

14 DECEMBRIE

15 DECEMBRIE

16 DECEMBRIE

17 DECEMBRIE

18 DECEMBRIE



### Adunare Generala Technical Officials (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 cunostinte  
 Lector Alpar Nagy  
 18:00 - 19:00 Prezentare strategie: Vlad Stoica  
 19:00 - 20:00 Predare echipament  
 20:00 Cină

### Curs Nivel 1 Technical Officials WT Ziaua 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)

### Curs Nivel 1 Coach WT Ziaua 1

09:00 Bun venit, prezentare generală și 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

### Curs Nivel 1 Technical Officials WT Ziaua 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

### CURS Nivel 1 Coach WT Ziaua 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

### Conferința Antrenorilor Ziaua 1

09:00-09:30 Deschidere Conferința – Vlad Stoica  
 09:30-11:00 Nutritie specifica pentru triatlon – Cristian Margarit  
 11:00 -13:00 Pregătirea copiilor in triatlon, calități fizice necesare si modele de pregătire – Vincent Beltran  
 13:00-14:00 Pauză de masă  
 14:00-15:00 Identificarea talentelor – Vincent Beltran  
 15:00-16:00 Cum să creezi un triatlonist de elită – Simone Diamantini  
 16:00-17:00 Testari fiziologice pentru înalta performanta. Studii de caz JO Tokyo – Vali Tomescu  
 17:00-18:00 Aspecte psihologice legate de relația antrenor sportiv – Alina Gherghisan  
 18:00-19:30 Motivarea în rândul fetelor, care in adolescenta ajung sa nu mai practice sport – Emma Brunning  
 19:30 Cină

21:00



### Conferința Antrenorilor Ziaua 2

09:00-10:00 Pregătirea mentală în perioada de antrenament și înainte de competiție – Alina Gherghisan  
 10:00-11:00 Motivare, atractivitate față de sport, cum poate fi crescut apetitul sportivului pentru antrenament – Emma Brunning  
 11:00-12:00 Ce posibilități de a performa bine (înaltă performanță) sunt pentru un sportiv care învață de luni pana vineri 7 ore pe zi?  
 12:00-13:00 Importanța somnului – Vali Tomescu  
 13:00-14:00 Pauză de masă  
 14:00-15:00 Mijloace si metode de antrenament, instrumente si software de control pentru pregătire – Vincent Beltran  
 15:00-16:00 Cum antrenăm viteza, Forța, Rezistența în funcție de categoria sportivilor – Simone Diamantini  
 16:00-17:00 Rolul antrenorului in dezvoltarea sportivului – Antrenor sau Coach? – Simone Diamantini  
 17:00-17:30 Panel Q & A Vincent – Simone – Emma – Alina  
 17:30-18:30 Închidere – Vlad Stoica  
 18:30-19:30 Cină



GALA TRIATLON ROMANIA  
 19:30 Cuvant inainte- Vlad Stoica  
 Deschidere Gala: invitat special  
 Premiere sportivi si cluburi