



## **PROGRAM** **DE ACTIVITATE SPORTIVĂ**

**pentru perioada 23.07.2021 – 30.06.2022 finanțat din surse publice**

Numele organizatiei: **Asociatia Clubul Sportiv Unirea Dobroestii**

Coordonatele organizatiei: Str.Nicolae Balcescu nr.16-18, Sala de Sport “Unirea”,  
Com.Dobroestii, Jud.Ilfov.

**Scopul** asociatiei îl constituie practicarea educatiei fizice si a sporturilor- fotbal, handbal, dans sportiv, tenis, tenis de masa si lupte si “sportul pentru toti” în toate formele sale, de către sportivi, indiferent de statutul lor (amator sau profesionist), respectiv selecționarea, inițierea și pregătirea de sportivi în aceste domenii, participarea la competiții sportive interne și internaționale precum și alte activități conexe ale acestora.

Titlul programului, respectiv câteva cuvinte cheie pentru identificare:

### **“PROMOVAREA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ SI A EDUCATIEI PRIN SPORT ”**

Programul vizeaza implementarea ideii de formare profesională, educarea și dezvoltarea personalității, importanta sanatatii si educatiei pentru si prin sport, in vederea realizarii unor obiective:

- În cadrul marii performanțe un rol foarte important îl ocupă formarea profesională și reprezintă pentru Tânărul care dorește o carieră în sport, o adevărată bază de cunoștințe și date necesare pentru întreaga sa viață. Colectivul de tehnicieni din cadrul clubului ACS Unirea Dobroești trebuie să se preocupe de viața școlară și extra școlară a jucătorilor.
- Personalitatea umană se dezvoltă în mediul bio-psiho-social.

Plecând de la această afirmație tinerilor sportivi trebuie să li se acorde o atenție deosebită datorită faptului că își petrec o mare parte din timp făcând sport , iar aici trebuie să găsească sprijin și ajutor în dezvoltarea și construcția propriei identități. De asemenea, trebuie să se acorde o atenție deosebită fiecărui și să se creeze un spirit de familie între membrii centrului. Pentru îndeplinirea acestor pași este necesar a se organiza:

- cunoașterea activității clubului ACS Unirea Dobroești;
- vizionarea jocurilor în colectiv;
- vizionarea unor spectacole, filme;
- întâlniri cu personalități din sport, artă, știință;
- programe speciale;



*Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052*

- dezbatere pe teme diverse (pericolul pe care îl reprezintă consumul de droguri, alcoolul, afilierea în secte religioase, igiena personală, etc.);
- organizarea de concursuri pe teme sportive;

Pentru copiii cu probleme familiale se va acorda sprijin material sau echipament sportiv.

- A face sport, nu însemnă doar gesticulație fizică, mecanică de ordin corporal, performanță de dragul performanței, ci restructurare a întregii personalități în consens cu valori ce privesc cunoașterea sinelui, dorința de autorealizare, responsabilizarea față de sănătatea proprie, luarea în seamă a alterității, fair-play-ul în raport cu competitorul, consecvența acțională, probitatea morală, respectul și slujirea celuilalt.  
Educația fizică este una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acțiunii formative.
- În ceea ce privește compoziția sportivă se va urmări formarea completă a sportivului din punct de vedere tehnic, tactic, fizic și intelectual. Se va realiza în trei etape, fiind organizate grupe pentru fiecare an, și evaluate de către antrenori.
- sportul face parte din diapazonul multiform al structurării personalității.  
Această componentă a educației cuprinde un cumul de activități ce contribuie la dezvoltarea ființei umane prin cultivarea și potențarea dimensiunii psiho-somatice, prin păstrarea unei armonii dintre fizic și psihic, dintre psihomotricitate și intelectivitate, voință, emotivitate, proiectivitate, caracter.
- Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiile sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presupozиtiile sale și socio-culturală prin consecințe sau reverberări la nivel personal sau colectiv.
- Optimizarea formării și perfecționarea resurselor umane din domeniul educației fizice și a sportului;
- utilizarea eficientă și transparentă a fondurilor publice alocate finanțării prezentului program;
- implicarea societății civile, integrarea tuturor membrilor comunității locale în acțiunile de promovare a sănătății și educației prin sport;
- promovarea valorilor democrației, integrității, spiritului de fair-play, respectului, egalității, nediscriminării;
- încurajarea parteneriatelor între școli, consilii locale, asociații sportive în vederea dezvoltării sistemului național de educație fizică și sport prin organizarea și dezvoltarea unor acțiuni/competiții care să contribuie la îmbunătățirea stării generale de sănătate și a promovării performanței și spiritului de fair-play;
- promovarea tipului de educație prin sport, prin promovarea mișcării și cultivarea gustului pentru participare la competiție în familie ca mijloc de dezvoltare individuală și de combaterea efectelor nocive ale sedentarismului și lipsei de mișcare, a criminalității și a consumului de substanțe interzise;
- prevenirea și combaterea violenței în sport;
- dezvoltarea fenomenului voluntariatului în sport, precum și a implicării animatorilor în circuitul sportiv;
- afirmarea valorilor etice, a imaginii sportului și a publicității sportive;



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

- initierea, desfasurarea si participarea sportivilor la programe, actiuni, competitii interne si internationale;
- promovarea sportului de performanță și a educației prin sport;
- asigurarea pregatirii fizice multilaterale, dezvoltarea capacitatii motrice generale;
- valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție care să asigure autodepășirea continuă si realizarea de recorduri precum și obținerea victoriei;
- evidențierea contribuției semnificative și constante a sportului de performanță la reprezentarea și sporirea prestigiului Comunei Dobroești, Jud.Ilfov
- perfecționarea sistemelor de selecție, pregătire și competiționale pentru ramurile de sport, handbal, fotbal, tenis de camp, lupte, rugby, dans sportiv, sah, atletism, tenis de masa, karate traditional, arte martiale, box, judo si "sportul pentru toti".
- îmbunătățirea condiției fizice și a confortului spiritual, stabilirea de relații sociale civilezate;
- participarea la competiții de orice fel în vederea obținerii de rezultate în cadrul acestora;
- asigurarea cantonamentelor si stagiilor de pregatire pentru sportivii si tehnicienii proprii;
- organizarea de acțiuni competiționale in baza regulamentelor si statutelor federatiei sportive nationale, proprii formării tinerilor în vederea practicării sporturilor de performanță;
- editarea de programe, postere si alte publicatii de publicitate sportive;
- alte mijloace de acțiune organizate în vederea realizării scopului asociației.
- dezvoltarea bazei materiale pentru activitatile sportive de minifotbal, handbal, fotbal si tenis de masa;
- desfasurarea altor activitati conexe activitatii mai sus mentionate.

Politică adecvată promovării tinerilor juniori care să facă pasul spre marea performanță

Politica clubului ACS Unirea Dobroești se încadrează în politica cluburilor profesioniste cu tradiție.

Obiectivele fiecărui club profesionist constau în creșterea cât mai rapidă a tinerelor talente.

ACS Unirea Dobroești are ca obiectiv principal creșterea performanței la nivelul centrului de copii și juniori .

Baza umană

*Colectiv tehnic: - personal calificat*

Bază materială

Pentru desfășurarea activității, clubul va pune la dispoziție *baza materială* și un cadru organizatoric adecvat cerințelor marii performanțe.



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Astfel, vor fi folosite:

- terenurile de iarba ;
- terenurile sintetice;
- sala de jocuri .

#### MATERIALE

ACS Unirea Dobroestii va trebui sa dispuna de microbuze/autocare pentru deplasări, jocuri și antrenamente, de echipamente și mingii pentru toate grupele de vârstă.

Pentru antrenorii grupelor centrului, materiale ajutătoare de antrenament.

**Durata de desfasurare a programului** este 23.07.2021 – 30.06.2022

**Locul (sau locurile) de desfasurare a programului:** Comuna Dobroestii, Jud. Ilfov, cu deplasari in alte localitati din judet, tara si strainatate potrivit calendarului competititional stabilit de catre Federatiile si Asociatiile pe fiecare ramura de sport si programului stabilit de catre club.

**Resursele umane** implicate vor fi asigurate functie de activitatatile sportive desfasurate, respectiv, antrenori, instructori, personal medical si personal auxiliar.

**Grupuri țintă, beneficiari:** sportivii din cadrul anumitor sporturi, respectiv fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte si “sportul pentru toti” din Com. Dobroestii si nu numai, prin incurajarea si practicarea sportului de performanta. Beneficiari sunt tinerii si copiii Com. Dobroestii, jud. Ilfov, familiile acestora cat si intreaga comunitate locala si judeteana.

**Activitățile principale:** creșterea capacitatei profesionale a sportivilor Asociatiei Clubul Sportiv Unirea Dobroestii; crearea unui cadru optim de pregătire (infrastructura, turnee interne și internaționale, transport, cazare si tot ce are legatura cu activitatea sportiva); instrumente și indicatori de verificare și evaluare a rezultatelor.

**Rezultatele estimate:** atragerea unui numar cat mai mare de copii privind urmatoarele ramuri sportive: handbal, fotbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte si “sportul pentru toti”, selectarea si promovarea celor mai talentați sportivi in vederea practicarii sportului de performanta.

#### **Justificarea programului:**

- redusa finantare bugetara;
- stat sportul de performanta cat si “sportul pentru toti” reprezinta pe de o parte o sursa de identitate comunitara, dar si nationala, iar pe de alta parte constituie un izvor de motivatie, de educatie pentru copii si tineri contribuind astfel la alegeri sanatoase in raport cu viata personala;
- numarul redus de programe privind investitiile in sport.



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

- educația trebuie să își asume procedural toate dimensiunile personalității umane, de la formarea corporalității, a instincelor, a afectivității, a voinței, până la fasonarea gândirii, a atitudinilor, a comportamentelor expresive etc. Toate palierile sunt importante, iar vizarea acestora trebuie gândită integralist, fiecare în parte dar și interdependent, prin strategii atotcuprinzătoare, corelative, compleтивe. Nu se poate periferiza o componentă în profitul alteia (să acordăm, de pildă, formării corpului mai puțină atenție în raport cu disciplinarea minții), întrucât o astfel de stratagemă se va răzbuna – mai devreme sau mai târziu. Gândirea se formează și se întărește și prin sport, după cum și formarea intelectuală poate propensa sau consolida atitudini pozitive față de psihomotricitate, față de corporalitate, față de sănătatea și integritatea fizică.
- a face sport, de pildă, nu însemnă doar gesticulație fizică, mecanică de ordin corporal, performanță de dragul performanței, ci restructurare a întregii personalități în consens cu valori ce privesc cunoașterea sinelui, dorința de autorealizare, responsabilizarea față de sănătatea proprie, luarea în seamă a alterității, fair-play-ul în raport cu competitorul, consecvența acțională, probitatea morală, respectul și slujirea celuilalt etc. Sportul este o conturare și evidențiere a persoanei pe linie valorică pornind de la punerea în act a corpului, a biologicului, a unei vitalități bazale în raport cu care alte realizări umane nu au sens sau sunt greu de imaginat.
- educația fizică este una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acțiunii formative. Antichitatea greacă ne demonstrează cu prisosință acest lucru. În mod firesc, sportul trebuie să facă parte din diapazonul multiform al structurării personalității. Această componentă a educației cuprinde un cumul de activități ce contribuie la dezvoltarea ființei umane prin cultivarea și potențarea dimensiunii psihosomatice, prin păstrarea unei armonii dintre fizic și psihic, dintre psihomotricitate și intelectivitate, voință, emotivitate, proiectivitate, caracter. Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiile sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presupozițiile sale și socio-culturală prin consecințe sau reverberări la nivel personal sau colectiv. Educația fizică nu trebuie privită în chip izolat, doar ca o propensare a forței fizice, ci ca o cale de articulare a legăturilor dintre toate dimensiunile personalității, ca o posibilitate de perfecționare a ființei din mai multe puncte de vedere.
- sportul poate fi înțeles sau profesat (și) ca un fenomen socio-cultural care are consecințe pe termen lung – din punct de vedere psihologic, sociologic, antropologic, spiritual, economic. El nu se rezumă doar la un mod facil de a „consuma” energia și timpul, ci devine un vector ce dă consistență, continuitate, relief, pregnanță, semnificație umanității din noi. Jocul sportiv nu mai rămâne o simplă „joacă”, ci își asumă rolul de factor de învățare și autorevelare individuală, comunitară, social.

#### **Rezultatele scontate:**

- creșterea numărului de copii cu capacitate motrice în practicarea fotbalului, handbalului, tenisului, tenisului de masă, luptelor și dansului;
- evidențierea unui număr cat mai mare de sportivi în competiții la nivel județean și național; educarea prin sport a tuturor juniorilor implicați în proiect;



*Comuna Dobroesti Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052*

- promovarea vietii sanatoase si a nevoii de miscare in randul comunitatii; cresterea bazei de selectie la initiere;
- promovarea sportului ca activitate cotidiana prin puterea exemplului; participarea la cat mai multe competitii judetene si nationale.

**Impactul proiectului si mijloace de monitorizare si evaluare a rezultatelor:**

- imbunatatirea performantelor, cresterea numarului de copii si juniori care in viitor vor face pasul spre marea performanta, promovarea sportului in randul elevilor,
- conducerea clubului va urmari monitorizarea si evaluarea rezultatelor proiectului.

**Beneficiile pe care le poate aduce implementarea programului de activitate sportiva al Asociatiei Clubul Sportiv Unirea Dobroesti:**

- atragerea copiilor si tinerilor pentru practicarea fotbalului, handbalului, tenisului, tenisului de masa, luptelor si dansului astfel încât, pentru sănătatea si educatia lor, copiii si tinerii din Comuna Dobroesti, jud. Ilfov si din zonele limitrofe sa faca sport, in mod organizat sau ca modalitate de a petrece timpul liber.
- copiii practica un sport, fara ca parintii sa faca vreun efort financiar in achizitionarea de echipament sportiv de calitate, cheltuieli mai mici pentru sanatatea copiilor, prin preventie.
- posibilitatea copiilor si tinerilor talentati din Comuna Dobroesti, jud. Ilfov si din zonele limitrofe sa se poata legitima la Asociatia Clubul Sportiv Unirea Dobroesti, urmand ca cei care manifesta reale aptitudini sa fie selecționați la grupele de copii si juniori ale clubului inscrise in competiții;
- crearea de jucatori valorosi, profesionisti pentru loturile nationale si nu in ultimul rand pentru obtinerea de avantaje materiale prin vanzarea lor;
- relansarea continua a sportului romanesc si implicit in Comuna Dobroesti, jud. Ilfov, readucerea Romaniei pe podiumurile internationale. Aceste lucruri fiind realizate prin prisma educatiei non-formale, a valorilor sportului, aptitudinilor antreprenoriale si manageriale, cu efecte benefice pentru economia Comunei Dobroesti, jud. Ilfov si nationala;
- Desfasurarea unor jocuri demonstrative de fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte, cu scop de promovare, susținere, întrajutorare sau alte scopuri sociale.
- Copiii, dezvoltându-si abilitatile sociale si fizice - spiritul de echipa, performanta fizica-agilitate mentala si dezvoltarea caracterului, vor invata sa gândeasca si sa actioneze pentru a avea reale sanse de a reusi in viata. Fiindca sportul aduce beneficii celor care il practica, nu doar din perspectiva fizica, ci si din punct de vedere al educatiei, cu ramificatii in dimensiunea sociala si a caracterului, componente esentiale in dezvoltarea personalitatii omului.
- Parintii indruma si sustin copiii in vederea practicarii sportului pentru formarea unei personalitati puternice si a unor valori morale in conformitate cu valorile sportului.



## A.C. S. UNIREA DOBROEȘTI

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

- Antrenorii, joaca un rol cheie în dezvoltarea si educatia copiilor si tinerilor practicanti de sport, fiind motoarele care sustin dinamica grupului si liderii care conduc spre performante.

### Obiective :

#### a) obiectiv general:

- susținerea și dezvoltarea activității sportive: fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportive, lupte și "sportul pentru toti" în Com. Dobroestii și în județul Ilfov prin promovarea sportului de performanță;

#### b) obiective specifice:

-asigurarea bazei materiale și infrastructurii pentru desfășurarea în bune condiții a activitatii sportive: fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte și "sportul pentru toti" din cadrul Asociatiei Clubul Sportiv Unirea Dobroestii.

-obiectivele pe ramuri de sport sunt: selecționarea, inițierea și pregătirea de sportivi în domeniile fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, lupte și dans sportiv , participarea la antrenamente, competiții sportive interne și internaționale precum și alte activități conexe ale acestora; valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție care să asigure autodepășirea continuă și realizarea de recorduri precum și obținerea victoriei; îmbunătățirea condiției fizice și a confortului spiritual, stabilirea de relații sociale civilizate; organizarea de acțiuni competiționale, conform statutului, în baza regulamentelor și statutelor federatiilor sportive nationale, proprii formării tinerilor în vederea practicării sporturilor de performanță;

### Selectia :

Activitatea de depistare a copiilor care vor să practice sportul se desfășoară pe baza unui calendar bine stabilit și include următoarele faze:

- de mai multe ori pe an: vacanța de vară, vacanța de iarnă sau în majoritatea intreruperilor scolare;
- aceste activități se vor desfășura prin anunțuri în mass-media/ internet și sunt adresate copiilor având vîrstă cuprinsă între 5 și 16 ani;
- lunar antrenorii din centru, împreună cu profesorii de educație fizică și sport vor organiza competiții pentru a selecționa viitorii sportivi;

Această activitate include testarea jucătorilor din următoarele puncte de vedere:

- starea de sănătate
- fizic
- motric
- tehnic
- tactic
- psihic
- intelectual



## A.C. S. UNIREA DOBROEȘTI

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Selecția servește pentru alegerea copiilor pe care antrenorul îi poate pregăti în vederea întrecerilor sportive. Selecția este un proces permanent. Scopul antrenorului este acela de a găsi copii care să corespundă cerințelor pe care le implică jocul de fotbal.

Selecția, ca proces permanent, poate fi divizată în funcție de stadiile de pregătire astfel:

- Selecția primară (Stadiul I) — care începe la vîrstă de 5-7 ani;
- Selecția secundară (Stadiul II) – care se desfășoară în 2 etape:
  - 8-12 ani;
  - 12-14 ani;
- Selecția finală (Stadiul III) – 14-18 ani.

Până când se ajunge la selecția primară, copilul se află la o vîrstă fragedă, la care nu se poate spune cu probabilitate dacă acesta are talent pentru fotbal, handbal, tensis sau dans sportiv. De multe ori, alegerea unei activități sportive se face datorită părinților, prietenilor și chiar întâmplător. Dar, decisiv nu este felul în care un copil a ajuns să practice acel sport ci, ca mulți copii să învețe și să iubească acest sport, fiindcă numai așa pot fi aleși dintre ei cei mai talentați. Pentru asta este necesară pregătirea.

Dar, totodată, mai apare și riscul unei alegeri pripite. Din această cauză, copii nu trebuie obligați, imediat după prima întâlnire cu antrenorul, să devină sportivi de performanță. Un copil de 6 sau chiar 9 ani nu este conștient de capacitatele și inclinațiile pe care le are iar părinții și învățătorii nu pot spune cu siguranță ce fel de talent posedă. Mai corect ar fi dacă un copil s-ar confrunta și cu alte sporturi, mai ales la școală.

Prima întâlnire cu selecționerul trebuie să aibă loc când copiii au 6 ani (selecție primară). La această vîrstă, copilul este capabil să învețe regulile de bază, pe care le implică un antrenament. Cu cât este mai complexă această întâlnire, cu atât sunt mai sigure informațiile obținute. Această primă întâlnire trebuie să cuprindă următoarele criterii:

- controlul medical;
- examinarea capacitaților tehnice de joc ale copilului;
- examinarea capacitaților tactice pe care copilul le posedă;
- aptitudinile fizice;
- evaluarea personalității (se face cu ajutorul antrenorului sau a profesorului);
- capacitatea de joc;

### Formarea sportivilor:

În ceea ce privește componența sportivă se va urmări formarea completă a sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, fizic și intelectual.

Acest lucru se va realiza în trei etape:

- I. **Inițiere:** de la 5 la 10 ani
- II. **Dezvoltare:** de la 11 la 14 ani
- III. **Perfecționare:** de la 15 la 18 ani



## A.C. S. UNIREA DOBROEȘTI

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Pentru fiecare etapă trebuie respectate principii metodice diferențiate corespunzător vîrstei.

Exemplu; în prima etapă se folosesc ca principii – de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut. De asemenea se lucrează folosind:

- explicația
- demonstrația
- exersarea
- repetarea
- corectarea

### I. Initierea

Initierea are ca obiectiv familiarizarea copiilor cu regulile vieții sportive și însușirea unei tehnici de bază.

Principiul metodic este ”Să învățăm fotbal, handbal, tenis, tenis de masa și dans sportiv jucându-ne”.

Vârstă: 5-10 ani (5 ani de inițiere).

Selecția: minimă (pot fi primiți toți copiii, fără criterii de diferențiere).

Criterii medicale: copilul trebuie să fie sănătos și dezvoltat normal din punct de vedere fizic și intelectual pentru vârstă respectivă.

Fișă de înscriere: trebuie să cuprindă date personale, acordul medicului și al părinților.

Controlul medical: trebuie să stabilească starea de sănătate și nivelul de dezvoltare fizică și psihică.

Teste:

- se vor testa aproximativ după o lună de la începerea activității;
- se vor testa de două ori pe an ;
- teste pentru calități motrice,
- teste pentru pregătire tehnică,
- teste psihologice.

Numărul de antrenamente: 3/4 pe săptămână

Competiții: - campionat;

- cupe și turnee amicale;
- cantonamente.

Colectiv tehnic:- antrenori devotați copiilor, cu experiență în munca cu aceștia (pentru orice categorie de vîrstă), buni tehnicieni (care să poată poate pune în practică, teoriile studiate).

Observații: La acest nivel nu se urmărește în principal rezultatul.

Procesul de initiere:

### A. Motricitatea la vîrstă școlară mică (perioada antepubertară)

Influențat de integrarea în mediul școlar, cu rezonanțe largi în plan psihic, de personalitate, afectiv, școlarul mic este supus unor solicitări net crescute, resimțite diferit, în funcție de dezvoltarea sa biologică. În această perioadă, creșterea și dezvoltarea morfo-funcțională a școlarilor sunt mai rapide și, în general, mai uniforme decât în etapele anterioare.



R O M A N I A  
J U D E T U L I L F O V  
**A.C. S. UNIREA DOBROEȘTI**

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Masa musculară se dezvoltă relativ lent, tonusul muscular are valori mai reduse, ceea ce favorizează efectuarea unor mișcări cu amplitudine, în diverse articulații. Forța musculară este relativ redusă, iar menținerea echilibrului necesită un efort suplimentar.

Activitățile cognitive favorizează o dezvoltare intelectuală evidentă, influențată și de o plasticitate deosebită a sistemului nervos – avantaj funcțional – ce conferă copilului o mare receptivitate în comparație cu adulții.

Motricitatea în această perioadă este debordantă, capacitatea de învățare motrică remarcabilă, dar posibilitățile de fixare a mișcărilor noi sunt reduse. În consecință, doar repetarea sistematică integrează și stabilizează structura nouă în repertoriul motric al copilului. Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare – perfecționare.

Dozarea corectă a efortului la copiii antepubertari, cu evitarea suprasolicitării sau subsolicitării, trebuie să asigure o valorificare completă a capacitații reale de efort și posibilității crescute de progres.

#### B. Particularități fiziologice ale perioadei antepubertare

Copiii de vârstă 5 – 10 ani nu prezintă diferențe esențiale, în funcție de sex, în ce privește talia, greutatea, dezvoltarea sistemului nervos și neuro-muscular și a sferei vegetative. Până la începutul pubertății, băieții și fetele au masa musculară aproximativ asemănătoare.

Comparativ cu sistemul osos, musculatura copiilor de 5-10 ani este slab dezvoltată. Mușchii flexori sunt mai bine reprezentați decât extensorii, fapt ce trebuie avut în vedere de către profesorul de educație fizică care, prin exerciții de fortificare a mușchilor antigravitaționali, va preîntâmpina instalarea deficiențelor de ținută sau căderea umerilor.

Tonusul muscular este mai scăzut și permite efectuarea mai amplă a mișcărilor, dar este defavorabil mișcărilor fine și precise.

#### C. Particularități psihice ale perioadei antepubertare

Perioada școlară mică (antepubertară) prezintă caracteristici importante și progrese în dezvoltarea psihică, din cauza că procesul învățării se conștientizează ca atare. Învățarea devine tipul fundamental de activitate, mai ales datorită modificărilor, oarecum radicale, de condiționare a dezvoltării psihice în ansamblul său, pe care le provoacă și, ca urmare, a dificultăților pe care copilul le poate întâmpina și depăși în mod independent. Realizând o educație instituționalizată și obligatorie, școala egalează social accesul la cultură. Fără îndoială, școala oferă copilului cunoștințe pe care el nu ar putea să și le dobândească singur, deoarece interesele, trebuințele și curiozitățile lui nu le solicită atât de intens încât să fie contracarat efortul implicat în această înzestrare.

O altă caracteristică pregnantă a acestei perioade este aceea a unei mai mari atenții acordate jocului cu reguli în colectiv. Regula devine fenomen cultural, un fel de certitudine ce-l ajută în adaptare și pe care o consideră reper ca atare.

Antrenată continuu în activitatea școlară, activitatea intelectuală se resimte după 6 ani ca direcție datorită acestei influențe la majoritatea copiilor. Primul aspect al modificărilor mai semnificative pe planul acesteia se exprimă în schimbări ale caracterului investigativ și comprehensiv al percepției și observației ca instrumente ale cognitiei. Școlarul utilizează adesea



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

acest model de percepere în care elementele de interpretare sunt indicii auditive, verbale, odorifice, etc. Antrenate și exercitate, capacitatele senzorial-perceptive și interpretative (sau comprehensive) ale percepției devin mai acute și eficiente. Sensibilitatea discriminativă (cantitatea minimă de excitant ce produce o modificare a senzațiilor și percepțiilor) și pragurile perceptive absolute (maximum și minimum de intensitate ce provoacă senzații) se dezvoltă și ele. De asemenea, vederea și auzul ating performanțe importante spre 9-10 ani, acuitatea acestor forme de sensibilitate devenind foarte bună.

Un aspect de mare importanță, în perioada antepubertară, îl reprezintă capacitatea de învățare. Aceasta din urmă, este de maximă implicație în procesul dezvoltării psihice. Bazându-se pe înțelegere, învățarea se dezvoltă ea însăși, antrenată nu numai prin utilizarea intensivă a percepției observative și a memoriei, ci și a strategiilor diverse de învățare și de exercitare a acestora în situații foarte diverse, care fac să capete consistența planul intelectual.

#### Obiective de pregătire (vârstă 5-8 ani)

La această vîrstă se va pune accent pe dezvoltarea:

- vitezei de reacție;
- vitezei de repetiție;
- vitezei de decizie;
- vitezei de deplasare.

#### ***II. Dezvoltarea***

Vârstă: 11-14 ani (4 ani de instruire).

Obiective: formarea de sportivi valoroși (urmărindu-se totodată, îmbunătățirea tehnicii individuale, inteligența în joc, condiția fizică) și câștigarea diferitelor competiții de performanță la care participă.

Selectia: va continua luându-se în considerare progresul de care sunt capabili sportivii:

1. date antropometrice.

2. teste:

- calități motrice
- calități tehnice
- calități tactice
- calități psihice.

\* Aceste teste vor fi efectuate de două ori pe an.

Procesul de dezvoltare în sport (11-14 ani):

Particularitățile de creștere și dezvoltare

Motricitatea în perioada pubertară 11 – 14 ani

Tipul pregnant de activitate pentru perioada pubertară o reprezintă instruirea școlară în condițiile diversificării motivațiilor, a dezvoltării personalității, a mobilizării aptitudinilor și a întregului potențial bio-motric.



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Această etapă se caracterizează printr-un ritm accentuat al dezvoltării somatice (în special între 12-14 ani), caracterizată prin dimorfism sexual, dezechilibre între proporțiile diferitelor segmente și între sferele morfologică și vegetativă.

Musculatura scheletică se dezvoltă în special prin alungire, dar forța relativă nu înregistrează creșteri evidente. Accelerarea creșterii taliei rezultă în special din dezvoltarea în lungime a membrelor față de trunchi, ceea ce conduce la un aspect aşa-zis caricatural al puberului.

Mobilitatea articulară înregistrează valori relativ scăzute atât la fete cât și la băieți.

Datele literaturii de specialitate evidențiază o continuă îmbunătățire a marilor funcții, în ciuda rezervelor funcționale, încă reduse, ale aparatului cardio-vascular, aparatul respirator marchează o „creștere” substanțială, indicii obiectivi de creștere demonstrând că rezistența aerobă poate fi dezvoltată cu succes în perioada pubertății.

Tânărul trebuie să se adapteze unei existențe diferite, pe care nu întotdeauna o stăpânește ușor, dovedă fiind fluctuațiile, inconsecvențele în realizarea eficientă a diverselor sarcini motrice.

Puberul nu are o conduită motrică egală, ci una marcată de discontinuități, în care mișările sunt insuficiente ajustate, uneori exaltate, alteori apatiche.

#### Obiective:

##### De pregătire

- Dezvoltarea fizică, multilaterală a organismului.
- Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice.
- Educarea disciplinei și conștiințiozității în antrenament și jocuri, a dorinței de autodepășire pentru măiestria sportivă.
- Formarea de cunoștințe teoretice legate de concepția și sistemul de joc (zone, sarcini, dinamica de funcționare, de regulamentul de joc și de recuperare de după efort).
- Formarea mentalității de învingător.

##### De performanță

- Îmbunătățirea performanțelor la toate testele administrate.
- Clasarea în primele locuri la grupa de vîrstă în campionat.

Selecționarea în loturile naționale a unu-doi jucători din grupă sau promovarea la grupa de nivel superior (în cadrul clubului)

### **III. Perfectionare /PERFORMANȚĂ**

#### **PROCESUL DE PERFECTIONARE (14 - 18 ANI)**

##### **Particularitățile de creștere și dezvoltare**

##### **A. Motricitatea în perioada adolescenței 14 – 18 ani**

Această perioadă, pe care unii autori (U. Șchiopu) o împart în 3 subetape-preadolescență (14-16 ani), adolescență propriu-zisă (16-18 ani), adolescență prelungită (18-25 ani), este legată de



## A.C. S. UNIREA DOBROEȘTI

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

dobândirea statutului de adult și este caracterizată de intensa dezvoltare a personalității, toate acestea în contextul ieșirii treptate de sub tutela familiei și a școlii.

Instruirea rămâne importantă pentru majoritatea tinerilor, dar ea se nuanțează în funcție de interesele personale, de curiozitatea individuală. Procesul de intelectualizare se adâncește pe fondul aspirației spre independența spirituală și culturală.

Adolescentul își modifică percepția de sine, inclusiv schema corporală, ca expresie a propriei identități. Maturizarea biologică, intelectuală și morală se resimt progresiv în conduită afișată, căutarea de sine fiind substituă prin afirmarea de sine (U. Șchiopu). Imaginea corporală, situată periferic în copilărie, capătă consistență, polarizând atenția Tânărului, care caută constant să-și îmbunătățească (ajusteză) această imagine.

În plan somatic, rapidelor transformări, din etapa pubertară, le iau locul procese mai lente, caracterizate de reducerea creșterii în înălțime (în special la fete) și de creșteri ale perimetrelor și diametrelor segmentare.

Din punct de vedere funcțional, structurile de coordonare ale sistemului neuro-endocrin se maturizează, fapt semnificativ în echilibrarea efectuării actelor și acțiunilor motrice și în reglarea superioară a acestora. Reacțiile mimice, gestuale, se controlează voluntar din ce în ce mai bine, capacitatea de stăpânire a acestora devenind activă.

Răspunsurile motrice devin complexe și nuanțate pe fondul dezvoltării abilităților de a sesiza elementele semnificative pentru o conduită motrică eficientă.

Adolescentul își evaluatează şansele de reușită și face predicții plauzibile în ceea ce privește performanțele motrice proprii.

În ceea ce privește calitățile motrice, acestea progresează (în special la băieți), deși în școli se lucrează destul de puțin pentru acest obiectiv. Premisele favorabile dezvoltării vitezei, forței, rezistenței sunt insuficiente exploatate.

Deprinderile și priceperile motrice consolidate în perioadele anterioare trebuie să fie perfecționate, căutându-se să acopere cât mai bine aria activităților motrice existente (educaționale, competiționale, de timp liber, de expresie corporală, etc.).

Motricitatea, cu toate componente sale, îmbogățește patrimoniul biologic și psihologic al adolescentului printr-o acțiune sistematică. Exercițiul fizic, ca instrument principal, este stimul biologic care prin cumulare asigură dezvoltarea morfologic-funcțională armonioasă, educarea echilibrată a calităților motrice, precum și însușirea deprinderilor și priceperilor motrice (de bază, utilitar-aplicative, specifice ramurilor de sport, de expresie, etc.). La acest nivel, motricitatea nu se rezumă doar la programa școlară pentru ciclul liceal, ci reprezintă o modalitate complexă de adaptare la situații diverse, de stăpânire a propriului corp, procesare a informațiilor, construire a unui răționament și utilizare a diferitelor forme de exprimare; învățarea fiecărei mișcări este în fond un „demers experimental”, resimțit corporal.

După Funke, 1983, experiența corporală are cel puțin trei dimensiuni: percepția propriului corp și a ceea ce se întâmplă în organism (1); acumularea de experiență prin acțiune motrică, corporală (2); utilizarea corpului pentru propria examinare, pentru a crea o imagine sau o stare (3). Astfel, putem sublinia încă o dată necesitatea armoniei sistemului în care, printr-un „efect de oglindă”, sfera somatică o influențează pe cea spirituală, conferind „întregului” premise favorabile de adaptare la rigorile viitorului.



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

În finalul acestei perioade (18 ani) se încheie (pentru majoritatea tinerilor) acțiunea formativ-educațională, exercitată de școală în sistem, cu dimensiunile sale motrică, cognitivă și afectivă.

**B. Particularități fiziológice caracteristice adolescentei  
14 – 18 ani**

Denumită și a doua fază a pubertății, adolescența începe la fete la 14-15 ani și durează până la 17-18 ani, iar la băieți este cuprinsă între 14-15 și 18-19 ani. Ea reprezintă finalul procesului de creștere.

Musculatura bine reprezentată, acompaniată de o bună coordonare neuromotorie și o capacitate crescută de învățare, asimilare și fixare, constituie baze ale ameliorării capacitații de performanță la această vîrstă. Această fază este o a doua etapă (după cel de-al doilea stadiu școlar) de ameliorare a performanței motrice, când accentul se poate pune pe volum și intensitate. Acest lucru este dictat și de stabilizarea secrețiilor hormonale și, în principal, a axului hipotalamo-hipofizar implicat în eficiența reglărilor corespunzătoare.

Adolescența este perioada de perfecționare a tehnicii și de dobândire a tuturor calităților fizice, specifice unei discipline sportive. Echilibrul proporțiilor corpului, atingerea nivelului de la adult a parametrilor biologici și funcționali, stabilitatea psihică și nivelul intelectual, fac ca această etapă să fie considerată „a doua vîrstă de aur a învățării”.

**C. Particularități psihice ale adolescentei 14 – 18 ani**

În adolescență, erotizarea senzorială continuă și apare în plus o intelectualizare a acestei dimensiuni. Se stabilizează câmpul vizual și cromatic, individul dobândind o capacitate suplimentară în a denumi culorile. La fete apare și o acuitate odorifică specifică. Interesul pentru activitatea școlară este fluctuant, nu de puține ori apărând perioade când aceasta î se pare anostă, devitalizantă și, în compenсаție, se activează deschiderea sa culturală.

Pe plan intelectual, în adolescență, specific este stadiul operațiilor formale care, în opinia lui Piaget, semnifică punctul terminus în evoluția gândirii și inteligenței. Apare un nou tip de gândire: logic, dialectic, cauzal. Altfel spus, gândirea individuală evadează din perimetru lui „aici și acum”, dominând cu pertinență și dezinvoltură probleme complexe, ipotetice și, în general, lumea abstracțiunilor. De asemenea, în această perioadă se dobândesc câteva abilități noi:

- a) distincția dintre real și posibil;
- b) utilizarea de simboluri secundare (adică acele care pot desemna alte simboluri);
- c) coordonarea unor variabile multiple.

Tipul de memorie caracteristic acestei perioade este cel de lungă durată, iar în adolescență prelungită, atât memoria de lungă durată, cât și cea de scurtă durată.

Limbajul prezintă următoarele caracteristici:

- debitul verbal continuă să crească, atât cel oral (200 cuvinte/minut), cât și cel scris (14-20 cuvinte/minut);
- apare limbajul literar, dar, în același timp, se cristalizează și un anumit stil personal de exprimare;
- vocabularul continuă să se nuanțeze, fiind prezente și numeroase expresii tehnice;
- se consolidează corectitudinea gramaticală a limbii materne;
- se stabilizează caracteristicile scrisului și ale semnăturii;



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

- apare plăcerea discuțiilor în contradictoriu;
- apare o deschidere spre limbile străine, fenomen îmbucurător dacă avem în vedere că, la această vîrstă, există și o abilitate deosebită în această direcție.

Viața afectivă se nuanțează și ea în perioada adolescenței. Emotivitatea devine mai echilibrată. Pe fondul acestei deschideri față de bine și frumos, apar sentimente superioare (intelectuale, estetice, morale). Cât privește raporturile cu familia, asperitațile se estompează și armonia se restabilește. Față de sexul opus apare o deschidere particulară, adolescența fiind cotată drept vîrstă celor mai frenetice iubiri. În alegerea partenerului, modul cum individul se raportează la imaginile parentale nu trebuie deloc minimalizat, deoarece, în caz de respingere al acestora, mecanismul alegerii va funcționa după criterii antinomice sau aleatoare.

Referitor la motivație, în această perioadă, este prezent întregul set de trebuințe, critice fiind trebuințele sinelui (de cunoaștere și estetică). Luând în considerare raportul dintre motivație și parhia recompensă-pedeapsă, s-a constat că succesul și recompensa sunt mai stimulative decât insuccesul și pedeapsa. Aceasta din urmă e mai fertilă ca indiferență. Nu se pedepsește un elev pentru că accentuează sentimentul de insecuritate. În pubertate (și în adolescență), dacă pedeapsa este supradimensionată apare revolta, dacă e subdimensionată, apare culpabilitatea. Pentru elevii slabii se recomandă (este mai stimulativă) încurajarea, iar pentru cei buni reprosul discret.

## OBIECTIVE

### Obiective de pregătire

- Continuarea pregăririi fizice generale și multilaterale, atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice;
- Atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice combinate VxF, FxR, VxCxTh, RxV;
- Consolidarea execuțiilor tehnice și a acțiunilor tactice specifice posturilor și zonelor de acțiune, capacitatea de realizare cu eficiență sporită a lor în atac și apărare;
- Consolidarea în și prin joc a structurilor tehnico-tactice proprii fiecărei echipe, atât în atac cât și în apărare;
- Individualizarea pregăririi;
- Definitivarea selecției.

### Obiective de performanță

- Formarea de jucători cu indici superiori de manifestare a calităților motrice, corespunzător modelului de joc internațional;
- Promovarea a 1-2 jucători la echipa națională de juniori și mai departe la echipele divizionale;
- Clasarea pe primul loc în grupa în care activează, participarea și ocuparea locului 1-3 la turneele finale.



### SELECTIJA FINALĂ (STADIUL III)

În comparație cu selecția primară și chiar cu cea secundară, în care principalele criterii se refereau la starea de sănătate, dezvoltarea morfo-funcțională cu mare pondere ereditară (viteză, explozie, detență, coordonare), selecția finală reclamă o altă orientare a acestor criterii.

Acum, eșantionul din care se face alegerea este format din jucători consacrați, cei mai buni la vîrstă lor, cu experiență competițională, de data aceasta primând calitățile neuro-psihice, cele care pot asigura unui jucător valoarea din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și aspirația către marea performanță.

Acest stadiu de selecție se caracterizează prin:

- stare de sănătate foarte bună
- creșterea numărului de antrenamente individualizate pe săptămână;
- creșterea numărului de jocuri oficiale (juniori A,B, tineret speranțe) pe an competițional;
- solicitarea crescută la efort psihic și fizic;
- consolidarea tuturor cunoștințelor și deprinderilor pe componentele antrenamentului, cu accent pe latura psihologică a acestora.

Vom fi cu toții de acord, că stadiul III de pregătire și ultimul al eșantionului de juniori trebuie să reprezinte „laboratorul” care să furnizeze cât mai multe elemente talentate și de excepție pentru Lotul național de juniori dar și pentru echipele de divizie.

Abordând această vîrstă 14-18 ani, mai ales din punct de vedere psihico-social, respectiv adolescență, ea reprezintă perioada cea mai complexă, precedând tinerețea, etapă a dezvoltării personalității umane.

Adolescența juvenilă se caracterizează prin:

- dezvoltarea conștiinței de sine;
- afirmarea propriei personalități;
- integrarea treptată în valorile vieții.

În această perioadă, atât dezvoltarea intelectuală, cât și cea afectivă, motivația și interesele se întrepătrund în originalitatea personalității adolescentului. Pe plan intelectual, adolescentul a atins un bun nivel al cunoașterii realității, funcțiile de percepție și prelucrare a informației fiind bine dezvoltate și sprijinindu-se atât pe o bună capacitate de mobilizare a atenției, pe o bună rezistență la eforturile intelectuale, cât și prin prezența unor interese cognitive. Gândirea care a dobândit nivelul abstractizării este critică, înclinată spre problematizare. Formarea conștiinței de sine este un proces îndelungat, care începe cu schițarea schemei corporale, din prima copilarie și se încheie, în adolescență, când cuprinde atât raportarea individului la sine, cât și a acestuia la ceilalți, nu nănai într-un anumit moment, într-o ipostază izolată, ci în dinamica vieții școlare, sportive și sociale.

Comparația cu alții, aprecierile, analizele critice, mai ales, ale acțiunilor și rezultatul lor, conduc la formarea unei imagini despre sine, pe care însuși adolescentul urmărește să o transforme după un model ales de el. Adolescentului îi place să fie lăudat, apreciat, remarcat, el acordă atenție înfățișării exterioare și de cele mai multe ori conștiința de sine, amorul propriu, îl fac să se autocontemple și să se supravalueze. Sentimentele adolescentului sunt puternice, în mare măsură interiorizate și exclusive.



*Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052*

Ele sunt mai mult conștientizate, deși stau sub influența imaginației. Setea de cunoaștere, curiozitatea pentru ce este nou, și înclinația pentru ceea ce este deosebit și spectaculos ca și dinamismul afectiv și comportamentul fac din adolescent un receptor foarte reactiv și versatil.

Iată cum ar trebui să arate o psihogramă a sportivului în devenire.

Aptitudini psihomotrice:

- coordonarea generală;
- coordonarea vizual-motorie;
- reactivitate (timp de reacție la stimuli în situații simple sau complexe);
- sensibilitatea kinestezică;
- precizie și eficiență în actul psiho motor, echilibrul dinamic.

Aptitudini psihointelectuale:

- calități ale atenției (concentrare, stabilitate, volum);
- memorie;
- procese perceptive și reprezentare spațială;
- spirit de observație;
- capacitate de înțelegere;
- gândire logică, tehnico-tactică, capacitate imaginativă.

Cerințe pentru sfera emoțională și volițională:

- rezistență la stresul generat de factorii de ambianță;
- rezistență la tensiune emoțională, stabilitate psihică;
- capacitate de autocontrol;
- receptivitate față de sarcini, echilibru comportamental;
- perseverență în acțiuni, combativitate.

Nivel de cunoștințe:

- de cultură generală;
- de specialitate;
- specifice activității de soluționare a sarcinilor în echipă.

De aceea, o activitate și, poate chiar cea mai importantă în domeniul sportului de performanță pe care trebuie să o îndeplinească antrenorul de fotbal/ handbal, mai nou educatorul, este cea de psiholog. Cunoștințele de specialitate, experiența ca jucător, vor fi lipsite de valoare dacă antrenorul nu reușește să-și motiveze astfel jucătorii, încât aceștia să-și poată etala optim capacitatea de performanță pe parcursul competiției.

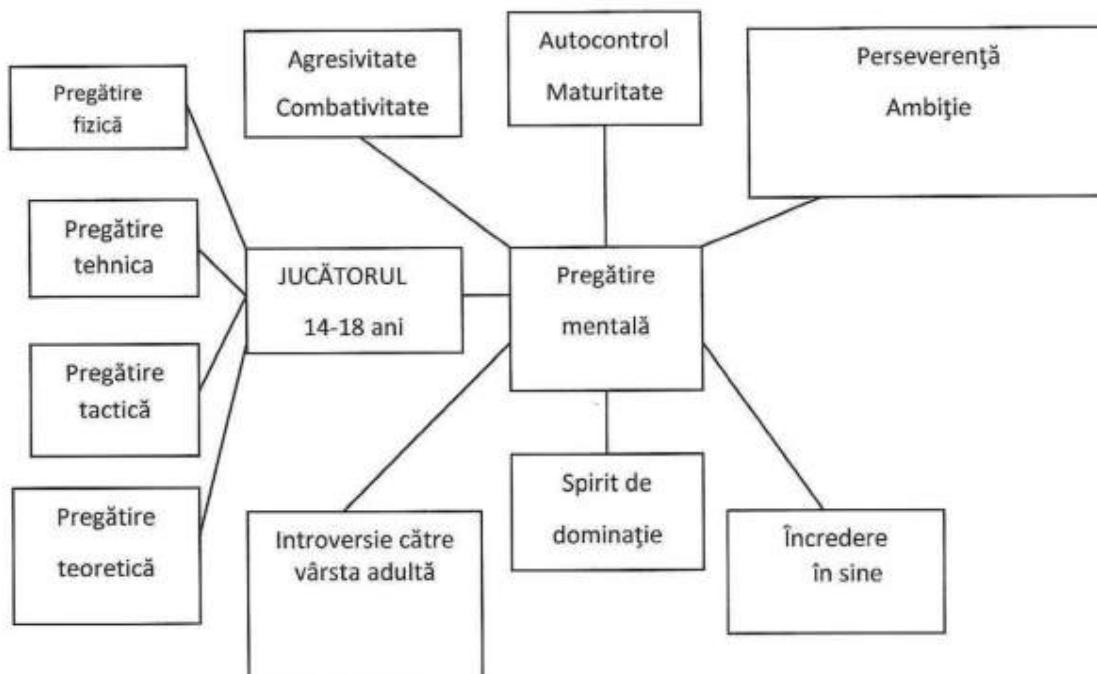
Așadar, dacă le cerem lor seriozitate, noi trebuie să dăm dovedă de mult profesionalism în pregătirea lor, pentru că aşa cum am văzut ei înțeleg foarte bine fenomenul sportiv, nu ne rămâne decât să stim bine să-i motivăm. Puținele cunoștințe teoretice, lipsa informațiilor face ca pregătirea jocurilor precum și analiza lor să lase mult de dorit la vîrstă lor.



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Perioada cea mai importantă pentru dobândirea unei bune pregătiri, nu numai atletice, la vârstă de 14-18 ani, un antrenament bine dozat și bine coordonat la aceste vîrste, conduce la ameliorarea lentă a performanței.

Această nouă etapă, adolescența sportiva, poate fi caracterizată ca o etapă de schimbare a proprietăților corporale de perfecționare funcțională. Avem toate premisele fizice și psihice pentru ca prin pregătire să ne apropiem de modelul jucătorului senior. Este acum important să întărim articulațiile și mușchii, să dezvoltăm elasticitatea precum și forța membrelor inferioare.



Orientativ:

#### CRITERII BIOLOGICE (14-16 ANI)

Indice de nutriție:      15 ani = 336      16 ani = 337

Criterii antropometrice	Vârstă	Talie	Greutatea
	15 ani	169,3 cm	55,6 kg
Criterii fiziologice	15ANI	16 ANI	
Repaus	77 cm	85 cm	
Inspirație	86 cm	91 cm	
Expirație	76 cm	84 cm	
Capacitate vitală	3300-3800 ml	3800-4000 ml	



ROMANIA  
JUDETUL ILFOV  
**A.C. S. UNIREA DOBROEȘTI**

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Criterii motrice	15 ANI	16 ANI
Viteză pe 50 m	7,8 sec	7,6 sec
Lungime de pe loc	210 cm	220 cm
Rezistență pe 1500 m	< 7 min	< 6,3 min
Tracțiuni	8-10x	10-12x
Abdomen	35x	40x

**CRITERII BIOLOGICE (16-18 ANI)**

Indice de nutriție:      17 ani = 355      18 ani = 355

Criterii antropometrice	Vârstă	Talie	Greutatea
	17 ani	175cm	64,8 kg
	18 ani	175-180cm	65-75kg

Criterii motrice	17 ani	18 ani
Viteza pe 50m	7 sec	6-6,5 sec
Rezistență: testul Cooper 12min	3100m	3300m
Detentă	45-50cm	50-55cm
Forță: Flotări	20x	25
Tracțiuni	11x	13x
Genuflexiuni (dr., stg.)	15/10	18/12
Menținerea mingii în aer cu piciorul (30sec): Cu piciorul îndemânic Cu piciorul neîndemânic	20x 15x	25x 20x
Menținerea mingii în aer cu capul (30sec)	20x	25x



## PRIORITĂȚI ÎN PREGĂTIRE

### Volumul pregătirii

Priorități pe factorii antrenamentului sportiv:

- 40% pregătire fizică;
- 30% pregătire tehnică;
- 30% pregătire tactică (în raportul: 50% apărare, 50% atac).

#### Pregătire fizică

*Priorități în pregătire – formarea de jucători puternici, abili și agresivi, conform modelului de jucător pentru această vârstă.*

#### Obiective:

- individualizarea pregătirii pentru valorificarea la maximum a disponibilităților fiecărui jucător, a calităților motrice de bază și ridicarea capacitații de efort aerob (între 61-65ml/kg corp pentru vârste de 14-16 ani, 66-70ml/kg corp pentru vârsta de 16-18 ani);
- atingerea unor indici corespunzători ai capacitații de efort anaerob prin solicitarea progresivă și intensivă a principalelor grupe musculare și a marilor funcții;
- dezvoltarea mobilității, supleții, coordonării;
- dezvoltarea calităților motrice izolat și integrate în cadrul execuțiilor tehnico-tactice, a calităților motrice combinate RxV, VxC, VxF, RxC;

## METODE, MIJLOACE ȘI TESTE

### 14 –18 ani

#### I. Metode și mijloace

Perfecționarea jocului, în toată complexitatea, adică în toți factorii săi, se realizează în perioada 14 – 18 ani, astfel încât, la finalul acesteia, jucătorul să se apropie de modelul propus, el reușind să se exprime, din punct de vedere tehnico-tactic, ca un jucător senior, iar acumulările psihice și psihomotrice să-i permită o evoluție constantă și eficientă pe parcursul unui meci oficial la cel mai înalt nivel.

Dacă în perioada de dezvoltare (10 – 14 ani) s-au pus bazele tehnico-tactice și psihomotrice ale jocului de fotbal/handbal, în perioada finală (14 – 18 ani) ele trebuie perfecționate prin metode și mijloace care le vor continua pe cele anterioare, dar și specifice acestei vârste.

Un rol important în procesul de perfecționare îl acordăm principiului individualizării în antrenamentul juniorilor la acest nivel; în consecință, mijloacele specifice acestuia va constitui baza pregătirii. Criteriile de alegere a grupelor de individualizare se va face în funcție de gradul de omogenitate al echipei, precum și de calitățile motrice și abilitățile tehnice ale jucătorilor componenți. Dezvoltarea acestor calități și perfecționarea elementelor tehnice se vor realiza în mod individual și în funcție de particularitățile morfo-funcționale, psihomotrice și intelectuale ale jucătorilor.



## A.C.S. UNIREA DOBROEȘTI

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

În această perioadă, factorul tactic are o pondere crescută, iar pregătirea fizică are un conținut specific reprezentat de dezvoltarea sistemului muscular, tendinos și a ligamentului articular și de acumulări coordinative neuro-motorii.

Din punct de vedere al mijloacelor tehnico-tactice, vor predomina combinațiile în 2, 3, 4 și mai mulți jucători, punându-se accent pe stabilirea unor relații de joc eficiente în atac și a unor structuri de apărare cât mai solide.

### Mijloacele fizice

Mijloacele fizice sunt reprezentate de exerciții atletice; de musculație pentru trenul superior și mai ales inferior, mobilitate ligamentară și elasticitate articulară.

În afara exercițiilor specifice jocurilor de fotbal/handbal, folosirea exercițiilor din sporturile complementare (atletism, gimnastică, judo, înot, alte jocuri sportive) este imperios necesară.

- a) Complex de dezvoltare a forței trenului superior și inferior și a detentei picioarelor și brațelor, prin metoda eforturilor concentrice (încărcare – descărcare pentru picioare):
  - 3 genuflexiuni cu desprindere cu 70% din puterea maximă - 6 sărituri din așezat pe bancă – 3 genuflexiuni cu desprindere – 6 sărituri cu împingere pe bancă.
- b) Alternanță de încărcare – descărcare pentru brațe
  - 6 repetări efectuate din împins de la piept – pauză 3 minute – 6 flotări – 3 minute pauză – 6 repetări din împins de la piept – 3 minute pauză – 6 flotări.
- c) Complex pentru perfectionarea aruncării de la margine
  - 6 repetări din împins de la piept – 6 aruncări de minge medicinală – 6 repetări din împins de la piept – 6 aruncări de minge medicinală.
- d) Complex de efort concentric pentru picioare
  - 6 genuflexiuni cu îngreuieri la helcometru – 6 sărituri din așezat pe bancă – 6 sărituri din depărtat în depărtat în cercuri.
- e) Complex de pliometrie
  - 6 genuflexiuni cu ridicări pe vârfuri – 6 sărituri peste conuri cu bătaie pe două picioare – 4 genuflexiuni cu ridicări pe vârfuri.

### Precizări metodice:

- exercițiile de forță, în jocul de fotbal/handbal, se realizează prin combinarea eforturilor repetitive cu eforturile dinamice ;
- regimurile de acțiune musculară sunt: izometric, anizometric, concentric, excentric și pliometric (anumite teorii includ în aceste regimuri și electrostimularea neuromusculară).

### Exerciții atletice din școala alergării și a săriturii

1. Succesiune de: alergare cu genunchii sus (10m), peste 10 conuri – alergare cu spatele (10m) – alergare cu pas adăugat lateral (10m) – întoarcere în alergare cu pas săltat (30m).

*Variante:* astfel, se pot combina toate tipurile de alergări cunoscute.

2. Circuite de musculație, sprinturi și sărituri.



R O M A N I A  
J U D E T U L I L F O V  
**A.C. S. UNIREA DOBROEȘTI**

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

Exemplu: sărituri peste 10 gărduri de 20cm – alergare cu spatele 10m – 4 flotări – alergare cu ocolirea a 6 conuri aşezate în zigzag – sărituri pe un picior (10m).

Stretching și exerciții de mobilitate

- În timpul lecțiilor de antrenament, se vor efectua exerciții de mobilitate (pe teren sau în sala de gimnastică);
- Stretchingul este prezent în antrenamentul juniorilor sub formă de exerciții de încălzire, exerciții de întindere în timpul antrenamentelor cu încărcături maximale sau exerciții de revenire.

II. Teste

A. Teste fizice

- Alergare de viteză – 60m
- Navetă:
  - a) alergare liniară dus-întors pe 5,5m urmată de alergare dus-întors pe 16,5m;
  - b) alergarea de 5,5m se execută înainte-înapoi, iar cea de 16,5m se efectuează în lateral.
- Executarea a 5 pași săriți, precedați de 2m de elan (probă de detentă pentru picioare).
- Efectuarea a 3 aruncări de la margine cu o mină medicinală de 2kg (probă de detentă pentru brațe).
- Testul Cooper (parcursul în alergare a unei distanțe în 12 minute).
- 

Indicatori valorici

Nr. crt.	Probe	15 – 16	16 – 17	17 – 18
1	Viteză 60m	7,2 s	7,0 s	6,9 s
2	Navetă	9,0 s	8,9 s	8,8 s
3	Detentă picioare	16 m	18 m	20 m
4	Detentă brațe	17 m	21 m	25 m
5	Testul Cooper	3200 m	3300 m	3400 m

B. Teste psihologice

Sfera proceselor psihice influențează nu numai calitatea prestației fizico-fiziologice, ci și eficiența proceselor de învățare, de rezolvare a problemelor de adaptare la situații și la ambianță, de comunicare și relații umane, de adaptare la stres, de echilibrare a balanței motivaționale etc.

În această perioadă, este recomandabil să punem accentul mai mult pe testele psihologice și mai puțin pe cele care testează indicii capacitatei psihomotrice (teste pe care le-am abordat în etapele de inițiere și de dezvoltare). Cu ajutorul acestor teste psihologice, urmărим să surprindem o serie de elemente de dinamică a personalității (motivație, interes, atitudini, temperament, inventare de personalitate), aspecte ale percepției, atenției, memoriei, nivelul imaginii de sine etc.

- *Scala de atitudini multidimensionale pentru stima de sine E.T.E.S.* (elaborată în 1991 de N. Oubrayrie, C. Safont și M. Leonardis și publicată în 1994 în *Revista de Psihologie aplicată*



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

„Revue de Psychologie appliquée”), concepută astfel încât să permită reflectarea percepției pe care subiectul o are în raport cu sine, la nivelul a cinci subdiviziuni ale stimei de sine:

- T sinele emoțional (E);
- T sinele social (So);
- T sinele fizic (F);
- T sinele școlar (Sc);
- T sinele prospectiv (P).

Nr.crt.	ITEMI
1.	Mă înfuriii cu ușurință.
2.	În general părinții mă înțeleg atunci când vorbesc cu ei.
3.	Mă descuragez cu ușurință la școală.
4.	Însășiarea mea este apreciată ca plăcut/ă, atrăgător/atrăgătoare.
5.	A deveni tu însuți înseamnă a-ți împlini dorințele.
6.	Mă simt bine în propria-mi piele.
7.	Ceilalți nu-mi fac confidențe.
8.	Nu voi fi mulțumit/ă de mine decât dacă voi realiza lucruri mari în viață.
9.	Mă simt neîndemânică/ă, inabil/ă, nu știu ce să fac cu mâinile.
10.	Profesorii sunt mulțumiți de mine.
11.	Mă simt tensionat/ă și agitat/ă.
12.	Sunt fidel/ă prietenilor mei.
13.	să-mi organizez activitatea.
14.	Sunt încântat/ă de corpul meu (de aspectul meu fizic).
15.	Singurul lucru care contează în viață este să câștigi mulți bani.
16.	Mă simt rareori intimidat/ă.
17.	Nu-mi fac niciodată proiecte de viitor.
18.	Sunt adesea anxios/anxioasă.
19.	Corpul meu este bine proporționat.
20.	Am rezultate slabe la școală pentru că nu învăț suficient.
21.	În general am încredere în mine.
22.	Țin cont de complimentele și criticele pe care mi le fac ceilalți.
23.	Mă simt mai bine atunci când folosesc stimulente cum ar fi: cafeaua, tutunul, alcoolul.
24.	Asimilez cu ușurință cunoștințele predate la ore.
25.	Mi-ar plăcea să devin o persoană importantă și apreciată.
26.	Îmi place să răspund la lecții.
27.	Cred că sunt prea gras/ă (slab/ă).
28.	Îmi plac activitățile în grup.
29.	Rezultatele școlare slabe mă descuragează repede.
30.	Acord importanță felului în care mă îmbrac și, în general, ținutei mele.
31.	Am o bună părere despre mine însuți.
32.	Cred că este plăcitoare compania mea.
33.	Capacitățile fizice îmi permit să mă adaptez la orice tip de sport.
34.	Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu cu puțință.
35.	Cel mai adesea reflectez înainte de a acționa.
36.	Mă cert adesea cu ceilalți.
37.	Consider că fiecare om trebuie să fie util societății.



Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

38.	La ore nu îndrăznesc să cer lămuriri atunci când nu înțeleg explicațiile.
39.	Aș dori să particip la acțiuni de solidaritate.
40.	Trec cu ușurință de la râs la lacrimi.
41.	Mă simt stingherit/ă atunci când sunt privit/ă în timp ce dansez sau fac sport.
42.	Rețin bine când învăț.
43.	Nu mai cred în nimic.
44.	Sunt o persoană optimistă.
45.	Nu mă simt bine atunci când sunt singur/ă.
46.	Am încredere în viitor.
47.	Deseori mă îngrijorează starea sănătății mele.
48.	La școală, colegii îmi caută compania.
49.	Am impresia că, în ceea ce fac, reușesc mai puțin bine decât ceilalți.
50.	Când sunt într-un grup nu-mi place să iau inițiative.
51.	Nu fac nici un efort pentru a învăța mai bine.
52.	Nu mă consider frumos/frumoasă și nici suficient de atrăgător/atrăgătoare.
53.	Am influență asupra celorlalți.
54.	Îmi pierd cu ușurință calmul când mi se fac reproșuri.
55.	Scopul meu principal este de a avea o meserie care să-mi placă.
56.	Când sunt într-un grup nu-mi place să iau inițiative.
57.	Sunt mulțumit/ă de dezvoltarea mea fizică.
58.	Când mă aflu într-un grup încerc un sentiment de izolare.
59.	Unul din obiectivele mele de viitor este să-mi întemeiez o familie.
60.	Sunt mândru/mândră de rezultatele mele școlare.

**Alte beneficii pe care copiii din Comuna Dobroesti, jud.Ilfov le obțin prin practicarea sportului sunt multiple si diverse:**

- dezvoltarea armonioasă și o condiție fizică de invidiat. Practicarea sportului favorizează creșterea, dezvoltarea grupelor musculare și a calităților motrice – viteză, îndemânare, rezistență și forță, precum și un profil cu o personalitate puternică;
- corectarea și prevenirea deficiențelor fizice și combaterea obezității. Anumite deficiențe fizice ale coloanei vertebrate pot fi corectate prin sport, activitate care previne în același timp apariția acestora. Pe de altă parte, sondajele arată faptul că tot mai mulți copii abandonează sportul în favoarea calculatorului sau a televizorului, iar sedentarismul afectează dezvoltarea lor. Prin practicarea sportului obținem o dezvoltare fizică care să contribuie la menținerea unei ținute corecte și a unei atitudini sănătoase acasă, la școală și în societate;
- îndepărtarea de expunerea la vicii, inerente în perioada în care democrația este prost înțeleasă. Prin practicarea unui sport, copiii conștientizează pericolul și vor refuza consumul de tutun, alcool sau droguri. Copii vor fi educati în spiritul unei vietii corecte și sănătoase și li se vor explica efectele dezastruoase ale consumului de substanțe interzise, a alcoolului și tutunului în același timp care nu fac "casa bună" cu performanța sportivă;
- sportul are un caracter stimulativ. Odată integrat în echipă, competiția și mediul în care se vor pregăti acești copii, vor contribui la rezultate bune și pe plan scolar devenind astfel și o condiție de bază pentru participarea la antrenamente;



ROMANIA  
JUDETUL ILFOV

## A.C.S. UNIREA DOBROEȘTI

Comuna Dobroești Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, județul Ilfov, e-mail: [acsunireadobroesti@gmail.com](mailto:acsunireadobroesti@gmail.com) Cod fiscal 30742052

- socializare, buna dispozitie si un profil de invingator. Copiii vor deveni mai sociabili si mai comunicativi, atribute care din pacate, le cam lipsesc.

Infrastructura si activitatea Clubului ACS Unirea Dobroesti contribuie la consolidarea "Triunghiului" – Scoala – Familie – Sport.

Am castigat, in atati ani de experienta"teren,, evident in raport cu aspectele nocive ale societatii (fumat, droguri, alcool, vagabondaj, abandonul scolar etc.)

Clubul a format in timp echipe pe categorii de varsta care au fost inscrise in competitii oficiale, contribuind la o imagine pozitiva a Comunei Dobroesti, jud.Ilfov.

Activitatea copiilor si tinerilor din Comuna Dobroesti, jud.Ilfov in cadrul clubului a devenit din ce in ce mai respectata, dovada o reprezinta si cresterea interesului de a cunoaste acest club, viitor Centru de Copii si Juniori de catre media, diverse cluburi si asociatii sportive.

Un capitol special privind beneficiul pentru Comuna Dobroesti, jud.Ilfov, il reprezinta parintii. Multumiti probabil de modul in care ACS UNIREA DOBROESTI se ocupa de copii, parintii au devenit mai uniti, se mandresc cu ceea ce fac copii lor si ca sunt locuitori ai acestei comune.

Sportivul care este principalul subiect generator al performantei este definit de un numar foarte mare de atribute, dintre care unele sunt caracteristice pentru realizarea acestia. El se poate dezvolta numai daca sunt indeplinite anumite conditii atat in privinta corelarii interdependente a atributelor- insusiri, calitati-aptitudini etc, cat si a determinantelor ambientale, sociale, pedagogice si materiale.

Sportul educa mintea si modeleaza corpul.

**PREȘEDINTE DE ȘEDINTĂ,  
IVAN ALEXANDRU DORU**



PREȘEDINTE  
ACS UNIREA DOBROEȘTI  
Ioan ROTIR

Contrasemnează pentru legalitate  
Secretar General  
Adrian DUMITRESCU

**BUGET DE CHELTUIELI**

pentru perioada 23.07.2021 - 30.06.2022

finantat din surse publice

LEI

CATEGORIA DE BUGET DE CHELTUIELI					TOTAL buget	
1	ONORARII/FOND DE PREMIERE/SALARII/CONSULTANTA					258.064
	Fond salarii nete					147.600
	Functia		Sal. net lunar	Nr. luni	total	
1	<i>1 Presedinte + antrenor</i>		4.500	12	54.000	
2	<i>2 Secretar</i>		3.200	12	38.400	
3	<i>3 Consilier juridic</i>		2.400	12	28.800	
4	<i>4 Responsabil achizitii publice + Magaziner</i>		2.200	12	26.400	
	TOTAL				147.600	
	Datorii aferente catre Bug. de stat si Bug. Asig Soc si Fd.Speciale			9200	12	110.464
2	SERVICII			P/U	Nr. luni	430.714
					Buc.	
a)	<i>Servicii Protectia muncii</i>			179	12	2.142
b)	<i>Servicii Medicina muncii</i>			900	1	900
c)	<i>Servicii de furnizare si management al fortelei de munca</i>			119		
d)	<i>Service/ mentenanta IT</i>			1.000	1	1.000
e)	<i>Servicii contabilitate</i>			2.200	12	26.400
f)	<i>Servicii in baza contractelor de activitate sportiva (antrenori, delegati, asis. medical, etc....)</i>			33.237	12	398.844
3	CAZARE SI MASA					130.000
a)	<i>Cantonamente-semicantonamente</i>			150	700	100.000
b)	<i>Turnee handbal - fotbal</i>					30.000
4	CONSUMABILE			Nr. luni		8.000
				P/U	Buc.	
a)	<i>Consumabile, tipizate, tehnica de birou, articole</i>				12	4.000
b)	<i>Cartuse imprimanta</i>				12	4.000
5	ECHIPAMENTE					50.000
	<i>Alte echipamente</i>			P/U	Buc.	
A)	<i>Accesorii antrenament</i>					50.000
	<i>a) Accesorii sportive handbal,fotbal,dans sportiv,tenis, tenis de masa,lupte</i>					5.000

	<b>b) Alte echipamente sport. handbal,fotbal,dans sportiv,tenis, tenis de masa,lupte</b>			35.000
	<b>c) Serigrafie alte echipamente</b>			10.000
<b>6</b>	<b>CHELTUIELI ADMINISTRATIVE</b>			<b>14.000</b>
	<b>a) Cheltuieli postale si de curierat</b>		12	500
	<b>b) Comisioane bancare</b>	350	12	3.500
	<b>c) Taxe diverse, asigurari, cartonase, etc</b>		12	10.000
<b>7</b>	<b>PUBLICITATE</b>			<b>10.000</b>
<b>A)</b>	<b>Flayere, bannere, materiale publicitare, Site club, domeniu, administrare</b>			10.000
<b>8</b>	<b>ALTE COSTURI</b>			<b>83.162</b>
<b>A)</b>	<b>ALTE CHELTUIELI - FOND DE REZERVA</b>			<b>20.468</b>
<b>B)</b>	<b>TAXE/ VIZE ANUALE/ LEGITIMARI</b>	P/U	Nr.Sport.	<b>8.750</b>
<b>1)</b>	<b>Afiliere tenis de camp</b>	1000	1	1.000
<b>2)</b>	<b>Afiliere tenis de masa</b>	1000	1	1.000
<b>3)</b>	<b>Fotbal</b>	P/U	Nr.Sport.	<b>3.000</b>
	<b>a) Legitimari</b>	25	30	750
	<b>b) Transferuri</b>	50	25	1.250
	<b>c) Vize anuale</b>	10	100	1.000
<b>4)</b>	<b>Handbal</b>	P/U	Nr.Sport.	<b>3.750</b>
	<b>a) Legitimari</b>	20	50	1.000
	<b>b) Transferuri</b>	100	20	2.000
	<b>c) Vize anuale</b>	5	150	750
<b>C)</b>	<b>CHELTUIELI PROTOCOL/ PREZENTARE/CONF. DE PRESA ( găzduit, racoritoare, cafea si altele asemenea )</b>			<b>3.944</b>
<b>D)</b>	<b>CHELTUIELI ARBITRAJ- depind de decizizile federatiilor si asociatiilor mun.</b>	Barem	Nr.Joc.	<b>40.000</b>
	<b>a) Fotbal</b>			<b>15.000</b>
	<b>Barem jocuri oficiale</b>			
	<b>b) Juniori FRH</b>			<b>25.000</b>
	<b>Taxe arbitraj FRH</b>			
<b>E)</b>	<b>MEDICAMENTE/ SUSTINATOARE EFORT / MAT. SANITARE</b>			<b>10.000</b>
	<b>Materiale sanitare, medicamente, sustinatoare efort</b>			<b>10.000</b>
<b>9</b>	<b>IMOBLIZARI CORPORALE si NECORPORALE</b>			<b>16.060</b>
<b>1)</b>	<b>Imobilizari corporale - laptopuri</b>			<b>15.000</b>

2) <i>Imobilizari necorporale - programe informaticice</i>	<b>1.060</b>
<i>a) Software SAGA</i>	360
<i>b) Software LegisPlus</i>	700
<b>TOTAL BUGET</b>	<b>1.000.000</b>

**PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,  
IVAN ALEXANDRU DORU**



PREȘEDINTE  
ACS UNIREA DOBROEȘTI  
Ioan PROFIR

Contrasemnează pentru legalitate,  
Secretar General,  
**Adrian DUMITRESCU**



**CONTRACT CADRU**  
**NR. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_**  
**DE FINANȚARE NERAMBURSABILĂ PENTRU**  
**ACTIVITATEA SPORTIVĂ**

în conformitate cu H.C.L. nr. \_\_\_\_\_ din data de \_\_\_\_\_ prin care s-a aprobat finanțarea în vederea susținerii activității sportive din bugetul local pentru anul competitional 2021/2022 și conform art.18<sup>1</sup> din Legea 69/2000 –Legea Educației Fizice și Sportului cu modificările și completările ulterioare.

între:

**COMUNA DOBROEȘTI (CONSILIUL LOCAL)**, cu sediul în Comuna Dobroesti, str. Cuza Voda nr. 23, telefon 0212553320, e-mail. [registratura@primariadobroesti.ro](mailto:registratura@primariadobroesti.ro) jud. Ilfov, cod fiscal nr. 4283503 , reprezentată legal de dl. Valentin Laurențiu CONDU - Primar, **în calitate de Autoritate Finanțatoare**.

și

**ASOCIAȚIA CLUBUL SPORTIV UNIREA DOBROESTI** persoană juridică cu sediul în com.Dobroesti, jud.Ilfov, str.Nicolae Balcescu nr.16-18, cod fiscal 30742052 înființată în baza sentinței civile 10136/1748/2012, cont bancar nr. RO37RZBR0000060015003008, deschis la Raiffeisen Bank, reprezentată legal prin dl. Profir Ioan în calitate de Președinte, denumită în continuare **Beneficiar**,

s-a încheiat prezentul Contract de finanțare a Programului de activitate sportiva **"PROMOVAREA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ ȘI A EDUCAȚIEI PRIN SPORT"** (denumit în cele ce urmează **PROIECTUL**)

**CAPITOLUL I - Obiectul și valoarea contractului**

**Art. 1 - Obiectul contractului**

(1) Prezentul contract are ca obiect finanțarea de către Consiliul Local Dobroesti din fondurile destinate pentru activitățile de sport cuprinse în bugetul local, a activităților pe care **Beneficiarul** le va desfășura în cadrul Programului de activitate sportiva, în vederea atingerii obiectivelor acestuia stipulate în cererea de finanțare.

(2) Consiliul Local Dobroesti va pune la dispoziția **Beneficiarului** fondurile necesare derulării activităților Proiectului **"PROMOVAREA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ ȘI A EDUCAȚIEI PRIN SPORT"**, în termenele și condițiile stabilite prin prezentul contract.

(3) **Beneficiarul** își asumă responsabilitatea derulării Programului de activitate sportiva, în acest scop, va conduce, va supraveghea și va desfășura toate activitățile cuprinse în cadrul Programului de activitate sportiva, a căror executare îi revin nemijlocit.

#### **Art. 2- Valoarea contractului**

Valoarea contractului este de 1.000.000 lei, reprezentând suma totală alocată Programului de activitate sportiva "PROMOVAREA SPORTULUI DE PERFORMANCE ȘI A EDUCAȚIEI PRIN SPORT" de către Consiliul Local Dobroesti.

### **CAPITOLUL II - Durata și derularea contractului**

#### **Art. 3 - Intrarea în vigoare**

(1) Prezentul contract intră în vigoare la data de 23.07.2021.

#### **Art. 4 - Derularea contractului**

(1) Derularea Contractului va începe și va fi finalizată de către **Beneficiar** de la semnarea lui de către părți, până la 30.06.2022, perioadă în care se vor desfășura activitățile descrise și prevazute a se realiza în cadrul Proiectului.

(2) Părțile pot conveni o prelungire a termenului de finalizare, dacă întârzierea este cauzată de neîndeplinirea întocmai și la timp a obligațiilor contractuale de către Consiliul Local Dobroesti sau de evenimente de forță majoră.

(3) Consiliul Local Dobroești poate denunța unilateral contractul cu o notificare prealabilă de 10 zile a Beneficiarului în situații deosebite. Se consideră situație deosebită reducerea încasărilor la bugetul local cu 40% față de încasările prognozate, dovada acestei situații se va face cu documente justificative, inclusiv cu Hotarare a Consiliului Local Dobroesti. În aceste condiții Beneficiarul este obligat să depună rapoartele finale cu prima primită de la autoritatea finanțatoare și nu va restitu sumele primite.

### **CAPITOLUL III - Obligațiile părților**

#### **Art. 5 - Obligațiile Beneficiarului sunt:**

- a) - să execute lucrările Proiectului aşa cum sunt stipulate ele în Cap. I, art.1, alin.3 din prezentul contract, să asigure comunicarea eficientă și operativă a problemelor tehnice și financiare atât în interiorul grupului de parteneri, dacă există, cât și între Autoritatea Finanțatoare și Beneficiar / organizațiile din grup;
- b) - să asigure suportul administrativ necesar executării serviciilor;
- c) - să asigure componența și funcționalitatea echipei de lucru a Proiectului;
- d) - să nu comunice, în nici o situație, fără consimțământul prealabil scris al Autorității Finanțatoare, informații confidențiale aparținând Autorității Finanțatoare sau obținute de el în baza relațiilor contractuale;
- e) - să nu facă publice informații și rezultate ale serviciilor executate fără consimțământul scris al Autorității Finanțatoare și să nu folosească în defavoarea acesteia informațiile primite sau rezultatele studiilor, testelor, lucrărilor și cercetărilor efectuate în cursul și în scopul realizării contractului;
- f) - să comunice în scris Autorității Finanțatoare, în termen de 10 de zile de la data declarării stării de faliment sau lichidare sau dacă cedează partea cea mai importantă a activelor sale;
- g) - să permită pe toată durata contractului, precum și pe o perioadă de 5 ani de la închiderea acestuia, în decurs de 3 zile lucrătoare de la primirea unei notificări în acest sens, accesul neîngrădit al reprezentanților Autorității Finanțatoare sau a altor organe de control abilitate prin lege, pentru a controla documentele pe baza cărora se ține evidența activităților derulate în cadrul contractului.

- Controlul se efectuează la locul unde aceste documente sunt păstrate de către Beneficiar;
- h) - să întocmească și să predea Autorității Finanțatoare rapoartele de activitate, narative și financiare;
  - i) - să aplice procedura de achiziție prevăzută de Legea nr. 98/2016 pentru atribuirea contractelor de achiziție publică, a contractelor de concesiune de lucrări publice și a contractelor de concesiune de servicii atunci când, pentru îndeplinirea obligațiilor contractuale, achiziționează, din fonduri publice nerambursabile, produse, lucrări sau servicii.
  - j)- să prezinte documentele justificative Autorității Finanțatoare atât în copie, cât și în original, pentru validarea plășilor.
  - k)- să prezinte, la solicitarea Autorității Finanțatoare, orice informație sau document ce privesc derularea proiectului, inclusiv documentele originale ce justifică plășile, în termen de 5 zile de la solicitarea acestora.
  - l) - sa depună si sa înregistreze raportul final la Autoritatea Finanțatoare pana la data de 15.08.2022

**Art. 6- Obligațiile Autorității Finanțatoare sunt:**

- a) - să pună la dispoziția Beneficiarului orice informații și/sau documentații pe care le deține și care pot fi relevante pentru realizarea contractului. Aceste documente vor fi returnate Autorității Finanțatoare la finalizarea contractului;
- b) - să vireze sumele alocate din bugetul local pentru finanțarea Programului de activitate sportiva, către Beneficiar, în condițiile art. 11 din prezentul contract;
- c) - să nu comunice, în nici o situație, fără consimțământul prealabil scris al Beneficiarului, informații confidențiale aparținând Beneficiarului sau obținute de Autoritatea Finanțatoare în baza relațiilor contractuale;
- d) - să asigure și să realizeze, monitorizarea și evaluarea intermedieră și finală a Proiectului.

#### **CAPITOLUL IV - Participarea terților**

**Art.7-** In sensul prezentului articol, prin terță persoană se înțelege beneficiar asociat și / sau sub-beneficiar.

**Art.8-** Participarea terțelor părți nu este permisă.

#### **CAPITOLUL V - Virarea sumelor reprezentând finanțare nerambursabilă**

**Art. 9- Efectuarea viramentelor**

- (1) **Consiliul Local Dobroesti** virează direct în contul **Beneficiarului** sumele reprezentând finanțare nerambursabilă alocată Proiectului din bugetul local, conform prezentului contract, astfel:
- 400.000. lei - pentru anul 2021;
  - 600.000. lei - pe întreg anul competițional 2022, alocarea făcându-se până la aprobarea bugetului pe anul 2022 în cote de 1/12 conform Legii finanșelor publice locale.

(2) **Consiliul Local Dobroesti** poate suspenda, cu notificare scrisă, în întregime sau parțial, plata, fără rezilierea contractului, în cazul nerespectării de către **Beneficiar** a oricărei dintre obligațiile sale contractuale, și să procedeze la verificarea întregii documentații privind derularea Proiectului finanțat și utilizarea finanțării.

(3) Sumele alocate vor fi acordate beneficiarului în funcție de execuția bugetara ale Autorității Finanțatoare, cu posibilitatea de a fi virate și în anul bugetar următor în condiții bine justificate.

## CAPITOLUL VI – Fiscalitate

**Art.10 - Cheltuielile Beneficiarului** ocasionate de plata obligațiilor ce decurg din reglementările fiscale în vigoare, cheltuieli aferente serviciilor și lucrărilor executate în cadrul prezentului contract sunt cheltuieli eligibile și vor fi decontate pe baza documentelor justificative prezentate de către Beneficiar.

## CAPITOLUL VII- Cheltuieli

### **Art. 11 Efectuarea cheltuielilor de către Beneficiar**

- (1) Orice sumă primită ca finanțare de la **Consiliul Local Dobroesti** în temeiul prezentului contract va fi cheltuită de către **Beneficiar** numai pentru realizarea Programului de activitate sportiva.
- (2) Cheltuielile vor fi efectuate de către **Beneficiar** conform bugetului detaliat al Programului de activitate sportiva cu suma alocată și prevederilor prezentului contract.
- (3) Cheltuielile efectuate înainte de 23.07.2021 și după perioada de derulare a Programului de activitate sportiva prevăzută la art. 4 din prezentul contract, nu sunt eligibile și nu pot fi decontate de către Beneficiar.
- (4) Atunci când **Autoritatea Finanțatoare** constată, pe baza rapoartelor sau ca urmare a verificărilor efectuate, că **Beneficiarul** a folosit sau folosește fondurile și/sau bunurile achiziționate pentru derularea Programului de activitate sportiva, într-o manieră neconformă cu clauzele contractuale sau că nu justifică utilizarea sumelor, Consiliul Local Dobroesti poate solicita în scris restituirea acestora.
- (5) **Beneficiarul** are obligația de a restitui **Consiliului Local Dobroesti** în termen de 5 zile lucrătoare de la primirea solicitării scrise, sumele întrebuințate în alte scopuri decât desfășurarea activităților Programului de activitate sportiva în termenul de derulare a Programului de activitate sportiva stabilit prin prezentului contract și cele a căror întrebuințare nu este dovedită conform prevederilor art. 13.
- (6) Obligațiile prevăzute de alin. 6 rămân în vigoare timp de 5 ani după închiderea prezentului contract.
- (7) Suma rămasă necheltuită la sfârșitul Programului de activitate sportiva (atunci când derularea Programului de activitate sportiva a fost posibilă cu costuri mai mici față de cele propuse și aprobată inițial) va fi evidențiată în raportul financiar final și va fi restituită de către **Beneficiar**, **Consiliului Local Dobroesti** în termen de 5 zile lucrătoare de la solicitarea acestuia, comunicată **Beneficiarului** în scris.
- (8) Atunci când, pentru îndeplinirea obligațiilor contractuale, **Beneficiarul** achiziționează, din fonduri publice nerambursabile, produse, lucrări sau servicii, trebuie să respecte prevederile Legii nr. 98/2016 pentru atribuirea contractelor de achiziție publică, a contractelor de concesiune de lucrări publice și a contractelor de concesiune de servicii, acolo unde este cazul.

## CAPITOLUL VIII - Monitorizare si control

### **Art. 12 - Informare**

- (1) **Beneficiarul** furnizează Consiliului Local Dobroesti toate informațiile referitoare la derularea Programului de activitate sportiva pe care aceasta îi le solicită. Consiliul Local Dobroesti poate solicita oricând **Beneficiarului** informații cu privire la stadiul activităților, **Beneficiarul** având obligația să răspundă în scris oricărei solicitări a acesteia în termen de 5 zile lucrătoare.

### **Art. 13 - Prezentarea rapoartelor obligatorii**

- (1) **Beneficiarul** va transmite informații privind derularea Programului de activitate sportiva și utilizarea sumelor primite. În acest scop, **Beneficiarul** va prezenta Consiliul Local Dobroesti:
  - raportări intermediare: vor fi depuse înainte de solicitarea oricărei tranșe intermediare, în vederea

justificării tranșei anterioare

- un raport de activitate final asupra utilizării tuturor sumelor primite cu privire la activitățile Proiectului, care va cuprinde obligatoriu justificarea cheltuielilor la nivelul întregului Program de activitate sportiva.

(2) Raportările vor fi însotite obligatoriu de documentele justificative ale plășilor efectuate de **Beneficiar**, în copie. **Beneficiarul** va prezenta spre verificare, documentele justificative în copie și în original.

(3) La întocmirea raportului final financiar, **Beneficiarul**, va prezenta decontul aferent sumei primite de la Autoritatea Finanșatoare; pentru decontarea cheltuielilor privind resursele umane (**indemnizații, onorarii, fond premiere, salarii**): document justificativ privind existența obligației de plată a contribușilor la asigurarile sociale și de sănătate aferente indemnizașilor, onorariilor, premiilor acordate sportivilor și antrenorilor, contributia la fondul de șomaj, factură fiscală (unde e cazul), chitanșă/ordin de plată/dispozitie de plata, stat de plata semnat de reprezentanșii legali ai beneficiarului;

(4) De asemenea beneficiarul va intocmi un raport final în care va detalia și prezenta dovezi privind atingerea tintelor și/sau obiectivelor proiectului, atasand copii după diplome, fotografii, medalii, sau orice alte dovezi care să ateste ca scopul proiectului a fost atins.

(5) Raportul final va fi depus în două exemplare original și copie, precum și în format electronic la Departamentul Contabilitate al comunei Dobroesti (Consiliul Local).

(6) În scopul informării Consiliului Local Dobroesti cu privire la dificultășile apărute pe parcursul derulării Proiectului, **Beneficiarul** va elabora și transmite acestuia rapoarte speciale.

#### **Art. 14 - Evaluarea rapoartelor**

(1) Raportul de activitate final va fi supus aprobării Autoritatii finanșatoare.

(2) **Consiliul Local Dobroesti** va urmări ca evaluarea rapoartelor să se facă în termen de 15 zile de la primire.

#### **Art. 15 - Monitorizarea**

Pe toată durata contractului, precum și pe o perioadă de 5 ani de la închiderea acestuia, **Beneficiarul** este obligat să permită, în orice moment, accesul neîngrădit al organelor de control abilitate prin lege, în scopul realizării controlului financiar și auditului, pentru a controla registrele, documentele și înregistrările deținute de către **Beneficiarul**, pe baza cărora se ține evidența activitășilor derulate în cadrul Proiectului, pentru verificarea conformării fașă de prevederile prezentului contract. Controlul se efectuează la locul unde aceste documente sunt păstrate de către **Beneficiar**, iar acesta are obligația să prezinte orice documentașie solicitată. În cazul refuzului de a permite accesul acestor persoane și de a coopera cu aceștia, **Consiliul Local Dobroesti** poate solicita în scris restituirea integrală a sumelor alocate.

### **CAPITOLUL IX - Rezultate. Publicitate**

#### **Art. 16 - Promovarea Proiectului**

(1) **Beneficiarul** are obligația de a face referire explicită pe toate materialele și produsele obținute în urma finanșării primite, precum și cu ocazia tuturor evenimentelor și acțiunilor desfășurate pe durata Proiectului, la următoarea expresie: "*Proiect realizat cu sprijinul Consiliului Local Dobroesti. Conținutul acestui proiect nu reflectă neapărat poziția Consiliului Local Dobroesti și nu implică nici o responsabilitate din partea acesteia*".

(2) Consiliul Local Dobroesti va putea, pe parcursul derulării Proiectului sau la finalul acestuia, să facă publice, în modul în care va considera necesar, prin publicarea de articole sau alte manifestări:

- obiectivele și durata Programului de activitate sportiva;

- finanțarea acestuia de către Consiliul Local Dobroesti;
- activitățile efectuate în cadrul Programului de activitate sportiva;
- rezultatele obținute.

**Art.17**- In privința drepturilor de proprietate industrială și intelectuală, exploatare și diseminare a rezultatelor specifice obiectului contractului, se respectă prevederile legale în vigoare.

**Art.18** Autoritatea Finanțatoare nu își asumă răspunderi și nu intervine în litigiile care pot apărea între parteneri în privința drepturilor de proprietate asupra rezultatelor obținute sau utilizate de aceștia, atât pe parcursul derulării Programului de activitate sportiva, cât și după finalizarea acestuia.

## CAPITOLUL X - Răspundere contractuală

**Art.19 Beneficiarul** își asumă întreaga răspundere tehnică și supravegherea generală a executării serviciilor contractate.

**Art.20 Beneficiarul** răspunde pentru realizarea obligațiilor contractuale și suportă pagubele cauzate Autorității Finanțatoare, ca urmare a oricăror acțiuni sau omisiuni legate de realizarea contractului și care îi sunt imputabile.

**Art.21 Beneficiarul** răspunde pentru îndeplinirea la timp a demersurilor necesare în vederea obținerii aprobărilor, avizelor sau licențelor necesare realizării contractului în concordanță cu reglementările în vigoare.

**Art.22 Beneficiarul** răspunde de exactitatea datelor prezentate în documentele justificative de plată.

**Art.23 Beneficiarul** răspunde de păstrarea documentelor care au stat la baza încheierii contractului pe o perioadă de minimum 5 ani de la data închirierii raporturilor contractuale.

**Art.24** Autoritatea Finanțatoare are obligația de a sprijini, prin demersuri necesare, obținerea la timp a aprobărilor, avizelor și licențelor și va acționa ca acestea să nu fie abuziv întârziate sau refuzate.

**Art.25** în cazul în care **Beneficiarul** nu respectă prevederile prezentului contract, nu va fi eligibil pentru obținerea unei finanțări nerambursabile din fondurile bugetului local în anul următor.

### Art.26 - Limite ale răspunderii Consiliul Local Dobroesti

(1) Nu este responsabilă pentru modul în care finanțarea este folosită, răspunderea Consiliului Local Dobroesti nefiind în nici un fel angajată, în cazul în care **Beneficiarul** va fi ținut responsabil față de terți pentru orice prejudicii cauzate în derularea Proiectului și în nici o altă situație ce decurge dintr-o acțiune sau inacțiune ilicită a Beneficiarului legată de finanțarea acordată prin prezentul contract.

(2) Consiliul Local Dobroesti nu răspunde în cazul nerespectării legislației în vigoare de către **Beneficiarul** sau de către angajați, colaboratori sau consultanți ai acestuia.

## CAPITOLUL XI - Modificarea proiectului

**Art.27 (1)** Prevederile contractului pot fi modificate și/sau completate numai prin acte adiționale semnate de comun acord de către părți, sau de către împuterniciți ai acestora.

(2) Pe parcursul derulării Programului de activitate sportiva, Beneficiarul poate modifica, prin solicitare scrisă justificată, aprobată de autoritatea finanțatoare - durata de derulare, structura bugetului Programului de activitate sportiva și/sau alte elemente, cu condiția ca acestea să nu schimbe scopul și obiectivele Programului de activitate sportiva.

## CAPITOLUL XII - Rezilierea contractului

**Art.28 Consiliul Local Dobroesti** poate rezilia contractul dacă **Beneficiarul** este în lichidare voluntară, se află în faliment sau dacă vinde ori cedează partea cea mai importantă a activelor sale.

**Art.29 Consiliul Local Dobroesti** poate rezilia contractul dacă **Beneficiarul** nu demarează realizarea contractului în termenul stabilit în contract.

**Art.30** (1) Contractul de finanțare poate fi reziliat de plin drept, fără a fi necesară intervenția instanței de judecată, în termen de 10 zile calendaristice de la data primirii notificării prin care părții în culpă își adus la cunoștință că nu și-a îndeplinit obligațiile contractuale.

(2) Notificarea va putea fi comunicată în termen de 10 zile calendaristice de la data constatării neîndeplinirii sau îndeplinirii necorespunzătoare a uneia sau mai multor obligații contractuale.

(3) În cazul rezilierii contractului ca urmare a neîndeplinirii clauzelor contractuale, beneficiarul finanțării este obligat în termen de 15 zile să returneze ordonatorului principal de credite sumele primite, cu care se reîntregesc creditele bugetare ale acestuia, în vederea finanțării altor programe și proiecte de interes public.

(4) Nerespectarea termenelor și a prevederilor din contract duce la pierderea tranșei finale, precum și interzicerea participării pentru obținerea finanțării pe viitor.

## CAPITOLUL XIII - Forța Majoră

**Art.31** Este exonerată de răspundere pentru neexecutare sau executare necorespunzătoare a obligațiilor ce-i revin partea care a fost împiedicată de intervenția unui caz de forță majoră.

**Art. 32** Este forță majoră evenimentul absolut imprevizibil, imposibil de împiedicat și independent de voința părților, care le oprește să-și execute obligațiile ce le revin potrivit prezentului contract.

**Art. 33** Forța majoră trebuie anunțată în scris în 10 zile de la apariția ei, iar la dispariția forței majore, tot în termen de 10 zile trebuie făcută o notificare scrisă.

**Art. 34** Realizarea parțială a Proiectului ca urmare a unei situații de forță majoră are drept rezultat plata parțială, Beneficiarul având obligația să restituie sumele care nu au fost cheltuite în perioada derulării Proiectului.

## CAPITOLUL XIV – Penalități

**Art.35** În cazul în care Beneficiarul nu respectă prevederile art. 11, alin. (5)-(8) sau întârzie în realizarea obligațiilor contractuale, datorează dobânzi și penalități de întârziere, conform legislației privind colectarea creanțelor bugetare, care se constituie în venituri ale bugetului local.

## CAPITOLUL XV – Litigii

**Art.36** Litigiile de orice fel decurgând din executarea prezentului contract se soluționează pe cale amiabilă în termen de 15 zile calendaristice de la apariția lor. Eventualele litigii născute din interpretarea, executarea, încetarea prezentului contract, care nu pot fi soluționate pe cale amiabilă, vor fi supuse soluționării instanțelor judecătorești competente.

## CAPITOLUL XVI- Dispoziții generale și finale

### Art. 37 - Comunicări

(1) Orice comunicare între părți se va face în scris, la adresa menționată în cuprinsul prezentului contract sau care va fi comunicată celelalte părți în scris, utilizând mijloace care permit evidența transmiterii și primirii acestora. Dacă expeditorul solicită confirmarea de primire, el va indica aceasta în comunicarea lui.

(2) Rapoartele și toate celelalte comunicări între cele două părți se vor trasmite la următoarele adrese:

a) Pentru **Consiliul Local Dobroesti**: La Registratura din cadrul Consiliului Local Dobroesti cu sediul în str.Cuza Voda nr.23, telefon/fax: 0212553320

b) Pentru **Beneficiar**: la adresa Bld Nicolae Balcescu, nr 16-18, com. Dobroesti, Ilfov

**Art.38** Prezentul contract constituie titlu executoriu pentru satisfacerea creațelor rezultate în urma rezilierii.

**Art.39** Clauzele prezentului contract se interpretează potrivit prevederilor Codului Civil.

**Art.40** Bugetul detaliat, cu suma alocată constituie anexa la prezentul contract.

**Art.41** Prezentul contract s-a încheiat în 3 exemplare originale, fiecare având aceeași forță de drept, 2 exemplare la Autoritatea Finanțatoare și un exemplar pentru Beneficiar.

**COMUNA DOBROESTI  
CONSIGLIUL LOCAL DOBROESTI**

**PRIMAR**

CONDU Valentin Laurențiu

**BENEFICIAR  
A.C.S. UNIREA DOBROESTI**

**PREȘEDINTE  
PROFIR IOAN**

SECRETAR GENERAL

Dumitrescu Adrian

Contabilitate

Simionescu Stela

Compartiment contabilitate, taxe și impozite

Cristea Eugenia

Compartiment Achiziții și investiții

Kraus Cătălina

Viză Control Financiar Preventiv (C.F.P.)

Nicolae Mariana

**PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,  
IVAN ALEXANDRU DORU**



Contrasemnează pentru legalitate,  
Secretar General,  
**Adrian DUMITRESCU**