



# Strategia de Redresare și Dezvoltare a Gimnasticii Romanesti

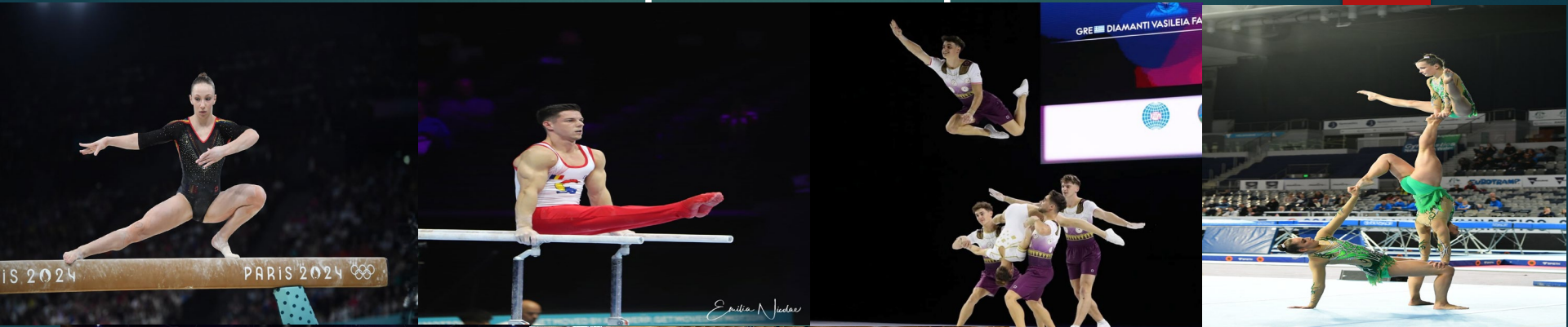
CANDIDAT PRESEDINTE

INGRID – VASILICA ISTRATE

2025 - 2029

# Credem in fiecare sportiv ! Gimnastica este un TOT !

## Fiecare disciplina conteaza pentru noi !





# Gimnastica românească renaște prin oameni, prin experiență, prin încredere !

Gimnastica artistică din România a fost, timp de decenii, un simbol național al excelenței, al sacrificiului și al succesului.

Astăzi, în fața unor realități sociale, economice și instituționale în continuă schimbare, această ramură sportivă necesită o strategie adaptată, realistă și profund ancorată în nevoile actuale ale sistemului.

Reforma gimnasticii romanesti nu este doar o necesitate, ci o obligație nationala față de generațiile care vin și față de cei care, prin muncă și devotament, au scris istorie pentru România.

Pornind de la valorile care au definit gimnastica românească și integrând în mod concret direcțiile actuale ale sportului pe plan internațional, strategia propusa de echipa noastra vizează reconstruirea acestui sistem printr-un echilibru între descentralizare responsabilă, formare continuă și modernizare sustenabilă.

Totodată, ea propune continuitatea lucrurilor valoroase realizate în prezentul mandat, consolidarea direcțiilor care au readus încrederea în procesul de reconstrucție și asumarea unui transfer între generații bazat pe experiență, competență și viziune pe termen lung.

# VALORILE Strategiei de Redresare și Dezvoltare a Gimnasticii Romanesti

## 1. Integritate

Ne asumăm decizii corecte, oneste și transparente, indiferent de presiuni sau contexte. Refuzăm compromisurile și cultivăm încrederea ca valoare fundamentală .

## 2. Respect

Pentru sportivi, antrenori, părinți, oficiali, instituții și public. Fiecare actor din ecosistemul gimnasticii merită să fie ascultat, valorizat și protejat.

## 3. Excelență

Nu urmărim doar rezultate, ci excelența în tot ce facem: de la selecție la educație, de la antrenamente la organizare și comunicare.

## 4. Profesionalism

Construim o cultură a competenței, meritului și muncii bine făcute. Încurajăm formarea continuă și promovăm oamenii prin rezultate, nu prin relații sau interese .

# VALORILE Strategiei de Redresare și Dezvoltare a Gimnasticii Romanesti

## 5. Transparență

Toate procesele, selecțiile, regulamentele , bugetele și deciziile vor fi clare și publice. Credem într-o federație deschisă, în care lucrurile se spun transparent și nepartinitor .

## 6. Colaborare

Redresarea nu este un slogan !.Pentru redresarea reala vom implica cluburile, antrenorii, emblematicele gloriei, autoritățile locale și mediul privat într-un parteneriat real.

## 7. Grijă față de oameni

Ne pasă de sportivi, de sănătatea lor fizică și emoțională, de viitorul lor in viata sportiva si cariera ulterioara . Vom pune omul în centrul sistemului, nu doar medalia.



# MISIUNE

(De ce noi ?)

Va propunem sa ne cunoastem minusurile si sa reconstruim, cu profesionalism și respect, un sistem solid și durabil pentru gimnastica românească, în care performanța sa fie criteriul de baza in oricare dintre activitatile noastre, in care respectul pentru disciplina, muncă, cooperare, comunicare sa fie cel care ne va face de neînfrant .

Misiunea noastră este să aducem gimnastica înapoi în inimile copiilor, în sălile de sport ale țării și în fruntea podiumurilor internaționale, printr-o strategie clară, acțiuni coerente și concrete , infaptuite de oameni dedicați.

**Strategia  
pe termen  
mediu si  
lung**  
**(Ce dorim să  
devenim)**

**PILONII STRATEGICI**

# PILONII STRATEGICI

- ▶ 1. Formarea și perfecționarea antrenorilor
- ▶ 2. Identificarea, selecția, susținerea și dezvoltarea timpurie a talentelor
- ▶ 3. Modernizarea sistemului de antrenament
- ▶ 4. Promovarea gimnasticii
- ▶ 5. Continuitatea lucrurilor bine făcute
- ▶ 6. Relații internaționale și reprezentare
- ▶ 7. Transferul de competențe între generații



# Probleme majore identificate

## 1. Creșterea bazei de selecție

- Selecția timpurie nu mai are sprijin metodologic și logistic.
- Gimnastica și-a pierdut rolul de sport fundamental, este percepută ca fiind „prea dură” sau „riscantă”.
- Profesorii din școli nu aplică curricula obligatorie, preferând activități din sfera jocurilor sportive în detrimentul dezvoltării abilităților individuale
- Părinții nu cunosc beneficiile gimnasticii pentru dezvoltarea armonioasă a copilului și pentru o carieră în viața prin sport

## 2. Acces redus la inițiere în gimnastică în ciclul primar

- Eliminarea competițiilor școlare naționale pentru ciclul primar reduce atractivitatea gimnasticii exact la vârsta la care se identifică și dezvoltă talentele
- Numărul redus de grupe de inițiere active în cluburile sportive creează un blocaj în intrarea în sistem.
- Absența unor programe naționale de promovare a gimnasticii în școli reduce semnificativ vizibilitatea sportului la nivelul vârstelor mici.

# Probleme majore identificate

## 3. Resursa umană insuficientă cantitativ și calitativ pentru lucrul cu copiii

- Lipsa numărului de posturi necesare de antrenori din sistemul de învățământ și cel departamental, cluburile confruntându-se cu un deficit semnificativ de antrenori dedicați inițierii și selecției.
- Lipsa de programe naționale de formare continuă pentru lucrul cu copii (pedagogie sportivă timpurie) reduce eficiența activității de selecție.
- Lipsa de formare continuă pentru antrenorii de inițiere și pedagogie sportivă adaptată vârstei fragede.
- Lipsa programelor de perfecționare și a licențierii antrenorilor din gimnastica de performanță din ultimii 25 de ani.
- Nu există stimulente financiare sau profesionale pentru atragerea tinerilor specialiști în zona de inițiere.

# Probleme majore identificate

## 4. Infrastructură învechită sau inexistentă

- Dotările existente în multe cluburi sunt învechite și nu corespund cerințelor pentru grupele de vârstă mică (aparatură adaptată, metodică, saltele speciale, elemente de protecție).
- Lipsa unor spații dedicate exclusiv inițierii afectează calitatea și siguranța procesului de pregătire.
- Infrastructura deficitară descurajează participarea copiilor și a părinților la activitățile de gimnastică.
- Săli de gimnastică degradate, insuficient echipate, unele complet închise.
- Lipsa salilor destinate practicării exclusive a gimnasticii și a centrelor regionale moderne de pregătire multidisciplinare .



## Probleme majore identificate

### 5. Lipsa unui program național de selecție timpurie

- În prezent nu există un cadru național pentru organizarea de testări motrice și tabere de selecție pentru vârstele 5–7 ani.
- Nu s-a realizat o cartografiere națională a potențialului de selecție pe județe și regiuni.
- Modele de succes din alte sisteme europene (Germania, Italia, Țările de Jos) nu au fost încă adaptate și aplicate în România.

## Probleme majore identificate

### 6. Finanțare instabilă și majoritar dependență de bugetul de stat

- Lipsa atragerii de sponsori sau parteneriate private, neexistând un cadru legal atractiv ;
- Lipsa unui program de finanțare de tip “ Start up nation” dedicat cluburilor de gimnastica ;
- Cluburile sunt subfinanțate și nu pot susține sportivii talentați;
- Inexistența unui program coerent de burse sportive pentru sportivii cu rezultate naționale și internaționale .

# Probleme majore identificate

## 7. Percepția publică și vizibilitate

- Gimnastica este percepută de o parte a publicului ca un sport dur, riscant sau restrictiv, cu riscuri majore de accidentare ,ceea ce influențează negativ decizia părinților.
- Scăderea interesului mass-media pentru susținerea gimnasticii ca sport juvenil.
- Lipsa unor campanii de comunicare adaptate noii generații de părinți limitează atractivitatea sportului.
- Absenta unor campanii publice care să promoveze valorile și beneficiile gimnasticii.
- Absenta promovării modelelor și poveștilor de succes ale antrenorilor și sportivilor activi.
- Promovarea negativă în spațiul media ( online )



# **Drumul inainte, spre varf !**

- ▶ **Traditia ne inspira !**
- ▶ **Drumul spre glorie incepe din nou !**
- ▶ **Cu incredere si curaj !**
- ▶ **Viitorul ne cheama !**
- ▶ **Gimnastica romaneasca revine !**
- ▶ **Mai puternica ! Mai competitiva !**
- ▶ **Redevenim Campioni !**

# 1. Formarea și perfecționarea antrenorilor

Lansarea unui program național unitar, adaptat fiecărei discipline prin implicarea trainerilor **naționali** și internaționali, introducerea modulelor de psihologie, nutriție, pregătire fizică, pregătire tehnico – metodică, recuperare, prim ajutor, safeguarding;

Organizarea de tabere tematice (3-4/an) pentru antrenori și sportivi organizate de FRG , sustinute din fonduri / proiecte europene, atragere de venituri proprii;

Implementarea unei rețele de mentorat și evaluare/licențiere profesională periodică;

Recunoasterea acestor programe de către Ministerul Educației ca făcând parte din perfecționarea cadrelor didactice;

Parcurgerea cursurilor de arbitri naționali de către toți antrenorii bărbați și femei.

Deschiderea perfecționării sportivilor la final de carieră pentru activități necesare gimnasticii - antrenori, arbitri, crainici , fotografi, organizatori de evenimente , marketing & comunicare , etc

## 2. Identificarea si dezvoltarea timpurie a talentelor

Reintroducerea gimnasticii în competițiile naționale școlare din învățământul primar

Introducerea în sistemul competițional național școlar a gimnasticii aerobice și Gym for All

Inițierea și dezvoltarea centrelor regionale de excelență, accesibile și funcționale

Obținerea unui număr mai mare de burse BOPJ la gimnastica artistică feminină și masculină și acordarea acestora sportivilor medaliați ca prim pas în recunoașterea potențialului sportiv

Programe active în grădinițe, școli, comunități locale

Sustinerea de către FRG cu logistică, publicitate, programe de selecție și dezvoltare a cluburilor de stat și a celor private



## 2. Identificarea si dezvoltarea timpurie a talentelor

Crearea unui sistem national de selectie : punerea in practica a proiectului “**laboratorul de talente**” - selectie nationala cu identificarea talentelor la varsta 4-6 ani ,evaluarea abilitatilor motrice si testarea aptitudinilor fizice specific( flexibilitate, coordonare, forta ) .

Program national de formare timpurie, realizarea unei programe nationale pentru dezvoltarea abilitatilor fundamentale prin metode ludice si atractive .

Infiintarea grupelor de gimnastica, cu programe optionale extracuriculare , la nivel de gradinite, afterschool, scoli generale - clase primare, in parteneriat cu Ministerul Educatiei

### 3. Modernizarea sistemului de antrenament

Reorganizarea sistemului pe baza modelului LTAD (Long-Term Athlete Development).

Identificarea strategiei asezarii si completarii PIRAMIDEI PERFORMANTEI de la baza la varf cu scopul reducerii procentului de crestere a abandonului sportiv la trecerea de la o categorie la alta;

Introducerea tehnologiilor moderne în pregătirea sportivilor ( monitorizarea progresului – regresului sportivilor prin fise individuale in programe nationale performante).

Individualizarea antrenamentelor și prevenirea suprasolicitării precoce.

Integrarea componentelor medicale și științifice în planul de pregătire.

## 4. Selectia și promovarea gimnasticii

Programe active în grădinițe, școli, comunități locale;

Reintroducerea participării gimnasticii în competițiile naționale școlare din învățământul primar la gimnastica /toate disciplinele ;

Inițierea și dezvoltarea centrelor regionale de excelență, accesibile și funcționale;

Obținerea unui număr mai mare de burse BOPJ ( și /sau private ) la gimnastica artistică feminină și masculină și acordarea acestora, sportivilor medaliați ca prim pas în recunoașterea potențialului sportiv.



## 4. Selectia și promovarea gimnasticii

**BURSA OLIMPICĂ ca PRIMA VERIGĂ în lanțul către înalta performanță.**

Avantajele introducerii bursei ca verigă **inițială** în traseul de susținere sportivă:

- Oferă recunoaștere timpurie a potențialului sportiv și o motivație reală pentru familie
- Permite menținerea sportivului în mediul familial, reducând presiunea relocării premature
- Diminuează costurile directe ale FRG în etapa de inițiere și selecție timpurie
- Împarte responsabilitatea pentru performanță între club și familie, creând un parteneriat activ
- Crește implicarea și responsabilitatea antrenorului de club în pregătirea pe termen lung

Permite o filtrare timpurie, riguroasă și empatică a sportivilor valoroși – „aurul din zgură”

## 4. Selecția și promovarea gimnasticii

• Conferă vizibilitate și legitimitate programului FRG în fața autorităților și sponsorilor

- Încurajează investiția cluburilor în selecția și formarea sportivilor de perspectivă
- Asigură un cadru de tranziție graduală spre performanță, evitând dezechilibrele emoționale și logistice
- Creează o cultură a meritului și susținerii transparente, în care recunoașterea se bazează pe criterii clare

# 4. Selectia și promovarea gimnasticii

Astfel se poate construi o strategie viabila respectand urmatoarele etape:

## 1. Etapa 1: Identificarea potențialului

- Sportivul se remarcă în competiții naționale/regionale.
- Pe baza unui set clar de **criterii (tehnice, fizice, psihologice, biologice)**, este eligibil pentru **bursa olimpică**.
- Bursa asigură: sprijin financiar, evaluări medicale și psihologice, echipament, poate și mentorat.

## 2. Etapa 2: Integrarea în programul unui Centru Regional

- Sportivul beneficiază de stagii periodice de pregătire în cadrul centrului.
- În această etapă se urmăresc: **progresul, adaptarea la solicitările performanței, reziliența mentală**.
- Se face o pre-filtrare pentru CNOPI – uri, loturile naționale.

## 3. Etapa 3: Tranziția către Centru National Olimpic / Lotul Național

- Sportivii care îndeplinesc indicatorii de progres și continuitate trec spre **pregătire centralizată permanentă**.
- Devine sportiv de lot, intrând în categoria „cu potențial olimpic”/„elite athlete”.



## 5. Continuarea lucrurilor bine făcute

Mentinerea organizarii anuale a competițiilor internaționale :

- ❖ RomGym Trophy
- ❖ Rising Star
- ❖ Cupa Romaniei la finalul fiecarui an competițional, cu structura mixta GAF & GAM , JR si Sen

Mentinerea clasamentelor nationale la nivel de club ( multi criterial ) si Decernarea trofeelor onorifice cluburilor castigatoare in urma participarii la campionatele nationale, la finalul fiecarui an:

- ❖ Maria Simionescu - GAF
- ❖ Nicolae Vieru - GAM
- ❖ Ginetta Stoenescu - AER

Mentinerea si dezvoltarea relatiilor de colaborare cu actualii parteneri (COSR, ANS, CNI , MEd, FCC, FORGYM, Fundatia Nadia Comaneci si cu autoritatilor publice locale de pe intreg teritoriul Romaniei) in vederea sustinerii gimnasticii romanesti;



## 5. Continuarea lucrurilor bine făcute

Imbunatatirea continua a criteriilor de selectie in vederea reprezentarii echipei Romaniei la marile competitii internationale

Continuarea digitalizarii activitatii FRG in relatia cu cluburile afiliate

Mentinerea structurii organizatorice a FRG bazata pe definirea clara a Rolurilor & Responsabilitatilor dar si a indicatorilor de evaluare

Mentinera politicii de comunicare de tip institutional si cresterea vizibilitatii gimnasticii romanesti pe plan national si international

Mentinerea importantei safeguarding in activitatea sportiva la nivel national si central / FRG

Dezvoltarea de parteneriate strategice la nivel FRG per ciclu olimpic , continuarea politicii de atragere de sponsori noi si mentinerea celor existenti

## 6. Relații internaționale și reprezentare

Creșterea numărului de arbitri internaționali acreditați pe fiecare disciplină a gimnasticii;

Formarea tehnicienilor recunoscuți internațional și susținerea candidaturilor pentru poziții în FIG, EG și alte structuri internaționale;

Dezvoltarea parteneriatelor cu alte federații de top pentru schimburi de experiență și stagii comune de pregătire la toate ramurile gimnasticii.

**2026**

# **Anul Nadia COMANECI**

**Redescoperim  
PERFECTIUNEA**

În anul 2026, toate acțiunile FRG se vor desfășura sub semnul aniversării a 50 de ani de la Jocurile Olimpice de la Montreal 1976 — de la competiții naționale și internaționale, tabere de pregătire, până la acțiuni de promovare.

Sub titulatura „Regalul Gimnasticii”, timp de o săptămână, toate ramurile gimnasticii românești se vor reuni într-un maraton de competiții, demonstrații, expoziții, întâlniri cu legendele gimnasticii și activități culturale și educaționale.

Acest eveniment va fi nu doar o celebrare a trecutului, ci și o sursă de inspirație vie pentru viitoarele generații de sportivi.

Este un proiect național în parteneriat cu toate instituțiile sportului românesc, cu vizibilitate internațională, dedicat celor 50 de ani de la JO Montreal — și momentului istoric al primului 10 din gimnastica mondială.



- Valorizarea experienței acumulate în peste 15 ani de management sportiv și administrație publică și peste 30 de ani de prezență în cadrul FRG prin implicarea directă în analizele și deciziile FRG a tuturor factorilor decizionali

- Inițierea unui cadru național de mentorat pentru antrenorii tineri, funcționari sportivi și voluntari

- Pregătirea tinerei generații pentru a deveni viitorii lideri ai gimnasticii românești prin formarea noii generații de specialiști prin proiecte și colaborări directe.

## 7. Transferul de competențe



# Directii de actiune

Stabilirea colectivelor de sportivi si antrenori a loturilor nationale si a CNOPJ-urilor in perspectiva cresterii performantei si a calificarii la JO 2028

Termen: 2025

Identificarea fondurilor necesare sustinerii de stimulente financiare pentru antrenorii cooptati in loturile nationale / olimpice, CNOPJ-uri.

Termen: 2025

Implicarea in sustinerea modernizarii infrastructurii prin proiecte nationale si fonduri europene in vederea achiziției de aparatură modernă pentru cluburile cu sportivi cooptati in BOPJ-uri, CNOPJ-uri și loturi nationale.

Termen: 2025 – 2026, permanent

Continuarea si extinderea proiectului european „Săptămâna Europeană a Sportului” în toate județele in vederea promovării gimnasticii la nivel national

Termen: 2025

Consolidarea parteneriatelor public-private pentru finanțare și imagine a gimnasticii romanesti

Termen: 2025.

Crearea de catre Comitetele tehnice pe discipline a unui *program național de pregătire standardizat*, aplicabil în toate cluburile afiliate FRG( pe grupoe de varsta , categorii valorice , inclusiv initiere )

Termen: 2025

# Direcții de acțiune

Crearea unei platforme digitale pentru monitorizarea performanțelor sportivilor

Termen: 2025 / 2026

Crearea de *proiecte de selecție și promovare* la nivel național, care să reflecte valoarea sportivului cât și potențialul acestuia în viitor la toate ramurile gimnasticii și identificarea unui sistem de acordare burse sportive pentru rezultate deosebite

Termen: 2025 / 2026

Organizarea de *tabere sportive & culturale naționale și internaționale*, proiect inițiat de FRG, în parteneriat cu cluburile și autoritățile locale, pentru promovarea unui stil de viață activ și sănătos, creșterea vizibilității și atractivității gimnasticii la nivel național și internațional

Termen: 2025

Obținerea unui număr crescut de burse BOPJ la gimnastica artistică feminină și masculină începând cu 2026 în perspectiva susținerii sportivilor juniori cu potențial.

Termen: final de an 2025

Regalul Gimnasticii la Onești: Momentul Montreal 1976 – NADIA COMANECI

Termen: 18 iulie 2026

Implementarea unui proiect național de selecție și susținere a talentelor în parteneriat public – privat la gimnastica/toate disciplinele

Termen: 2025 / 2026

**Finalul unei  
etape -  
inceputul unei  
performante !**

**Semnatura  
viitorului:  
decizii care  
transforma !**

Această Strategie este un apel la unitate, competență și curaj.

Este un plan realist dar ambițios, care recunoaște efortul celor care au ținut gimnastica romaneasca vie și oferă direcții concrete pentru viitor.

Strategia se bazeaza pe experienta , profesionalismul , pasiunea si increderea ca impreuna vom parcurge drumul procesului de modernizare punand bazele stabile ale dezvoltarii

Gimnastica nu este doar o disciplina sportiva – este o valoroasa si sacra moștenire care trebuie pastrata cu mult respect si responsabilitate, prin fapte, actiuni, devotament , leadership organizational .

Aceasta este promisiunea si mai ales, acesta este angajamentul nostru.

**Bazat pe experienta concreta, vasta si complexa, pusa in  
slujba gimnasticii romanesti**



**Impreuna cu voi toti , VOM REUSI !**



**Ingrid Vasilica**  
**ISTRATE**  
Candidat la functia de  
**PRESEDINTE**

- ▶ 15 ani de experienta in sistemul administratie si management sportiv
- ▶ Conducator de club departamental 2009 – 2025 cu opt discipline sportive, sapte olimpice si una neolimpica
  - ▶ 3.900 medalii nationale
  - ▶ Peste 1.000 de medalii de campioni
  - ▶ 230 medalii internationale ( balcanice, europene, mondiale, FOTE, JOTE)
  - ▶ 2 medalii olimpice (2012 – gimnastica artistica feminina si 2024 – haltere)
- ▶ Secretar General Adjunct in MTS , alaturi de ministrul Gabriela SZABO
- ▶ Membru in Cex FRG doua mandate / in Cex FR Haltere un mandat;
- ▶ Secretar General FRG mandatul 2020-2024 care a readus calificarea si medalia olimpica
- ▶ Sef de delegatie la doua Campionate Mondiale si doua Campionate Europene cu echipa de gimnastica a Romaniei;
- ▶ Reprezentant al FRG la doua congrese EG si un congress FIG

# Andreea SELARIU

## Secretar General

- ▶ Antrenor federal GFA & ACRO din 2021, dezvoltand de la zero ceea ce exista astazi , acoperire nationala
- ▶ Cunostinte antreprenoriale profunde
- ▶ Antrenor in retea privata
- ▶ Arbitru național în ciclul 2021-2025: Gimnastica Artistica Feminină, Gimnastică Artistică Masculină, Gimnastică Acrobatică
- ▶ Secretar federal din 2023
- ▶ Responsabil cu digitalizarea
- ▶ Raportari fata de autoritatile statului
- ▶ Marketing & Comunicare , cu experienta acumulata si dovedita/ Master Management si Marketing în Structurile, Activitatile și Evenimentele Sportive, UNEFS, promotia 2021
- ▶ INTERNATIONAL: Arbitru internațional GAF și ACRO, categoria a IV-a, ciclul 2021-2025

: Participant Young Leaders Forum, European Athletics 2022, Munchen, Germania

: Parte din echipa de organizare Young Leaders Forum, European Gymnastics 2024, Rimini, Italia



# Gimnastica românească renaște prin oameni.

Va multumim!

**Ingrid Vasilica ISTRATE**

**Andreea SELARIU**