



MINISTERUL
SPORTULUI



CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL ZALAU

ANUNȚ

Clubul Sportiv Municipal Zalau, cu sediul în Zalău str. Stadionului, nr.5 , Județul Sălaj,
Tel./Fax:0260611122 ,organizează concurs pentru ocuparea postului vacant cu statut contractual de
executie – **ANTRENOR ASISTENT LUPTE –1 post - normă întreaga , perioadă nedeterminata,**
la Clubul Sportiv Municipal Zalau, Județul Sălaj.

**Condiții generale și specifice pentru ocuparea postului de ANTRENOR ASISTENT
LUPTE:**

**Condițiile generale de înscriere și participare la concurs pentru ocuparea
funcțiilor,prevazute de HGR 286/2011 sunt urmatoarele:**

- a) cetățenia română și domiciliul în România;
- b) cunoașterea limbii române, scris și vorbit;
- c) vârsta minimă reglementată de prevederile legale – 21 ani;
- d) capacitate deplină de exercițiu;
- e) stare de sănătate corespunzătoare postului pentru care candidează, atestată pe baza
adeverinței medicale eliberate de medicul de familie sau de unitățile sanitare abilitate;
- f) îndeplinește condițiile de studii – Studii medii absolvite cu diplomă;
- g) candidatul nu a fost condamnat definitiv pentru săvârșirea unei infracțiuni contra umanității,contra
statului ori contra autorității, de serviciu sau în legătură cu serviciul, care împiedică înfăptuirea
justiției, de fals ori a unor fapte de corupție sau a unei infracțiuni săvârșite cu intenție, care ar face - o
incompatibilă cu exercitarea funcției, cu excepția situației în care a intervenit reabilitarea;
- h) candidatul nu trebuie sa se afle in situatia de conflict de interese,riscul de a intra intr-o relatie
profesionala ierarhica directa cu rude, litigii anterioare cu entitatea.

Condiții specifice pentru ocuparea postului vacant, pe perioada nedeterminata:

- Studii medii;
- Carnet de antrenor vizat pe anul în curs sau certificat de clasificare profesională eliberat de
Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, specializarea lupte;
- Absolvent al cursului de formare a antrenorilor organizat de către Centru Național de Formare
Profesională a Antrenorilor – specializarea lupte, clasificarea profesionala nivel antrenor asistent ;
- Fara vechime în munca;
- Abilități de relaționare-comunicare;

- Abilitați pentru munca în echipă;
- Disponibilitate pentru program flexibil;
- Efectuează și alte sarcini trasate de către conducere în limita capacității sale fizice;
- Cunoștințe de legislație specifică locului de muncă;
- Cunoștințe operare PC.

Concursul se va desfășura la sediul Clubului Sportiv Municipal Zalău, str.Stadionului , nr.5, jud. Salaj, după cum urmează:

- **Data limită pentru depunerea dosarelor:** 21.11.2022 ora 16:00
- **Proba scrisă:**
Data și ora desfășurării : 29.11.2022, ora 9,00
- **Proba practică:**
Data și ora desfășurării : 08.12.2022, ora 10,00
- **Interviu:**
Data și ora desfășurării: 08.12.2022, ora 14,00

Probele sunt eliminatorii, punctajul minim obținut la fiecare probă fiind de : 50 puncte.
Dosarele de înscriere la concurs se vor depune în termen de 10 zile lucrătoare de la data publicării în Monitorul Oficial al României, Partea a III-a și într-un cotidian de largă circulație.

Dosarul de concurs va conține în mod obligatoriu următoarele documente:

- cerere de înscriere la concurs adresată conducătorului instituției;
- copia actului de identitate;
- copiile diplomelor de studii și ale altor acte care atestă efectuarea unor specializări;
- copia carnetului de muncă sau, după caz, o adeverință care să ateste vechimea în muncă și, după caz, în specialitatea studiilor necesare ocupării funcției;
- cazierul judiciar;
- adeverință medicală care să ateste starea de sănătate corespunzătoare, eliberată cu cel mult 6 luni anterior derulării concursului de către medicul de familie al candidatului sau de către unitățile sanitare abilitate;
- curriculum vitae

Copiile de pe actele menționate mai sus se prezintă însoțite de documentele originale, care se certifică pentru conformitatea cu originalul de către secretarul comisiei de concurs.

Vor fi declarați „admis” la proba scrisă, candidații care au obținut un punctaj de minim 50 puncte.

Vor fi declarați „admis” la proba practică, candidații care au obținut un punctaj de minim 50 puncte.

Vor fi declarați „admis” la interviu, candidații care au obținut minim 50 de puncte.



MINISTERUL
SPORTULUI



CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL ZALAU

Vor fi declarați „**admis**” pentru ocuparea postului vacant, candidații ce vor obține un punctaj final (calculat ca medie a punctajelor obținute la proba scrisă, practica și interviu) de minim 50 puncte.

**Relatii suplimentare se pot obtine de la sediul Clubului Sportiv Municipal Zalau
str. Stadionului, nr.5, telefon 0260611122 –serviciul contabilitate – resurse umane, d-na Pop
Alexandra.**

Director

Muresan Silviu



ANEXA

Tematica și bibliografia pentru ocuparea postului de Antrenor asistent lupte:

1. Tematica

1. Selecția în lupte.
2. Calitățile motrice: definiție, forme de manifestare.
3. Planificarea antrenamentului:
 - Plan de pregătire anual
 - Plan de pregătire pentru etapă
 - Ciclu de pregătire săptămânal
 - Plan de lecție.
4. Instruirea sportivilor în cluburile de performanță:
 - dezvoltarea calităților motrice specifice
 - relația volum – intensitate
 - forma sportivă
 - procedee tehnice (consolidare, perfecționare)
 - pregătirea tactică
 - pregătirea teoretico-metodică
 - pregătirea psihologică pentru concurs
5. Principalele drepturi și îndatoriri ale antrenorului.
6. Alocația de hrană pentru sportivi în funcție de nivelul competiției; alimentațiile pentru efort; alte drepturi financiare ale sportivilor.
7. Controlul medical periodic al sportivilor.
8. Întocmirea unui proiect de buget.

2. BIBLIOGRAFIE

1. Legea nr. 69/2000 a educației fizice și sportului;
2. H.G. nr. 884/2001 pentru aprobarea Regulamentului de punere în aplicare a Legii nr. 69/2000;
3. H.G. nr. 1447/2007 privind Normele financiare pentru activitatea sportivă;
4. H.G. nr. 343/2011 privind aprobarea Statutului antrenorului;
5. Ordin nr. 1058/404 din 24 aprilie 2003 pentru aprobarea Normelor tehnice privind controlul medical al sportivilor, asistenta medico-sportivă în complexurile sportive naționale, precum și în cantonamentele loturilor naționale și olimpice și asistenta medicală la bazele sportive în timpul desfășurării antrenamentelor și competițiilor.
6. Codul Mondial Antidoping „Lista Interzisă” pe anul 2022.
7. Teoria și metodică antrenamentului sportiv pentru cursuri calificare antrenori – prof. Ion Siclovan.
8. Teoria și metodică în educație fizică și sport – Cîrstea Gheorghe, București 1993.
9. Planificarea în pregătirea sportivă – antrenor emerit prof. Ștefan Achim.
10. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice - Adrian Dragnea, Compendiu MTS București 1991.
11. Antrenamentul sportiv modern – Nicu Alexe, 1993.
12. Statut Federația Română de Lupte.
13. Regulament de lupte-F.R.Lupte.
14. Orientarea metodică în lupte, F.R. Lupte.

Relatii suplimentare se pot obtine de la sediul Clubului Sportiv Municipal Zalau str. Stadionului, nr.5, telefon/fax 0260611122 –serviciul contabilitate – resurse umane, d-na Pop Alexandra.

CALENDARUL CONCURSULUI:

Nr. Crt.	Activitati	Data
1.	Publicarea anunțului	07.11.2022
2.	Depunerea dosarelor de concurs ale candidaților la Clubul Sportiv Municipal Zalau și verificarea documentelor din dosar	08.11.2022 >21.11.2022, ora 16:00
3.	Selecția dosarelor de către membrii Comisiei de organizare și desfășurarea a concursului	22.11.2022, ora 15:30
4.	Afișarea rezultatelor selecției dosarelor	23.11.2022, ora 12:00
5.	Depunerea contestațiilor privind rezultatele selecției dosarelor	24.11.2022, ora 16:00
6.	Afișarea rezultatelor soluționarii contestațiilor	25.11.2022, ora 12:00
7.	Susținerea probei scrise	29.11.2022, ora 09:00
8.	Afișarea rezultatelor probei scrise	05.12.2022, ora 14:00
9.	Depunerea contestațiilor privind rezultatele probei scrise	06.12.2022, ora 14:00
10.	Afișarea rezultatelor soluționarii contestațiilor	07.12.2022, ora 14:00
11.	Susținerea probei practice si a interviului	08.12.2022, ora 10:00(practica) si ora 14:00 (interviu)
12.	Afișarea rezultatelor probei practice si a interviului	09.12.2022, ora 14:00
13.	Depunerea contestațiilor privind rezultatele probei practice si a interviului	12.12.2022, ora 14:00
14.	Afișarea rezultatelor soluționarii contestațiilor	13.12.2022, ora 12:00
15.	Afișarea rezultatului final al concursului	14.12.2022, ora 14:00
16.	Numirea pe funcție	In termen de 10 zile de la afisarea rezultatului final al concursului

DIRECTOR ,

Silviu Muresan



RESPONSABIL
RESURSE UMANE,

Alexandra Ana Pop