



Roxana-Maria Ciorășteanu

Acasă : Brașov, Brașov, România

E-mail:

E-mail: roxana.tincea@unitbv.ro

Telefon: (+40) 0730751655

Gen: Feminin **Locul nașterii:** Brasov **Cetățenie:** română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

ACS RITMIC ALY GYM

Unitatea sau departamentul: Educație fizică și sport

[02/2016 – În curs] **Antrenor Gimnastică Ritmică**

- Elaborarea planurilor de antrenament și a obiectivelor competiționale
- Organizarea grupelor de inițiere, atât din punct de vedere instructiv-educativ, cât și managerial
- Structurarea criteriilor de selecție pentru grupele de performanță
- Interacționarea și menținerea legăturii cu federația de specialitate, prin participarea la adunările generale și la cursurile de perfecționare antrenori și arbitrii, etc.

ACS TRANSILVANIA BRAȘOV

[09/2014 – 01/2016] **Instructor Sportiv**

- Pregătirea grupelor de inițiere din cadrul clubului
- Îndrumarea copiilor participanți către un stil de viață sănătos și activ
- Pregătire lecțiilor deschise/spectacolelor cu public, pe diverse tematici și direcții artistice, etc.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

[09/2020 – În curs] **Studii de doctorat - Știința Sportului și Educației Fizice**

Universitatea Transilvania www.unitbv.ro

Localitatea: Brașov | **Țara:** România |

[2020 – 2021] **Program de formare psihopedagogică, nivel II - Educație Fizică și Sport**

Universitatea Transilvania, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Localitatea: Brașov | **Țara:** România |

[2019 – 2020] **Program de formare psihopedagogică, nivel I - Educație Fizică și Sport**

Universitatea Transilvania, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Localitatea: Brașov | **Țara:** România |

[2018 – 2020] **Diplomă de masterat**

Universitatea Transilvania, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane

Localitatea: Brașov | **Țara:** România | **Domeniul (domeniile) de studiu:** Știința sportului și educației fizice

- Specializarea: Diagnoză și prognoză psihomotrică
- Discipline studiate: Teorii ale învățării și perfecționării psihomotrice, Tehnici de cercetare interdisciplinară, Statistica aplicată în psihomotricitate, etc.

- [2021 – 2024] **Brevet IV arbitru internațional FIG - Gimnastică ritmică**
Federația Internațională de Gimnastică <https://www.gymnastics.sport/site/>
- [2017 – 2021] **Carnet arbitru național – gimnastică ritmică, categoria I**
Federația Română de Gimnastică Ritmică
Localitatea: București | **Țara:** România |
- [2025 – 2028] **Brevet IV arbitru internațional FIG - Gimnastică ritmică**
Federația Internațională de Gimnastică <https://www.gymnastics.sport/site/>
- [2015 – 2018] **Diplomă de licență**
Universitatea Transilvania, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane
Localitatea: Brașov | **Țara:** România | **Domeniul (domeniile) de studiu:** Știința sportului și educației fizice
- Proiectarea, programarea, planificarea și evaluarea actului de predare-învățare
 - Discipline studiate: Bazele generale ale antrenamentului sportiv, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport, Proiectare și planificare în antrenamentul sportive, Fiziologia efortului sportiv, Bazele generale ale atletismului, gimnasticii, fotbalului, baschetului, handbalului și voleiului, Teoria și practica instruirii în natație, schi alpin și schi fond etc.
- [2015 – 2018] **Program de formare psihopedagogică, nivel I - Științe inginerești aplicate**
Universitatea Transilvania, Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Localitatea: Brașov | **Țara:** România |
- [2014 – 2018] **INGINER – Diplomă licență**
Universitatea Transilvania, Facultatea de Design de Produs și Mediu
Localitatea: Brașov | **Țara:** România | **Domeniul (domeniile) de studiu:** Științe inginerești aplicate
- Concepția, construcția și gestiunea protezelor și ortezelor;
 - Proiectarea, construcția, mentenanța și asigurarea fiabilității aparatelor și sistemelor medicale;
 - Gestionare și exploatare a sistemelor biomedicale; etc.
 - Discipline studiate: utilizare și programare IT, electronică, cunoștințe inginerești de bază, aparatură medicală, proteze și orteze, fiabilitate și ergonomie, microprocesoare și microcontrolere etc.
- [2013 – 2016] **Carnet arbitru național – gimnastică ritmică**
Federația Română de Gimnastică Ritmică
Localitatea: București | **Țara:** România |
- [2010 – 2014] **Diplomă de bacalaureat**
Liceul "Andrei Mureșanu"
Localitatea: Brașov | **Țara:** România |

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): română

Altă limbă (Alte limbi):

engleză

COMPREHENSIUNE ORALĂ C1 CITIT C2 SCRIS C1

PRODUCEREA DE MESAJE ORALE B2 CONVERSAȚIE C1

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

COMPETENȚE

Navigare Internet | Social Media | Microsoft Office | buna utilizare a rețelelor de socializare | Cunostinte proiectare 2D AutoCAD | Cunoștințe în utilizarea Catia, Inventor, Autocad. | Calcule inginerești utilizând Mathcad; | SMath Studio

PUBLICAȚII

- [2019] [The development of mobility and coordination in rhythmic gymnastics performance at Children and hopes level](#)
- Referință:** Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 12
Autori: Roxana-Maria TINCEA
- [2020] [Analysys of static balances in rhythmic Gymnastics in children aged between 6 to 8 years](#)
- Referință:** Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 13
Autori: Roxana-Maria TINCEA
- [2023] [Dynamics of the physical component in athletes who practice rhythmic gymnastics - a longitudinal study](#)
- Referință:** Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 16(65) No. 1 – 2023
Autori: Roxana-Maria TINCEA, Lorand BALINT
- [2025] [Body aesthetics and the artistic component in rhythmic gymnastics: the impact of a specific training program](#)
- Referință:** Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 18(67) No. 1 – 2025
Autori: Roxana-Maria CIORĂȘTEANU, Lorand BALINT

COMPETENȚE DE MANAGEMENT ȘI CONDUCERE

Competențe manageriale

- competențe de gestionare a resurselor, dobândite la locul de muncă
- bune competențe administrative
- perseverență
- capacitate de multitasking
- gândire critică și analitică

Competențe dobândite la locul de muncă

- dexteritate și viteză
- spirit de echipă
- acuratețe
- dezvoltarea atenției în ceea ce privește micile detalii
- corectarea erorilor

- abilitatea de organizare a timpului
 - capacitatea de a primi și de a oferi un feedback
-

COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE

Comunicare

- bune competențe de comunicare dobândite încă din facultate, prin participarea la diverse activități
- spirit de echipă, dobândit din experiența muncii în echipă în cadrul clubului de gimnastică ritmică
- adaptabilitate socială
- capacitate de argumentare și convingere
- bune abilități de publi speaking
- bun negociator