



## Activitatea loturilor nationale Centrul National de Tenis

Activitatea loturilor nationale in cadrul Centrului National de Tenis se desfasoara conform planului anual de pregatire aferent fiecărei grupe de varsta, planificare stabilita de colectivul antrenorilor federali si individualizata pentru fiecare sportiv in parte. In ceea ce priveste loturile de Cupa Davis si Cupa Federatiei planificarea anuala este intocmita impreuna cu capitaniile ne jucatori si antrenorii echipelor reprezentative.

Antrenamentele sunt planificate, supravegheate si coordonate in mod direct de colectivul antrenorilor federali in colaborare cu antrenorii de club si/sau antrenorii personali ai sportivilor. In cazul sportivilor fara antrenor unul dintre antrenorii federali desemnati de antrenorul federal coordonator se va ocupa de pregatirea respectivului sportiv.

Pregatirea sportivilor de lot national in cadrul Centrului National de Tenis va fi facuta la convocarea colectivului antrenorilor federali in baza planului anual intocmit sub forma de pregatire centralizata sau pregatire periodica, in conformitate cu regulile de desfasurare detaliate mai jos. Orice solicitare de pregatire a unui sportiv de lot national in afara convocarilor va fi supusa analizei antrenorilor federali, conform procedurilor de mai jos:

### **Reguli de desfasurare** a activitatii loturilor nationale:

- Pregatirea loturilor nationale este gratuita in Centrul National de Tenis pe toata perioada anului.
- Pregatirile centralizate si pregatirile periodice (intre pregatirile centralizate) ale loturilor nationale se desfasoara in cadrul Centrului National de Tenis pe baza de convocare conform planului anual. Dupa terminarea stagiului de pregatire sportivii loturilor nationale isi vor continua pregatirea in cadrul cluburilor unde sunt legitimati.
- In cazul sportivilor de lot national ce nu se pot pregati in cadrul cluburilor sportive la care sunt legitimati se poate solicita antrenorilor federali sprijinul in cadrul Centrului National de Tenis prin respectarea urmatoarelor proceduri:
  - Antrenorii federali vor face o analiza detaliata a solicitarii prin care vor analiza oportunitatea sprijinirii sportivului in pregatire, precum si perioada de pregatire necesara;
  - Antrenorii federali impreuna cu responsabilul pe segmentul de varsta din cadrul Colegiului Antrenorilor si responsabilul pentru Davis Cup/Fed Cup din

- cadrul Colegiului Antrenorilor vor analiza solicitarea si vor dispune supunerea spre avizare Colegiului Antrenorilor;
- Comitetul Director analizeaza solicitarea numai dupa ce aceasta este avizata de catre Colegiul Antrenorilor si isi exprima hotararea definitiva;
  - In toate aceste situatii antrenorii federali vor planifica, supraveghea si coordona in mod direct intreaga activitate de pregatire a sportivilor in colaborare cu antrenorii de club si/sau antrenorii personali ai acestora.
- Planificarea pregatirii loturilor nationale in Centrul National va tine cont de perioada in care se afla sportivul (tranzitie, pregatire, precompetitionala). Sportivii ce urmeaza a participa la turnee vor avea prioritate in planificarea saptamanala dinaintea plecarii (joc pe puncte, joc de dublu etc);
- Loturile nationale ce se pregatesc in Centrul National de Tenis isi pot desfasura programul de pregatire in functie de urmatoarele prioritati si capacitatea de ocupare a terenurilor:
- 1. Prioritate principala: loturile de Davis Cup si Fed Cup
  - 2. Prioritate secundara: intre orele 8-11 dimineata si **15-17** dupa amiaza pe perioada scolii prioritate au loturile de copii si juniori, apoi loturile de tineret; pe perioada vacanțelor toate loturile de copii, juniori si tineret vor avea aceeasi prioritate;
  - **Programul de pregatire al loturilor nationale se va incadra in intervalul orar 8 – 17 in fiecare zi;**
  - *Mentiune: aceste prioritati se aplica atunci cand nu se desfasoara alte actiuni in Centrul National de Tenis. Actiunile de pregatire centralizata sau pregatire periodica a loturilor nationale, precum si turneele organizate in cadrul Centrului National preiau prioritatea principala pe perioada desfasurarii lor.*
- Planificarea pregatirii loturilor nationale in Centrul National va urmari interactionarea sportivilor de lot de la varste inferioare cu cei de la varste superioare, precum si satisfacerea caracterului individual aferent fiecarui program de pregatire al fiecarui sportiv;
- Fiecare sportiv / antrenor al sportivului, va tine legatura cu antrenorul federal permanent si in cazul sportivilor plecati la turnee este recomandat cu tarie ca acestia sa trimita solicitarea de pregatire prin email sau telefon/mesaj (dupa caz) pana cel tarziu in ziua de vineri premergatoare saptamanii in care se solicita pregatire; solicitarea de pregatire fizica a sportivilor va fi efectuata in aceleasi conditii;
- Toti sportivii ce se pregatesc in cadrul Centrului National se obliga a respecta regulile de functionare si codul de conduita aplicabil in Centrul National de Tenis;
- Conform contractelor incheiate intre sportivii de lot national si Federatia Romana de Tenis acestia beneficiaza printre altele de urmatoarele:



- Fizioterapie si recuperare pentru perioadele in care sunt accidentati (masajul care nu face parte din programul de fizioterapie si recuperare va fi platit de catre fiecare sportiv separat); masajul este gratuit pe toata durata perioadelor de pregatire pentru turneele de obiectiv pentru loturile nationale de seniori;
- Pregatirea fizica a sportivilor de lot national va fi gratuita in baza urmatoarelor reglementari:
  - Lotul de 14 ani – 2 sedinte / saptamana
  - Lotul de 16 ani – 3 sedinte / saptamana
  - Lotul de 18 ani si tineret – 4 sedinte / saptamana
  - Lotul de seniori – zilnic, daca este nevoie
- Racordatul raketelor este gratuit numai pe perioada pregatirilor pentru turnee de obiectiv ale Federatiei Romane de Tenis pentru toate loturile nationale;
- Efectuarea circuitului medical in mod gratuit;
- Sprijinirea sportivilor in turnee prin acordarea de Wild Card-uri.

---

**Federatia Romana de Tenis**

Adresa: Str. Vasile Conta nr. 16, sector 2, Bucuresti;  
Tel.: (021) 317.17.15; Fax: (021) 317.17.16;  
Email: office@frt.ro

**Centrul National de Tenis**

Adresa: Str. Pierre de Coubertin nr 11, sector 2, Bucuresti;  
Tel.: (021) 324.53.30; (021) 250.49.41;  
Fax: (021) 324.53.29 sau 031-817.55.11; Email: cnt@frt.ro