. ACS VIVA SPORT BUCURESTI
8. CSS 1 CONSTANTA
9. CS FARUL CONSTANTA
10. AS IT'S WHAT I LOVE CONSTANTA
11. ACS HONEY BEARS CLUB CRAIOVA
12. LPS CETATE DEVA
13. CSG GIMNIS IASI

### 2. Locatie Antrenamente

*Antrenamentele se vor desfasura pe grupe de varsta, in 4 sali, prin rotatie.*

1.	Sala de Gimnastica „Nicolae Vieru”	Complexul Sportiv National „Lia Manoliu” <b>Bulevardul Basarabia 37-39, București</b>
2.	Sala de Judo ( langa sala de gimnastica)	Complexul Sportiv National „Lia Manoliu” <b>Bulevardul Basarabia 37-39, București</b>
3.	Sala de Atletism „Ioan Soter”	Complexul Sportiv National „Lia Manoliu” <b>Str. Major Ion Coravu 36, București</b>
4.	Sala de Gimnastica Aerobica	Complexul Sportiv National „Lia Manoliu” <b>Str. Vasile Serbanica nr.12 (in capatul strazi)</b>

### 3. Cazare cu masa

**Hotel Olimpia** - Șoseaua Iancului 128, București

**4. Masa de pranz** – Restaurant - Complexul Sportiv National „Lia Manoliu”  
*Pentru persoanele care nu sunt cazate.*

#### 4. Experti invitati:

- **Angel Raducanu** – Coach, trainer, consultant  
**COMUNICAREA 18 august 2022 – ora 12:00 – 13:30 (pentru antrenori)**
- **Nicoleta Tupita** – Nutriționist – Dietetician, Specialist în Nutriție Sportivă  
**NUTRIȚIE 19 august 2022** - ora 11:30 – 12:30 (pentru sportivi)  
- ora 12:30 – 13:30 (pentru antrenori)  
**ANAD – 17 august 2022** - ora 11:30 – 12:30 (pentru sportivi)  
- ora 12:30 – 13:30 (pentru antrenori)

#### Antenamentele si partea metodică a cursului de antrenori vor fi sustinute de urmatorii:

- **Antonio PAPAZOV** – campion mondial si european, antrenor si coregraf Bulgaria/  
antrenor expert European Gymnastics  
**Coregrafie, expresivitate corporala, tranzitii**
- **Bogdan BANTA** - Membru in Comitetul Tehnic de Gimnastica Aerobica FRG
- **Cristiana SPINU** – Antrenoarea principala a lotului national de juniori, antrenor  
expert European Gymnastics
- **Cristina DULGHEROIU** - Membra in Comitetul Tehnic de Gimnastica Aerobica FRG/  
antrenor lot national juniori
- **Laura CRISTACHE** – Membra in Comitetul Tehnic de Gimnastica Aerobica FRG
- **Madalina Cioveie** - Membra in Comitetul Tehnic de Gimnastica Aerobica FRG/  
antrenor lot national seniori
- **Mariana MEZEI** - Membra in Comitetul Tehnic de Gimnastica Aerobica FRG/ fost  
antrenor lot seniori/ antrenor expert European Gymnastics
- **Mircea BRINZEA** - fost antrenor lot national seniori/ antrenor expert European  
Gymnastics

Urmatorii sportivi componenti ai lotului national de seniori si juniori vor oferi suport antrenorilor si sporivilor pe tot parcursul evenimentelor:

- Sandra DINCA
- Sarmiza NICULESCU
- Larisa SUIU
- Claudia RISTEA
- David GAVRILOVICI

#### Coordonator Tabara de pregatire si Curs National Perfectionare Antrenori Gimnastica Aerobica

- **Alina DRAGAN** - Antrenor federal gimnastica aerobica
  - Presedinte Comitet Tehnic AER-FRGimnastica
  - Presedinte interimar Comitet Tehnic AER – European Gymnastics

#### Grupe de lucru pe varste

Grupa	Nr. Sportivi	Varsta
1. GRUPA GALBENA	14	8-9 ani

<b>2. GRUPA VERDE</b>	<b>19</b>	<b>10 ani</b>
<b>3. GRUPA BLEU</b>	<b>20</b>	<b>11 ani</b>
<b>4. GRUPA BEJ</b>	<b>19</b>	<b>12 ani</b>
<b>5. GRUPA LILA</b>	<b>17</b>	<b>13 ani</b>
<b>6. GRUPA MOV</b>	<b>17</b>	<b>13 ani</b>
<b>7. GRUPA ALBASTRA</b>	<b>17</b>	<b>14 ani</b>
<b>8. GRUPA PORTOCALIE</b>	<b>19</b>	<b>15 ani</b>

#### PROGRAM GENERAL

Data	Sala de gimnastica	Sala de judo	Sala de atletism	Sala de gimnastica aerobica
16/08/2022	16:00 - 20:00			
17/08/2022	09:00 -13:00	09:00 -11:30	09:00 -11:30-	09:00 -11:30
	16:00 – 19:00		16:00 – 19:00	16:00 – 19:00
18/08/2022	09:00 -13:00	09:00 -11:30	09:00 -11:30-	09:00 -11:30
	16:00 – 19:00		16:00 – 19:00	16:00 – 19:00
19/08/2022	09:00 -13:00	09:00 -11:30	09:00 -11:30-	09:00 -11:30
	<b>Therme – Plecarea la ora 15:00 de la Hotel Olimpia toti participantii</b>			
20/08/2022	09:00 -13:00	09:00 -11:30	09:00 -11:30-	09:00 -11:30
	16:00 – 19:00		16:00 – 19:00	16:00 – 19:00
21/08/2022	09:00 -11:30	09:00 -11:30	09:00 -11:30-	09:00 -11:30
	14:00 – 16:00			
<b>HYPE BY KIDDO-PIZZA PARTY Plecarea de la Hotel Olimpia ora 17:00 toti participantii</b>				
22/08/2022	<b>Plecarea participantilor</b>			

Anexam urmatoarele documente:

- 1. Programul detaliat (pe zile/Sali/grupe/activitati)**
- 2 Norme de control tehnice pe grupe de varsta**
- 3. Program masini pentru activitatile de timp liber si plecarea participantilor**
- 4. Grupele de lucru nominal**

Antrenor federal,

Alina Dragan

