

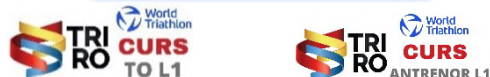
14 DECEMBRIE



Adunare Generală Oficiali Tehnici (Toate nivelurile)

09:00-13:00 Curs de prim ajutor P1
 13:00-13:45 Pauză de masă
 13:45-16:00 Curs de prim ajutor P2
 16:00-16:30 Pauză
 16:30-18:00 Actualizare de cunoștințe
 Lector Alpar Nagy
 18:00-19:00 Prezentare strategie:
 Vlad Stoica
 19:00-20:00 Predare echipament
 20:30 Cină

15 DECEMBRIE



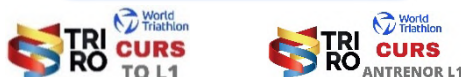
Curs Nivel 1 Technical Officials WT Ziua 1

08:30-08:45 Discurs de deschidere
 08:45-10:00 Introduceri, Istoria Triatlonului, Despre Triatlonul Mondial
 10:00-10:15 Pauză
 10:15-11:45 Operațiuni tehnice 1 (calea T0, educația T0)
 11:45-12:00 Pauză
 12:00-13:30 Operațiuni tehnice 2 (Construirea raportului, Codul de comportament, Responsabilitățile TO)
 13:30-14:30 Pauză de masă
 14:30-16:00 Operațiuni tehnice 3 (Penalități, Penalty Box)
 16:00-16:15 Pauză
 16:15-17:30 Operațiuni tehnice 4 (Conduita sportivilor, înregistrare, verificare biciclete)
 17:30-17:45 Pauză
 17:45-19:00 Operațiuni tehnice 5 (Introducerea sportivilor, procedurile de start)
 19:30 Cină

Curs Nivel 1 Coach WT Ziua 1

09:00 Bun venit, prezentare generală & grupuri
 10:00-12:30 Grupa A Înot
 10:00-12:30 Grupa B Bicicleta
 12:30-13:00 Feedback
 13:00-14:00 Pauză de masă
 14:00-16:30 Grupa A Bicicleta
 14:00-16:30 Grupa B Înot
 17:00-18:00 Feedback, încheiere, reflecții, acțiuni
 18:30 Cină

16 DECEMBRIE



Curs Nivel 1 Technical Officials WT Ziua 2

08:30-10:00 Operațiuni tehnice 6 (înot, Tranziție)
 10:00-10:15 Pauză
 10:15-11:45 Operațiuni tehnice 7 (Bicicletă, Wheel Station, Lap Audit)
 11:45-12:00 Pauză
 12:00-13:30 Operațiuni tehnice 8 (Alergare, stație de ajutor)
 13:30-14:30 Pauză de masă
 14:30-16:00 Operațiuni tehnice 9 (Finalizare, calendar și rezultate, contestații)
 16:00-16:15 Pauză
 16:15-18:00 Operațiuni tehnice 10 (Ceremonie de premiere, control antidoping, CPR)
 18:00-18:15 Pauză
 18:15-19:00 Examen
 19:30 Cină

CURS Nivel 1 Coach WT Ziua 2

09:00-11:30 Cursa grupei A
 09:00-11:30 Cursa grupei B
 11:30-12:30 Feedback
 12:30-13:30 Pauză de masă
 13:30-16:00 Sesiuni practice finale
 16:30-17:30 Feedback final în grupuri și acțiuni
 18:30 Cină

17 DECEMBRIE



Conferința Antrenorilor Ziua 1

09:30-10:00 Deschidere Conferință - Vlad Stoica
 10:00-11:00 Nutriție specifică pentru triatlon - Cristian Mărgărit
 11:00-13:00 Importanța monitorizării antrenamentului - Vali Tomescu
 13:00-14:00 Pauză de masă
 14:00-15:00 Identificarea talentelor - Vicent Beltran
 15:00-16:00 Cum să crezi un triatlonist de elită - Simone Diamantini
 16:00-17:00 Importanța somnului. Cum să monitorizezi - Vali Tomescu & Mihai Vigariu.
 17:00-18:00 Aspecte psihologice legate de relația antrenor sportiv - Alina Gherghisan
 18:00-19:30 Motivarea în rândul fetelor, care în adolescență ajung să nu mai practice sport - Simone Diamantini
 20:00 Cină

21:00



18 DECEMBRIE



Conferința Antrenorilor Ziua 2

09:00-10:00 Pregătirea mentală în perioada de antrenament și înainte de competiție - Alina Gherghisan
 10:00-11:00 Motivația - Mihai Vigariu
 11:00-12:00 Ce posibilități de a performa bine (înaltă performanță) sunt pentru un sportiv care învață de luni până vineri 7 ore pe zi? - Vicent Beltran
 12:00-13:00 Prevenirea accidentărilor în triatlon & studiu despre accidentări în triatlon - Ionuț Țandără
 13:00-14:00 Pauză de masă
 14:00-15:00 Mijloace și metode de antrenament, instrumente și software de control pentru pregătire - Vicent Beltran
 15:00-16:00 Cum antrenăm Viteza, Forța, Rezistența în funcție de categoria sportivilor - Simone Diamantini
 16:00-17:00 Rolul antrenorului în dezvoltarea sportivului - Antrenor sau Coach? - Simone Diamantini
 17:00-17:30 Panel Q&A Vicent - Simone - Mihai - Alina
 17:30-18:30 Închidere - Vlad Stoica



GALA TRIATLON ROMANIA

19:30 Cuvânt înainte - Vlad Stoica
 Deschidere Gală: invitat special
 Premiere sportivi și cluburi
 Cină

Workshop-uri & Activități SPORTIVI

15 DECEMBRIE

Inot

09.00-12.00 FRTRI
15.00-16.00 CANTONAMENT AMATORI

Testări

SALAFitness Polivalenta Mare
10.00 - Test 1 & 2

16 DECEMBRIE

Inot

09.00-12.00 FRTRI

Testări

SALA Fitness Polivalenta Mare
10.00-12.00 Test 1 & 2

Colaborarea medic-sportiv

SALA PUB 2
12.00-13.30 Lector: Dr. Omer Senol

Informare cod antidoping 2022

SALA PUB 2
17.00-18.00 Lector: Claudia Berbecaru

17 DECEMBRIE

Inot

09.00-12.00 FRTRI

Testări

SALA Fitness Polivalenta Mare
10.00-12.00 Test 1 & 2

Curs Nutriție

SALA PUB 2
15.00 -16.00 Lector: Cristian Mărgărit

18 DECEMBERIE

Inot

09.00-12.00 FRTRI

Program MESE

14 DECEMBRIE

Adunare Generala Technical Officials (Toate nivelurile)

Program mese

08:00-09:00 Mic-dejun
13:00-13:45 Prânz
20:30 Cină

SPORTIVI

Program mese

13:00-14:00 Prânz
20.00-20.30 Cină

15 DECEMBRIE

Curs Nivel 1 Technical Officials WT Ziua 1

Program mese

07:45-08:30 Mic-dejun
13:30-14:30 Prânz
19:30 Cină

Curs Nivel 1 Coach WT Ziua 1

07:45-08:30 Mic-dejun
13:00-14:00 Pauză de masă
18:30 Cină

SPORTIVI

Program mese

08.00 Mic dejun grupa 1 & 2
08.30 Mic dejun grupa 3 & 4
13.00 Prânz toate grupele
19.30 Cină toate grupele

16 DECEMBRIE

Curs Nivel 1 Technical Officials WT Ziua 2

Program mese

07:00-08:00 Mic-dejun
13:30-14:30 Prânz
19:30 Cină

CURS Nivel 1 Coach WT Ziua 2

07:45-08:30 Mic-dejun
12:30-13:30 Pauză de masă
18:30 Cină

SPORTIVI

Program mese

08.00 Mic dejun grupa 1 & 2
08.30 Mic dejun grupa 3 & 4
13.00 Prânz toate grupele
19.30 Cină toate grupele

17 DECEMBRIE

Conferința Antrenorilor Ziua 1

Program mese

08:00-09:00 Mic-dejun
13:00-14:00 Prânz
20:00 Cină

SPORTIVI

Program mese

08.00 Mic dejun grupa 1 & 2
08.30 Mic dejun grupa 3 & 4
13.00 Prânz toate grupele
19.30 Cină toate grupele

18 DECEMBRIE

Conferința Antrenorilor Ziua 2

Program mese

08:00-09:00 Mic-dejun
13:00-14:00 Prânz
18:30-19:30 Cină

SPORTIVI

Program mese

08.00 Mic dejun grupa 1 & 2
08.30 Mic dejun grupa 3 & 4
13.00 Prânz toate grupele
19.30 Cină toate grupele