



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954,
București, România

Tel: 021 317 49 99
Fax: 021 317 49 99
E-mail: frorientare@gmail.com
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cont IBAN:
RO79RNCB0074029203640001
B.C.R. Sector 3

AVIZAT,
Presedinte FRO
Ionuț Patraș 

Nr: 39/ 03.03.2025

Către: Toate structurile sportive afiliate

Spre știință: membrilor Consiliului Director FRO

INVITAȚIE

Federația Franceza de Orientare (FFCO) și Federația Româna de Orientare (FRO) prin Colegiul Central al Arbitrilor, au convenit la realizarea unui schimb de experiență internațională pentru a forma noile cadre tehnice TRASATOR la Orientarea din România.

Vă propunem un **CURS DE ARBITRU TRASATOR ORIENTARE** de formare tehnică și practică, organizat în două sesiuni. Va fi utilizată metoda actuală de formare a cadrelor tehnice din Franța.

- **Tibi PALCAU** (Formateur/trainer FFCO) va asigura cursul de inițiere și perfecționare;
- **Marie-Violaine PALCAU** (Director Tehnic National FFCO) va fi prezentă pentru a permite un schimb de experiență cu stagiarii sau arbitrii trasatori calificați;
- **Lucian GALATEANU** (Coordonator).

În perioada cursului vor fi două probe de evaluare și una ulterioară, ca ARBITRU TRASATOR, la o competiție înscrisă în calendarul FRO, **ce va permite obținerea unei diplome de ARBITRU TRASATOR NATIONAL (FRO)**.

Programul cursului:

- **Sesiunea 1** (24 ore de curs): **29 iulie** (14:30) - **01 august 2025** (12:30)
 - **Sesiunea 2** (8 ore de curs): **20 august** (14:30) - **21 august 2025** (12:30)
- (În funcție de disponibilitățile stagiarii și pentru a permite participarea la cursa Model Event O'Trophy, orarul poate fi adaptat).

Locație: Pensiunea Casa La Martin, Comarnic, Prahova

Cazare si masa:

- **Locul de desfășurare a cursului : Pensiunea « Casa La Martin ».**
- **Cazare** capacitate 20 locuri:
 - 12 locuri în camere de 2 persoane: cameră dublă 250 lei/noapte (125 lei/pers.)
 - 8 locuri în camere de 4 persoane: cameră 4 locuri 300 lei/noapte (75 lei/pers.)
- **Masa:** Pensiune completă = 130 lei /pers./zi
 - Mic dejun (30 lei)
 - Prânz (60 lei)
 - Cina (40 lei).



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954,
București, România

Tel: 021 317 49 99
Fax: 021 317 49 99
E-mail: frorientare@gmail.com
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cont IBAN:
RO79RNCB0074029203640001
B.C.R. Sector 3

Continutul cursului:

- Cunoașterea elementelor fundamentale ale trasării.
- Cunoștințe de reglementare în domeniul trasării.
- Reguli privind protecția mediului.
- Reprezentarea cartografică (ISOM/ISSprOM).
- Conceperea și implementarea traseelor adaptate.
- Utilizarea instrumentelor informatice (OCAD).
- Elaborare circuite cu OCAD: MD, LD, Ștafeta, Sprint Urban - adaptate categoriilor și exigențelor tehnice respective
- Pregătirea fișierului înaintea imprimării (punere în pagină adaptată scării hârtii).
- Aplicare practică.

Documente distribuite stagiarilor:

- Regulamentul IOF (engleză) - Extrase pentru WRE
- Regulamentul de competiții (FRA)
- Caietul de sarcini al competițiilor
- Metoda federală (FRA)
- Ghid de concepere à traseelor (pe nivel de culori - FRA)
- Fisa « Trasator »
- Fisa « Implantare posturi / Deschidere de traseu »
- Checklist Trasator - Controlor (notițe ajutătoare care completează calendarul fisei Trasator din caietul de sarcini)
- ISOM + ISSprOM (specificații cartografice Pădure/Urban),
- Liste de RK de competiții și terenuri cunoscute în Franța,
- Exerciții OCAD,
- Exemple de trasare, nivel regional, național și internațional (Pădure + Urban)
- Hărți locale disponibile.

Probe de evaluare :

- Proba 1: Tichetare în pădure.
- Proba 2: Trasare (Pădure + Sprint Urban)
- Proba 3: Trasare la o competiție înscrisă în calendarul FRO.

Material necesar:

- Calculator portabil cu sistem de operare Windows;
- Echipament sportiv individual: Orientare (Pădure + Urban).

Nivelul necesar al stagiului:

- 2 ani de experiență sportivă în Orientare din postura de concurent;
- Participarea la organizarea a minim 2 concursuri de Orientare ca arbitru;



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954,
București, România

Tel: 021 317 49 99
Fax: 021 317 49 99
E-mail: frorientare@gmail.com
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cont IBAN:
RO79RNCB0074029203640001
B.C.R. Sector 3

- Abilități digitale: cunoașterea principalelor comenzi OCAD la elaborarea traseelor.

Angajamentul stagiului :

- Să traseze cel puțin un concurs în următorii 2 ani, după absolvirea cursului;
- Să traseze antrenamente și exerciții de orientare pentru clubul său.

Cooperare internațională:

- Pentru trasatorii care au absolvit cursul și trasat un concurs în România, dacă sunt doritori de a câștiga o experiență internațională, se va organiza în Franța un stagiu de perfecționare.

Pentru a permite o derulare a cursului în bune condiții, numărul de stagiați fiind limitat la 20 de persoane, vă invităm să transmiteți cât mai repede numele și opțiunile de cazare și masa pentru a face rezervarea la pensiunea « Casa La Martin ».

Înscrierile se fac în cloud, în limita locurilor disponibile: <https://shorturl.at/A7NtT> .

Cu considerație,
Tibi PALCAU