



## Florentina-Petruța Martinaș

Data nașterii: 12/04/1995 | **Cetățenie:** română | **Gen:** Feminin |

(+40) 0751851970 | [petruta.martinas@uaic.ro](mailto:petruta.martinas@uaic.ro) |

Str. Aurel Vlaicu, nr. 73-75, et. 3, apt. 16, 700381, Iași, România

### ● EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

02/2021 – ÎN CURS – Iași, România

**ASISTENT UNIVERSITAR** – UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI, FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

- Activitate didactică: susținere de cursuri, seminarii și lucrări practice în ciclul I-studii universitare de licență.
- Activitate de cercetare: redactare și publicare de articole științifice, participare la manifestări științifice naționale și internaționale.
- Tutore de an: specializarea Educație Fizică și Sportivă
- Discipline: TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ, TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE IARNĂ: SCHI ALPIN, etc.

10/2018 – 01/2021 – Iași, România

**CADRU DIDACTIC ASOCIAT** – UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI, FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

- Activitate didactică: susținere de cursuri, seminarii și lucrări practice în ciclul I-studii universitare de licență.

09/2017 – 06/2021 – Iași, România

**PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT** – ȘCOALA GIMNAZIALĂ ”B.P.HASDEU”

- Activitate didactică: realizarea orelor de curs, pregătirea echipelor reprezentative, pregătirea ansamblului de dansuri populare, pregătirea ansamblului de dansuri multiculturale, pregătirea echipei de majorete, etc.
- Activitate administrativă: profesor diriginte, responsabilă a Comisiei Metodice-Educație Fizică și Sport, membru în Comisia de curriculum, membru în Comisia de înscriere- absolvenți clasa a VIII-a, membru în Comisia de prevenire a violenței, membru în Comisia de activități educative extrașcolare.
- Activități educative extrașcolare: organizare de evenimente cultural-artistice, organizare de competiții sportive, etc.

### ● EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

10/2019 – ÎN CURS – , Str. Toma Cozma, Nr. 3, Iași, România

**DOCTORAND** – Universitatea ”Alexandru Ioan Cuza” din Iași- Facultatea de Educație Fizică și Sport

**Domeniul (domeniile) de studiu**

- Școala Doctorală în Știința Sportului și Educației Fizice

<http://www.sport.uaic.ro>

10/2017 – 07/2019 – Str. Toma Cozma, Nr. 3, Iași, România

**ABSOLVENT STUDII UNIVERSITARE DE MASTER –** Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași-  
Facultatea de Educație Fizică și Sport

---

- Programe gimnice de estetică corporală
- Control medical în activitățile motrice
- Prim ajutor în traumatologia sportivă
- Psihomotricitate
- Ergofiziologia și fiziologia în activitățile motrice

**Domeniul (domeniile) de studiu**

- Fitness și Estetică Corporală

**Lucrarea de diplomă:** 9.75

9.75 | <http://www.sport.uaic.ro>

2017 – 2019 – Str. Toma Cozma, Nr. 3, Iași, România

**CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A MODULULUI PSIHOPEDAGOGIC NIVEL II –** Universitatea  
"Alexandru Ioan Cuza", Iași, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic

---

<https://www.psih.uaic.ro/dppd/>

10/2014 – 07/2017 – Str. Toma Cozma, Nr. 3, Iași, România

**LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT –** Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași-  
Facultatea de Educație Fizică și Sport

---

- Teoria și metodică educației fizice și sportului
- Optimizarea capacității motrice
- Kinesiologie
- Metodică predării ramurilor de sport
- Anatomie funcțională
- Educație pentru sănătate și prim ajutor

**Domeniul (domeniile) de studiu**

- Educație Fizică și Sport

**Lucrarea de diplomă:** 10

9.77 | <http://www.sport.uaic.ro>

2014 – 2017 – Str. Toma Cozma, Nr. 3, Iași, România

**CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A MODULULUI PSIHOPEDAGOGIC NIVEL I –** Universitatea "Alexandru  
Ioan Cuza", Iași, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic

---

<https://www.psih.uaic.ro/dppd/>

2018 – 2019 – Strada Mihail Sturza, nr. 43, Iași, România

**LICENȚIAT ÎN COREGRAFIE- INSTRUCTOR COREGRAF** – Școala Populară de Arte "Titel Popovici"

---

- Istoria baletului
- Studii la bară
- Elemente de scenă și artele spectacolului
- Mișcare scenică și teatru
- Muzică și ritm

**Domeniul (domeniile) de studiu**

- Coregrafie

**Lucrarea de diplomă: 10**

10 | <https://scoaladearteiasi.ro/>

2018 – Strada Nicolae Bălcescu, nr. 26, Iași, România

**DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT** – Inspectoratul Școlar Județean Iași

---

<http://www.isjiasi.ro/>

05/2018 – Iași, România

**CURS DE PERFEȚIONARE WORLD RUGBY "RUGBY READY"** – Federația Română de Rugby

---

<https://rugbyromania.ro/>

10/2017 – Iași, România

**INSTRUCTOR RUGBY TAG- NIVEL 1** – Federația Română de Rugby

---

<https://rugbyromania.ro/>

09/2017 – Str. Toma Cozma, Nr. 3, Iași, România

**VOLUNTAR/ORGANIZATOR FITSPORT** – Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași- Facultatea de Educație Fizică și Sport

---

<http://www.sport.uaic.ro>

09/2010 – 06/2014 – Str. Alexandru cel Bun, nr. 19, Piatra Neamț, România

**ABSOLVENT DE STUDII LICEALE FILIERĂ TEORETICĂ, PROFILUL UMANIST, SPECIALIZAREA ȘTIINȚE SOCIALE** – Colegiul Național "Calistrat Hogaș"

---

<http://www.calistrathogas.ro/>

2020 – 2021 – Iași, România

**CONSULTANT INDIVIDUAL** – Universitatea "Alexandru Ioan Cuza"- Școala de vară „Cum ajung profesor/antrenor?” CAPA

---

## ● **COMPETENȚE LINGVISTICE**

---

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

Altă limbă (Alte limbi):

	COMPREHENSIUNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehenșiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație	
<b>LIMBA ENGLEZĂ</b>	B1	B1	B1	B1	B1
<b>LIMBA FRANCEZĂ</b>	B1	B1	B1	B1	B1

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

## ● **COMPETENȚE DIGITALE**

---

Microsoft Office | Zoom | Cisco Webex | GSuite Google (Google Classroom Google Meet Google Docs Google Forms etc) | Social Media | Navigare Internet | O bună cunoaștere a programului SPSS

## ● **PERMIS DE CONDUCERE**

---

Permis de conducere: B

## ● **COMPETENȚE DE MANAGEMENT ȘI CONDUCERE**

---

**Implicarea activă în diferite proiecte, evenimente sportive, activități cultural-artistice, activități științifice**

---

- Responsabil și membru în diferite comisii în învățământul preuniversitar
- Tutore de an: specializarea Educație Fizică și Sportivă
- Profesor diriginte
- Organizare de numeroase competiții la nivel școlar dar și la nivel local și regional (badminton, rugby tag, atletism, fotbal)
- Implicarea în organizarea activităților cultural-artistice (Festivalul de datini și obiceiuri de iarnă "Bună seara, gospodari !", Festivalul Internațional de cultură și civilizație românească "Românașul", etc.)

## ● **COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE**

---

**Bune competențe de comunicare dobândite prin experiența de cadru didactic**

---

- Capacitatea de a comunica cu elevii și studenții
- Colaborarea în diferite proiecte, activități
- Capacitatea de a comunica eficient într-o limbă străină
- Lucru în echipă
- Participarea la seminarii, conferințe, workshop-uri de formare

## ● PUBLICAȚII

---

### **The effect of a five-week training on upper limbs specific endurance-speed motor ability in elite athletes of qwan ki do martial arts**

---

<http://www.edlearning.it/ebook/EY12.pdf> – 2021

Cojocariu, A., Abalașei B.A., Ungurean, B.C., **Martinaș, F.P.** (2021), The effect of a five-week training on upper limbs specific endurance-speed motor ability in elite athletes of qwan ki do martial arts, The 7th International Conference of the Universitaria Consortium In Physical Education, Sports and Physiotherapy, Iasi, 12-13 November 2021, <http://www.edlearning.it/ebook/EY12.pdf> , pp.97-101

### **Evaluation of conscientiousness among rugby players during puberty**

---

<http://www.edlearning.it/ebook/EY12.pdf> – 2021

**Martinaș, F.P.**, Cojocariu, A. (2021), Evaluation of conscientiousness among rugby players during puberty, The 7th International Conference of the Universitaria Consortium In Physical Education, Sports and Physiotherapy, Iasi, 12-13 November 2021, <http://www.edlearning.it/ebook/EY12.pdf>, pp. 309-315.

### **Correlations Between Agility, Speed And Effort Capacity In Women's Soccer, Handball And Rugby**

---

<https://doi.org/10.18662/wlc2021/52> – 2021

Nichifor, F., Trofin, P.F., **Martinaș, F.P.**, 2022. Correlations Between Agility, Speed And Effort Capacity In Women's Soccer, Handball And Rugby, in: World Lumen Congress 2021. World Lumen Congress 2021. doi: 10.18662/wlc2021/52

### **AGGRESSION IN WOMEN'S RUGBY: CORRELATION WITH AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE CAPACITY**

---

<https://doi.org/10.51267/icehbm2021bp09> – 2021

Martinaș F.P., Lepciuc G., Trofin P.F., (2021), AGGRESSION IN WOMEN'S RUGBY: CORRELATION WITH AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE CAPACITY, Book of Proceedings of the 11th International Congress of Education, Health and Human Movement, pp. 101-109

### **CORRELATIONS BETWEEN BODY COMPOSITION AND STRENGTH IN WOMEN'S SOCCER, HANDBALL AND RUGBY**

---

[https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2021/i2-supplement/pe-autori/56.-TROFIN PETRUȚ-FLORENTINA%2C LEPCIUC GABRIELA%2C MARTINAȘ FLORENTINA-PETRUȚA.pdf](https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2021/i2-supplement/pe-autori/56.-TROFIN%20PETRUȚ-FLORENTINA%20LEPCIUC%20GABRIELA%20MARTINAȘ%20FLORENTINA-PETRUȚA.pdf) – 2021

TROFIN P.F., LEPCIUC G., MARTINAȘ F.P., CORRELATIONS BETWEEN BODY COMPOSITION AND STRENGTH IN WOMEN'S SOCCER, HANDBALL AND RUGBY, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XXI, ISSUE 2 Supplement, 2021, Romania, 21 (2): 567 - 573.

### **Changes in the values of the explosive force of the lower limbs in rugby tag players (U12)**

---

<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000682773700018> – 2020

Martinaș F.P., Trofin P.F., Changes in the values of the explosive force of the lower limbs in rugby tag players (U12), PROCEEDINGS OF THE 6TH INTERNATIONAL CONFERENCE OF UNIVERSITARIA CONSORTIUM FEFSTIM: PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND KINESIOTHERAPY - IMPLICATIONS IN QUALITY OF LIFE 2020, pp. 119-124

## Personality profile of rugby 7`s players male

---

<https://www.sportsisocietate.ro/articol/534> – 2020

Martinaş F.P., Lepciuc G., Personality profile of rugby 7`s players male, SPORT AND SOCIETY, Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, Volume 20 Issue 2 (2020), <https://doi.org/10.36836/2020/2/2>

## Study on the evolution of anthropometric indices in primary school students

---

<https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.1s.01> – 2020

STegariu V.I., Muntianu V.A., Martinaş F.P., Study on the Evolution of Anthropometric Indices in Primary School Students. GYMNASIUM, [S.I.], v. XXI, n. 1 (Supplement), p. 5-17, june 2020. ISSN 2344-5645, <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.1s.01>

## Participation in organized sports activities and evaluation of self-esteem among children in puberty

---

<https://www.sportsisocietate.ro/articol/524> – 2020

Martinaş F.P., Voinea N.L., Participation in organized sports activities and evaluation of self-esteem among children in puberty, SPORT AND SOCIETY, Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, Volume 20 Issue 2 (2020), <https://doi.org/10.36836/2020/2/8>

## Statistical Analysis of Specific Team Sports Traumatology -Rugby Women's 7

---

<http://www.edlearning.it/ebook/CX11.pdf> – 2019

Martinaş F.P., Statistical analysis of specific team sports traumatology- rugby women's 7, 5th International Conference of the Universitaria Consortium "Education for Health and Performance" („Educație pentru Sănătate și Performanță”), 11-12 Octombrie 2019, Universitatea „Babeş-Bolyai”, Cluj-Napoca, <http://www.edlearning.it/ebook/CX11.pdf>

## TECHNICAL-METHODICAL ISSUE REGARDING BALANCE MANAGEMENT IN PUBERTY AGE

---

<https://www.sportsisocietate.ro/articol/432> – 2018

Martinaş F.P., Dumitru I.M., TECHNICAL-METHODICAL ISSUE REGARDING BALANCE MANAGEMENT IN PUBERTY AGE Sp Soc Int J Ph Ed Sp 2018 -Volume 18 -Issue 2

## ● MANIFESTĂRI ȘTIINȚIFICE NAȚIONALE ȘI INTERNAȚIONALE

---

12/11/2020 – 13/11/2020

### The 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy, organized between

---

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași- România

19/09/2021

### 9th INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE ON KINESIOLOGY

---

Opatija- Croația

26/05/2021

### World LUMEN Congress 2021

---

Iași- România

20/05/2021

**the 21st INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "PERSPECTIVES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"**

---

Constanța- România

10/06/2021

**International Congress of Education, Health and Human Movement**

---

București- România

19/03/2021

**YOUTH IN THE PERSPECTIVE OF THE OLYMPIC MOVEMENT**

---

Brașov- România

05/11/2020

**Conferința Științifică Cu Participare Internațională Autonomia, integritatea, combaterea dopajului și a corupției în sport**

---

Chișinău- Republica Moldova

11/12/2020

**Conferința Națională a Școlilor Doctorale**

---

Cluj-Napoca- România

06/11/2020

**The 6th International Conference of Universitaria Consortium „FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – implications in quality of life”**

---

Timișoara- România

15/11/2019

**8th International Scientific Conference: Achievements and Propects in the Field of Sports Science and Physical Education within the Interdisciplinary European Education System**

---

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău- România