

PROIECT

Strategia Federației Române de Atletism pentru activitatea athletică la nivelul copiilor U14 și mai mici

2026-2029

**Atletismul la start:
de la joacă la performanță
durabilă**

federația română de atletism

str. Dr. Primo Nebiolo nr. 2, sector 1, 011349, București, România
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro



1. Viziune și scop

Federația Română de Atletism recunoaște necesitatea fundamentală de a reforma sistemul de pregătire și competiție dedicat copiilor (U14 și mai mici). Actuala abordare, axată pe specializare timpurie și presiune pentru rezultate (medalii/titluri) este depășită și contravine studiilor moderne privind dezvoltarea sportivă pe termen lung.

Federația Română de Atletism își propune o strategie aliniată recomandărilor World Athletics, European Athletics și modelului *Long-Term Athlete Development* (LTAD), având ca scop dezvoltarea armonioasă a copiilor prin atletism, creșterea atractivității disciplinei, reducerea abandonului și menținerea pe termen lung a sportivilor în activitate și asigurarea unui mediu sigur, sănătos și educațional.

Strategia urmărește mutarea accentului de pe rezultatul imediat și performanță precocă pe dezvoltarea pe termen lung a copilului, respectând particularitățile biologice, psihologice și sociale ale acestuia.



2. Principii fundamentale

Activitatea athletică destinată copiilor U14 și mai mici va fi guvernată de următoarele principii:

2.1 Dezvoltarea abilităților motorii generale

Atletismul la vârste mici va fi utilizat ca instrument principal pentru dezvoltarea coordonării, vitezei, forței generale, mobilității, echilibrului și rezistenței generale, prin exerciții variate și atractive.

2.2 Multilateralitate și evitarea specializării timpurii

FRA descurajează specializarea precocă într-o singură probă. Copiii vor fi îndrumați și pregătiți pentru toate grupele de probe (sprint/garduri, alergări, sărituri, aruncări), urmând ca orientările spre specializare să apară progresiv, după U14, în funcție de dezvoltarea biologică și preferințele individuale.

2.3 Dezvoltare progresivă, adaptată copilului

Planificarea antrenamentului și a competițiilor va fi adaptată stadiului biologic, nivelului de maturizare și capacității cognitive a copilului, nu exclusiv vârstei cronologice.

2.4 Principiul vârstei biologice vs. vârsta cronologică

FRA încurajează conștientizarea diferențelor de dezvoltare biologică între copii de aceeași vârstă cronologică și promovează abordări flexibile în selecție, antrenament și competiție. Antrenamentele și competițiile trebuie să reflecte stadiul de maturizare al copilului, nu doar anul nașterii.

2.5 Participare din plăcere, fără presiunea rezultatului

Activitatea athletică trebuie să fie bazată pe bucuria mișcării, joc, explorare și angajament voluntar. Presiunea rezultatului, a clasamentelor și a medaliilor trebuie să fi redusă semnificativ la aceste vârste.

2.6 Antrenamente și competiții adaptate (Kids' Athletics / LTAD)

FRA adoptă modelele educaționale promovate de World Athletics – Kids' Athletics, precum și principiile LTAD, utilizând formate adaptate vârstei, sigure și atractive pentru a asigura o bază largă de deprinderi.



2.7 Competiția ca mijloc, nu ca scop

Competiția este un instrument de învățare și motivație, nu un scop în sine. Formatele competiționale pentru copii vor fi diferite de cele ale juniorilor și seniorilor, cu accent pe probe combinate și competiții pe echipe.

2.8 Formarea continuă a antrenorilor

Antrenorii care lucrează cu copii reprezintă elementul-cheie al strategiei. FRA va investi în formarea și perfecționarea continuă a acestora prin organizarea de conferințe, seminarii și workshop-uri dedicate, din resurse proprii sau proiecte finanțate de WA, EA, Erasmus+ etc.

2.9 Siguranță și safeguarding

Siguranța fizică și emoțională a copiilor este prioritară. FRA adoptă politici clare de safeguarding, prevenirea accidentărilor, abuzurilor și suprasolicitării. Se va crea un mediu sigur, incluziv și pozitiv, pentru toți copiii implicați.

3. Context și necesitatea schimbării

FRA recunoaște că actuala abordare a pregătirii și competițiilor la nivelul copiilor este, în multe cazuri, depășită și nealinată recomandărilor internaționale. Specializarea timpurie, accentul excesiv pe titluri naționale și presiunea rezultatului pot conduce la abandon sportiv, accidentări și limitarea potențialului pe termen lung.

Federația conștientizează dificultatea schimbării rapide a sistemului, din cauza reticenței unor părinți, antrenori și sportivi, motiv pentru care propunem o strategie de tranziție, etapizată și multidirecțională.

4. Direcții strategice de acțiune

4.1 Reforma sistemului competițional – măsură prioritară

Modificarea formatului competițional reprezintă cea mai eficientă și accesibilă pârgă de schimbare la nivel național. FRA propune un sistem "în trepte", care face trecerea de la joacă (U9-U12), la inițiere (U13) și pre-performanță (U14), atenuând astfel șocul schimbării pentru părinți și antrenori.

4.1.1 Categoria U14 (Etapa de pre-specializare)

Obiectiv: Pregătirea pentru performanța cadeților (U16). Este compromisul strategic pentru a satisface nevoia de competiție clasică, dar într-un cadru controlat.

- Menținerea probelor individuale;
- Menținerea etapei finale a Campionatelor Naționale;
- Introducerea progresivă a elementelor de probe combinate și competiții pe echipe în competițiile regionale și zonale;
- Limitarea accentului pe clasamente și medalii în etapele premergătoare.

Recomandare: Deși sunt probe individuale, antrenorii pot fi încurajați printr-un sistem de discounturi a taxelor de participare, să înscrie sportivii la cel puțin două probe diferite. (ex: a doua probă - dacă este din altă grupă de probe să aibă o reducere de 50% din valoarea standard, a treia probă – dacă este din o altă grupă de probe să aibă o reducere de 100%).

4.1.2 Categoria U13 (Etapa de tranziție)

Obiectiv: Introducerea disciplinei de concurs, menținând multilateralitatea. Se face trecerea de la joacă la probe structurate, dar se evită specializarea unică.

- Organizarea exclusivă a competițiilor sub formă de poliatloane:
 - Triatlon (în sală);
 - Tetratlon (în aer liber);
- Structurarea probelor în 4 orientări generale: sprint, garduri, semifond-fond-marș, aruncări;
- 6 tipuri de triatlon și 9 tipuri de tetratlon;
- Menținerea finalei Campionatelor Naționale în format de poliatlon (clasament pe puncte).



4.1.3 Categoriile U12, U11, U10, U9 (Etapa de dezvoltare generală)

Obiectiv: Dezvoltarea deprinderilor de bază din atletism, spirit de echipă, eliminarea clasamentelor individuale naționale.

- Activități de tip Kids Athletics cu accent pe participare, distracție, fără ierarhizări, cu premiere generală a participanților;
- Întreceri pe pistă exclusiv sub formă de poliatloane (triatlon/tetratlon), ștafete;
- Întreceri non-stadia sub formă de crosuri/marș;
- Format decis de organizatorii locali;
- Obligatorietatea includerii în poliatloane a probelor din toate grupele:
 - sprint/garduri;
 - sărituri;
 - aruncări;
 - alergări (600m-800m);
- Clasamente simplificate, echipe mixte, accent pe participare și experiență.

4.2 Creșterea numărului de activități Kids' Athletics

- Integrarea activităților Kids' Athletics în calendarele județene și regionale;
- Proiecte comune cu:
 - Agenția Națională pentru Sport
 - direcții județene pentru sport
 - asociații județene de atletism
 - cluburi sportive membre FRA
 - facultăți de educație fizică și sport
 - inspectorate școlare județene
 - unități de învățământ
- Evenimente demonstrative și festivaluri atletice pentru copii.

4.3 Educația și perfecționarea profesională a antrenorilor

- Cursuri, conferințe, seminarii și workshop-uri dedicate formării antrenorilor pe tema pregătirii copiilor;
- Module despre LTAD, vârsta biologică, prevenirea accidentărilor etc;
- Certificări și recomandări specifice pentru antrenorii de copii;
- Acces la resurse World Athletics, European Athletics, Erasmus+ etc.



4.4 Informare și educație pentru părinți

- Ghiduri educaționale pentru părinți/profesori etc;
- Seminarii și materiale explicative despre dezvoltarea pe termen lung;
- Transparența privind obiectivele FRA la nivel de copii;
- Campanii de informare FRA ("Ghidul părintelui de atlet") care explică de ce medalia la 10 ani nu garantează succesul la 20 de ani, dar multilateralitatea da.

4.5 Siguranță / safeguarding

- Implementarea unui cadru național de safeguarding;
- Reguli clare privind volumul de antrenament și competiție;
- Monitorizarea stării de sănătate și prevenirii accidentărilor;
- Mecanisme de raportare și protecție a copilului.

5. Implementare etapizată

Strategia va fi implementată progresiv, pe o perioadă de mai mulți ani, prin:

- proiecte pilot;
- evaluări anuale;
- ajustări bazate pe feedback-ul antrenorilor, cluburilor și copiilor;
- corelare cu modificările regulamentare naționale.

6. Rezultate așteptate

Prin aplicarea acestei strategii, FRA urmărește:

- creșterea atractivității atletismului la categoria de vârstă copii;
- abordare multilaterală în pregătirea copiilor;
- reducerea abandonului sportiv;
- dezvoltarea unei baze largi de sportivi sănătoși și motivați;
- creșterea nivelului de siguranță în antrenamente și competiții;
- obținerea performanței sportive durabile pe termen lung;
- predictibilitate, comunicare îmbunătățită și gestionarea schimbării (modificarea regulamentului se va face cu cel puțin 6 luni înainte de implementare).

Această strategie reprezintă un angajament al Federației Române de Atletism pentru un atletism modern, responsabil și centrat pe copil.

Antrenor federal copii,
prof. Marius Tătaru

Modificări în sistemul competițional la categoria U13 în anul 2026

De ce schimbăm sistemul?

Statisticile internaționale arată că **peste 70% dintre copiii campioni la U14 abandonează sportul până la 18 ani** din cauza uzurii psihice și a accidentărilor.

Prin introducerea **probelor combinate (triathlon/tetralon)** și a **ștafetelor**, nu eliminăm dorința de a câștiga, ci o redirecționăm către o **dezvoltare fizică armonioasă și formarea unor abilități motrice complexe**. Un copil care știe să alerge, să sară și să arunce va fi un adolescent mult mai rapid și mai rezistent decât unul care a făcut doar sprint de la 9 ani.

În operaționalizarea acestor modificări s-a plecat de la următoarele premize:

- **păstrarea tuturor probelor individuale** existente în anii precedenți, dar grupate în cadrul unor probe combinate (toate cele 10 probe individuale utilizate în anii precedenți la categoria U13 se regăsesc și în anul 2026 în formatul de probe combinate, cu unele adaptări specifice vârstei).
- **structurarea unor grupe de probe** care să corespundă relativ unor pre-specializări care vor apare la categoria imediat superioară – U14. În acest sens am considerat că putem să ne referim la patru categorii majore:
 - sprint / garduri (varianta A – triathlon/tetralon – codificate 3A / 4A)
 - sărituri (varianta B – triathlon/tetralon – codificate 3B / 4B)
 - semifond – fond – marș (varianta C – triathlon/tetralon – codificate 3C / 4C)
 - aruncări (varianta D – triathlon/tetralon – codificate 3D / 4D)

Probe sezon de sală

Probe în anii precedenți	Probe preluate în probele combinate 2026	Unde se regăsesc
60m	60m	Triathlon A, D
200m	200m	Triathlon A
800m/1500m	600m	Triathlon C
1500m marș/2000m marș	1000m marș	Triathlon C
60m garduri	60m garduri	Triathlon A, B, C
Lungime	Lungime	Triathlon B, C, D
Înălțime/ Prăjină	Înălțime/ Prăjină	Triathlon B
Greutate	Greutate	Triathlon D

Probe sezon de aer liber

Probe în anii precedenți	Probe preluate în probele combinate 2026	Unde se regăsesc
80m	60m	Tetralon A, D
200m	200m	Tetralon B, C
800m/1500m	600m	Tetralon A, C
2000m marș/3000m marș	1000m marș	Tetralon C
60m garduri	60m garduri	Tetralon A, B, C
200 m garduri	200 m garduri	Tetralon A
Lungime	Lungime	Tetralon B, D
Înălțime/ Prăjină	Înălțime/ Prăjină	Tetralon B
Greutate/Disc/Suliță/Ciocan	Greutate/Disc/Suliță/Ciocan	Tetralon D

- se dă posibilitatea antrenorilor de a alege **combinații de probe** în cadrul grupelor de probe, de exemplu: înălțime sau prăjină, 600m sau 1000m marș, greutate sau suliță (vezi anexa);
- pentru sezonul de aer liber această structurare are în vedere ca **două probe din tetratlon să fie orientate către pre-specializarea** dorită, de exemplu: 60m garduri și 200m garduri (pentru grupa spint/garduri - 4A), greutate și disc (pentru grupa aruncări - 4D1), greutate și suliță (pentru grupa aruncări - 4D2);
- aceste modificări au fost aprobate în ședința Consiliului Federal din data de 13.01.2026 ;
- vor fi incluse probe de ștafete atât individuale cât și mixte pentru ambele sezoane, sală și aer liber, urmând a fi propuse curând, spre aprobare, Consiliului Federal.

Pașii următori în implementarea noilor probe în sistemul competițional

- Elaborarea unor noi **tabele de punctaj** pentru toate probele în cadrul unor comisii formate din antrenori cu diferite specializări;
- Implementarea noilor probe și tabele de punctaj în **aplicația Roster Athletics**;
- Organizarea unei **conferințe online** privind modificările intervenite în sistemul competițional U13;
- Stabilirea clară a modului în care se oferă titlurile de "Campion Național" (ex: Campion Național la Tetratlon B1 - Grupa Sărituri/Garduri);
- Lansarea unei **campanii de comunicare și marketing** – o nouă identitate vizuală și implicarea unor "ambasadori" din rândul personalităților atletismului.

Rezultate așteptate

- **Creșterea bazei de selecție:** mai mulți copii atrași de un format distractiv și variat.
- **Reducerea ratei de abandon (drop-out):** copiii rămân în atletism și după vârsta de 14 ani datorită evitării uzurii fizice și psihice premature (burnout).
- **Îmbunătățirea abilităților tehnice:** sportivii care ajung la U16/U18 vor avea o "bază" mult mai largă de priceperi și deprinderi motrice, permițând performanțe superioare la maturitate.
- **Siguranță:** zero incidente de safeguarding și reducerea accidentărilor cauzate de suprasolicitare specifică.

TRIATLOANE U13 (sezon sală)

TRIATLON A (3A)		TRIATLON B (3B)		TRIATLON C (3C)		TRIATLON D (3D)	
3A	SPRINT/GARDURI	3B	SARITURI	3C	SEMIFOND-FOND-MARȘ	3D	ARUNCĂRI
60 m garduri	ziua I	60 m garduri	ziua I	60 m garduri	ziua I	60m	ziua I
200m	ziua I	lungime	ziua I	lungime	ziua I	lungime	ziua I
60m	ziua II	înălțime / prăjină	ziua II	600 m / 1000 m marș	ziua II	greutate	ziua II

TRIATLON B1 (3B1)		TRIATLON C1 (3C1)	
3B1	SARITURI	3C1	SEMIFOND-FOND-MARȘ
60 m garduri	ziua I	60 m garduri	ziua I
lungime	ziua I	200 m	ziua I
înălțime	ziua II	600 m	ziua II

TRIATLON B2 (3B2)		TRIATLON C2 (3C2)	
3B2	SARITURI	3C2	SEMIFOND-FOND-MARȘ
60 m garduri	ziua I	60 m garduri	ziua I
lungime	ziua I	200 m	ziua I
prăjină	ziua II	1000 m marș	ziua II

* se va alege una din cele 6 variante de mai sus (A, B1, B2, C1, C2, D)

TETRATLOANE U13 (sezon aer liber)

TETRATLON A (4A)	
4A	SPRINT/GARDURI
60 m	ziua I
200 m garduri	ziua I
60 m garduri	ziua II
600 m	ziua II

TETRATLON B (4B)	
4B	SARITURI
60 m garduri	ziua I
lungime	ziua I
înălțime / prăjină	ziua II
200 m	ziua II

TETRATLON C (4C)	
4C	SEMIFOND-FOND-MARȘ
60 m garduri	ziua I
200 m	ziua I
80 m	ziua II
600 m / 1000 m marș	ziua II

TETRATLON D (4D)	
4D	ARUNCĂRI
60m	ziua I
greutate / suliță	ziua I
lungime	ziua II
disc / ciocan	ziua II

TETRATLON B1 (4B1)	
4B1	SARITURI
60 m garduri	ziua I
lungime	ziua I
înălțime	ziua II
200 m	ziua II

TETRATLON C1 (4C1)	
4C1	SEMIFOND-FOND-MARȘ
60 m garduri	ziua I
200 m	ziua I
80 m	ziua II
600 m	ziua II

TETRATLON D1 (4D1)	
4D1	ARUNCĂRI
60m	ziua I
greutate	ziua I
lungime	ziua II
disc	ziua II

TETRATLON B2 (4B2)	
4B2	SARITURI
60 m garduri	ziua I
lungime	ziua I
prăjină	ziua II
200 m	ziua II

TETRATLON C2 (4C2)	
4C2	SEMIFOND-FOND-MARȘ
60 m garduri	ziua I
200 m	ziua I
80 m	ziua II
1000 m marș	ziua II

TETRATLON D2 (4D2)	
4D2	ARUNCĂRI
60m	ziua I
suliță	ziua I
lungime	ziua II
disc	ziua II

TETRATLON D3 (4D3)	
4D3	ARUNCĂRI
60m	ziua I
greutate	ziua I
lungime	ziua II
ciocan	ziua II

TETRATLON D4 (4D4)	
4D4	ARUNCĂRI
60m	ziua I
suliță	ziua I
lungime	ziua II
ciocan	ziua II

* se va alege una din cele 9 variante de mai sus (A, B1, B2, C1, C2, D1, D2, D3, D4)

Informații și referințe

Principii comune (viziune World Athletics / European Athletics / federații europene / UK / Canada / Australia)	
Prioritate: dezvoltarea abilităților motorii generale și plăcerea înaintea specializării timpurii. Programele sunt distractive, variate și multisport.	https://worldathletics.org/kids-athletics/education
Modelul LTAD / etapele de dezvoltare: antrenările sunt adaptate la stadiul biologic și cognitiv al copilului; volumul / intensitatea cresc lent. Multilateralitatea este promovată la vârstele între 10–13 ani. Specializarea pe o singură probă e descurajată.	https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf
Competiții adaptate: probe modificate (distanțe scurte, obstacole joase, greutate redusă la aruncări, măsurători progresive la sărituri) și accent pe participare/învățare, nu doar pe rezultat.	https://lav-ga.de/wp-content/uploads/2019/04/Wettkampfsystem-Kinderleichtathletik.pdf
Educație a antrenorilor și resurse practice: federațiile oferă manuale, curricula „kids’ athletics” și ghiduri pentru antrenori de club/profesorii efs.	https://iaafmedia.s3.amazonaws.com/Kids-Athletics/World_Athletics_Practitioner_Handbook.pdf
Sănătate & protecție: reguli privind vârste minime la anumite probe, managementul încălzirii și prevenirea supraîncălzirii /accidentărilor.	https://www.athletics.com.au/participant-hub/get-involved/junior-athletics-guidelines
WA, EA, federațiile naționale de atletism din Europa, UK, Australia, Canada promovează: multilateralitate, dezvoltare progresivă, competiții adaptate, educație pentru antrenori și siguranță . Scopul: copii motivați, tehnic buni și sănătoși, cu opțiunea de a se specializa mai târziu. Sursele oficiale (World Athletics Kids’ Athletics, ghiduri England Athletics, Athletics Australia FIT, DLV Kinderleichtathletik, FFA Pass’Athlé) confirmă această abordare.	
World Athletics — Kids’ Athletics — A Practical Guide (Practic Guide + Practitioner Handbook + PE Teacher Guide). Conține: format de competiții pentru copii, „activity cards” (exerciții), exemple de sesiuni (warm-up, skill drills, jocuri) și ghiduri pentru organizare locală. Foarte util pentru a construi fișe de antrenament scurte, multisport și orientate spre dezvoltare motorie.	https://worldathletics.org/download/download?filename=22f20cae-d655-4f86-9dc3-140a1f529796.pdf&urlslug=IAAF+Kids%27+Athletics+-+A+practical+guide
World Athletics — Programul Kids’ Athletics (4–14 ani): resurse pentru profesori/antrenori, axe: mișcare, joc, valori, incluziune; recomandă activități scurte, variate, axate pe abilități motrice.	https://worldathletics.org/en/kids-athletics/education
European Sport Coaching Framework / Erasmus+ Education Through Sport (ETS) — oferă modele pedagogice și exemple de activități non-formale adaptate copiilor, utile la nivel de club/școală pentru construirea de fișe cu obiective educaționale (nu doar tehnice).	https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/03/European-Sport-Coaching-Framework.pdf
England Athletics — Youth Development Guidelines. Document recent (cadru oficial England Athletics) pe categorii de vârstă, orientări privind volumul și competițiile, exemple de sesiuni și șabloane pentru planificare pe termen scurt (săptămânal) și mediu (lunar).	https://www.mkac.org.uk/wp-content/uploads/2025/09/England-Athletics-Youth-Development-Guidelines.pdf
England Athletics — Coaching Resources & Youth Endurance Resource — pachete practice pentru antrenori cu fișe de exerciții pentru sprint, garduri, salturi și aruncări, plus recomandări de progresie.	https://www.englandathletics.org/coaches-and-officials/coach-development/resources/
England Athletics — experiența timpurie pozitivă, dezvoltarea în școală/club și formarea antrenorilor. Documente UK/England promovează LTAD, competiții pentru vârstă adaptate și evitarea încălzirii nejustificate la copii. Există și documente practice dedicate „youth endurance” și ghiduri pentru juniori.	https://www.englandathletics.org/take-part/children-and-young-people/
Athletics Canada — Long Term Athlete Development (LTAD) și Sport for Life — LTAD 2.1. Acestea conțin schema de etape, recomandări concrete privind volumul, vârstele pentru introducerea anumitor tipuri de antrenament și exemple de obiective pe stadii (ex.: „Learn to Train”, „Train to Compete”). Sunt baza pentru a construi fișe/planuri adaptate biologic.	https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf
Athletics Australia — THE FIT MODEL: Training and Competition Guidelines for Children and Adolescents (document oficial cu guideline-uri pe etape 3–19 ani). Include recomandări practice privind frecvența, volumul, competițiile și exemple de activități/structuri de antrenament.	https://www.athletics.com.au/wp-content/uploads/2025/01/The-FIT-Model-Training-and-Competition-Guidelines-for-Children-and-Adolescents.pdf

Europa (European Athletics) - Programele „Athletics for All” de dezvoltare la nivel european sprijină federațiile naționale cu proiecte, bune practici și resurse pentru incluziune și dezvoltare de masă.	https://www.european-athletics.com/home/development/overview
Germania (DLV — Kinderleichtathletik) - Sistem național Kinderleichtathletik: modele de instruire și un sistem de competiții adaptate (U8–U12), manuale de exerciții, programe care construiesc tranziția spre probele clasice în mod metodic. Conținut practic bogat pentru antrenori.	https://www.leichtathletik.de/wettkampfe/kinderleichtathletik
Franța (FFA — Pass’Athlé / Parcours de formation) - pune accent pe „parcursul” formativ: joc, progresie motorie, ateliere de lucru, evaluări de abilități; ghiduri specifice pentru antrenarea copiilor sub 12 ani și trecerea lor spre competiții.	https://www.athle.fr/images/athle_jeunes/ParcoursDeAthlete1.pdf
Franța (FFA - “Pass’Athlé — Guide des bonnes pratiques” și “Mode d’emploi du Pass’Athlé / Pass’Eveil / Pass’Pouss” - include ateliere și grile de evaluare + fișe practice folosite în școlile/cluburile de atletism; secțiunea „Guide des bonnes pratiques” și „Mode d’emploi” conțin structuri de sesiuni și exemple de progrese pentru categoriile de copii.	https://www.athle.fr/pdf/athle_jeunes/PassAthle-guide.pdf
Italia (FIDAL) - “Orientamenti metodologici per i giovani” - capitolele despre <i>pianificazione dell’allenamento</i> și <i>fasi sensibili dello sviluppo motorio</i> conțin recomandări practice și exemple.	https://www.fidal.it/upload/Calabria/OrientamentiMetodologiciPerIgiovani.pdf
Spania (RFEA) - “Jugando al atletismo” — ghid RFEA pentru inițiere și competiții alternative la categoriile școlare (benjamín, alevín, infantil - conține formate de competiții adaptate (ex.: competiții alternative, structuri de sesiune pentru 10–13 ani) și fișe practice pentru organizarea antrenamentelor/jocurilor atletice (secțiunile inițiale dedicate formatelor pe vârstă).	https://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/jugando_al_atletismo.pdf
Polonia (PZLA) - „Program szkolenia w lekkoatletyce dla dzieci i młodzieży szkolnej” — variante pentru grupele 11–13 ani și 14–15 ani - program de antrenament destinat școlii/clubului, conține structuri detaliate de sesiuni, obiective pe vârstă și exemple de exerciții pentru alergare, sărituri și aruncări (consultă fișierele pentru 11–13 ani și 14–15 ani).	https://www.pzla.pl/file/3126-program-szkolenia-w-lekkoatletyce-dla-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej-w-wieku-11-13-lat.pdf
Olanda (Atletiekunie) - “Jeugdvisie Atletiekunie” (documente/lecții pentru antrenori). - descriu pașii de dezvoltare pentru fiecare componentă (alergare, sărituri, aruncări) și conțin exemple de activități și structuri de sesiuni adaptate pe grupe de vârstă — folosit ca suport pentru cursurile de formare a antrenorilor juniori.	https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/opleidingen/voor-trainers-coaches/jeugdvisie-atletiekunie/
Suedia (Sfären / Friidrottsförbundet) - „Friidrottens tävlingar för barn” și „Guidelines for children’s and youth sport” - pachete descărcabile care includ idei de competiții pentru copii, variante de probe adaptate și propuneri de sesiuni/ateliere pentru cluburi.	https://www.friidrott.se/forening-forbund/forening/vad-ar-friidrott/barn-ungdom/traning-tavling-for-barn/material-for-nedladdning/
Norvegia (Norges Friidrettsforbund) - ghid pentru cei implicați în atletismul copiilor și tinerilor. Ghidul conține selecția de exerciții atletice pe care cluburile sunt obligate să o respecte, planul de dezvoltare al NFIF, drepturile și regulamentele sportive pentru copii, precum și sfaturi pentru o practică bună a atletismului la copii și tineri.	https://www.friidrett.no/siteassets/bu/barne-og-ungdomsfriidrett---regler-og-retningslinjer.pdf
Irlanda (Athletics Ireland) - Children & Youth Coaching Resources - Resurse de antrenamente, planuri de lecție și îndrumări pentru dezvoltarea tinerilor (6-17 ani)	https://www.athleticsireland.ie/coaching/children-and-youth
Austria (ÖLV(Austrian Athletics Federation) – resurse, exerciții și planuri de pregătire	https://www.oelv.at/de/sport/schulsport
Danemarca (Dansk Atletik Forbund) - Athletics Express – O activitate de club distractivă și incluzivă!	https://dansk-atletik.dk/atleter/boern-og-unge/atletik-ekspressen/
Finnland (Finnish Athletics) - diverse ghiduri pentru a sprijini antrenoratul în atletism	https://www.yleisurheilu.fi/nuorisoulkaisut/

Antrenor federal copii,
prof. Marius Tătaru